

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.07.2026 15:07:54  
Уникальный программный ключ:  
6bbcb8f4da5b764041e7566146b8898094e



**Институт психотерапии и  
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«Институт психотерапии и клинической психологии»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **БИОЭНЕРГЕТИКА АЛЕКСАНДРА ЛОУЭНА**

|                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Направление подготовки</b>      | 37.04.01 Психология                  |
| <b>Направленность (профиль)</b>    | Телесно-ориентированная психотерапия |
| <b>Уровень высшего образования</b> | Магистратура                         |
| <b>Форма обучения</b>              | Очно-заочная                         |

## 1. Общая характеристика дисциплины

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель освоения дисциплины</b> | Формирование совокупности знаний, умений и владений, обеспечивающих приобретение практического опыта, необходимого для освоения компетенций в области теории биоэнергетического анализа А. Лоуэна, понимания основных принципов функционирования и работы в биоэнергетике, а также для применения практических навыков клиентской работы в рамках данного терапевтического подхода                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Задачи дисциплины</b>        | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Изучить теоретические основы биоэнергетического анализа, его методологическую специфику и ключевой инструментарий в контексте телесно-ориентированного подхода</li><li>2. Сформировать практические навыки телесной работы, основанные на принципах биоэнергетической регуляции и высвобождения заблокированной энергии</li><li>3. Овладеть методами диагностики мышечных блоков, а также навыками анализа структуры «мышечного панциря» и характерологических особенностей личности</li><li>4. Научиться использовать техники «заземления» и дыхательные упражнения для интеграции телесного и эмоционального опыта клиента</li><li>5. Овладеть способами терапевтического воздействия на мышечный панцирь с целью восстановления естественной пульсации и энергетического баланса организма</li></ol> |

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

| Блок/часть ОПОП                                                                         | Курс/семестр     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Блок 1. Дисциплины (модули)<br>Часть, формируемая участниками образовательных отношений | 1 курс 2 семестр |

### 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

| Профессиональные компетенции (ПК)                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код и наименование ПК                                                                                                                                    | Индикатор достижения компетенции                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ПК-2</b> Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами | <b>ПК-2.1</b> Выявляет и анализирует психологические факторы, определяющие состояние психического здоровья и уровень адаптации клиента (личности или коллектива), для формулирования консультативной гипотезы и определения стратегии помощи |
|                                                                                                                                                          | <b>ПК-2.2</b> Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся              |

## 2. Содержание и организация освоения дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

|                                             |              |
|---------------------------------------------|--------------|
| <b>Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)</b> | <b>3/108</b> |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>       | зачет        |
| <b>Контактная работа</b>                    | <b>40</b>    |
| лекции                                      | 12           |
| практические занятия                        | 28           |
| <b>Самостоятельная работа</b>               | <b>68</b>    |

## 2.2. Тематический план дисциплины

| № п/п | Тема (раздел) дисциплины                                                              | Общая трудоемкость (акад. часы) | Лекции    | ПЗ        | СР        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1     | Основная теоретическая концепция биоэнергетического анализа.                          | 54                              | 8         | 12        | 34        |
| 2     | Основные принципы функционирования и работы в биоэнергетике. Навыки клиентской работы | 54                              | 8         | 12        | 34        |
|       | <b>ИТОГО</b>                                                                          | <b>108</b>                      | <b>16</b> | <b>24</b> | <b>68</b> |

## 2.3. Содержание дисциплины

| Тема (раздел) дисциплины                                                              | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная теоретическая концепция биоэнергетического анализа                           | Александр Лоуэн и история возникновения биоэнергетики. Взаимосвязь биоэнергетического анализа с психоаналитической теорией З. Фрейда. Работы современных биоэнергетических терапевтов. Базовые принципы функционирования биоэнергии. Строение тела и характер. Представленность основных психических структур в теле. Понятие мышечного блока (хронического мышечного напряжения). Формирование мышечных блоков и мышечного панциря с точки зрения А. Лоуэна. Анализ повседневных движений с точки зрения биоэнергетики. Понятие заземления. Виды биоэнергетического заземления. Роль воды, сна, питания, оргазмической функции                                                                 |
| Основные принципы функционирования и работы в биоэнергетике. Навыки клиентской работы | Соматический аспект психологии «Я». Принцип удовольствия и принцип реальности. Биоэнергетическая концепция влечений. Арки Лоуэна, показания к проведению, варианты арок, практическая отработка упражнений. Биоэнергетические принципы аналитической терапии. Анализ характера. Диагностика по напряженным позам. Развитие от ригидности к подвижности и жизненности. Типы характера по А. Лоуэну и их представленность в теле. Допанцирные структуры: шизоидная, оральная. Панцирные структуры: мазохистская, истерическая, фаллически-нарциссическая, пассивно-женственная, шизофреническая. Техники работы: биоэнергетический стул, экспрессивные техники. Клиентская работа в биоэнергетике |

## 2.4. Самостоятельная работа обучающихся

| Тема (раздел) дисциплины                                                              | Формы самостоятельной работы                                                                                                                                  | Формы отчетности                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная теоретическая концепция биоэнергетического анализа.                          | Изучение истории метода, понятий «биоэнергии», «заземления», связи телесной гравитации с психологической автономией и уверенностью.                           | Проверка знаний базовых концепций Лоуэна, принципов полярности энергии (заряд/разряд) и структуры характера. |
| Основные принципы функционирования и работы в биоэнергетике. Навыки клиентской работы | Изучение методологии экспресс-калибровки соматического паспорта стоящего клиента, принципов разблокирования тазового сегмента через движение, дыхание и звук. | Заполнение диагностического чек-листа «Феноменология заземления: маркеры стоп, коленей и тазовой фиксации».  |

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

## 2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии;
- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

## 3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

### 3.1. Основная литература

| № п/п | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                     | Электронный ресурс                                                                                                                | Доступ                                                                                               |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Баскаков В.Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам / В.Ю. Баскаков. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 160 с. - ISBN 978-5-94193-809-4                                                                                       | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/362315/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/362315/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 2     | Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков [Электронный ресурс] / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.). – (Телесно-ориентированная терапия) / М. Фельденкрайз. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 223 с. - ISBN 978-5-94193-900-8 | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/362428/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/362428/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 3     | Римский С. А. Открытие тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии                                                                                                                                                                                             | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/384715/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/384715/reading</a>                       | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети                                          |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | [Электронный ресурс] : антология / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.). / С.А. Римский. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 169 с. - ISBN 978-5-7312-0926-7                                                                   | Текст: электронный                                                                                                                | Интернет, по логину и паролю организации                                                             |
| 4 | Фельденкрайз М. Искусство движения [Электронный ресурс] / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.) – (Телесно-ориентированная психотерапия) / М. Фельденкрайз. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 316 с. - ISBN 978-5-7312-0959-5 | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/384717/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/384717/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 5 | Баскаков В. Ю. Моцарт телесной психотерапии. В память об Андреасе Веховски. – 2-е изд., эл. / В.Ю. Баскаков. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2022. - 201 с. - ISBN 978-5-7312-0922-9                                        | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/390892/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/390892/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 6 | Фомичева Наталья. Правда и мифы о психосоматике: Как тело и психика влияют друг на друга. - Москва : Альпина, 2023. - 228 с. - ISBN 978-5-9614-8224-9                                                                                          | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/394020/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/394020/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 7 | Хирш Матиас. «Это мое тело... и я могу делать с ним что хочу»: Психоаналитический взгляд на диссоциацию и инсценировки тела / Пер. с нем. (Библиотека психоанализа). - Москва : Когито-Центр, 2018. - 381 с. - ISBN 978-5-89353-537-2          | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/385901/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/385901/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 8 | Чайклин Ш. Искусство и наука танцевально-двигательной терапии: Жизнь как танец / Ш. Чайклин, Х. Венгровер. - Москва : Когито-Центр, 2017. - 419 с. - ISBN 978-5-89353-516-7                                                                    | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/385910/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/385910/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |

### 3.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование                                                                                                                                                            | Электронный ресурс                                                                                                                | Доступ                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Макдугалл Дж. Театры тела: Психоаналитический подход к лечению психосоматических расстройств. - Москва : Когито-Центр, 2007. - 215 с. - ISBN 5-89353-193-0              | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/29491/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/29491/reading</a><br>Текст: электронный   | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 2     | Печерская В. А. Панические атаки: верни контроль над своим телом / В.А. Печерская. - Москва : Галактика, 2023. - 212 с. - ISBN 978-5-6048979-6-6                        | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/398211/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/398211/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 3     | Римский С. А. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии [Электронный ресурс] : антология / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.) / С.А. Римский. - | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/384716/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/384716/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |

|   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                                      |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 275 с. - ISBN 978-5-7312-0927-4                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                                      |
| 4 | Каматтари Дж. 10+1 методов расслабления / В. Баскаков. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 178 с. - ISBN 978-5-94193-845-2 | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/362411/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/362411/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |

### 3.3. Электронно-библиотечные системы

| Наименование ЭБС                          | Адрес                                    |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| Электронно-библиотечная система Айбукс.ру | <a href="http://ibooks.ru">Ibooks.ru</a> |

### 3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Наименование                                                                                                                                                                                                                                                     | Адрес                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Профессиональные базы данных</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                            |
| КиберЛенинка<br><br><i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>                                                                    | <a href="http://cyberleninka.ru">КиберЛенинка</a>                                                          |
| PsyJournals.ru<br><br><i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>                                                           | <a href="http://PsyJournals.ru">Портал психологических изданий PsyJournals.ru</a>                          |
| Электронная библиотека диссертаций РГБ<br><br><i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.</i>                                                                   | <a href="http://elibrary.ru">Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)</a> |
| Российское психологическое общество<br><br><i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i>                                                  | <a href="http://psy.ru">Российское Психологическое Общество</a>                                            |
| Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига<br><br><i>Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.</i> | <a href="http://propsy.ru">Профессиональная психотерапевтическая лига</a>                                  |
| Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии<br><br><i>Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.</i>                                 | <a href="http://kpp.ru">Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии</a>                               |
| Большая российская энциклопедия                                                                                                                                                                                                                                  | <a href="http://bigenc.ru">Большая российская энциклопедия</a>                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.                                                                        |                                                                                                   |
| Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России<br><br>Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.                                         | <a href="#">ВАК</a>                                                                               |
| Журнал «Вопросы психологии»<br><br>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.                                                                                      | <a href="#">Вопросы психологии</a>                                                                |
| Журнал «Психологические исследования»<br><br>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.                                                       | <a href="#">Психологические исследования</a>                                                      |
| <b>Информационные справочные системы</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                   |
| Министерство науки и высшего образования Российской Федерации<br><br>Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации. | <a href="#">Министерство науки и высшего образования</a>                                          |
| Портал ФГОС ВО<br><br>Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.                                                                                                           | <a href="#">Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования</a> |
| Официальный интернет-портал правовой информации<br><br>Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.                                                                                     | <a href="#">Портал правовой информации</a>                                                        |
| Гарант<br><br>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.                                                                                                               | <a href="#">garant.ru</a>                                                                         |
| КонсультантПлюс<br><br>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.                                                                                                                  | <a href="#">КонсультантПлюс</a>                                                                   |

### 3.5. Программное обеспечение

| Наименование ПО                                  | Тип лицензии                 |
|--------------------------------------------------|------------------------------|
| Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM) | OEM-лицензия                 |
| Kaspersky Endpoint Security                      | Коммерческая лицензия        |
| LibreOffice                                      | Свободно распространяемое ПО |
| 7-Zip                                            | Свободно распространяемое ПО |
| VLC Media Player                                 | Свободно распространяемое ПО |

### 3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Материально-техническое обеспечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Назначение                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>учебная аудитория для проведения учебных занятий</b><br>Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения:<br>комплекты учебной мебели (столы, стулья), комплект мебели для преподавателя, ноутбук для преподавателя с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде Института, гарнитура, мультимедийный проектор, экран, магнитно-маркерная доска | Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий |
| <b>помещение для самостоятельной работы</b><br>комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска                                                                                                                                                             | Организация самостоятельной работы обучающихся             |

### 4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

### 5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.