

ШУЛЬЦ (Schultz) Иоганн (1884—1970) — немецкий психотерапевт. Создатель «аутогенной тренировки». Д-р медицины, профессор. После получения медицинского образования работал в 1920-х гг. в санатории «Белый олень» близ Дрездена. В целях психотерапии применял гипноз и внушение. Исследовал проблемы аутогенной терапии и в 1920—1923 гг. привлекал к этим работам свою ассистентку Ф. Рейхман (Ф. Фромм-Рейхман).

Для создания новых эффективных методов психотерапии адаптировал и синтезировал некоторые идеи психоанализа, йоги, самовнушения и фракционного гипноза. К началу 30-х гг. разработал и использовал комплекс упражнений самовнушения для лечения неврозов — «аутогенная тренировка» (аутотренинг), который с течением времени приобрел более общий характер и стал распространенным и популярным методом психической саморегуляции («психорегулирующей тренировки» и пр.). Автор книг: «Аутогенная тренировка» (1932), «Аутогенная тренировка: психофизиологический подход в психотерапии» (1959, в соавт.) и др.

В.И. Овчаренко