

Содержание

Введение Владимира Баскакова	3
Введение Джанни Каматтари	5
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
RO. RE. VA. (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 (Kaaya 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

Библиография.....	150
Библиография к главе о танатотерапии.....	152

Танатотерапия