

УДК 615.8  
ББК 88.52  
Б13

**Каматтари Дж., Баскаков В.**

Б13 10+1 методов расслабления [Электронный ресурс] : теоретические основы и практическое применение / В. Ю. Баскаков. – 2-е изд. (эл.). – Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 178 с.). – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. – Систем. требования: Adobe Reader XI ; экран 10".

ISBN 978-5-94193-845-2

Эта книга является описанием современных и адаптированных техник расслабления.

В книге уделено внимание практическим техникам расслабления и саморегуляции, которые являются необходимыми навыками современного человека и могут быть с успехом использованы для управления стрессом и повышения личной эффективности.

УДК 615.8  
ББК 88.52

**Деривативное электронное издание на основе печатного издания:** 10+1 методов расслабления / В. Ю. Баскаков – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2015. – 160 с. – ISBN 978-5-88230-301-2.

**В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.**

**ISBN 978-5-94193-845-2**

© Владимир Баскаков, 2015  
© Институт общегуманитарных исследований, редакция, оформление, 2015

# Содержание

<b>Введение Владимира Баскакова.....</b>	<b>3</b>
--	----------

<b>Введение Джанни Каматтари.....</b>	<b>5</b>
---------------------------------------	----------

## **Стресс и расслабление**

НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.....	7
-------------------------	---

НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА.....	9
------------------------------	---

ТЕЛЕСНОСТЬ.....	12
-----------------	----

## **Холизм и три мозга**

ХОЛИЗМ.....	15
-------------	----

РАЗУМ И ТЕЛО.....	16
-------------------	----

ТЕХНИКИ РАССЛАБЛЕНИЯ.....	17
---------------------------	----

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	18
-------------------------	----

ПОЗИЦИЯ\ПОЗА ТЕЛА.....	19
------------------------	----

Поза лежа на спине.....	19
-------------------------	----

Сидя в кресле.....	20
--------------------	----

Поза кучера .....	21
-------------------	----

Поза сидящего за партой.....	22
------------------------------	----

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА.....	22
------------------------------------	----

ОДЕЖДА.....	22
-------------	----

ПОМЕЩЕНИЕ.....	23
----------------	----

ПОКРЫВАЛО.....	23
----------------	----

ВЫХОД ИЗ РЕЛАКСАЦИИ.....	24
--------------------------	----

Руководящие фразы выхода.....	24
-------------------------------	----

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ.....	25
------------------------	----

ВНУТРЕННИЕ РАЗРЯДКИ.....	26
--------------------------	----

ПРИМЕНЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ СОПРОВОДИТЕЛЬНЫХ ФРАЗ.....	28
--	----

## Методы расслабления

МЕТОД ОСКАРА ВОГТА.....	30
Практическое занятие.....	32
Продолжительность.....	33
Направляющие фразы.....	34
МЕТОД ДЖЕЙКОБСОНА.....	35
Практическое занятие.....	37
Упражнения сидя.....	38
Упражнения лежа на спине.....	39
Продолжительность (позиция лежа).....	45
Направляющие фразы.....	46
ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ.....	48
Практическое занятие.....	50
Продолжительность.....	50
Направляющие фразы.....	50
МЕТОД СВИНЦА.....	52
Практическое занятие.....	52
Продолжительность.....	53
Направляющие фразы.....	54
АУТОТРЕНИНГ.....	55
Практическое занятие.....	61
Основные упражнения.....	62
Дополнительные упражнения.....	62
Продолжительность.....	65
Результаты.....	65
Противопоказания.....	67
Направляющие фразы.....	67
РЕБЕФИНГ.....	71
Практическое занятие.....	74
Прекращение.....	76
Продолжительность.....	76
Выход.....	77
Внутренние разрядки.....	78

Противопоказания.....	80
Направляющие фразы.....	80
РО. РЕ. ВА. (ВРАЩЕНИЕ, ДЫХАНИЕ, КАЧАНИЕ).....	82
Практическое занятие.....	85
Окончание.....	88
Выход.....	88
Продолжительность.....	88
Направляющие фразы.....	89
V.A.K. С ПРИМЕНЕНИЕМ АУТОГИПНОЗА И ЛЕВИТАЦИИ РУК.....	91
Практическое занятие.....	94
Пробуждение.....	97
Продолжительность.....	98
Противопоказания.....	98
Направляющие фразы.....	99
ЦВЕТА.....	103
Практическое занятие.....	106
Направляющие фразы.....	108
РАССЛАБЛЕНИЕ ПО ЙОГЕ (Руководство Франка Саки).....	110
Воздействие на тело.....	111
Воздействие на мозг.....	112
Подготовка тела и окончание расслабления.....	112
Подготовка тела и спины.....	113
Выход из расслабления.....	122
Практика.....	124
Расслабление Кайя Крийя (Kaṇya Kriya).....	124
Расслабление трех точек.....	125
Интегральное (полное) расслабление.....	126
ТАНАТОТЕРАПИЯ.....	129
1. «Театр прикосновений».....	130
2. Телесная гомеопатия.....	134
3. «Телесная магия»: ясные и точные намерения и действия.....	137
4. Последовательность предъявляемых опор.....	140
5. «Сборка».....	146

<b>Библиография.....</b>	<b>150</b>
<b>Библиография к главе о танатотерапии.....</b>	<b>152</b>