

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	11
Рецензия	14
Предисловие	18

Часть I. Коротко о стрессе. Болезни стресса.

Стресс и психосоматика.....21

- *Что общего между стрессом и физикой?*
- *Травма или обида?*
- *Что такое общий адаптационный синдром?*
- *Что такое гормоны стресса?*
- *Можно ли повысить иммунитет с помощью гипноза?*
- *Может ли коза бояться волка в клетке?*
- *Что такое саногенез?*
- *Существуют ли «железные» люди?*
- *Есть ли у современного человека «ахиллесова пята»?*
- *Откуда берется психосоматика?*
- *Что такое соматопсихика?*
- *Как невроз «выбирает» свой орган?*
- *Есть ли связь между сороконожкой и сексом?*
- *Каковы основные принципы терапии психосоматических расстройств?*
- *Что делать, если нет психогении?*
- *На что способны методы психорегуляции?*

**Часть II. Теоретические основы, методы
и практические возможности саморегуляции 41**

- Почему болезней не становится меньше?
- Почему россияне боятся психотерапевта?
- Как выйти из заколдованного круга?
- Что такое психическое здоровье?
- Могут ли агрессивные люди быть слабыми?
- Надо ли подставлять вторую щеку?
- Какие факторы являются стрессогенными?
- Что такое дистресс?
- Все ли люди должны иметь представление о саморегуляции?
- Куда уходят корни учения о саморегуляции?
- Можно ли заниматься саморегуляцией без желания?
- Какие существуют методы саморегуляции?
- Что такое самовнушение?
- Есть ли разница в построении формул самовнушения у взрослых и у детей?
- Является ли аутогенная тренировка самостоятельным методом?
- Аутотренинг или фракционный гипноз?
- Можно ли переплыть Атлантику на байдарке?
- Что такое «формулы цели»?
- Тепло или тяжесть?
- Существуют ли границы применения саморегуляции?
- Почему нужен врач?
- Могут ли ложные представления убить?
- Как спастись лягушке?
- На что способен «сверхнастрой»?
- Как избавиться от панциря?
- Какие релаксационные техники лучше?

- Что такое гетеротренинг?
- Стоит ли ждать «нервного» срыва, вместо того чтобы поднять порог своей устойчивости к стрессу?
- Можно ли заглянуть внутрь себя?

Часть III. Медитация без мистики. 79

- Что такое медитация?
- Что говорит наука?
- Может ли медитация повысить иммунитет?
- Чем отличается медитация как самостоятельный метод от аутогенной медитации в рамках аутотренинга?
- В чем особенности трансцендентальной медитации Махариши?
- Как движется энергия кундалини в сахаджа-йоге?
- Как получить доступ к космическому сознанию в интегральной йоге Шри Ауробиндо?
- Как оставаться в зеленом секторе?
- Духовна ли медитация?
- Можно ли медитировать, не будучи буддистом?
- Как распознать «мошенника от медитации»?
- Можно ли критиковать Учителя?
- Как работает хатха-йога?
- Может ли чрезмерная увлеченность различными учениями Востока принести вред психическому и физическому здоровью?
- Может ли психотерапевт использовать нестандартные лечебные методы?
- Есть ли пределы у благожелательности?
- Что случилось на станции «Вавилон-5»?
- Что такое быть просветленным?
- Как увидеть свою проблему?

- Трудно ли быть наблюдателем своих мыслей?
- Как отпустить свои проблемы?
- Опасна ли пранаяма?
- Нужно ли родиться в Индии, чтобы достичь самадхи?
- Каждый ли последователь дзен способен достичь сатори?
- Откуда приходят ответы на вопросы, обращенные к подсознанию?

Часть IV. Основы биоэнергетики.....113

- Как связаны мышечный панцирь В. Райха и биоэнергетика А. Лоуэна?
- Как разморозить свои эмоции?
- Какова связь пульсации внутренней энергии в организме с изменяющимися чувствами?
- Чем отличается подход к здоровью в восточной и в западной медицине?
- Может ли переживание остаться в теле?
- О чем говорят человеческая красота и грация?
- Для чего нашему телу необходимы оживленность и вибрация?
- Зачем необходимо глубокое и свободное дыхание?
- Как можно попасть в цель в полной темноте?
- Почему нельзя сдерживать крик?
- Что такое сломленный дух?
- Как выразить свой гнев?
- Должен ли мужчина плакать?
- Что показывает наклон головы?
- Можно ли быть одновременно сексуальным и духовным?
- Что такое быть «заземленным»?
- Есть ли связь между харой и харизмой?
- Чем опасна «маска»?
- Почему надо смотреть в глаза?

- Что такое «плакать изнутри»?
- Каких чудес может достичь вера в исцеление?
- Что такое интеграция в биоэнергетике?
- Как перестать «уничтожать свою оживленность»?

**Часть V. Главное о йоге. Введение в йога-терапию.
Принципы работы с дыханием в йогатерапии.
Йога-терапия вегетативных расстройств (ликбез по
физиологии для заинтересованных читателей). Хот-йога . . . 169**

- Что сказал мудрец Патанджали?
- Что такое восемь стадий йоги?
- Есть ли у йога конечная цель?
- Что могут дать физические и дыхательные практики?
- Зачем йогу «моральный кодекс»?
- Как успокоить беспокойный ум?
- Что есть общего у людей, победивших рак?
- Что лучше: дзю-до или карате?
- Как влияет йога на жизнь человека?
- Что такое возврат кармы?
- Что такое хатха-йога?
- Что делает йогу йогатерапией?
- Что такое режим комфорта?
- Зачем нужен принцип «от минимального к большему»?
- Каковы принципы работы с дыханием в йогатерапии?
- Как дышать в динамических асанах?
- Когда подключается дыхание уджайи?
- Каковы принципы йогатерапии вегетативных расстройств?
- За что отвечает симпатика?
- Что общего между симпато-адреналовой системой и стрессом?
- Что такое парасимпатика?

- Где «блуждает» блуждающий нерв?
- Какие йоговские техники являются вариантом выбора при симпатикотонии, а какие при парасимпатикотонии?
- Кто такой Бикрам Чоудхури?
- Кому и зачем показана хот-йога?

Часть VI. Основы гипносуггестивной терапии.

Возрастная регрессия и возрастная прогрессия.

Основы трансперсональной терапии.

Сеансы психорегуляции (авторская методика) 205

- Кто такие асклеиады?
- Что такое «животный магнетизм» Ф.-А. Месмера?
- Как английский хирург придумал термин «гипноз»?
- Что важнее: внушение или гипноз?
- Кто прав: Париж или Нанси?
- Какова главная ошибка Ж.-М. Шарко?
- Что же такое гипноз на самом деле?
- Все ли поддаются гипнозу?
- Зачем нужен гипноз?
- Существуют ли противопоказания к гипнотерапии?
- В чем разница между внушаемостью и гипнабельностью?
- Нужна ли подготовка к первому сеансу?
- Как определить глубину гипноза по Форелю?
- Каким бывает внушение?
- Как загипнотизировать негипнабельного пациента?
- Всегда ли нужна дегипнотизация?
- Что такое возрастная регрессия и возрастная прогрессия?
- Почему все «превращаются только в великих личностей»?
- Кому противопоказана трансперсональная терапия?
- В чем преимущества сеансов психорегуляции?
- Какие особенности есть у гипнотического сеанса в группе?

Часть VII. Психорегуляция в спорте (совместно с Г.Д. Горбуновым)	249
- В чем отличие психотерапии от психокоррекции?	
- Почему многие тренеры боятся психолога?	
- Достаточно ли силы воли для рекорда?	
- В чем разница между тренером и учителем физкультуры?	
- Какова роль концентрации в спорте?	
- Почему важно уметь расслабиться?	
- На что похожа предстартовая лихорадка?	
- Что такое оптимальный уровень эмоционального возбуждения?	
- Что такое спортивный характер?	
- Почему бессильна педагогика?	
- Как повысить автоматизм навыка?	
- Что такое идеомоторная тренировка?	
- В чем и как могут помочь методы психорегуляции в спорте?	
- Можно ли поставить рекорд под гипнозом?	
- Почему психолог остается в тени?	
- Как включить резервы человеческих возможностей?	
- Можно ли убрать страх, сохранив осторожность?	
- Может ли гипноз открыть второе дыхание?	
Часть VIII. Практикум по саморегуляции	267
- Контроль и регуляция тонуса мимических мышц (Г. Д. Горбунов).	268
- Контроль и регуляция тонуса скелетной мускулатуры (совместно с Г. Д. Горбуновым)	269
- Снятие напряжения в 12 точках.	272
- Прогрессирующая (прогрессивная) мышечная релаксация (ПМР)	274
- Разрядка.	278

- Саморегуляция эмоциональных состояний путем изменения направленности сознания (совместно с Г. Д. Горбуновым)	279
- Отключение	280
- Переключение	280
- Отвлечение	281
- Варьирование целеполаганием.	283
- Самовнушение и самоубеждение	285
- Произвольное самовнушение	287
- Аутогенная тренировка	289
- Психотоническая тренировка по Мировскому-Шогаму	298
- Произвольная регуляция скорости мышления	300
- Произвольная регуляция личного темпа	301
- Дыхательная гимнастика и пранаяма (совместно с М. М. Поморовым)	303
- Практикум по медитации (М. М. Поморов)	316
- Практикум по биоэнергетике	327
Терминологический словарь	339
Список основной литературы	360
Приложение 1. Методики для самодиагностики	365
Приложение 2. Семинары по темам книги	376