

Альфа-тренинг — психотерапевтический прием, основанный на биологической обратной связи и заключающийся в обучении (по схеме инструментального обусловливания) регулировке таких психофизиологических процессов, которые раньше считались недоступными контролю со стороны сознания. Первоначально обратная связь обеспечивалась за счет регистрации альфа-волн мозговой активности в области затылка, свидетельствующих о степени бодрствования и расслабления, и преобразования их в звуковые или визуальные сигналы, которые предъявлялись пациенту. При этом перед пациентом ставилась задача добиться уменьшения частоты сигналов, используя для этого различные средства (расслабление мышц, гармонизация дыхания, фиксирование обычно трудноуловимых соматических ощущений). Сопоставление внутренних ощущений с внешними сигналами, которые выступали в качестве средства их осознания, приводило к их дифференцировке и, соответственно, к овладению возможностью их сознательного контроля уже вне особых условий использования электрических усилителей.

В настоящее время этот прием нашел широкое распространение в терапевтических программах по устранению мигрени, восстановлению сердечной деятельности, избавлению от страхов и навязчивостей. Используется приборное отведение сигналов не только от головного мозга, но и от других органов (сосудистая система и сердце, мышцы и пр.). Кроме того «альфа-тренинг» применяется как элемент медитативных техник, в которых ставится цель достижения глубокого расслабления и вхождения в особые состояния сознания, связанные с замедлением частоты электрической деятельности мозга.

И. М. Кондаков