



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

О.П. Степанова

МЕТОДЫ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного пособия*

Магнитогорск
2022

УДК 159,9
ББК 53.57я73

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры социальной работы
и психолого-педагогического образования
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
Г.В. Слепухина

директор МУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»
И.А. Шнерх

Степанова О.П.

Методы телесно-ориентированной терапии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ольга Павловна Степанова; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (0,79 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : IBMPC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS WindowsXP и выше ; AdobeReader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.
ISBN 978-5-9967-2342-3

Учебное пособие составлено в соответствии с типовой программой дисциплины «Методы телесно-ориентированной терапии». Содержит краткое изложение авторских зарубежных и отечественных методов телесно-ориентированной терапии, а также восточные виды телесных практик. В учебно-методическом пособии даны упражнения для индивидуальных и групповых занятий. Так же представлен раздел контрольно-практических заданий, проверочных тестов, рекомендации к их выполнению.

Учебное пособие предназначено для магистрантов направлений подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, для бакалавров направлений подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, для слушателей повышения квалификации курса «Коррекционная и клиническая психология». Содержание пособия направлено на формирование соответствующих профессиональных компетенций обучающихся.

УДК 159,9
ББК 53.57я73

ISBN 978-5-9967-2342-3

© Степанова О.П., 2022
© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова», 2022

Содержание

Введение	4
Раздел 1.Общий обзор и история метода телесно-ориентированной терапии (ТОТ)..	5
1.1.Общий обзор метода телесно-ориентированной психотерапии (ТОТ).....	5
1.2.История метода телесно-ориентированной терапии (ТОТ).....	6
Раздел 2. Основные концепции и направления телесно-ориентированной терапии..	9
2.1. Основные положения теории и практики Вильгельм Райх	9
2.2. Биоэнергетический анализ Александра Лоуэна.....	16
Раздел 3. Современные школы и направления в системе тренингов расширения сенсорного опыта личности	21
3.1. Первичная терапия Артура Янова	21
3.2. Чувственное сознание	22
3.3 Биосинтез.....	23
3.4. Обзор практик, ориентированные на работу с телом в России и на Востоке...	25
Раздел 4. Показания и противопоказания метода телесно-ориентированной терапии.....	46
Раздел 5. Практические задания	51
Контрольная работа по курсу.....	57
Контрольная работа по курсу.....	59
Глоссарий	63
Список литературы.....	66
Приложение 1.	67
Приложение 2.	71
Приложение 3.	86

Введение

Работа с телом становится распространённой и востребованной, что совсем не удивительно в наш век власти офисов над жизнью горожанина. Работа с телом бывает разная, и телесно-ориентированная психотерапия тоже бывает очень разная. Телесно ориентированная терапия (ТОТ) – это вид психотерапии, в котором работают с телом клиента, для того чтобы добиться улучшений в его психическом самочувствии. Под этим термином скрывается множество методов, порой очень отличающихся между собой. Но их всех объединяет то, что физическое тело в этих методах с периферии выходит в центр. Физическое тело становится одной из главных фигур в психотерапевтическом процессе, непосредственным ключом доступа к душевным переживаниям человека. Но чтобы не потонуть во всём этом объёме предложений и выбрать то, что нужно и хочется лично для себя, поможет данное пособие.

В теоретическом блоке учебно-методического пособия представлен обзор авторских методов: вегетативная терапия (В.Райх); биоэнергетический психоанализ (А.Лоуэн); соматическая терапия - биосинтез (Д.Боаделла); радикас (Ч.Келли); хакоми (Р.Курц); соматический процесс (С.Келеман); организмическая психотерапия (М.Браун); первичная терапия (А.Янов); комплексы двигательных упражнений, связанных с вывлечением и улучшением привычных телесных поз (Ф.Александр), рольфинг (И.Рольф); биодинамическая психология (Г.Бойсен). Также представлены ряд оригинальных отечественных методик, в первую очередь танатотерапия (В.Баскаков), розен-метод (М.Розен); БЭСТ (Е.Зуев), инсайт-метод (М.Белокурова), оздоровительная система М.Норбекова и Ю.Хвана Акупрессура различные виды двигательной и танцевальной терапии, включая анализ движений (Р.Лабан) и техник актерского мастерства, телесно-дыхательные и звуковые психотехники, а также восточные виды телесных практик: Шиацу, Цигун, Даосские лечебные жесты, рефлексология ЦУ и др.

Рассмотрены основные механизмы психотерапевтического воздействия и основные подходы к категоризации телесной проблематики.

В практическом блоке представлены практические задания по курсу, проверочные тесты, методические рекомендации по выполнению заданий, глоссарий, список литературы.

В приложении подробно описаны упражнения работы с телом.

Данное пособие может быть полезно студентам - психологам, педагогам, практическим психологам, социальным работникам.

Раздел 1.Общий обзор и история метода телесно-ориентированной терапии (ТОТ)

1.1.Общий обзор метода телесно-ориентированной психотерапии (ТОТ)

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОТ) – это группа методов психотерапии, ориентированных на:

- изучение тела, осознание пациентом телесных ощущений,
- на исследование того, как потребности, желания и чувства проявляются в различных телесных состояниях,
- на обучение реалистическим способам разрешения дисфункций в этой области.

Телесно-ориентированная психотерапия – терапевтическая практика, позволяющая работать с проблемами и неврозом клиента через процедуры телесного контакта.

Исходный, более точный и емкий термин «body work» переводится одновременно и как «работа с телом», и «работа телом».

Цель телесно-ориентированной психотерапии, как и любой другой терапии, - достижение эмоционального и физического комфорта.

Это возможно при понимании своей проблемы, восприятии новых идей и информации о возможных путях ее решения, свободном проявлении чувств.

Телесно-ориентированная психотерапия помогает:

- восстановить контакт с собственным телом, его чувствительность (когда тело есть, но человек его не чувствует);
- восстановить чувствительность отдельных частей тела;
- восстановиться после травм, повлекших за собой нарушение двигательной активности, особенно в реабилитационный период;
- при проблемах с координацией движений, ощущением границ;
- при навязчивых состояниях;
- при задержке телесно-психического развития (тело словно застряло в определенном возрасте и не хочет расти);
- при эмоциональном дисбалансе (трудности в сдерживании или проявлении эмоций);
- при отвержении себя, своего внешнего образа, проблемах с весом;
- при видимом отсутствии стабильности в жизни;
- при пережитом насилии, в том числе сексуальном;
- при остром горе, недопережитом горе, страхе смерти и страхе потери близких ;
- при невозможности отдохнуть, страх перед остановкой, неумение жить «здесь и сейчас».

Телесно-ориентированная терапия помогает и при многих других психологических и психосоматических трудностях.

В телесно-ориентированной психотерапии– работают с

- Ощущениями: боль, холод, давление – их обнаружение и дифференцирование;

- Чувствами: горе, радость, страх и т.д.;

- Эмоциями, как телесным напряжением;

- Процессами: дыхание, как показатель качества жизни, сердцебиение;

- Структурой: удобство, полнота, вялость, активность, знание психологического значения движений

- Импульсами: изучение цепочки импульс - желание и эмоции - план и решение – действие - ассимиляция (сигналы тела, возникающие внезапно и побуждающие к действию).

- Созданием телесных ресурсов

«Ключом» входа в проблематику человека является его тело, это и является основной особенностью телесно-ориентированной психотерапии. Оно реально, «всегда с тобой» и тело помнит все.

ТОП изучает механизмы взаимодействия и восстанавливает связи между телом, чувствами, мыслями, другими словами между ощущениями, эмоциями, действиями.

1.2. История метода телесно-ориентированной терапии (ТОТ)

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОТ) - направление психотерапии, объединяющее ряд авторских методов: вегетативная терапия (В.Райх); биоэнергетический психоанализ (А.Лоуэн); стержневая (Core) энергетика (Д.Пьерракос); соматическая терапия - биосинтез (Д.Боаделла); радикс (Ч.Келли); хакоми (Р.Курц); соматический процесс (С.Келеман); организмическая психотерапия (М.Браун); первичная терапия, или терапия первичного крика (А.Янов); комплексы двигательных упражнений, связанных с вывлечением и улучшением привычных телесных поз (Ф.Александр), а также осознанием и развитием телесной энергии (М.Фельденкрайз); структурная интеграция, или рольфинг (И.Рольф); биодинамическая психология (Г.Бойсен); бодинамика, или психологи соматического развития (Л.Марчер); чувственное осознание (Ш.Селвер); психотоника (Ф.Гласер); процессуальная терапия (А.Минделл). В сферу ТОТ входит также ряд оригинальных отечественных методик, в первую очередь танатотерапия (В.Баскаков). Близкими к ТОП являются ряд методик, фрагменты которых могут использоваться в работе с клиентами: розен-метод (М.Розен); БЭСТ (Е.Зуев), инсайт-метод (М.Белокурова), различные виды двигательной и танцевальной терапии, включая анализ движений (Р.Лабан) и техник актерского мастерства, телесно-дыхательные и звуковые психотехники, а также восточные виды телесных практик.

Исторические корни ТОТ лежат в работах Ф.Месмера, Ш.Рике и Ж.-П.Шарко, И.Бернхайма, В.Джемса и П.Жане, в одном ряду с которыми стоит теория И.М.Сеченова о "мышечном чувстве". Широкою же известность и систематизированное оформление это направление получило благодаря работам В.Райха, начиная с конца 30-х гг. Райх считал, что защитные формы

поведения, которые он называл "характерным панцирем", проявляются в мышечном напряжении, образующем защитный "мышечный панцирь", и стесненном дыхании. Поэтому Райх использовал различные процедуры контакта с телом (массирование, контролируемое надавливание, мягкое прикосновение) и регулируемое дыхание, целью которых представлялся анализ структуры характера клиента, выведение и проработка мышечных зажимов, приводящие к высвобождению подавляемых чувств. Соответственно общей основой методов ТОТ, исторически обусловивших отделение их от психоанализа, является использование в процессе терапии (body-mind therapy) контакта терапевта с телом клиента, основанное на представлении о неразрывной связи тела (body) и духовно-психической сферы (mind). При этом полагается, что неотрагированные эмоции и травматичные воспоминания клиента вследствие функционирования физиологических механизмов психологической защиты запечатлеваются в теле. Работа с их телесными проявлениями помогает по принципу обратной связи проводить коррекцию психологических проблем клиента, помогая ему осознать и принять вытесненные аспекты личности, интегрировать их как части его глубинной сущности (self). Интеграция тела и разума основывается на функционировании интуитивных, правополушарных компонентов психики, иначе именуемых естественным организменным оценивающим процессом (К.Роджерс). Поэтому в работе терапевта с клиентом поощряется доверие последнего к телесным ощущениям, или интуитивной "внутренней мудрости" собственного организма. Тем самым методы ТОТ ставят акцент в работе с клиентом на знакомстве с телом, подразумевающим расширение сферы осознания им глубоких организмических ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в различных телесных состояниях и обучение реалистичному разрешению внутренних конфликтов в этой области.

Раскрепощение тела, "включение его в жизнь" приближает человека к его первичной природе и помогает ослабить отчужденность, испытываемую большинством людей (А.Лоуэн). В процессе работы внимание клиента направляется на его ощущения для повышения способности к осознанию телесных ощущений, производится также усиление телесных ощущений для поощрения чувств. Особое внимание уделяется ощущениям, связанным с распределением в теле вегетативной или биологической энергии (В.Райх), начиная от поверхности кожи до глубинных процессов метаболизма (М.Браун), устранению нарушений, блокирующих ее нормальное протекание.

От простых телесных ощущений терапевт помогает клиенту перейти к эмоционально окрашенным телесным переживаниям. Зачастую это дает возможность осознать их историю, вернуться к тому времени, когда они впервые возникли (регрессия), чтобы прожить их заново и тем самым освободиться от них (катарсис). Тем самым человек обретает более прочный контакт с реальностью (заземление), включающий как физическую опору и устойчивость применительно к жизненным условиям (А.Лоуэн), так и тесную связь с собственными эмоциями и отношениями с близкими людьми (С.Келеман). В арсенале ТОТ имеются также различные упражнения:

дыхательные, способствующие энергизации и коррекции дисфункциональных дыхательных паттернов; двигательные, способствующие устранению патологических двигательных стереотипов, развитию мышечного чувства и тонкой двигательной координации; медитативные и другие. Помимо работы с внутренними переживаниями клиента, подвергаются анализу также и отношения клиента с терапевтом, представляющие взаимное проецирование ими друг на друга отношений с другими лично значимыми персонами (перенос и контрперенос). При этом процессы переноса рассматриваются как в традиционном для психоанализа психологическом плане, так и в физическом и энергетическом.

Методы ТОТ особенно эффективны для лечения психосоматических заболеваний, неврозов, последствий психических травм (травмы развития, шоковые травмы) и посттравматических стрессовых расстройств, депрессивных состояний. ТОТ является также инструментом личностного роста, позволяющим добиться более полного раскрытия личностного потенциала, увеличения числа доступных человеку способов самовыражения, расширения самоосознания, коммуникации, улучшения физического самочувствия.

Вопросы для самоконтроля

1. Понятие и структура телесно – ориентированной терапии
2. Основные понятия в телесно – ориентированной терапии
3. Предмет психотерапевтической деятельности в ТОТ
4. История метода телесно-ориентированной терапии
5. Стратегия и тактика телесно – ориентированной терапии
6. Основные механизмы психотерапевтического воздействия.
7. Основные подходы к категоризации телесной проблематики

Раздел 2. Основные концепции и направления телесно-ориентированной терапии

2.1. Основные положения теории и практики Вильгельм Райх

Вильгельм Райх – основоположник европейской школы телесно-ориентированной психотерапии. Родился 24 марта 1897г. в Галиции. В дальнейшем он поступил в университет на юридический факультет, но к концу первого семестра разочаровался и перевелся на медицинский факультет. Получил медицинскую степень, а потом еще 2 года он продолжал обучение на психиатра.

Во время учебы на первом курсе он посетил лекцию по психоанализу. И с этого момента начался бурный период его психоаналитической жизни. Он был клиническим ассистентом Фрейда, вел учебные семинары, практиковал. И собственно говоря, создал свою концепцию – вегетотерапии, терапию через тело.

Заметным вкладом в психоаналитическую теорию стал переход от разговоров к телесной терапии. Райх стал обращать внимание на тело пациентов, анализировать в деталях позы и физические привычки, чтобы дать пациентам осознать, как они подавляют жизненные чувства. Он просил пациентов усиливать определенный зажим, чтобы лучше осознать его, прочувствовать и выявить эмоцию, которая связана в этой части тела. Он заметил, что при однотипных переживаниях возникают похожие напряжения в теле. Это наблюдение натолкнуло его на мысль о прямой связи психологических проблем с определенными ощущениями и движениями в теле.

Райх создает специальную терапевтическую методику, идея которой – уделение внимания телесным ощущениям и исследовании того, каким образом потребности, нужды и чувства кодируются в теле.

Райх ввел основные понятия в телесноориентированную психотерапию:

- Опора.
- Энергия (телесная энергия – оргазмическая энергия - оргонная энергия)
- Базовая (ядерная проблема)
- Мышечный зажим, блок, вторичная блокировка
- Мышечный панцирь и панцирь характера
- Структура панциря и структура характера
- Психосоматическая медицина
- Телесный паттерн и формирование типа личности
- Психологический рост.

Цель терапии – добиться того состояния, при котором пациент тратит столько же энергии, сколько ее было накоплено.

Райхианская терапия состоит, прежде всего, в распускании панциря в каждом сегменте, начиная с глаз и кончая тазом. Каждый сегмент более или менее независим, с ним можно действовать отдельно.

По Райху три способа для распускания панциря:

1. накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;

2. прямое воздействие на хронические мышечные зажимы (посредством давления, защипывания и т.д.) чтобы расслабить их;

3. экспрессия – яркое утрированное выражение чувств.

Райх считал, что защитные формы поведения, которые он называл "характерным панцирем", проявляются в мышечном напряжении, образующем защитный "мышечный панцирь", и стесненном дыхании. Поэтому Райх использовал различные процедуры контакта с телом (массирование, контролируемое надавливание, мягкое прикосновение) и регулируемое дыхание, целью которых представлялся анализ структуры характера клиента, выявление и проработка мышечных зажимов, приводящие к высвобождению подавляемых чувств

Основные понятия: Первым принципиальным новшеством, введенным Райхом в практику психоанализа, был переход от анализа отдельных симптомов к анализу характера пациента. Характер состоит из привычных положений и отношений пациента, постоянного паттерна его реакций на различные ситуации (сознательное отношение и ценности, стиль поведения, физические позы, привычки держаться и двигаться и пр).

Феномен "заключения характера в панцирь", или механизации душевной жизни под воздействием общественных стереотипов и авторитарной семейной атмосферы, возникающего как средство подавления и сдерживания эмоций. Характер человека включает постоянный "набор" защит. Каждое характерное отношение имеет соответствующую физическую позу, и характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности или мускульного панциря.

Идея "биопсихической", или вегетативной энергии (энергии оргона)

Есть определенный баланс, нормальное распределение между накоплением и расходом вегетативной энергии (в терминах современной физиологии - вегетативного обеспечения эмоций). Нарушение свободного протекания создает застойные очаги вегетативной энергии (иными словами, неотрагированных эмоций). Застойное эмоциональное возбуждение и его телесный эквивалент приводят к неврозам и другим болезненным состояниям. Хронические мышечные зажимы блокируют 3 основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. *Идея основополагающей роли сексуальности в жизни человека*

Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств. Эмоции, заблокированные таким образом, никогда не устраняются, потому что не могут полностью проявиться. Эти блоки (мышечные зажимы) искажают и разрушают естественные чувства, в частности подавляют сексуальные чувства, мешают полноценному оргазму. По Райху, полное освобождение от заблокированной эмоции происходит только после ее глубокого переживания. После того, как подавляемая эмоция находит свое

выражение, пациент может полностью отказаться от хронического напряжения или зажима.

Личность - единая защитная структура

Личность может быть понята на трех уровнях:

- **м а с к а** панцирь характерных отношений, сформировавшийся для защиты от угрозы целостности личности в детстве или раньше. Это т.н. фальшивое self, которое защищает self истинное, чьи потребности были фрустрированы в младенчестве (или до рождения);

- когда защиты начинают ослабевать, проявляется более глубокий **уровень болезненных чувств**, включающий в себя гнев, тоску, тревогу, отчаяние, страх, обиду, чувство одиночества;

- **ядро личности**: чувства базисного доверия, благополучия, радости и любви.

Фрустрация ядра создает уровень страдания, подавление страданий и протеста создает "маску". При этом, неотрагированные эмоции и травматичные воспоминания вследствие функционирования физиологических механизмов психологической защиты запечатлеваются в теле.

Вот несколько примеров самого приблизительного наглядного «прочтения» некоторых зажимов:

Сутулость и понурость осанки (как в сказке - «что невесел, ниже плеч голову повесил») – иногда говорит о взятой человеком непосильной нагрузке или неподвластной самостоятельному решению проблеме, а то и ожидании такой проблемы. Человек ходит так, как будто приготовился взвалить на плечи тяжелый мешок.

Появление симптомов радикулита у совершенно здорового в этом отношении человека иногда возникает при весьма интересных обстоятельствах. Начнем с того, что радикулитные боли возникают тогда, когда мышцы спины напрягаются асимметрично (скажем, если человек долгое время носит тяжелый груз в одной и той же руке). И тогда в области поясницы возникает боковой мышечный перекос, в конце концов приводящий к радикулитным болям. Так вот, в отношении психологии: принято считать, что правая сторона человеческого тела обозначает действия социального характера (правой рукой мы пишем, работаем и т.п.), а левая – символизирует реакции и мысли личные, интимные (и сердце с левой стороны...). И если человек долгое время «поднимает правой рукой» непосильные проблемы на работе или в бизнесе, у него возникают мышечные напряжения с правой стороны спины. Или же если ему приходится «тащить левой рукой» сложности в постели или в семье – то постепенно накапливается зажим с левой стороны спины. И неудивительно, что вследствие таких несимметричных напряжений со временем возникают боли, сходные с радикулитными.

Вообще возникновение и трактовка мышечных зажимов весьма зависит... от культуры и словаря общества, в котором вращается человек. Скажем, в русском языке существовало другое значение слова «живот» – жизнь. Помните – «не щадя живота своего»? И таким образом нередко зажимы в области брюшного пресса говорят о том, что человек испытывает страх за свое физическое существование, опасается угрозы собственной жизни или откровенно ждет какого-то смертельного удара «ниже пояса».

Или еще: у нас принято говорить, что «кто-то у кого-то на шее сидит». И кроме шуток, - частенько напряжение так называемой воротниковой зоны «выдает» наличие материальной обузы или неоправданного иждивенца...

Еще одно частое мышечное напряжение связано с понятием «рост», в частности – рост карьерный. Если человек постоянно втягивает голову в плечи и чуть пригибается, по крайней мере, имеются внутренние напряжения соответствующих групп мышц, - можно с достаточной долей вероятности сказать, что ему ограничили его социальный рост «сверху»: поза у него такая, как будто он вынужден все время жить в помещении с очень низким для его роста потолком.

Особый разговор – о напряжении мышц лица. Нередко приходилось встречаться с самыми настоящими перекошенными и асимметричными лицами у людей, которые во что бы то ни стало хотели прятать от окружающих свои эмоции (этому может быть много причин – скажем, страх обнаружить свои переживания, опасения быть осмеянным). Так, если даже им смешно – они будут прятать улыбку (точнее, превращать ее в ухмылку), улыбаясь лишь одной половиной рта. И когда подобное самоограничение повторяется не раз и не два, возникает стойкое мышечное напряжение с одной стороны лица.

Кладезь зажимов – ноги. Очень часто зажим передней поверхности бедра говорит... о происходящем тягостном расставании или разрыве с человеком, вызывающим неприятные эмоции. Трансакция такая: уж так хочется этому человеку дать пинка, чтобы он скорее убрался из моей жизни!.. Понятно, что культурный человек никогда этого не сделает – то есть реализации мышечного напряжения с помощью действия не происходит. Вот напряжение и копится...

Так называемый «зажим запрещенной сексуальности» - напряжение внутренней поверхности бедер - очень часто встречается у женщин, которые и сидят-то постоянно со сведенными ногами: этакая своеобразная «защита от посягательств». Собственно, это и есть отражение ее состояния – внутреннего сексуального возбуждения, которое она на уровне своей «внутренней цензуры» по тем или иным причинам не может себе разрешить.

Если человеку приходится идти по ненадежной поверхности (скажем, по

тонкому льду) – он обычно ставит ногу всей стопой, и при такой ходьбе икроножная мышца напряжена постоянно. Таким образом, если в области этих мышц у человека имеется скрытый зажим, можно предположить. Что у него, что называется, «нет надежной опоры», что постоянно он боится в чем-то «провалиться», в ком-то неуверен и тому подобное.

Похожее ощущение, связанное с опорой – чувство, что *«качается земля под ногами»*. То есть зашаталась некоторые устои, на которые человек доселе успешно опирался. В случаях, когда приходится стоять на шаткой опоре, возникает желание этому раскачиванию противостоять: (скажем, у матросов от постоянного хождения по качающейся палубе вырабатывается походка враскачку, широко расставив ноги). Но для того, чтобы так ходить, необходимо напряжение внешней поверхности бедер. Вот и пожалуйста: нередко такое напряжение у человека отражает угрозу прочности его давних семейных отношений или реакцию на изменение государственного строя, при котором он вырос...

Зажим ягодич, как правило, говорит... об ожидании какого-то наказания со стороны. Собственно, это результат того, что у нас как бы принято ребенка чуть что шлепать по попе. Вот и закрепляется этакий рефлекс... С другой стороны, это и весьма интимная зона, и в то же время достаточно унижительная (в частности, с ней связано много всяких ругательств), и помимо всего – незащищенная (скажем, прикрывать ее руками в случае чего считается достаточно неприличным). Так что ягодичный зажим в принципе может быть отражением какой-то внутренней незащищенности.

Список этих примеров можно было бы продолжить, но снова хочу заметить, что составить «универсальный справочник толкования зажимов» невозможно. Как минимум потому, что мышцы могут напрягаться в разной степени и в разном сочетании, создавая весьма сложную мозаику и образуя своеобразный язык тела – а точнее, язык бессознательного. Кроме того, у каждого человека индивидуальны и реакция на проблему, и восприятия, и ассоциации, и тому подобные важные моменты. Именно поэтому при работе с мышечными зажимами параллельно непременно идет беседа с клиентом, чтобы определить именно его реакцию, именно его особенности восприятия.

Райх начал с применения техники характерного анализа к физическим позам. Он анализировал в деталях позы пациента и его физические привычки, чтобы дать пациентам осознать, как они подавляют жизненные чувства различных частях тела. Райх просил пациентов усиливать определенный зажим (например, нервную улыбку), чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и выявить эмоцию, которая связана в это части тела.

Терапия - средство восстановления свободного протекания энергии через тело посредством систематического освобождения блоков мускульного панциря,

поэтому и назвал свой метод **"биофизической оргонной терапией"**(вегетотерапия), или восстановление нормального протекания вегетативной энергии. Освобождение зажатых мышц часто порождает особые ощущения - чувство тепла или холода, покалывание, зуд или эмоциональный подъем (высвобождения биоэнергии).

В распускании панциря используются 3 типа средств:

- накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;
- прямое воздействие на хронические мышечные зажимы посредством давления, пощипывания и т. д.;
- открытое рассмотрение совместно с клиентом сопротивлений и эмоциональных ограничений, которые при этом выявляются.

Терапия Райха состоит прежде всего, в распускании панциря в каждом сегменте, начиная с глаз и кончая тазом.

Основные сегменты мышечного панциря

Защитный сегмент	Мышцы и органы	Подавляемые эмоции	Способы распускания защитного панциря
Глаза	неподвижность лба и "пустое" выражение глаз	плач	раскрывание глаз так широко, как только возможно, свободные движения глаз, вращения, смотрение из стороны в сторону.
Рот	мышцы подбородка, горла и затылка	плач, крик, гнев, кусание, сосание, гримасничанье.	имитация плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, рвотные движения работы над соответствующими мышцами.
Шея	мышцы шеи и язык	гнев, крик и плач	крики, вопли, рвотные движения и т.п.
Грудь	широкие мышцы груди, мышцы	смех, печаль, страстность	работа над дыханием, в особенности

	плеч, лопаток, грудная клетка, руки с кистями	(сдерживание дыхания).	осуществлением полного выдоха
Диафрагма	диафрагма, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков.	сильный гнев	работы с дыханием и рвотным рефлексом
Живот	широкие мышцы живота и мышцы спины.	злость, неприязнь, страх нападения	Распускание панциря нетрудно, если верхние сегменты уже открыты.
Таз	все мышцы таза и нижних конечностей	возбуждение, гнев, удовольствие	мобилизация таза, а затем лягание ногами и ударения кушетки тазом

Разработанные Райхом методики дыхания, эмоционального раскрепощения, усиления напряжения в заблокированных областях тела легли в основу биоэнергетики, структурной интеграции (рольфинга) и других психотехник.

При жизни ученого основная масса его революционных идей не была принята большинством его коллег. Всю жизнь его окружали непонимание, клевета, домыслы, преследования властей и запреты на проведения опытов в разных странах.

Райх изобрел оргоновые аккумуляторы, восстанавливающие человеческую энергию. Американский суд запретил продажу. Райх пошел на конфликт, за что был приговорен к двум годам тюрьмы, где и умер в 1957г. в возрасте 60 лет.

«Пациенты, приходящие к оргонному терапевту, переполнены проблемами. Опытный глаз обнаруживает эти проблемы через выразительные движения и эмоциональные проявления их тел. Если позволить пациенту говорить то, что он хочет, разговор уведет от проблем, он, так или иначе, закамуфлирует и затуманит их. Для того чтобы верно оценить ситуацию, необходимо попросить пациента помолчать. Этот метод очень плодотворен. Когда пациент перестает говорить, его тело проявляет эмоции гораздо отчетливее. После нескольких минут молчания, как правило, можно выявить выделяющуюся черту характера или, более точно, плазматическое эмоциональное проявление. Если пациент во время разговора казался

дружелюбно улыбающимся, то теперь, когда он замолчал, его улыбка превращается в пустой оскал, маскообразный характер которого вскоре станет заметен и ему самому. Если пациент вроде бы очень серьезно рассуждал о своей жизни, то стоило ему замолчать, как через подбородок и шею появилось выражение вытесненной злости».

«...Броня блокирует тревогу и не нашедшую выход энергию, цена этого — обеднение личности, потеря естественной эмоциональности, невозможность получать наслаждение от жизни и работы...Можно выбраться из ловушки. Однако чтобы выбраться из тюрьмы, нужно понять, что ты в тюрьме. Ловушка — это эмоциональная структура человека, его характерная структура. Мало пользы в изобретении систем мысли по поводу природы ловушки; единственное, что нужно, чтобы выбраться — знать ловушку и найти выход».

«Здоровая чувственность и способность удовлетворять свои желания порождают естественное чувство уверенности в себе».

«Твои сознательные действия - всего лишь капля на поверхности моря неосознанных процессов, о которых ты ничего не можешь знать, познать которые ты боишься».

Вильгельм Райх.

2.2. Биоэнергетический анализ Александра Лоуэна

Александр Лоуэн (Alexander Lowen) — известный американский психолог, основатель биоэнергетического анализа (биоэнергетики) и исследователь проблем сексуальности.

Александр Лоуэн родился 23 декабря 1910 в Нью-Йорке, в семье эмигрантов из России.

Желая стать профессором права, А. Лоуэн обучался на юриста, затем работал преподавателем в колледже.

В поисках решения личностных проблем, он ощутил интерес к телесной работе и вопросам взаимосвязи сознания и тела.

Александр Лоуэн стал слушателем курсов по характерному анализу, которые в то время читал ученик Фрейда Вильгельм Райх в Новой школе социальных исследований. Лоуэн был увлечен идеями Райха, в которых он нашел ответы на многие волновавшие его вопросы. На Лоуэна большое влияние оказал Райх, у которого он был учеником. Биоэнергетика берет свое начало в предложенной Райхом системе оргонотерапии, которой Лоуэн занимался в 1945-1953 гг., и непосредственно связана с ней. В 1953 г. он стал одним из основателей Института биоэнергетического анализа. На протяжении ряда лет Лоуэн руководил семинарами в Эсалене (Калифорния), читал лекции, вел группы и семинары в Америке и Европе. Он является автором нескольких книг, наиболее известные из них - "Физическая динамика структуры характера", "Биоэнергетика" и др. Основное внимание в телесно-ориентированной технике Лоуэна уделяется исследованию функций тела в их отношении к психике. По мнению Лоуэна, личность и характер отражаются в

физическом строении, невроты проявляются в телесном облике - в строении тела и движениях. Предпосылкой биоэнергетического анализа является положение о том, что ощущения, которые испытывает человек от собственного тела и которые проявляются в движениях, служат ключом к пониманию эмоционального состояния. Движение рассматривается с точки зрения основных физических законов. Единая энергия, заключенная в теле, проявляется и в психических феноменах, и в движениях; эта энергия и есть биоэнергия. Целью биоэнерготерапии является воссоединение сознания и тела, для чего необходимо избавиться от помех, препятствующих спонтанному освобождению тела от напряжения.

Система психотерапии, предложенная Лоуэном, способствует освобождению тела от напряжения, появляющегося в результате его неправильного положения. Согласно Лоуэну, закрепощенность тела препятствует свободной циркуляции энергии. В основе биоэнергетической концепции лежит утверждение, что люди являются в первую очередь телами, хранящими в себе напряжение и освобождающимися от него. Здоровый человек имеет "контакт с почвой" и получает удовольствие от жизни. В больном организме не происходит свободной циркуляции энергии, чему препятствует телесная ригидность, которая проявляется в виде мускульной зажатости и образует зоны напряжения в теле. Терапия обеспечивает снятие напряжения с помощью физических упражнений и определенных поз, направленных на разблокирование этих зон, на расслабление мускульной брони.

Важным элементом биоэнергетической терапии является обучение тому, как стать "заземленным" и слиться с природой. Биоэнергетика подчеркивает необходимость "заземления" или укоренения в физических, эмоциональных и интеллектуальных процессах человека. Биоэнергетическая работа часто концентрируется на ногах и тазе, чтобы установить лучшую, более укорененную связь с землей.

Лоуэн учёл ошибки Райха и употреблял более приемлемые термины: биоэнергия вместо оргона (который воспринимался научной общественностью в штыки), поэтому его работа встречала меньшее сопротивление. Биоэнергетика в США распространена больше, чем метод Райха.

В чем суть биоэнергетического психоанализа А.Лоуэна:

Работа с клиентом складывается из двух источников – анализа личной истории и работы с хроническими напряжениями в теле.

С точки зрения биоэнергетического подхода хроническое напряжение в теле человека является следствием внутреннего конфликта, не находящего решения. Этот конфликт возникает из противоречия между принципом удовольствия, лежащим в основе биологической природы человека и реальностью, в которой встречаются ограничения и даже запреты.

Что такое удовольствие?

Лоуэн считал, что живой организм функционирует, только если существует баланс между энергией заряда и разрядки, который поддерживает уровень энергии, согласующийся с нашими потребностями и возможностями.

Количество энергии потребляемое человеком, будет соответствовать количеству энергии, которая высвобождается во время активности. Ведущим фактором, согласующим процессы энергетической зарядки и разрядки, является принцип удовольствия.

Цель биоэнергетической терапии по Лоуэну – восстановление целостного функционирования человеческого организма.

Акцент ставится на дыхании, чувстве, движении, соотнося с историей жизни клиента.

В биоэнергетике предлагается терапевтическая метафора «Вы – это ваше тело, а ваше тело – это вы».

Большое значение Лоуэн придавал символике тела, невербальным знакам, посредством которых тело пытается сообщить о собственном неблагополучии или о неосознаваемой проблеме.

Здоровый человек связан с землей (“заземлен”) и получает удовольствие от жизни. В больном организме не происходит свободной циркуляции энергии, чему препятствует телесная ригидность, проявляющаяся в виде мускульной зажатости и образующая зоны напряжения в теле.

Лоуэн написал 14 книг и множество статей. Его работы обрели мировую популярность и признание. В своих книгах он учит человека слышать и понимать свое тело, говорит о необходимости восстановления естественной телесной спонтанности и способности выражать свои чувства ради установления гармонии с собой и миром.

В декабре 2007 года Александру Лоуэну исполнилось 97 лет. Умер Александр Лоуэн 28 октября 2008 года.

«Есть только одна бесспорная реальность в жизни каждого человека — это его физическое существование, или существование его тела. Его жизнь, его индивидуальность, его личность заключены в его теле. Когда тело умирает, его человеческое существование в этом мире прекращается. Ни один человек не может существовать отдельно от своего тела. Не существует ни одной формы психического существования человека, которое было бы независимо от его физического тела.»

*«Идея о том, что мыслительные процессы принадлежат к одной области, так называемой психологии, а физические процессы к другой, так называемой медицине органов, не согласуется с моделью принципиальной целостности человеческой личности. Такой взгляд — результат отделения духа от тела и ограничение его сферой сознания. Этот разрыв искалечил психиатрию и истощил медицину. Единственным способом справиться с этим нарушением целостности человека является возвращение психики в тело человека. Здесь было ее первоначальное место. Единство тела и духа выражено в греческом корне *psuchein*, что означает дыхание. Целостный взгляд на человеческий организм привел бы к признанию того, что тело пронизано духом, который оживляет психику и контролирует его работу.»*

Александр Лоуэн

Метод Александра

Франц Матиас Александер был австралийским актером. Он страдал повторяющейся потерей голоса, для которой не было органических причин. Посредством длительного самонаблюдения он обнаружил, что потери голоса были связаны с давящим движением головы назад и вниз. Научившись подавлять эту тенденцию, Александер перестал страдать от ларингита; кроме того, исключение давления на шею оказало позитивное действие на все его тело. Работая над собой, Александер создал технику обучения интегрированным движениям, основанную на уравновешенном отношении между головой и позвоночником.

Александер полагал, что предпосылкой свободных естественных движений является наибольшее естественное растяжение позвоночника. Формула метода Александра: "Освободить шею, чтобы дать голове сдвинуться вперед и вверх, чтобы дать больше удлиниться и расшириться".

Цель состоит не в том, чтобы стараться вовлекаться в какую-либо мышечную деятельность; ученик стремится дать телу автоматически и естественно приспособиться во время концентрированного повторения формулы: а на уроке - при реагировании на руководящие движения учителя. На уроке прорабатываются движения, взятые из обычной повседневной деятельности, и ученик постепенно научается применять принципы техники. Равновесие между головой и позвоночником обеспечивает освобождение от физических напряжений и зажимов, улучшает линии позы и создает лучшую координацию мышц. С другой стороны, нарушение этих отношений порождает зажимы, искажение линий тела, портит координацию движений. Уроки техники Александра предполагают постепенное тонкое руководство в овладении более эффективным и удовлетворительным использованием тела. Руководитель должен уметь видеть различные блоки, препятствующие свободным движениям тела, предвидеть движения с предварительным ненужным напряжением. Управляя приспособлением тела ученика в небольших движениях, учитель постепенно дает ему опыт действия и отдыха интегрированным, собранным и эффективным образом.

Уроки Александра обычно сосредоточены на сидении, стоянии, ходьбе, в дополнение к так называемой "работе за столом", когда ученик ложится и в руках учителя испытывает ощущения энергетического потока, который удлиняет и расширяет тело. Эта работа должна давать ученику ощущение свободы и простора во всех связках, опыт, который постепенно отучает человека от зажимов и напряжений в связках, порождаемых излишними напряжениями в повседневной жизни. Техника Александра особенно популярна среди людей творчества, но также эффективно используется для лечения некоторых увечий и хронических заболеваний.

Психотехника Александра помогает людям, неправильно и неэффективно пользующимся своим телом, избежать этих неправильностей в действии и в покое. Под "использованием" имеются в виду привычки в держании и движении тела, привычки, которые непосредственно влияют на физическое, умственное и эмоциональное функционирование человека.

Вопросы для самоконтроля

1. Обзор основных ориентированных на тело подходов к терапии.
2. Основные положения теории и практики Вильгельма Райха
3. Основные сегменты мышечного панциря
4. Основные представления психологии личности по В.Райху.
5. Понятие характерный панцирь. Освобождение мускульного панциря.
6. Понятие Биоэнергия по А. Лоуэну, В.Райху. Оргоническая энергия.
7. Структура личности по В.Райху.
8. Основные положения структурной интеграции (Рольфинг).
9. Рассмотрение техники Ф.Александера.
10. Метод Фельденкрайза. Стратегия работы с телом.
11. Основные положения психологии тела А. Лоуэна.
12. Методы, принципы в ТОТ А. Лоуэна.
13. Основные упражнения, используемые А.Лоуэном в терапии.

Раздел 3. Современные школы и направления в системе тренингов расширения сенсорного опыта личности

3.1. Первичная терапия Артура Янова

Артур Янов - американский психолог, в конце 60-х годов сформулировавший основные положения "первичной терапии", получившей развитие в деятельности Института первичной терапии в Лос-Анжелесе.

В основе первичной терапии лежат положение о том, что травмы, пережитые детстве и вытесненные в процессе взросления, а также ранние неудовлетворенные потребности ведут к неврозам и психозам. Янов называет эти травмы первичными. Они сохраняются у человека в виде напряжения или трансформируются в механизмы психологической защиты. Первичные травмы и неудовлетворенные потребности препятствуют естественному продвижению через все стадии развития, которые проходит каждый человек, не дают стать "настоящим", пресекают нормальный доступ человека к его чувствам. Напряжение, связанное с первичными травмами, может приводить к психосоматическим заболеваниям.

Первичная терапия строится на том, что человек должен заново пережить первичную травму, возвратиться в ситуацию, вызвавшую её, и освободиться от нее при помощи крика. Цель первичной терапии состоит в том, чтобы избавиться от всего "ненастоящего", что заставляет человека употреблять алкоголь, наркотики, курить или принимать опрометчивые, необоснованные решения только потому, что иначе он не может справиться с постоянно увеличившимся внутренним напряжением. Эти регрессивные и невротические реакции вынуждают человека жить прошлым, не меняясь и не меняя способа восприятия мира. Слова и действия такого человека обусловлены его неврозом, так как он не свободен от чувств, возникших в каких-то ситуациях в прошлом. Обучение в первичной терапии необходимо для того, чтобы идентифицировать чувства и ощущения, вызванные ранними травмами, выразить их и испытать терапевтические изменения.

Первичная терапия применяется для лечения клиентов разных возрастов, как подростков, так и взрослых. От клиента зависит, насколько он сумеет соприкоснуться с теми чувствами, которые возникли вследствие первичных страданий. Первичная терапия предполагает следование жёсткому набору инструкций и отказ от приобретенных в результате сдерживаемого напряжения привычек. Первая фаза психотерапии продолжается примерно три недели, и в это время нельзя посещать школу или работу. Курс лечения очень интенсивный - с пациентом занимаются ежедневно до 3 часов в день. По окончании третьей недели клиент включается в работу первичной терапевтической группы, которая встречается 2-3 раза в неделю на протяжении 8-12 месяцев.

Тщательно спланированный процесс первичной терапии начинается с обсуждения проблем клиента с получившим специальную квалификацию психотерапевтом. Во время психотерапевтических занятий вскрываются ранние воспоминания, обиды и раны. Психотерапевт побуждает клиента к тому, чтобы

заново "физически" пережить их, вызывая проявление напряжения, психологической защиты и пр. Основная задача на этом этапе заключается в постепенном ослаблении психологической защиты. Когда клиент приступает к работе в психотерапевтической группе, обсуждение его проблем продолжается; теперь он вступает в самые разнообразные взаимоотношения с другими членами группы, что может способствовать переживанию большего количества первичных эмоций, чем в индивидуальной психотерапии. Клиенты вспоминают травмирующие события раннего детства, вплоть до рождения. Задача психотерапевта на этом этапе - направлять клиента в поиске именно тех событий, которые вызвали эти разрушающие его чувства, без выражения которых невозможно исцеление.

Групповая психотерапия сочетается с обучением глубокому дыханию, для того чтобы участники избавились от поверхностного, невротического дыхания и приблизились к переживанию первичного страдания. Психотерапевт работает также над изменением манеры речи клиента, которая рассматривается как один из защитных механизмов. Цель этих и многих других приемов - дать человеку возможность соприкоснуться с первичными переживаниями и обрести способность выразить те чувства, которые он осознал.

Клиенты, прошедшие курс первичной терапии, сбрасывают бремя прежних страданий и начинают лучше справляться с жизненными ситуациями, не нуждаясь в столь высокой степени признания и принятия их другими людьми. Их действия приобретают смысл и становятся "настоящими", что способствует обретению душевного комфорта и социального статуса. Освобождение от напряжения, новое самоощущение позволяют клиенту, прошедшему курс первичной терапии, точнее оценивать свое эмоциональное и физическое состояние в любой ситуации.

Быть "настоящим", по мнению Янова, означает быть свободным от тревоги, депрессии, фобий, быть способным жить настоящим, без навязчивого стремления удовлетворять свои потребности.

Первичная терапия была одним из первых методов психотерапии, который радикально отошел от психоанализа, придавая большее значение сосредоточению на чувствах и переживанию целостности своего Я.

3.2. Чувственное сознание

Эта психотехника разработана в США Ш. Селвер и Ч. Бруксом, основываясь на работах Э. Гиндлер и Х. Якоби. Техника направлена на изучение целостного органического функционирования в мире, который человек воспринимает, частью которого он являемся. Для терапевта, работающего в этой традиции, представляет интерес "личная экология" человека: как он совершает действия, как относится к людям, ситуациям и объектам. Он стремится найти, что естественно в этом функционировании, а что обусловлено; что есть продукт эволюционного развития природы человека, а что стало "второй натурой", которая изолирует его.

Чувственное сознание - это процесс научения возвращаться в соприкосновение с телом и чувствами, со способностями, которыми человек располагал, будучи ребёнком, но утратил во время формального обучения. Родители реагируют на детей с точки зрения собственных идей и предпочтений, вместо того, чтобы попытаться почувствовать, что может помочь реальному развитию ребенка. Другая проблема детского опыта - совершение усилий: родители не хотят дожидаться естественного развития способностей их детей, и научают их "стараться".

Работа чувственного сознания фокусируется на непосредственном восприятии, научении отличать собственные чувства и ощущения от культурно и социально привитых образов. Многие упражнения в этой системе основаны на повседневной человеческой деятельности - чтобы открыть отношение к окружающему, развить сознательную осведомлённость о том, что человек делает. Ещё один аспект чувственного сознания включает отношение с другими. Большинство упражнений системы имеет внутреннюю, медитативную ориентацию.

3.3 Биосинтез

Биосинтез - это направление телесно-ориентированной (или соматической) психотерапии, которое с начала семидесятых годов нашего века развивают Д. Боаделла и его последователи в Англии, Германии, Греции и других странах Европы, Северной и Южной Америке, Японии и Австралии.

Биосинтез - психотерапия, ориентированная на процесс. От клиента не требуется, чтобы он следовал модели здоровья терапевта, заменил свои паттерны на его. Терапевт мягко работает с дыханием, помогает ослабить мышечные напряжения с тем, чтобы наиболее точно воспринять и раскрыть внутренние тенденции движения и роста клиента, его возможности и особенности его пульсации. Терапевт в биосинтезе становится "партнером по танцу", который сопровождает и ведет клиента к новому опыту, иному ощущению заземления в собственном теле, восстановлению здоровой пульсации.

Подход биосинтеза опирается на опыт:

- эмбриологии - в связи с этим о биосинтезе говорят, что благодаря ему, психоанализ получил свою органическую основу;
- райхианской терапии;
- теории объектных отношений.

Впервые термин "биосинтез" использовал английский аналитик Френсис Мотт. В своей работе он основывался на глубинных исследованиях внутриутробной жизни. Уже после смерти Ф.Мотта Дэвид Боаделла решил применить этот термин для описания собственного терапевтического подхода. Он также хотел подчеркнуть отличие своего метода от биоэнергетики, развиваемой А.Лоуэном и Дж.Пьерракосом, и биодинамики - школы Г.Бойсен и ее последователей, занимавшихся различными формами массажа для освобождения блокированной энергии. Все три направления: биоэнергетика,

биодинамика и биосинтез - обладают общими корнями (райхианский анализ), однако имеют принципиальные различия.

Сам термин "биосинтез" означает "интеграция жизни". Речь идет об интеграции в первую очередь трех основных жизненных, или энергетических потоков, которые дифференцируются в первую неделю жизни эмбриона, интегративное существование которых существенно для соматического и психического здоровья, что и нарушается у невротиков.

Эти энергетические потоки связаны с тремя зародышевыми листками: энтодермой, мезодермой и эктодермой.

От В. Райха биосинтез унаследовал точку зрения, что личность может быть понята на трех уровнях:

- на поверхности мы видим м а с к у: панцирь характерных отношений, сформировавшийся для защиты от угрозы целостности личности в детстве или раньше. Это т.н. фальшивое self, которое защищает self истинное, чьи потребности были фрустрированы в младенчестве (или до рождения);

- когда защиты начинают ослабевать, проявляется более глубокий уровень болезненных чувств, включающий в себя гнев, тоску, тревогу, отчаяние, страх, обиду, чувство одиночества;

- под уровнем болезненных чувств находится основной ядерный уровень, или ядро личности, в котором сосредоточены чувства базисного доверия, благополучия, радости и любви.

Фрустрация ядра создает уровень страдания, подавление страданий и протеста создает "маску". Здесь необходимо отметить, что многие терапевты, пользуясь различными теоретическими концепциями и разнообразнейшими техниками, легко выводят человека на переживание боли, страха, ярости. Однако, если работа ограничена лишь этим уровнем, клиент обучается эмоциональному высвобождению и... приобретает новый паттерн, отреагирование становится своеобразным наркотиком. В биосинтезе же терапевт старается в каждой сессии направлять клиента к первичному ядерному уровню ощущений, т.к. только в контакте с чувствами радости, надежды, благополучия, удовольствия жить человек получает энергию для реальных изменений, для исцеления - физического, психического и духовного. Эмоциональный выброс не является самоцелью: вмешательство перестает быть терапевтичным, если после отреагирования клиент не находит новых источников внутренней поддержки.

И сама система защит рассматривается в биосинтезе как стратегия выживания, адаптации, поддержки. Поэтому любые паттерны человека не "ломаются", а исследуются с большим уважением. Биосинтетика говорят: "Прежде, чем пустить поезд по рельсам, необходимо выстроить мосты". Прежде, чем трансформировать (не разрушать!) паттерны, надо обеспечить реализацию "жизнезащитной функции". Биосинтез использует и развивает идею В.Райха о "защитном мышечном панцире", прослеживая ее связь с эмбриологией. При этом в биосинтезе понятие "панциря" детализируется; описывается три панциря, каждый из которых связан с одним из зародышевых листков:

- мышечный (мезодермальный),
- висцеральный (эндодермальный),
- церебральный панцирь (эктодермальный).

Мышечный панцирь включает в себя и тканевую, так как из мезодермы развивается не только костно-мышечная, но и сосудистая система.

Существует опасность разделения людей на "здоровых", не нуждающихся в терапии, и больных, тех, кому без нее не прожить. Однако "более реалистично рассматривать здоровье как широкий спектр состояний и проявлений" (D.Boadella). Тогда мы признаем право на невротические реакции "благополучных" людей и способность к "здоровому реагированию" у лиц с тяжелыми соматическими и психическими расстройствами. Таким образом, эффект терапии зависит от умения терапевта раскрыть внутренние ресурсы здоровья клиента. Внутреннюю канву биосинтеза составляет работа по достижению соматического, психического и духовного здоровья; внешнюю - работа по восстановлению интеграции действия, мысли и чувства, утраченной на ранних этапах развития (реинтеграция).

Тремя основными процессами реинтеграции являются:

- заземление (grounding),
- центрирование (centering),
- видение (facing).

Заземление - это работа с мезодермальным панцирем. Заземление включает в себя оживление потока энергии вниз по спине и оттуда в "5 конечностей"- ноги, руки, голову.

Центрирование - это движение к гармоничному дыханию и эмоциональному равновесию.

Видение (Facing) и звучание (Sounding) - терапевтическая работа с контактом глаз, взглядом, голосом.

3.4. Обзор практик, ориентированные на работу с телом в России и на Востоке

Танатотерапия Владимира Баскакова

Танатотерапия - авторский термин, созданный В.Баскаковым в 1989г для обозначения авторского метода инициации естественной смерти.

Баскаков Владимир - родился в 1954 году, закончил факультет психологии МГУ в 1981 году, психолог, телесно-ориентированный психотерапевт. Занятия с телом через пантомиму, гимнастику, восточные единоборства переросли в устойчивый профессиональный интерес. Координатор Международной программы "Культура Телесности" (Россия, Германия, Великобритания), соруководитель обучающих программ по биосинтезу (с Д.Боаделлой) и тайцзицюань (с Петрой и Тойо Кобаяси). В последние 10 лет - тренер долгосрочных обучающих программ по телесно-ориентированной психотерапии и танатотерапии в городах России и СНГ: Москва, Санкт-Петербург, Владивосток, Екатеринбург, Минск, Воронеж, Калининград,

Находка, Одесса, Пермь, Саратов, Тольятти, Тула, Тюмень, Ульяновск; а также в Италии, Великобритании.

В популярной мифологии, Танатос - греческое воплощение смерти. Существо, ходящее по миру и собирающее души умерших. Он - единственный из богов, не любящий даров. Обладает железным сердцем и ненавистен богам. Гипнос, бог сна, является братом-близнецом Танатоса. В древней мифологии, однако, богом смерти на Олимпе является не Танатос, а одна из ипостасей - Аид, брат Зевса и Посейдона, и сын Кронуса.

Концепция Танатотерапии

Центральным звеном представленного метода является инициация естественной смерти, инициация, построенная на принципах моделирования характеристик тела только-что умершего таким видом смерти человека. Крайне редко встречающаяся естественная смерть, в отличие от обычной, сопровождающейся в основном болезненными переживаниями, а зачастую и сильными душевными и физическими страданиями и болями, - на уровне тела умирающего естественной смертью, характеризуется максимальной расслабленностью, сниженным или вовсе отсутствующим сверхконтролем (контролем со стороны сознания), пассивностью ("объективностью", "объектностью", "предметностью").

Область Танатотерапии - это область контакта с процессами умирания и смерти и главная цель Танатотерапии - установление этого максимально полного и реального контакта. Каждый из живущих людей знает, что умрет, однако, никто не верит, что умрет. Переход из "вялотекущего" процесса умирания в терминальную (конечную) - разрушительный для человека эмоциональный и физический шок. В основе Танатотерапии лежит феномен естественного (правильного) умирания и представление о т.н. биологическом и социальном теле. Жизнь и смерть - две стороны одной и той же реальности. Игнорирование смерти - это лишение себя колоссального источника энергии (сравни, например, с энергией страха смерти).

Применение специальных телесно-ориентированных психотехник позволяет занимающимся освоить своеобразную технологию умирания естественной смертью, основной целью которой является «правильное умирание», а, значит, - правильная жизнь. В ходе инициации, когда с одним человеком работает группа из 5-6 человек, используя в ключевой момент давление веса всей группы на лежащего партнера, - достигается глубокая степень погружения в транс и через это - сильные трансперсональные переживания, "путешествия- мытарства", переживания отношений "душа-тело", отношений к смерти и жизни.

Опыт участников групп Танатотерапии показывает, что это - мощное средство максимального расслабления, позволяет в определенные ситуации отключать сверхконтроль сознания, находить удовольствия в предметности и объектности собственного тела, обогащает трансперсональный опыт, дает сильные переживания эротического характера (связь Танатоса с Эросом).

Кому адресован метод Танатотерапии:

Всем живущим - для более полного понимания себя, осознания своего предназначения и места в едином процессе Жизнь- Смерть, установления максимально полного контакта с жизненным энергетическим ресурсом (как собственным, так и окружающих).

Занимающимся в группах личностного роста - для переживания сильнейшего трансперсонального опыта (сепарация с собственным телом и "странствия души").

Страдающим различными заболеваниями - для активизации и запуска целительных биологических реакций, направленных на самовыздоровление.

Психотерапевтам, практическим психологам - как мощный способ воздействия на паттерны психологических проблем (с целью их ассимиляции) без запуска стандартной для этих случаев реакции отреагирования.

Лицам с нарушениями сна - позволяет восстановить утраченный контакт с этим видом смерти.

Всем живущим - испытать состояние реального максимального расслабления (это возможно только в первые мгновения после окончания жизни) и отдыха - и при этом вернуться к жизни.

Мужчинам и женщинам, испытывающим сложности в сексуальных отношениях - осознать причины этих сложностей и наметить пути их решения.

Беременным, находящимся на разных сроках беременности - установить контакт с биологическим телом и его реакциями - основой естественных и безболезненных родов.

Всем, боящимся смерти - представляется возможность шагнуть за порог этого страха и увидеть, что в его основе лежат конкретные собственные проблемы, наметить пути их решения.

Тем, кто находится в активной (терминальной) стадии умирания - помогает лучше осознать и принять боль и, таким образом, избавиться от нее.

Тем, кто ухаживает за больными и умирающими - помогает максимально расслабить больного, снять боль, увести от беспокоящих мыслей, улучшить настроение и открыть место для оптимизма.

Розен-терапия

РОЗЕН-МЕТОД - это особая практика изучения своего тела, позволяет воздействовать на психическое состояние человека через телесные воздействия, а также научить тело реагировать на внешние воздействия желанным образом. Розен-метод без сомнения полезен для всех, однако, особое значение он имеет для беременных женщин и для молодых родителей. Метод способствует снятию мышечного напряжения, эмоционального дискомфорта, стресса, гармонизирует физическое и психическое состояние человека.

Трансперсональная психология

Трансперсональная психология (от лат. trans - сквозь, через + persona - личность и греч. psyche - душа + logos - учение) - ряд психологических направлений. Основными представителями трансперсональной психологии являются J.C. Lilly, T. Dethlefsen, J.C. Pierakos, L. Orr, С. Гроф, Р. Ассаджолли, К. Дюркгейм. В 1969 г. возник журнал Journal of Transpersonal Psychology. Особое внимание в этом направлении обращается на феномены сознания, выходящие

за рамки обыденного опыта: это - формы измененного сознания, спиритический опыт, «ключевые переживания», сверхсенсорное восприятие, медитативные практики, наркотический субъективный опыт, а также сознание изменяющие техники или вещества. Есть общие основания у гуманистической и трансперсональной психологии - обе ориентированы на развитие и достижение целостности человеком. Но в данном направлении особая ориентация на цели, которые трансцендируют индивида. А. Маслоу, который считается основателем гуманистической психологии, считал, что она служит лишь ступенькой к психологии трансперсональной. В соответствии с его теорией потребностей, в психологической организации индивида должны быть удовлетворены сначала потребности физиологические, в безопасности, в социальных контактах и оценке, перед тем как индивид станет личностного готов к принятию трансперсонального опыта. В силу этого считается, что сначала должны быть отработаны невротические и психосоматические нарушения, прежде чем будет начат путь расширения сознания. Вместе с тем, одни и те же феномены могут толковаться в клинической и трансперсональной психологии как диаметрально противоположные по знаку валентности. Уже З. Фрейд (1930) трактовал медитативные („океанические“) ощущения адептов восточных религий как симптом инфантильной беспомощности, а Ф. Александер трактовал медитацию как «самоиндуцированную кататонию». Различие между трансперсональным опытом и психозом заключается прежде всего в произвольности воспроизведения особых состояний сознания. Хотя многие положения этого направления не могут пока получить статус вполне научных, в практическом плане многие находки получают дальнейшее развитие. Есть попытки трактовать трансперсональный опыт в контексте новых мировоззренческих представлений. Это - относительность пространства и времени, материи и энергии, роль позиции наблюдателя (физика), диссипативные структуры (химия), аутопоэзис (биология), связь языка и действия (культурная антропология). В центре изменения сознания стоит применение различных техник или веществ. Это - сенсорная депривация, суггестивные и гипнотические техники, различные школы йоги, суфизма, даосизма, шаманизма, христианского исихазма, эротические техники, опыт наркотического опьянения, работа с различными энергетическими центрами.

Системы дыхания

Движение "Свободное Дыхание" зародилось в 70-годах и обязано своим появлением трудам Станислава Грофа и Леонарда Орра, которые независимо друг от друга разработали техники, имеющие много общего и во многом разные.

Эти психотехники основаны на вызове изменённого состояния сознания. В этих случаях человек может испытывать необычные состояния, которые кратковременны и физиологичны.

Существует множество способов наведения измененного состояния сознания; в данном случае, используется гипервентиляция. Методики различаются прежде всего из-за различной глубины достигаемой гипервентиляции. Сходство методов заключается в:

- использовании принципа связного дыхания для достижения измененного состояния сознания

- самих результатах.

Ребёфинг (rebirthing)

Автором этой методики явился Леонард Опп. Грежде чем прийти к технике, названной им "ребёфинг" (англ. Rebirthing - возрождение) и описанной в труде "Rebirth-ing in the New Age", он сменил много профессий. Несколько лет работы по изучению того, что ему открылось, привели к созданию первого центра ребёфинга. Дыхание, используемое в процессе ребёфинга, следующее:

- без паузы между вдохом и выдохом;

- с быстрым, частым и глубоким, активным вдохом и мягким, полностью расслабленным, пассивным выдохом.

Ребёфинг предназначался для разрешения последствий травмы родов. К последствиям травмы родов относится следующее:

1. стресс рождения (болевого, связанный непосредственно с процессом рождения, и психологический, связанный с отношением родителей, матери к ожидаемому ребенку - желанный или нежеланный и т.п.);

2. раздробленность сознания (восприятие окружающего не как единого целого, а как имеющего две независимо существующие составные части, положительную и отрицательную), и как следствие - деление выбора суждений на "плохо" и "хорошо";

3. болезни (как результат формирования комплексов, впоследствии "запускающих" какое-то заболевание);

4. психологические нарушения (например, страхи или тревоги).

Процессы ребёфинга прошли многие люди. Развитие методики Леонарда Оппа продолжили и расширили другие исследователи - например, Сандра Рэй, разработавшая "тренинг любящих отношений" (Loving Relationships) и др. Особо выделяется Джим Леонард, который ввёл в практику Свободного Дыхания понятия "пять элементов" и "интеграция", на основе которых им была создана в 1979 году техника "вайвейшн". Эта техника позволила расширить применение ребёфинга до практически любых психологических ситуаций.

Вайвейшн (vivation)

Авторами методики "вайвейшн" являются Джим Леонард и Фил Лаут (США). Слово vivation переводится как "празднование жизни", "бытие более живым", и было введено ими для отражения эффекта, который развивается в результате практики этой формы личностного развития. Вайвейшн разработан в 1975 году. Джим Леонард и Фил Лаут соединили в своём методе опыт применения восточных практик (йога, цигун, у-шу) и развивавшихся дыхательных техник, таких как Rebirthing и Free Breathing.

Особенностью vivation является простота, безопасность и действенность, что сделало методику привлекательной для людей, занимающихся личностным и духовным развитием. Методике можно легко обучиться; для освоения техники достаточно участия в одном семинаре или нескольких занятий-тренингов с профессионалом, после чего можно уже заниматься самостоятельно.

Вайвейшн включает пять основных элементов, которые выполняются одновременно в ходе исполнения:

1. Связное дыхание.

Это дыхание называется связным (или циркулярным), так как в нём нет паузы между выдохом и вдохом (или она минимальна). Интенсивность прорабатываемой ситуации регулируется глубиной дыхания, а скорость изменения этой ситуации регулируется частотой дыхания.

В процессе "вайвейшн" используются четыре типа дыхания, которые различаются по глубине и частоте. Первый тип - глубокое и медленное дыхание (используется для плавного входа в процесс. Ощущения становятся ярче, тело больше расслабляется и интерес к процессу возрастает). Второй тип - глубокое и частое дыхание. Третий тип - частое и поверхностное дыхание (позволяет глубже чувствовать переживания). Последний, четвёртый тип - поверхностное и медленное дыхание (как бы согласует переход между обыденным состоянием и состоянием в процессе).

2. Полное расслабление. Хорошей помощью в умении расслабляться служат занятия АТ, йогой, медитацией.

3. Внимание к деталям (Объемное внимание).

Считается, что одним из негативных представлений о внимании является убеждение, что только контролируемое, удерживаемое внимание может дать информацию об окружающем мире. Но постоянный контроль за вниманием утомителен, и свободное внимание иногда даже более эффективно, позволяя как бы балансировать между рассеянностью и концентрацией внимания.

4. Интеграция переживаний (Гибкость контекста).

Главной особенностью процессов "вайвейшн" является возможность интеграции. Интеграция - это переживание чувств, как позитивных, так и негативных, и их полное принятие.

Очень часто люди упрощают свои способы восприятия реальности, ограничивая количество вариантов до категорий "плохо" или "хорошо". Естественно, так они резко ограничивают свой выбор реагирования на окружающее.

В процессе "вайвейшн" люди учатся расширять и менять контекст, как этого хочется, принимать ситуации в новом контексте. То есть важно не связывать себя одной системой, одним контекстом, зная, что любое событие можно описать в другой системе, определить другим контекстом. Считается, что связное дыхание обладает способностью автоматической смены контекста.

5. Активное доверие.

Речь идёт о доверии своим ощущениям, даже если они не приветствуются в обыденной жизни. Перед занимающимся стоит задача поверить, что в каждом процессе происходит именно то, что необходимо в данный момент данному человеку, и поэтому не бывает неудачных, плохих или пустых процессов. Активное доверие базируется на личной ответственности за все происшедшее в собственной жизни и на открытости к переменам в процессе.

В процессе "вайвейшн" эти "пять элементов" должны использоваться одновременно. Джим Леонард разработал следующий принцип ведения процесса:

- а) исследовать тончайшие изменений в своем теле;
- б) "вдыхать" через самое сильное чувство;
- в) получать удовольствие от этого чувства, как можно сильнее.

Дыхательные сессии в вайвейшн делятся на "большие" и "малые". Во время "большой" сессии занимающийся лежит в удобном положении и использует все пять элементов, усиливая интенсивность дыхания. Считается, что для заметных результатов достаточно одной "большой" сессии в неделю. Длительность такого процесса может длиться до полутора часов. Длительность же "малых" сессий - до получаса минут. Этот вид практики используется в ситуациях повседневной жизни, когда занимающийся чувствует, что происходящее каким-то образом сложно для него, или когда ему необходимо больше энергии для решения определённой задачи.

Главной особенностью процессов "вайвейшн" является возможность интеграции. Интеграция - это переживание чувств, как позитивных, так и негативных, и их полное принятие. Каждая сессия ведёт к глубокому проникновению в себя, и по окончании занятия человек обычно чувствует себя свежим и обновленным.

Заниматься *vivation* можно во время повседневной активности, это зависит от умения человека и называется "active vivation" или "vivation in action". Эта практика направлена на то, чтобы позволить человеку быть более включенным в то, что он делает, меньше эмоционально реагировать на неприятности, но быть более сконцентрированным и творческим.

Техника *vivation* имеет большое практическое значение, вызывая релаксацию, перефокусировку мышления и обновление восприятия, принося естественное чувство удовольствия, охватывая весь прошлый опыт практикующего и помогая посмотреть на жизнь новыми глазами.

Холотропное дыхание (holotropic breathwork)

Станислав Гроф (американский психиатр и психотерапевт чешского происхождения) со своей женой Кристиной Гроф разработали методику, названную холотропное дыхание (Holotropic Breathwork). Она является методом глубинной психотерапии. Название переводится как "движение к целостности".

Эта психотехника считается самой мощной и поэтому имеющей определенные противопоказания к широкому применению. Обычно не рекомендуется заниматься ей чисто индивидуально, без помощи опытного инструктора.

Тип дыхания, применяемый в методике Грофа, можно так:

- в два раза чаще и в два раза глубже обычного;
- без паузы между вдохом и выдохом;
- с форсированным выдохом (дышащий как бы выталкивает воздух из себя).

Переживания, возникающие у людей в состоянии измененного сознания разделены на представляющие биографический, перинатальный и трансперсональный "уровни переживаний", которые Стэн Гроф описал в своей "картографии сознания". Таким образом, холотропная терапия признает терапевтические, трансформирующие и эволюционные возможности изменённых состояний сознания. Нередко избавление от эмоциональных или психосоматических симптомов и устойчивые трансформации личности оказываются связанными с переживаниями, не поддающимися рациональному постижению.

Холотропное дыхание - это метод, синтезированный из разных видов психотерапии Запада и включающий в себя основы восточных философий и шаманства. В течение многих веков было известно, что глубокие изменения сознания можно вызвать с помощью техник, воздействующих на дыхание. Процедуры, использовавшиеся для этих целей в древних и незападных культурах, охватывают широкий диапазон возможностей. Глубокие изменения в сознании могут быть вызваны обеими крайностями в отношении дыхания - интенсивным дыханием и длительным лишением дыхания, или сочетанием того и другого. Специфические техники, включающие интенсивное дыхание, равно как и его задержку, входят в различные упражнения кундалини-йоги, сиддха-йоги, тибетской ваджраяны, суфийских практик, в буддийскую (Бирма) и даосскую медитации и т. д.

Особое место в разработке метода сыграли работы психоаналитически ориентированных ученых, таких как Вильям Райх, Отто Ранк и Карл Густав Юнг.

С. и К. Гроф пришли к выводу, что специфические техники дыхания менее важны, чем просто тот факт, что человек дышит быстрее и глубже, чем обычно, полностью сосредоточившись на том, что происходит при этом внутри него. Стратегия холотропного дыхания состоит в том, чтобы доверять внутренней мудрости тела - и здесь можно найти параллель с уже упомянутой мной методикой "вайвейшн".

Далее, увеличение частоты и глубины дыхания, как правило, ослабляет психологические защиты и ведет к высвобождению и проявлению бессознательного материала. То, что происходит во время терапевтического сеанса, использующего интенсивное дыхание, очень различно у разных людей. Физические напряжения во время дыхания, как правило, возникают в определенных частях тела и имеют сложную психосоматическую структуру. В дыхательном сеансе напряжения и блокировки проявляются и усиливаются. Продолжение интенсивного дыхания доводит их до кульминации, затем до разрешения и расслабления.

Отсюда следует вывод: интегрируя в свою методику элементы телесно-ориентированных психотехник, Станислав Гроф трактует травмирующие воспоминания подобного рода как важные незавершенные психологические гештальты, вносящие впоследствии весомый вклад в психологические проблемы. Их проработка способствует эмоциональному и психосоматическому выздоровлению.

Рассмотрим процесс проведения сессии холотропного дыхания.

Дышащему предлагается провести весь сеанс, удобно откинувшись назад или лежа на спине, закрыть глаза и сосредоточиться на эмоциональных и психосоматических процессах, вызванных дыханием и музыкой, полностью им отдаться, не пытаясь их оценивать. Рекомендуется также воздерживаться от намеренного использования техник отреагирования или любых иных попыток вмешиваться в переживания и влиять на них; нужно просто следить за возникающими переживаниями, отмечать их и позволять им происходить.

Одежда должна быть легкой и удобной. Необходимо снять все, что может помешать дыханию и протеканию внутренних процессов.

Когда тело расслаблено, можно переходить к успокоению ума и созданию установки, оптимальной для предстоящих переживаний. На этой стадии дышащий по возможности должен сосредоточиться на настоящем моменте, на "здесь и сейчас", отграничиться от воспоминаний прошлого, а также от предвосхищения будущего, оставить всякое программирование предстоящего сеанса. Согласно Грофу, наиболее верный подход состоит в том, чтобы, не пытаясь анализировать, полностью довериться мудрости тела и бессознательному процессу.

Далее предлагается увеличить частоту дыхания, сделать его полнее и эффективнее, чем обычно. Детали процесса - частота и глубина дыхания, дыхание ртом или носом, участие верхних частей легких или диафрагмальных областей живота - оставляются на выбор интуиции человека. Когда дыхание стало достаточно быстрым, ведущий готовит дышащего к появлению музыки, рекомендуя отдаться ее потоку, процессу дыхания и тем переживаниям, которые могут возникнуть, не анализируя их и не пытаясь их изменить, с полным доверием к процессу.

В холотропной терапии для вызывания необычных состояний сознания наряду с интенсивным дыханием применяется специальная, соответствующая этим состояниям музыка. Ритуальная музыка, монотонное пение, барабанный бой и др. использовались в течение тысячелетий как мощное средство изменения сознания.

Согласно Грофу, в изменённых состояниях сознания музыка помогает мобилизовать старые эмоции и делать их доступными для выражения, интенсифицирует и углубляет процесс, создает значимый контекст переживаний. Искусное применение соответствующей музыки облегчает проявление специфических содержаний - агрессии, эмоциональной или физической боли, сексуальности и чувственности, борьбы за биологическое рождение, экстатических взлетов, океанической атмосферы пребывания в утробе. В холотропной терапии необходимо полностью отдаться потоку музыки, дать ей отзываться во всем теле, реагировать на нее спонтанным и элементарным образом.

Последняя составляющая холотропной терапии - "направленная работа с телом". Она используется только в случае необходимости. Основной принцип направленной работы с телом в заключительном периоде холотропного сеанса состоит в том, чтобы проявить различные формы физического дискомфорта,

связанного с эмоциональными проблемами, используя ключи, которые предоставляет тело самого дышащего. Какова бы ни была проблема и в каком бы месте тела ни локализовалось ее проявление, занимающемуся предлагается усилить симптом.

В то время как в определенном участке тела неприятные ощущения усиливаются и напряжение поддерживается, человеку предлагается в остальном выражать своим телом все, что он чувствует. Эти действия следует поощрять и продолжать до тех пор, пока не исчезнет эмоциональный или психосоматический дискомфорт и пока человек не почувствует себя расслабленным и удовлетворенным.

С точки зрения аутодидактики, важно, что холотропная работа "открыта", являет собой продолжающийся психологический эксперимент. Холотропная терапия - это непрерывный процесс обучения, а не механическое применение законченной системы понятий и правил.

Бондинг

Естественный подход к родам и родительству отталкивается от феномена бондинга. Бондинг - это незримая связь между ребенком и матерью, благодаря которой они и после родов продолжают оставаться единым целым. Бондинг - это то, благодаря чему мать может понимать язык ребенка; то, что наполняет для нее конкретным содержанием каждый его неуклюжий жест, гримасу, каждый издаваемый звук. Мать должна "знать" своего младенца, она должна "знать" его потребности и его состояние. И она "знает" это посредством бондинга. Она чувствует состояние своего ребенка лучше, чем любой профессиональный врач.

Дж. Ч. Пирс приводит следующие замечательные примеры бондинга, позволяющие понять, о чем идет речь: "В моей книге "Волшебный ребенок" я рассказал об американской матери Джейн Маккеллар, которая наблюдала, как новорожденных детей в Уганде носили на лямках около материнской груди. Пеленок не использовали и, так как младенцы были всегда чистыми, Джейн спросила матерей, как они управляют мочеиспусканием и испражнением кишечника детей. "Мы просто идем в кусты", - отвечали матери. "Но как, - спросила Джейн, - вы узнаете, когда крошечному младенцу нужно в кусты?" Изумленные матери ответили: "А как вы узнаете, когда вам нужно идти в кусты?" В Гватемале матери также носят своих новорожденных детей таким же образом, и если новорожденный все еще мочит мать через два или три дня, женщина считается глупой и плохой матерью".

Фактически, бондинг возникает с самого начала беременности. Женщина не просто вынашивает ребенка. В ней происходят изменения, которые позволяют ей осуществлять функцию материнства. Чувства обостряются, интеллектуальная деятельность притупляется, усиливается интуитивное восприятие. Чувства и интуиция - вот те инструменты, которые позволяют ощущать ребенка, понимать его потребности. Отношения бондинга формируются, если мать естественно следует всем изменениям, происходящим в ней, и принимает их. Это тот период, когда нужно уйти в себя, в свою

беременность, в своего ребенка. Женщина перестает быть просто женщиной. Она становится матерью.

Любое насилие над этим процессом, неприятие изменений, стремление жить внешней жизнью, интеллектуальные перегрузки - все это нарушает формирование бондинга.

Роды, первые минуты и часы жизни малыша - особенно важный период в установлении бондинга. Чрезвычайно важны первые минуты жизни малыша, только что прошедшего через адские круги рождения и ввергнутого в этот пугающий и непонятный мир. Ф.Лебуае, французский акушер-гинеколог пишет, что "для малыша этот мир - пугающий. Его разнообразие, огромность сводят с ума маленького путешественника: Рождение - это гроза, ураган. А ребенок - терпящий кораблекрушение, уничтожаемый, поглощаемый стремительным приливом ощущений, которые он не умеет распознать". Он требует помощи, защиты. Кто лучше всего делает это? Конечно, мать. Прижав его к своей груди, она частично возвращает его в прежние условия существования. Материнское тепло, биение ее сердца, первые капли молозива из груди успокаивают ребенка, сообщая ему чувство безопасности.

Мать обеспечивает младенцу так называемый контакт-комфорт, имеющий огромное значение для всей его последующей жизни. Этот контакт-комфорт - первичный источник положительных эмоций. Ощущение комфорта и безопасности, исходящее от матери, - немаловажный фактор установления бондинга.

Отношения бондинга побуждают мать чувствовать и удовлетворять естественные потребности ребенка, что является условием его развития. Потребность в любви и ласке, потребность в материнском тепле и материнском молоке - одна из главнейших.

Бондинг - важное условие формирования положительных личностных качеств. "Привязанность к матери - необходимая фаза в нормальном психическом развитии детей, в формировании их личности. Она способствует развитию таких социальных чувств, как благодарность, отзывчивость и теплота в отношениях, то есть всего того, что является проявлением истинно человеческих качеств", считает профессор А.И.Захаров. Отношения между матерью и ребенком в раннем младенчестве - это запечатлевающаяся в ребенке модель его дальнейших отношений со всей действительностью. Встречая любовь, внимание к своим нуждам, удовлетворение своих естественных потребностей, ребенок учится воспринимать мир как свой родной дом. Если его любят, он учится этой любви. Если чувствуют его потребности, он учится чувствовать потребности других. Воспринимая уверенность матери, он получает чувство безопасности, а вместе с ним формируется уверенность в себе, в своих возможностях.

Связь между матерью и ребенком есть всегда. Даже в самых неблагоприятных условиях (например, при разлучении матери и ребенка) своим отношением, должным психологическим настроением, своим духовным состоянием мать может наполнить эту связь нужным содержанием.

Если в ваших отношениях с ребенком присутствует бондинг, вы и без всяких взвешиваний будете знать, хватает ли ему вашего молока, и без обследований понимать, здоров ли малыш и в чем он сейчас нуждается больше.

Оздоровительная система М.Норбекова и Ю.Хвана

Великие врачеватели Древнего Востока в своей практике всегда так или иначе старались ввести больного в особое психическое состояние, но фундаментальные разработки в этой области проведены лишь сейчас, и завершил их в своей школе академик Норбеков. Вот почему обладающий особой целительной силой настрой носит его имя. Имя Норбекова закрепилось и за особым родом медитативного дыхания, и за многими видами бесконтактного энергетического массажа. Эти позиции также разработаны школой методики самооздоровления. Ю. Хван - руководитель Сам Чон До, а Норбеков - автор методики, которую использует школа Сам Чон До.

Процитирую ряд основных положений методики:

«...Вопросы о болезни: как быть? что делать? и кто виноват?...»

Обычно эти вопросы приходят на ум неблагополучному человеку. Тому, кого томят нездоровье, неудача в делах или раздрай в личной жизни. «Ах, бедный я, бедный; ах, некому меня пожалеть!» - вздыхает такой человек. Он мается и традиционно задается вопросами, на которые даже не ищет ответов. Но мы все же попробуем эти ответы дать.

Итак, кто виноват во всех твоих бедах?

Ты. Почему? Потому что (уж поверь нам пока на слово) то, что ты сейчас из себя представляешь, есть результат всех ошибок и промахов, которые волей-неволей тобой понаделаны от того момента, как ты начал ощущать себя человеком, и до настоящего дня. Огрехи воспитания оставим за скобками. Человеку дано самому приглядывать за собой.

Тебе от рождения вручено здоровое чистое тело, а ты, например, куришь и пьешь. Или не пьешь, не куришь, но часами посидиваешь у телеэкрана...

Наши вины копятся и оседают в душе тяжким гнетом, провоцируя многие наши недуги; наше тело, не двигаясь, становится подобным желе.

Главная же наша беда - отсутствие царя в голове, отсутствие стройности в мыслях. Куплю, продам, поем, полежу - это не мысли, это пробки на трассах, это каменные завалы.

Восток говорит: неправильный образ жизни - причина всех неприятностей человека. Добавим: образ жизни формируется образом наших мыслей, и никак не наоборот.

Как быть?

Не сидеть сложа руки. Не ждать: дадут получку или не дадут? Не гадать: пройдет болячка или не пройдет? Тут первым делом надо принять правильное решение. Какое? Напрашивается - пойти и деньги свои отобрать. Или - вырезать то, что болит, к чертовой бабушке! И проигрыш обеспечен. Получку через какое-то время опять не дадут, а болячка вновь образуется - не в том, так в другом месте. Правильный выбор: не ставить себя в ложное положение.

Например, не работать там, где могут не заплатить. И не сковыривать то, что болит, а устранить причину заболевания.

И еще. Надо отбросить все догмы, барьеры, отбросить даже упрямую логику. Надо прислушаться к своему естеству и позволить ему пробудиться в вас.

Есть ли на свете что-нибудь более прекрасное, чем природная естественность? Посмотрите, как прекрасны животные и растения. Естество в них выражено во всем своем великолепии...

Дорога в тысячу верст начинается с первого шага

Искать правильный путь, не кидаясь очертя голову в первую прорубь. Авось сойдет, авось само все наладится - также обманные сказки. Ничто само собой не наладится и не сойдет с рук. Конечно, трудно прямо с бухты-барахты вдруг взять и перевернуть всю свою жизнь. Груз привычек, бремя забот, долги, обязательства, нелады на работе - все это не отринешь с ходу и с маху. Но в жизни твоей должен зазвучать камертон. Тебе нужен ориентир, маяк, на который держать курс, и нужна на первых порах рука дружеской помощи.

Она - протянута. Мы знаем, что делать. Мы прошли этот путь, и с нами потом прошли его сотни тысяч людей. Они бодры, сильны, уверены в себе, счастливы и (при всем при том) совершенно здоровы. А ведь какое-то время назад каждый из них находился в положении, может быть, неизмеримо более трудном, чем то, в каком находишься ты.

«...Дорога в тысячу верст начинается с первого шага...»

Организм человека обладает огромной способностью к саморегуляции и самовосстановлению. В этом нетрудно убедиться, понаблюдав за собой. Взять температуру нашего тела. Она (когда мы здоровы) всегда держится на одном уровне, невзирая на то, что там на улице - жара или жгучий мороз. Наш организм прекрасно умеет обеспечивать нашу жизнеспособность. Он, например, держит в нашем теле давление, более-менее равное атмосферному, чтобы все мы тут с вами не лопнули, как мыльные пузыри.

Самовосстановление также является основной функцией нашего организма. Наши раны затягиваются, шрамы рубцуются, переломы срастаются, гематомы рассасываются. Все это происходит как бы произвольно, само собой. Однако у разных людей такие процессы протекают по-разному. У одного все заживает, как на собаке, другой с пустячным порезом будет маяться пару недель. В чем тут дело? В энергетическом потенциале, направляемом организмом на устранение дефекта. В первом случае этот потенциал избыточен, во втором - маловат...»

Принципы лечения

Вот первый секрет методики: твой главный противник - не болезнь.

То, над чем тебе следует работать, - неправильное отношение к себе и к миру.

Ты полагаешь, что мал и слаб, а ты силен и велик. В твоём теле таятся неисчерпаемые резервы. Ты полагаешь, что мир враждебен к тебе, а мир пронизан любовью. Вспомни детство, вспомни ослепительно яркую зелень

весенней листвы. Вспомни, с каким ощущением счастья ты просыпался, с каким радостным изумлением тянулся ко всему, что тебя окружает. Ты падал, ты ушибался, тебя утешали и говорили: сам виноват. Ты знал, что сам виноват, ты не держал в сердце обиды. Ты знал, что скоро будешь ходить не падая, что ушибы пройдут, ты видел перед собой шумящие необъятные дали.

Мир не изменился, он по-прежнему шумен и необъятен. Он по-прежнему ласков к своему совершеннейшему творению - человеку. Не его вина, если человек закрывается от него.

Первый твой шаг к исцелению - открыться для новой жизни, поверить в свои силы. Остальное - легко. Остальное свершится словно само собой

Вот задачи, которые тебе предстоит решить, вот план твоих действий:

1. Разработать свое физическое тело - вернуть ему гибкость, подвижность, крепость.

2. Восстановить нарушенные линии связи в своем энергетическом поле.

3. Насытить энергией свой организм.

И это - все...

Работать мы будем сразу вдруг и по всем трем направлениям.

1. Крепость и гибкость нашему материальному телу вернет комплекс специально подобранных упражнений. Какие-то упражнения извлечены из древневосточных трактатов, какие-то (с учетом особенностей современного образа жизни) разработали мы.

2. Ликвидацией сбоев в нашей личной энергоструктуре вплотную займется наш мозг. Голова нам дана не только для того, чтобы ею есть, и не только для того, чтобы прикидывать, куда закатиться под вечер. Хочешь не хочешь, придется малость напрячь извилины, придется включить образное мышление, чтобы освоить технику бесконтактного энергетического массажа. Не пугайся раньше времени: эта техника доступна всем.

3. Насыщение тела энергией - тонкий момент. Работа с тонкой субстанцией предполагает наличие тонкого инструмента. Такой инструмент существует и находится в полном нашем распоряжении. Ты ведь умеешь дышать (а чего тут, скажешь, уметь?), значит, легко сумеешь освоить технику дыхания Норбекова. Это все то же дыхание, но не прямое (физическое), а косвенное (отраженное в энергетике мысли). Оно влечет с собой потоки чистых энергий и хорошо тем, что может быть направлено к любому органу тела, то есть туда, где имеется настоящая нужда в дополнительной энергоподпитке...

Целительный настрой. Что может вызвать прилив творческих сил в душе, например, художника или поэта? Зачастую какая-нибудь не очень-то взрачная мелочь. Росинка на травке или там облачко в небесах. Мы на такую ерунду и внимания-то не обращаем. А мастер за ними видит белый платочек в руке возлюбленной и влажный блеск ее глаз. А потом на сером поле холста вдруг возникает Мадонна. Или звучат гениальные строфы о неизбывной прелести женской красоты. Что же случилось? А ничего, в общем, особенного. Просто в душе мастера сработал эффект камертона, вылившийся в творческий акт...

Настрой Норбекова - магнит, вовлекающий в свое поле образы, созвучные нашей душе. Наша задача - отыскать образ, попадающий в резонанс с идеальным состоянием всех структур и субстанций нашего организма. Дальше сработает эффект камертона. Процесс оздоровления примет лавинообразную форму, и его результаты превзойдут все самые смелые ожидания ученика.

Этот образ назван нами образом молодости и здоровья (ОМЗ). Он, по сути, является кодом доступа к резервным ресурсам нашего организма. Следует помнить: у каждого этот код свой. Еще следует помнить, что каждый ученик должен отыскать его сам...»

Энергетическая система гомо-взаимодействия тела человека (Су Джок терапия)

Су-Джок терапия - малоизвестная в Израиле и в России область рефлексологии. В США, в Канаде, в Европе специалисты по су-джок, ценятся на вес золота. Этот древнейший корейский метод в наши дни оказался самым молодым из всех альтернативных. Дело в том, что манускрипты, описывающие его, были обнаружены в китайском монастыре всего около 20 лет назад. Нашел их и расшифровал американский врач корейского происхождения Пак Жи Ву. Он же первым стал применять су-джок терапию на практике. И очень быстро результаты превзошли все возможные ожидания...

СУ ДЖОК ТЕРАПИЯ - точечное лечение по акупунктурным точкам на кисти и стопе человека с помощью иглолок и природных естественных компонентов. Безмедикоментозное лечение проводится либо иглолочками по 5 методикам, либо магнитами разной величины и формы, либо полынными сигаретами, либо моксами, либо семенами растений гречки и конопли. Обычно по этой методике после излечения требуется повторять всю процедуру через 2-3 года. В России этот метод используется с начала 1990-х годов.

Главные достоинства Су Джок терапии

- Высокая эффективность. При правильном применении выраженный эффект часто наступает уже через несколько минут, иногда секунд.

- Абсолютная безопасность применения. Эта лечебная система создана не человеком - он только открыл ее,- а самой Природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит человеку вред - оно просто неэффективно.

- Универсальность метода. С помощью Су Джок терапии можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

- Доступность метода для каждого человека. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

- Простота применения. Ваша рука и знания всегда с вами. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Их стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма. При ходьбе, беге, работе руками происходит естественная стимуляция точек

соответствия и защита тела от болезней. Поэтому всем известно, что лучшее лекарство от болезней - движение и работа.

Лечение. Способы стимуляции точек

Для того, чтобы найти лечебную точку соответствия больному органу или больной части тела, нужно знать, как проецируется тело на кисть или стопу. Затем, равномерно надавливая в предполагаемой зоне спичкой, неостро заточенным карандашом или специальной диагностической палочкой, можно определить точное расположение лечебной точки соответствия. Лечебная точка всегда резко болезненна! На предполагаемые точки нужно надавливать с равной силой и, что очень важно, не слишком сильно с самого начала.

Лечебная точка проявляет себя тем, что в момент надавливания на нее появляется двигательная реакция (непроизвольное движение из-за резкой боли). Точное определение точки - это только половина успеха. Для достижения лечебного эффекта необходимо уметь правильно ее стимулировать. Сделать это можно разными способами:

- Массаж палочкой;
- Лечение эластичным кольцом;
- Профилактический ручной массаж кистей и стоп.

Другие методы восточной телесно-ориентированной терапии

Акупрессура

В Китае более 6000 лет назад была создана система избавления от недугов, которая состоит из двух дополнявших друг друга методов: акупунктуры и акупрессуры. Ни один другой метод не имеет столь длительной истории, нет ему равных и по эффективности. Акупунктура (иглоукалывание) является одной из самых эффективных методик исцеления, которой пользуются во всех странах мира.

Акупрессура или точечный массаж - это надавливание на акупунктурные точки пальцами. Цель акупрессуры - поддерживать ровный ток жизненной энергии и возобновлять ее естественное течение при каком-то нарушении. Важнейшие биологически активные точки, на которые воздействуют во время акупрессуры, располагаются на 12 главных меридианах и двух сосудах. Некоторые особые точки находятся и на иных, вторичных меридианах. Акупунктуру (иглоукалывание) ни в коем случае нельзя использовать самостоятельно. Неправильное применение игл может привести к опасным заболеваниям. Акупрессуру, напротив, легко освоить любому человеку. Для этого не требуется особое медицинское образование, кроме того, при самолечении необходимо сосредоточиться на очень небольшом количестве точек. Акупрессуру можно проводить без каких-либо вспомогательных средств, почти в любой ситуации и в любое время. Данный метод лечения лишен вредных побочных воздействий. В 70-х годах на Западе начались интенсивные исследования этого метода, завоевавшего огромную популярность. Большое количество этих исследований было посвящено проблеме снятия боли. Согласно одной из теорий, стимулирование активных точек вносит помехи в работу центральной нервной системы, и болевые сигналы не могут достичь

мозга. Другая теория предполагает, что надавливание на акупунктурные точки стимулирует выработку эндорфинов - естественных анальгетиков, образующихся в мозге.

Сеанс точечного массажа должен занимать максимум час. При первых сеансах надавливание на точки производится в течение 2-3 минут. Давление на точки должно оказываться медленно и ритмично, чтобы слои ткани и внутренние органы могли нормально реагировать на массаж. Нельзя надавливать резко или с усилием. Особенно осторожным следует быть с активными точками брюшной полости. Нельзя применять точечный массаж в области паха и подмышек, на молочных железах, в местах расположения крупных сосудов, лимфатических узлов. После сеанса акупрессуры понижается сопротивляемость организма холоду, так как жизненная энергия тела концентрируется на исцелении. Организм в это время более уязвим, поэтому после процедуры одевайтесь теплее и сохраняйте тепло.

Шиатсу

"Шиатсу" в переводе буквально означает "давление пальцами" (палец - shi и atsu - давление). Этот вид массажа в первую очередь направлен на восстановление и поддержание энергетики человека. Особенно эффективен при лечении бессонницы, а также нервных расстройств.

Шиатсу базируется на китайской теории циркуляции тонкой энергии. Это - отчасти, более тонкая форма массажа, поскольку имеется дело с высшим уровнем механизма тела - или энергией, а не именно воздействием на кости, мускулы, и т.п...

Мастера шиатсу воздействуют на энергитические потоки человека, надавливая на определенные точки, расположенные в углублениях тела и определяемые чаще интуитивно. Воздействовать на нужные точки можно не только пальцами, но специальными массажными шарами "ки-гонг", прижимая их и слегка вращая по часовой стрелке. Массаж шиатсу может быть использован для усиления сексуальной энергии. Он настолько прост и эффективен, что его можно использовать для эротического массажа. Например мужчине следует массировать в течении трех секунд активные точки, расположенные в крестцово-поясничной области. Женщинам - в области щитовидной железы и между грудей. Это естественная профилактика сексуальной активности.

Шиатсу может быть использован в качестве полной системы профилактики здоровья, или просто для уменьшения напряжения, релаксации и общего улучшения состояния человека.

Тайский массаж

Традиционный Тайский массаж (или Nuad in Thai) имеет длинную историю лечебного воздействия на организм человека. Он, как и китайская народная медицина, и индийская йога, основан на учении о невидимых энергетических линиях, пронизывающих все тело. Воздействие на акупрессурные точки, находящиеся на этих линиях, способно избавить от многих страданий... Тайский массаж - очень широко распространенная форма

лечения в Тайланде. Он занимает ведущее место в системе здравоохранения и считается удобным и эффективным методом лечения всеми слоями населения.

Этот вид массажа основан приблизительно 2500 лет назад доктором из Северной Индии по имени Jivaka Kumar Bhaccha, современником Будды и личным доктором Magadha, Короля Бимбисары. Jivaka Kumar Bhaccha, как известно, был другом Будды и доктором для монахов Буддистов. Тайский массаж упомянут в Pali Kanon, старых текстах Буддизма Южной школы Theravada (найденных сегодня главным образом в Шри-Ланке, Birma/Myanmar, Лаосе, Кампучии и Таиланде). Один французский дипломат, посланный в тайский суд в 1690 г. писал "Если кто-нибудь заболел в Сиаме, его топтали ногами опытные массажисты, пока он не выздоравливал". Тайский массаж передавался только устно от учителя к студенту и очень часто только внутри семьи.

В отличие от классических западных форм массажа, Тайский массаж меньше обращается к механическому воздействию на мышцы человека, но более к так называемым линиям и областям энергии, которые считаются основными меридианам в Китайской медицине. Традиционный Тайский массаж использует определенные участки тела, чтобы оказать положительное влияние на другие (внутренние) части организма, с помощью чего достигается приятное состояние расслабления.

Тайские массажисты верят в длительный сеанс. Они говорят "один час хорошо, два часа лучше, три часа будет наилучший эффект". Время уходит быстро в течение трех часов, но даже при коротком сеансе можно добиться прекрасных результатов.

Выполнение массажа на мате в удобной одежде, дает массажисту возможность использовать эффективно длинный рычаг рук и всего тела в отличие от работы на столе. Массажист должен уметь дифференцировать гибкость суставов у спортсменов и пациентов и растягивать их до физиологического предела.

В тайском массаже насчитывается 4 позиции: спереди, сзади, боковая и сидя. Большое количество времени уходит на работу спереди, особенно на ногах. Работая на ногах, увеличиваем объем движений, обрабатывая энергетический линии успешно лечат поясничные радикулиты и остеохондрозы. Спина, шея и плечи особенно у людей работающих на компьютерах могут обрабатываться во всех позициях.

Для массажа не используются никакие масла и кремы. Лишь иногда специальные травяные экстракты, усиливающие эффект массажа. Главные результаты традиционного Тайского массажа чувствуются пациентом на духовном уровне (восстановление внутреннего баланса, гармонизация нервной системы). Тесно связанный с акупунктурой и рефлексологией, вследствие уникальной техники (экзотичной, как все восточное), Тайский массаж в некоторых случаях имеет гораздо лучшие результаты оздоровления, чем обычные формы массажа. (Вспомните, как долго не старятся китайки и японки: до весьма зрелого возраста они выглядят, как юные девушки).

Цигун

Цигун является древней китайской системой созданной более 6 тысяч лет назад и направленной на укрепление здоровья и лечение заболеваний.

Первый китайский правитель - император Фу Си был большим мастером цигуна. Именно он создал известные всему миру "8 триграмм" (багун) и написал первую в Китае книгу - "И Цзин". После императора Фу Си император Вэнь Ван во время династии Чжоу (3-76) продолжал изучать цигун и работать над канонем "И Цзин".

В настоящее время "И Цзин" и "8 триграмм" составляют главную основу цигун. В течение тысячи лет многие системы и школы из других стран попадали в Китай, где на них оказывалось влияние со стороны местных школ. Ныне в Китае цигун подразделяется на даосский, буддийский, конфуцианский, медицинский, воинский, тибетский, шаолиньский, уданский и другие.

В каждой системе работают выдающиеся представители - врачи, философы, спортсмены, воины, учёные, долгожители. В их числе - знаменитый физик Цянь Сюэсэнь, а также известный мастер Янь Синь.

В настоящее время в Китае более 60 млн. человек занимаются цигун, многие из которых на личном опыте убедились в его эффективности и действенности.

Мастера цигуна считают, что он есть соединение работы сердца и тела. Работа с сердцем означает работу со всем духом и мыслью человека. Работа с телом - это работа с энергией при помощи мысли. Внутренняя работа с духом, мыслью и энергией означает работу со светом, теплотой и силой.

Энергия человека состоит из трёх элементов. До появления на свет человек живёт в утробе матери и впитывает энергию родителей. После рождения он начинает извлекать энергию "ци" из пищи. Достигнув зрелого возраста, человек растрчивает свою начальную жизненную энергию, а после того, как она исчерпывается совсем, он умирает.

Занимаясь цигун, человек впитывает энергию неба, земли и соединяет их в себе в области нижней дантянь. Тем самым, согласно даосской концепции, он возвращает в себе пилюли долголетия и бессмертия.

Начальная энергия у человека возникает из "цзин", который приобретается из семени отца и яйцеклетки матери. Поэтому начальная энергия человека приобретена и превращена из половой системы матери и называется энергией "юань-шэнь". Она наполняет всё тело человека и представляет врождённую, невидимую материю, играющую чрезвычайно важную роль в жизнедеятельности человека. В процессе занятий цигун "цзин" превращается в энергию "ци", энергия "ци" превращается в "шэнь" (дух), а шэнь возвращается к пустоте. Таким образом, регулируется равновесие между мужским и женским началами "Ян" и "Инь" в организме человека и соответственно между организмом и природой.

Даосские лечебные жесты

Мало кто осведомлен о силе, значении и роли собственных рук. Древние даосы умели управлять энергией рук и добиваться поразительных результатов.

Тайцзи-цюань

Тайцзи-цюань- сложное внутреннее искусство, практикуемое каждое утро тысячами людей по всему Китаю. Цель этого- улучшить здоровье и продлить жизнь.

Созданное даосским монахом Чжан Саньфэном более 500 лет назад, тайцзи-цюань содержит в себе полный набор упражнений для тела и ума, стимулирующие ток крови, освобождающие малоподвижные суставы и увеличивающие внутреннюю энергию тела. Эти упражнения лишены всякого вредного влияния, свойственного другим физическим системам.

Как воинское искусство, тайцзи-цюань основывается на гибкости, уступчивости, проворстве, восприимчивости и расслабленном состоянии тела и ума. Эти качества могут быть развиты до высочайшей степени с помощью туй-шоу (букв. "толкающие руки") - воплощение принципов тайцзи в упражнениях для двоих, а также через практику формы с традиционным оружием.

АММА

Из экзотических видов массажа у нас наиболее распространены шиатсу и амма. "Амма" означает "успокоение рукой". Эта необычная методика была изобретена слепыми, для которых массаж был способом заработать себе на жизнь. За несколько тысячелетий лет амма трансформировалась в особую философию исцеления методом акупрессуры и акупунктуры, то есть надавливанием на определенные точки или области тела. Амма, как восточный вид массажа, основан на учении о потоках энергии, циркулирующей в организме. Представители восточной медицины уверены в том, что массаж самостоятельно способен избавить человека если не от всех, то от очень большого количества заболеваний. В большинстве случаев диагностика проводится мастером восточного массажа самостоятельно и сразу же определяется лечебный курс. В амма используются поглаживание, разминание, растяжение и поколачивание тела в местах расположения акупрессурных точек. Противопоказаний к применению амма значительно меньше, чем к европейскому массажу.

ТУИ-НА

Другой вид восточного массажа, направленный на лечение специфических расстройств - от неподвижности суставов и мигреней до серьезных болезней. Мастера туй-на перекачивают энергию непрерывным потоком по активным меридианам тела человека. Считается, что эти энергетические меридианы соответствуют различным органам. Движения сильные и быстрые, весь сеанс занимает не больше получаса. Это довольно болезненная, но эффективная процедура.

РЕФЛЕКСОЛОГИЯ ЦУ

Мастера рефлексологии цу утверждают что у них в руках постоянно находится средство мгновенного избавления от головной боли.. Точкам на стопах и кистях рук также соответствуют органы и группы мышц нашего тела - на них можно воздействовать, делая точечный массаж ног или рук. Врачи пока не нашли этому объяснения, но применяют этот метод в лечении нервных расстройств, мигреней и других неспецифических болей.

ЛОМИ-ЛОМИ (гавайский массаж)

Это современная интерпретация древнего ритуала "инициирования", который проходили все гавайские девушки, достигшие зрелости. Элементы массажа когда-то были движениями шамана, манипулирующего с девичьим телом, и имели символический смысл. Некоторые традиции сохранились. Вокруг кушетки ставятся две чашки (с водой и с землей) и маленькая свечка, что должно помочь единению сил природы на время сеанса массажа. Благовония, ароматические масла, этнические ритмы и движения - энергичные, плавные, интенсивные - в сочетании с техникой "циркулирующего" дыхания наполняют тело силой и энергией.

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Согласно индийской философии где-то в районе темечка находится Сахасрара, высшая энергетическая чакра. "Воздействие на эту зону не только расслабляет, но и улучшает память, активизирует восприятие и открывает пути обмена энергиями", - объясняют практики индийской техники. Массаж головы мягкими поглаживаниями и приятными вибрациями с расслабляющими маслами трав - это индийский метод, уходящий корнями в древнее учение Аюрведы. Эта техника уравнивает нервную систему, снимает эмоциональный стресс и головную боль, а в конце сеанса от макушки до кончиков пальцев разливается тепло, исчезает напряженное выражение лица, кожа разглаживается, уменьшаются круги под глазами, и появляется румянец.

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите современные школы и направления в системе расширения сенсорного опыта личности техниками ТОТ
2. Перечислите практики, ориентированные на работу с телом в России
3. Перечислите практики, ориентированные на работу с телом на Востоке.

Раздел 4. Показания и противопоказания метода телесно-ориентированной терапии

Показания

Следует отметить ряд общих положений, которые определяют психологические особенности клиентов психотического уровня, к которым наиболее применима эта методика. Эти клиенты, которые:

- вследствие энергетического дефекта неспособны к длительным беседам и физическим нагрузкам;

- с трудом воспринимают разноплановую когнитивную информацию;

- в эмоциональном плане часто неадекватны, плохо понимают эмоциональные реакции других людей: могут демонстрировать непредсказуемую реакцию тревоги в ответ на самые неожиданные стимулы, часто еще и парадоксальные по содержанию;

- как правило, имеют длительный опыт искаженных отношений с членами семьи и различными социальными системами и вследствие этого избыточно недоверчивы и насторожены, малообщительны, замкнуты;

- имеют примитивные и недостаточные для быстрой и надежной нейтрализации механизмы психологической защиты;

- характеризуются значительным нарушением способности к адекватной социальной перцепции и часто непониманием стандартных социальных ситуаций, в результате чего не имеют навыков поведения в них;

- имеют выраженные трудности в контактах с лицами противоположного пола, не могут продуктивно строить партнерские взаимоотношения;

- характеризуются повышением мышечной спастичности, внутренним напряжением, резкостью и угловатостью движений, нарушением тонкой моторики;

- имеют различного рода фобии, среди которых выражена фобия телесного контакта даже на уровне прикосновений к другому человеку. Кроме того, процедуры, ориентированные на тело человека, могут использоваться в тренинге по следующим направлениям:

- Способствование прохождению фаз группового развития.

- Оптимизирование процесса обучения (учитывая принцип целостности опыта; используя при этом телесный опыт как метафору).

- Способствование повышению коммуникативной компетентности участников (принятие своего тела как ключ к осознанию, изменению и расширению поведенческих реакций).

- Снятие, посредством обучения технике тотальной релаксации, внутреннего напряжения, стресса, хронической усталости, тревоги, страха.

- Уменьшение посредством освоения специальных техник (через снятие эмоциональных блоков и зажимов) спазмированности процесса дыхания, присущего почти каждому современному горожанину, что направлено на нормализацию обменных процессов.

•Способствование личностному росту участников путем расширения осознания сферы тела; обогащение личного опыта; развитие кинестетического канала восприятия; улучшение когнитивных процессов (внимания и памяти); увеличение самооценки.

•Восстановление нарушенной гармонии между психическим и телесным. Данный психотерапевтический метод показан пациентам с трудностями социальных контактов, затрудненностью сексуальных контактов, невозможностью построить семейные взаимоотношения в результате повышенной тревожности и мышечной спастики, нарушением тонкой моторики, неуверенностью в себе, замкнутостью, фобическими расстройствами.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказаний практически нет. Относительными противопоказаниями для применения методики являются условия, при которых:

1) у человека имеются выраженные когнитивные нарушения, снижение умственной работоспособности, что определяет неспособность понимать инструкцию и следовать указаниям психотерапевта;

2) наличие острого психотического состояния.

3) перенесенные травмы позвоночника.

Материально-техническое обеспечение метода

Психотерапевтическая процедура не требует применения сложного специального оборудования, кроме стандартных моющихся ковриков или матов, музыкальной установки или магнитофона, подбора мелодий для проводимых упражнений, листов бумаги форматом А 4, а также цветных карандашей и красок.

Описание метода

Занятия, ориентированные на тело, проводятся в три этапа, соответственно логике группового процесса:

Первый этап направлен на улучшение коммуникативных возможностей и создание безопасной и доверительной атмосферы в группе, развитие наблюдательской сенситивности [Баскаков В.Ю., 1992г., Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю., Сидоренко Е.В., 1993г.]. Психогимнастические упражнения, используемые на данном этапе, направлены на развитие наблюдательской сенситивности и способности понимания эмоциональных состояний других людей, так как несомненно, что для пациентов с эндогенными психическими расстройствами это представляет известную трудность. Упражнения этого спектра развивают и помогают восстановить больным широкий спектр сигналов, которые поступают от других людей, что позволяет им получать целостный и в то же время детализированный образ человека или группы. Мимический тренинг улучшает лицевую экспрессию пациентов, увеличивает их способность понимать эмоции других людей и адекватно выразить свои чувства. На первом этапе также используются упражнения, способствующие повышению работоспособности группы, ее энергетики. На этом этапе важно

создать условия для раскрепощения творческого потенциала, направленного на эффективное взаимодействие в дальнейшем.

Длительность — две недели (3 занятия по 1.5 часа в неделю). Каждое занятие начинается с «разогревающих процедур» (30 мин.), потом включаются упражнения на собирание внимания и основные упражнения, в том числе — вербальную проработку возникающих ощущений и эмоций (60 мин). Чтобы влиять на развитие социодинамических процессов в группе, психотерапевт должен постоянно получать информацию о социальнопсихологическом климате в группе, социальном распределении участников. Рекомендуется проводить обсуждение после серии упражнений сначала в работающих парах, затем в общем кругу участников. Желательно завершить этап упражнением «Солнышко» (смотри приложение), позволяющим создать позитивный настрой в группе, а также социометрией («Слепить скульптуру», «Групповая фотография» и др.). Таким образом, на этом этапе происходит осознание личностных особенностей взаимодействия с другими пациентами через тело. Данный этап может быть использован как инструмент сбора информации, важной для последующей и параллельно проводимой групповой и индивидуальной терапии.

Второй этап представляет собой пластический тренинг [Березкина Орлова В., 2001]. Проводится после достижения атмосферы доброжелательности, доверия, эмоциональной безопасности и комфорта. Данный этап направлен на обучение технике релаксации, снятия мышечного напряжения, обучение обнаружению и произвольному расслаблению группы напряженных мышц. Способствует осознанию связи телесности и эмоциональных переживаний. На этом этапе мы считаем целесообразным, включить метод Фельденкрайза [Фелденкрайз М., 1998], помогающий изменить ригидную схему тела у клиентов посредством нахождения оптимального способа движения для каждого пациента, что способствует развитию пластичности и сбалансированности его движений («ощущения, чувства и мысли базируются на движениях; движение — основа самосознания»).

Длительность этапа — три недели, каждое занятие — 1.5 часа, время на разминку сокращено до 15 минут. В конце этапа проводится социометрия. Завершается этот этап упражнением «Солнышко».

Третий этап направлен на повышение чувствительности к своему телу, повышение чувствительности к переживаниям партнера, осознание языка собственного тела, осознание языка тела окружающих, эмоциональное отреагирование, «телесную гомеопатию». Вначале проводится короткая разминка, потом — упражнения, направленные на собирание внимания, затем используются техники Лоуэна, Райха, Баскакова, Боаделлы, Ганемана и др. На этом этапе важно не столько эмоциональное отреагирование пациентов, имеющих проблемы, сколько приведение больного с помощью минимальных по силе и амплитуде воздействий к тотальному расслаблению и снятию напряжения. Сила испытываемых пациентами чувств и переживаний может быть при этом максимальной, а терапевтический эффект стойким. Данный этап позволяет повысить чувствительность к своему телу и переживаниям партнера,

обучиться лучшему пониманию языка собственного тела и окружающих, правильно оценивать эмоциональную экспрессию и, как следствие, расширить поведенческий репертуар.

Длительность этапа — три недели, каждое занятие — 1.5 часа, время на разминку сокращено до 15 минут. В конце этапа проводится социометрия. Завершается этот этап упражнением «Солнышко». Все клиенты по мере посещения групповых занятий в индивидуальном порядке получают информацию о репертуаре своих психологических защит, стратегиях и тактиках поведения, социальной «маске» или «персоне», «идеальном», «реальном», «телесном» «Я» и рекомендации к более адаптивному поведению и взаимодействию с окружающими. В ходе занятий неоднократно клиенты выполняют проективные рисуночные техники, элементы арт-анализа. При необходимости клиенты получают индивидуальные консультации психологов, психотерапевтов, ведущих занятия. Из самоотчетов клиентов следует, что они после окончания групповых занятий становятся увереннее в себе; у них повышается самооценка, появляется «уважение» к своему телу, к своим импульсам и желаниям, улучшается настроение, уменьшается тревога; облегчается межличностное общение, многие приобретают себе друга или подругу (вне группы). Клиенты, которые на рисунках в начале групповых занятий изображали только свое лицо или нечетко прорисовывали тело, после окончания групповой работы рисовали всю фигуру, которая выглядела более пропорциональной. Все это в целом приводило к более успешному разрешению личностных проблем.

Следует отметить, что в процессе групповой телесной психотерапии возникают ситуации психологического сопротивления проводимой терапии, которые проявляются следующим образом:

1. в отказе выполнять упражнение потому, что пациент:

а) испытывает неудобство при лежании на коврике;

б) не может выполнить упражнение, так как давно не занимался гимнастикой;

б) не умеет танцевать, рисовать и т.п.;

в) устал;

г) не понимает, зачем все это надо;

2. в нарочитом смехе;

3. в формальном выполнении упражнений;

4. в опаздывании и желании протянуть время.

В такой ситуации больному необходимо объяснить, что качество рисунка, пластичности выполнения упражнения или танца не имеет значения, и даже лучше то, что он не умеет хорошо рисовать или танцевать, так как это способствует более четкому изображению проблемы (еще лучше сделать это с самого начала, чтобы по возможности избежать ситуации отказа, мотивированного неумением выполнить предложенное задание). Необходимо отметить, что выполняемое физическое упражнение у клиента тоже не сразу будет получаться, так как он не является спортсменом и может быть недостаточно пластичным в движениях, как и все обычные люди. Если клиент

устал, то эти упражнения в итоге приводят к снятию напряжения, возникновению чувства легкости, отдыха, в связи с чем нужно их продолжить. Необходимым условием является мягкое вмешательство ведущего в процесс выполнения задания в парах, если клиент, выполняющий роль психотерапевта, делает что-либо неверно. Нужно подойти, не привлекая внимания остальных участников, и еще раз объяснить и показать, как надо выполнять упражнение. Следует отметить, что телесная терапия хорошо сочетается с другими психокоррекционными техниками, например арт-анализом, когнитивно-поведенческой групповой терапией. При этом психолог может опираться на множество имеющихся психотерапевтических подходов и методик, определяя конкретный их «набор» в зависимости от индивидуальных особенностей клиента.

Раздел 5. Практические задания

Практическое задание 1

- Написать реферат по одной из представленных тем:
- 1. Понятие и структура телесно – ориентированной психотерапии
- 2. Предмет психотерапевтической деятельности в ТОТ
- 4. История метода телесно-ориентированной психотерапии
- 5. Стратегия и тактика телесно – ориентированной психотерапии
- 6. Основные механизмы психотерапевтического воздействия.
- 7. Основные подходы к категоризации телесной проблематики

Практическое задание №2

- Изучить научную литературу, по представленным темам
- Написать доклад и представить в виде структурно-логической схемы/таблицы и кратких комментариев, с презентацией к ней одну из классификаций направлений ТОТ
- Выступить с кратким докладом и презентацией на семинарском занятии
- 1. Определение схемы применения видов и методов воздействия на клиента техник ТОТ (В. Райх)
- 2. Применения видов и методов воздействия на клиента биоэнергетического психоанализа (А.Лоуэн);
- 3. Комплексы двигательных упражнений, связанных с выявлением и улучшением привычных телесных поз (Ф.Александр),
- 4.Осознание и развитие телесной энергии (М.Фельденкрайз);
- 5.Структурная интеграция (рольфинг) Ида Рольф.
- 6.Стержневая (Core) энергетика (Д.Пьерракос);
- 7.Соматическая терапия - биосинтез (Д.Боаделла);
- 8.Радикс (Ч.Келли);
- 9.Хакоми (Р.Курц);
- 10.Соматический процесс (С.Келеман);
- 11.Организмическая психотерапия (М.Браун);
- 12.Биодинамическая психология (Г.Бойсен);
- 13.Бодинамика, или психология соматического развития (Л.Марчер);
- 14.Чувственное осознание (Ш.Селвер);
- 15.Психотоника (Ф.Гласер);
- 16.Процессуальная терапия (А.Минделл).

Практическое задание 3

- Написать реферат по одной из представленных тем:
- Выступить с кратким докладом и презентацией на семинарском занятии
- Составить кроссворд из 20 вопросов
- Розен-терапия
- Трансперсональная психология
- Холотропное дыхание (holotropic breathwork) Станислав Гроф
- Ребёфинг (rebirthing) Леонарда Орра
- Методика "вайвейшн" Джима Леонарда и Фила Лаута (США).
- Оздоровительная система М.Норбекова и Ю.Хвана

Энергетическая система гомо-взаимодействия тела человека (Су Джок терапия)

Акупрессура

Шиацу

Тайский массаж

Цигун

Даосские лечебные жесты

Рефлексология ЦУ

Амма

Аюрведический массаж

Танцедвигательная терапия

Промежуточный тест для самопроверки к разделу 1

1. Телесно-ориентированная психология это:
 - а). физическая культура
 - б). физическая активность
 - в). культура отношения тела и психики, являющейся отражением аутентичности психической активност человека
 - г). спорт
2. Заземление, это:
 - а). взаимозависимость тела от земной поверхности
 - б). степень соответствия существующей в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе
 - в). проводимость энергии в теле человека
 - г). проводимость энергии через тело человека в землю
3. Энергия, это:
 - а). школярная величина тела, позволяющая выполнять работу
 - б). сила духа человека
 - в). сила тела, человека
 - г). ощущаемый поток в теле
4. Телесно-ориентированная психотерапия помогает (исключите лишнее):
 - а). восстановить контакт с собственным телом, его чувствительность (когда тело есть, но человек его не чувствует);
 - б). восстановить чувствительность отдельных частей тела;
 - в). восстановиться после травм, повлекших за собой нарушение двигательной активности, особенно в реабилитационной период;
 - г). при проблемах с коммуникацией
5. ТОП изучает механизмы взаимодействия и восстанавливает связи между:
 - а). телом, чувствами,
 - б). мыслями, эмоциями
 - в). поведением, чувствами
 - г). ощущениями, эмоциями, действиями.
6. «Сердечный центр» отвечает за:
 - а). эмоциональное самовыражение
 - б). это область опор в контакте с реальностью
 - в). когнитивную организацию

- г). коммуникации
- 7. В Телесно-ориентированной психотерапии– работают с
 - а). Ощущениями: боль, холод, давление – их обнаружение и дифференцирование;
 - б). Чувствами: горе, радость, страх и т.д.;
 - в). Эмоциями, как телесным напряжением;
 - г). Все ответы верны
- 8. Мышечный зажим, это:
 - а). постоянное фоновое напряжение одной конкретной мышцы, несоответствующее никакой выполняемой в данный момент работе
 - б). комбинация фоновых напряжений мышц тела
 - в). анатомически оптимальное напряжение мышцы
 - г). беспричинная боль в мышце
- 9. Контакт «металла»
 - а). плотные неподвижные прикосновения большой плотности
 - б). контакт терапевта совмещённый с дыханием
 - в). это сильные, плотные и немного давящие прикосновения
 - г). прикосновение к телу металлических предметов
- 10. Контакт «огня», это:
 - а). плотные неподвижные прикосновения большой плотности
 - б). контакт терапевта совмещённый с дыханием
 - в). контакт терапевта с клиентом с минимальной послышкой между ними
 - г). прикосновение к телу горячих предметов
- 11. «Резиновая кукла» это практика позволяющая диагностировать
 - а). актуальность навыка процессуальности
 - б). навыка выстраивания границ
 - в). навыка рефлексии
 - г). умение клиента расслабляться
- 12. «Спина к спине», это практика:
 - а). для диагностики навыка процессуальности
 - б). навыка произвольности
 - в). навыка выстраивания границ
 - г). навыка коммуникации
- 13). «Театр прикосновений» практика для актуализации:
 - а). навыка процессуальности личности
 - б). навыка рефлексии
 - в). навыка произвольности
 - г). навыка коммуникации
- 14). Формулировка конструктивного запроса это необходимое содержание в психотерапии этапа:
 - а). сбора информации
 - б). дезинтеграции
 - в). Интеграции
 - г). коммуникации

- 15). Эмпатия- это:
- а). сопереживание, принятие клиента
 - б). переживание за клиента
 - в). любовь к клиенту
 - г). слушание клиента

Ключ к тесту 1

1. Культура отношения тела и психики, являющейся отражением аутентичности психической активност человека
2. Степень соответствия существующей в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе
3. Школярная величина тела, позволяющая выполнять работу
4. При проблемах с коммуникацией
5. Ощущениями, эмоциями, действиями
6. Это область опор в контакте с реальностью
7. Все ответы верны
8. Постоянное фоновое напряжение одной конкретной мышцы, несоответствующее никакой выполняемой в данный момент работе
9. Это сильные, плотные и немного давящие прикосновения
10. Плотные неподвижные прикосновения большой плотности
11. Навыка рефлексии
12. Навыка выстраивания границ
13. Навыка поцессуальности личности
14. Сбора информации
15. Сопереживание, принятие клиента

Промежуточный тест для самопроверки к разделу 2

- 1). Телесно-ориентированная психотерапия прорабатывает личностные проблемы:
- а). на телесном уровне
 - б). когнитивном
 - в). на когнитивном, эмоциональном, поведенческом и телесном
 - г). поведенческом
- 2). Телесно-ориентированная психотерапия очень рекомендуется
- а). спортсменам
 - б). пациентам с психосоматической симптоматикой
 - в). пациентам с «дискретными» чертами характера
 - г). пациентам с психическими отклонениями
- 3). Гипоблок- это:
- а). неадекватно напряжённая мышца совершаемой в данной момент работе
 - б). неадекватно расслабленная мышца совершаемой в данной момент работе
 - в). хроническая усталость
 - г). сниженная чувствительность
- 4). Ассимиляция и выражение гнева возможна с помощью:
- а). криков на людей в округе
 - б). ударами об кушетку

- в). подавлением эмоций
 - г). внутренним криком
- 5). Опыт «театр прикосновения» служит для:
- а). расширения сенсорного опыта клиента
 - б). лечения пациентов
 - в). обычного расслабления
 - г). коммуникативного навыка
- 6). Мышечных блоков в организме у человека:
- а). 3
 - б). 5
 - в). 7
 - г). 4
- 7). «Арка» и «Дуга» это статические упражнения предложенные:
- а). В. Райхом
 - б). М. Эриксоном
 - в). А. Лоуэном
 - г). В. Александером
- 8). С точки зрения В. Баскакова сектор головы отвечает за:
- а). контроль
 - б). проблемы контактов
 - в). сексуальные проблемы
 - г). когнитивную организацию
- 9). Райх ввел основные понятия в телесноориентированную психотерапию:
- а). Опора
 - б). Энергия (телесная энергия – оргазмическая энергия - оргонная энергия)
 - в). Мышечный панцирь и панцирь характера
 - г). Все ответы верны
- 10). Основные сегменты мышечного панциря
- а). Глаза
 - б). Рот
 - в). Шея
 - г). Ноги
- 11). Цель биоэнергетической терапии по Лоуэну :
- а). восстановление целостного функционирования человеческого организма
 - б). баланс между потребностями и возможностями
 - в). баланс между энергией заряда и разрядки
 - г). восстановление дыхания, чувства, движение
- 12). Психотехники Александера помогают людям:
- а). Управлять телом
 - б). Избегать напряжения в теле
 - в). Формировать привычки в держании и движении тела
 - г). Управлять чувствами и эмоциями

Ключ к тесту 2

1. На телесном уровне
2. Пациентам с психосоматической симптоматикой
3. Неадекватно расслабленная мышца совершаемой в данный момент работе
4. Ударами об кушетку
5. Расширения сенсорного опыта клиента
6. 5
7. А. Лоуэном
8. Контроль
9. Все ответы верны
10. Ноги
11. Восстановление целостного функционирования человеческого организма
12. Формировать привычки в держании и движении тела

Контрольная работа по курсу

Телесно-ориентированная терапия:

упражнения на снятие излишнего напряжения и тревоги

1. Провести предлагаемые упражнения с клиентами, получить обратную связь, проанализировать, и написать краткий отчет о проделанной работе
2. Самим предоставить 7-10 упражнений по ТОТ
3. Предоставить краткий видеоотчет о выполнении одного из упражнений

Цель: Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

Упражнение «Броуновское движение»

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем — движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом - все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Растем»

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и

устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

Упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Медитация

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей;

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам прodelываются 5-10 минут. После выполнения — обсуждение.

Упражнение «Концентрация на счете»

Инструкция психолога:

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Инструкция психолога: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

Методические рекомендации

Представленный вами видеотчет, о проведенной технике ТОТ, должен быть адекватными размерам, для выгрузки на образовательный портал.

Контрольная работа по курсу

Телесно-ориентированная терапия:

упражнения на снятие излишнего напряжения и тревоги

1. Провести предлагаемые упражнения с клиентами, получить обратную связь, проанализировать, и написать краткий отчет о проделанной работе
2. Самим предоставить 7-10 упражнений по ТОТ
3. Предоставить видеотчет о выполнении одного из упражнений

Цель: Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

Упражнение «Броуновское движение»

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать

столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем — движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом - все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Растем»

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

Упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Медитация

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей;

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам прodelываются 5-10 минут. После выполнения — обсуждение.

Упражнение «Концентрация на счете»

Инструкция психолога:

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Инструкция психолога: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

Глоссарий

Биосинтез - одно из последних направлений ТОТ. Его ведущий автор - Д. Боаделла. В целом, подход опирается на некоторые понятия эмбриологии и опыт райхианской психотерапии, а также на теорию объектных отношений. Термин "биосинтез" трактуется как "интеграция жизни". Основной целью является интеграция 3 жизненных потоков, связанных с зародышевыми листками (энтодерма, мезодерма и эктодерма), формирующимися в первые недели жизни эмбриона.

Бондинг- метод чувственного осознания, метод структурной интеграции.

Биоэнергия - некий вид жизненной энергии, называемый включен во все жизненные процессы, в том числе в движение, мышление и чувства.

Биоэнергетические методы - имеют целью облегчить самовыражения посредством мобилизации энергии и возвращения людей к их первичной природе.

Глазной сегмент — это первый сегмент, с которого начинается процесс снятия панциря. Он включает в себя мышцы вокруг глаз, лоб, брови, верхнюю, боковую и заднюю части головы, спинку носа и верхние части шеи.

Дыхание - совокупность процессов по поддержанию жизни, дающих организму непосредственно энергию для его движения и функционирования тому большинство биоэнергетических занятий начинается с дыхательных упражнений и постоянные напоминаний участникам о контроле за циклом "вдох - выдох".

Инсайт-терапия - является сборным психотерапевтическим методом, объединяющим в себе телесно-ориентированные практики и глубинный анализ личной истории человека. Именно поэтому данный метод иногда называют телесным инсайтом.

Йога — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик...

Метод БЭСТ – вид биоэнергетической системной терапии, смысл которой заключается в непосредственном воздействии на человека как на единое целое, включая разум, чувства и тело человека с целью развития человеческого духа. В рамках БЭСТ понятие духа интерпретируется как часть бессознательного, нематериальная часть человека, обладающая динамическими свойствами, как правило, подразумевающая тесную связь с его божественными корнями. В психологии развитие человеческого духа понимается как бесконечное присоединение к человеческому сознанию неосознанных частей.

Мышечный блок — это комбинация зажимов на мышцах, препятствующая протеканию свободной энергии по телу.

гипотрофированные участки тела, когда мышцы неадекватно расслаблены, расхлябаны, на ощупь ощущения перезрелой груши, отказ от действий.

Мышечная броня- Райх имел в виду хроническое мышечное напряжение, изолирующее человека от неприятных эмоций. Когда мышцы напрягаются,

чувства притупляются, другими словами, "броня" мешает течению оргонной энергии вверх и вниз по телу.

Мышечное напряжение- диагностируют и с помощью использования биоэнергетических напряженных поз тела, упражнений, способствующих выделению адреналина и появлению напряжения. Так как хроническое мышечное напряжение действует на подвижность (или движение), то проблемы подвижности становятся яснее, когда человека просят принять физически напряженные позы.

Оценка тела - в обычной биоэнергетической группе каждый участник поочередно встает перед зеркалом, а остальные наблюдают. Затем членов группы просят описать физический облик человека, стоящего перед ними.

Оргонная энергия-свободно текущая естественная жизненная энергия (для ее обозначения Райх придумал термин) является основой функционирования здоровой личности. Эта энергия, накапливаемая в результате потребления пищи, жидкости и кислорода, непрерывно течет по телу здорового человека.

Первичная природа человека - это состояние искреннего удовольствия, которое возникает, например, при детском любопытстве и изумлении. **"Почва под ногами"** - не только физическая опора на собственные ноги, но и метафора для фрейдовского принципа реальности. "Чем прочнее человек ощущает свой контакт с почвой (реальностью), чем крепче он держится за нее, тем большую нагрузку он может вынести и тем лучше может управлять чувствами"

Психотроника — как междисциплинарную область научных знаний, которая изучает опосредованные сознанием и процессами восприятия дистантные взаимодействия между живыми организмами и окружающей средой.

Раскрепощение тела - согласно Лоуэну, приближает человека к первичной способности и помогает ослабить отчужденность, испытываемую большинством людей.

Рольфинг, или «структурная интеграция» — система мануальной терапии с элементами кинезитерапии, созданная американской исследовательницей Идой Полин Рольф в 1920-х гг.

Рольфинг- по утверждению его основателей, это «целостная система манипуляции на мягких тканях и обучения правильным движениям, которая дает правильную ориентацию и организацию тканей и всего тела в условиях гравитации».

Розен-метод — один из методов [работы с телом], сочетающий вербальный контакт и работу с хронически напряжёнными мышцами тела. Метод был создан в 70-х годах XX века и назван по имени своей создательницы - американского физиотерапевта Мэрион Розен.

ТОТ (телесно-ориентированная терапия) — совокупность психотерапевтических методов, которые помогают человеку справиться с душевными переживаниями с помощью тех или иных

ТОТ (англ. bodywork) - направление психотерапии, в котором психологические проблемы пациентов рассматриваются в связи с особенностями функционирования их тела. Наиболее распространенные виды ТОТ - это анализ характера (или характероанализ) (character analysis) Вильгельма Райха (Reich, 1897-1957), биоэнергетический подход (bioenergetic analysis) А. Лоуэна (Lowen), биосинтез (biosynthesis) Д. Боаделлы (Boadella) и др. воздействий на тело со стороны психолога или психотерапевта.

Телесный блок - потеря способности мышц откликаться на управляющие импульсы

Танатотерапия (от др.-греч. θάνατος — «смерть» и др.-греч. θεράπεια — «уход, забота, лечение») — метод телесно-ориентированной психотерапии, ставящий целью оказать пациенту психотерапевтическую помощь в области его контакта с процессами умирания и смерти. Автор метода — психолог, специалист в области телесно-ориентированной психотерапии, В. Ю. Баскаков.

Удовольствие - это свобода движения и свобода от мышечного напряжения. Развитию способности к достижению удовольствия способствуют процессы социализации, так как, принимая социальные условности и удовлетворяя потребности других, мы при этом отрицаем наши собственные первичные способности.

"Чувственное пробуждение " (sensory awakening)- упражнения этой техники помогают почувствовать свое тело и соприкоснуться со своими чувствами, научиться прикасаться к другим и принимать прикосновения.

Хакоми – это телесно-ориентированный подход, разработанный специалистом по телесно-ориентированной психотерапии Роном Курцем. Терапия сочетает соматическое осознание с опытными методиками для содействия психологическому росту и трансформации.

Список литературы

1. Общая психокоррекция: [Электронный ресурс] учеб. пособие / Б.Р. Мандель. – Москва: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2019. – 349 с. – Режим доступа: <https://new.znaniium.com/catalog/product/982126> .
2. Разумова Е. М. Психологическое консультирование [Электронный ресурс] : учеб-ное пособие / Е. М. Разумова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2740.pdf&show=dcatalogues/1/1132683/2740.pdf&view=true>
3. Гребнева, В.В. Теория и технология решения психологических проблем : [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.В. Гребнева. – Москва : ИНФРА-М 192 с. - Режим доступа: <https://new.znaniium.com/read?id=59308>
4. Обухова, Ю.В. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: [Электронный ресурс]: Монография / Ю.В. Обухова. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 305 с.: ISBN 978-5-9275-2234-7 - Режим доступа: <https://new.znaniium.com/catalog/product/996774>
5. Прикладная психология: [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Н.П. Рапохин. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2013. - 432 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). Режим доступа: <http://znaniium.com/catalog.php?bookinfo=371247> ISBN 978-5-91134-153-4

Методические указания:

Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 18.10.2021).

Приложение 1.

Техники, рекомендуемые для разминки и создание состояния комфортности в группе (1 этап) Предлагаемые упражнения могут использоваться и как инструмент для сбора богатого информацией материала для последующей или параллельно проводимой групповой и индивидуальной терапии, а также для проведения тренингов общения, для улучшения самочувствия при межличностном взаимодействии.

Упражнение 1. «Знакомство». Участники садятся в круг и по очереди начинают называть свое имя и какое-нибудь качество, отражающее сегодняшнее состояние или внешний вид. Следующий участник повторяет имя и названное качество предыдущего и так по кругу до завершения, первый участник повторяет имена и качества все участников соответственно.

Упражнение 2. Участники группы выстраиваются в ряд, повернувшись лицом в одну сторону. Тренер встает около одного из концов ряда. «Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в то же время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренге – тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали». После того как группа выполнила задание, тренер проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания. «Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги – с самыми светлыми волосами». Можно использовать и другие задания, например: - в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце – с самыми светлыми;

Упражнение 3. Упражнение выполняется в круге. Участникам предлагается наблюдать за дыханием партнера справа и стараться достичь синхронности своего дыхания с дыханием партнера. При точной синхронизации дыхания вся группа начинает дышать в одном ритме. Нужно дать возможность подышать группе синхронно.

Упражнение 4. Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», - и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуация для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Упражнение 5. Все участники садятся парами лицом друг к другу и наблюдают друг за другом в течение 3-х минут, затем поворачиваются спиной друг другу. Ведущий раздает листы бумаги и ручки. Участникам предлагается по пять вопросов, касающихся внешнего вида участника сидящего в паре.

Вопросы сначала задаются относительно одежды и обуви, затем лица партнера. Например: 1. Какого цвета у вашего партнера рубашка или свитер?; Что надето на ноги, тапки, кеды, туфли...?; и т.п. Затем участники поворачиваются лицом друг к другу и проверяют правильность выполнения задания, 22 аналогично проводится упражнение на запоминание лица партнера. После чего участники обсуждают, что им удалось лучше и было легче запомнить. Упражнение предлагается повторить через несколько занятий.

Упражнение 6. Участники стоят по кругу. «Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например 3. и тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)». Во время выполнения упражнения, в котором тренер участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например 3 при общей (вместе с тренером) численности 10 человек. В конце упражнения тренер называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

Упражнение 7. Участники группы садятся в круг. «Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас». Или «Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека». Упражнение 8. Участники сидят по кругу. «Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить». После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?».

Упражнение 9. «Касания рук».

Участники становятся в круг. «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три». После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже

принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов: 23 1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг). 2. Участники группы образуют два или больше независимых круга. 3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Упражнение 10 "Зеркало"

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его "зеркальным отражением". На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия "оригинала": 1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений; 2) не делать мимических движений; 3) выполнять движения в очень медленном темпе. Через некоторое время участники меняются ролями. В ходе выполнения упражнения участники, работающие на "отражение", довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за "оригиналом" становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение — очень хорошее средство для установления психологического контакта.

Упражнение 11 «Отпечаток на песке» Участникам предлагается лечь на гимнастические коврики на спину и представить, что они лежат на берегу реки или моря на песке, попытаться почувствовать какими частями тело касается песка, запомнить это ощущение. Затем участникам предлагается подняться и зарисовать возникший образ на листке бумаги, отметив штриховкой места касаний.

Упражнение 12. «Тень».

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой — его Тенью. Человек делает любые движения, Тень — повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

Упражнение 13. «Атмосфера»

Представьте себе пространство вокруг вас наполненным атмосферой. Представьте атмосферы: уюта, благоговения, одиночества, радостного предчувствия. Не прибегайте ни к каким отвлекающим ваше внимание воображаемым обстоятельствам. Представляйте себе непосредственно то или иное чувство разлитым вне вас, в вашем окружении. Сделайте легкое движение рукой в гармонии с окружающей вас атмосферой. Повторяйте его до тех пор, пока ваша рука не будет пронизана атмосферой. Не играйте своим движением в атмосферу, не старайтесь чувствовать ее. Представляйте ее с возможной

ясностью, когда она появится в вашем окружении, вы почувствуете ее, пробудятся индивидуальные чувства. Произнесите одно слово в гармонии с атмосферой. Произнесите короткую фразу. Добавьте к фразе простое движение. Произнесите ту же короткую фразу, но в другой атмосфере. Какое движение вам хочется сделать сейчас? Какие образы и ощущения у вас возникают? 24

Упражнение 14. «Действие с определенной окраской»

В нем проявляется некоторый душевный оттенок действия. Окраска действия пробуждает целый комплекс индивидуальных чувств. 1) Произведите простое, естественное действие (откройте — закройте дверь, встаньте и т.д.). Соедините его с окраской (спокойствие, уверенность, раздраженность, печаль, хитрость, нежность и пр.). Повторяйте действие, пока ваше чувство не отзовется на окраску. 2) Присоедините к действию с окраской 2—3 слова. 3) Выберите окраску, не думая о действии. Подберите действие к окраске (например, окраска — задумчивость, действие — перелистывание книги). Присоедините несколько слов. 4) Возьмите слово или короткую фразу. Подберите к ней сначала окраску, потом действие. 5) Соедините две окраски. Каждое упражнение повторяется до тех пор, пока действие, слово и возникшее чувство не сольются для вас в единое целое переживание.

Упражнение 15. «Солнышко».

Этим упражнением рекомендуется завершить первый этап. Участники лежат на ковриках на спине головами друг к другу, держась за руки. Сначала под музыку они передают пожатие друг другу по кругу по часовой стрелке, стараясь передать пожелание соседнему участнику. Затем они вербализуют пожелания. Пожелания должны нести положительную окраску.

Приложение 2.

Упражнения для проведения «пластического тренинга» Предлагаемые ниже упражнения представляют собой сокращенные 10 уроков из методики Фельденкрайза. Упражнения разбиты на блоки, согласно которым их необходимо включать в тренинг. Каждый блок занимает около 50 минут и проводится на одном занятии в качестве основных упражнений. Техники Фельденкрайза целесообразно дополнить упражнениями рекомендуемыми Берзкиной-Орловой также направленными на достижение пластичности движений, причем начинать выполнение основных упражнений нужно с техник Берзкиной-Орловой. Основным упражнениям предшествуют упражнения разминки и игровые упражнения. Основные упражнения этой направленности рекомендовано включать на втором этапе проводимых занятий по телесно-ориентированной психотерапии, после того как время разминки и игровых упражнений будет сокращено до 15 минут. Остальные 25 минут тренинга отводится на вербализацию ощущений и впечатления от проводимых упражнений.

Блок 1. Понятие хорошей позы (согласно М. Фельденкрайзу)

Упражнение 1. «Раскачивание».

Встаньте и попробуйте дать своему телу легко раскачиваться из стороны в сторону, как будто это дерево на ветру. Обратите внимание на движение позвоночника и головы. Продолжайте, сделайте 10-15 таких небольших и спокойных движений, пока вы не заметите связи между этими движениями и вашим дыханием. Затем попробуйте такие же движения взад-вперед. Вы скоро заметите, что движения назад легче и больше, в большинстве случаев, чем движения вперед, во время которых чувствуется некоторое напряжение в лодыжках. Впрочем, точки напряжения могут быть весьма индивидуальными. Теперь раскачивайте тело так, чтобы верхушка головы очерчивала горизонтальные круги. Продолжайте, пока не почувствуете, что вся работа совершается нижней частью ног и все движение может быть почувствовано в лодыжках. Попробуйте теперь снова покачаться из стороны в сторону, потом взад-вперед, потом снова кругами, в ту и в другую сторону, - но теперь вес тела перенесите на правую ногу, в то время как левая касается пола лишь большим пальцем и не принимает участия в движении, кроме помощи в поддержании равновесия, для точности движений и отсутствия помех дыханию. Потом повторите движения с переносом веса тела на левую ногу. Повторите каждое движение от 7 до 12 раз, пока они не будут выполняться максимально плавно и удобно.

Упражнение 2. «Движения сидя».

Сядьте на край стула. Ноги поставьте на пол, на достаточном расстоянии друг от друга и расслабьте мышцы ног настолько, чтобы колени могли двигаться из стороны в сторону и вперед легким движением лодыжек. В этом положении раскачивайте туловище из стороны в сторону, пока не установится легкое покачивающееся движение, координированное со столь же плавным дыханием. После паузы начните такие же движения взад-вперед, пока не

почувствуете движение тазобедренного сустава и таза и движения коленей взад и вперед. Теперь вращайте туловище так, чтобы верхушка головы описывала круг, причем голова держится на позвоночнике как на палочке. Не должно быть изменений в относительных положениях позвонков; позвоночник движется так, будто снизу он прикреплен к стулу, а голова покачивается на верхнем конце; голова очерчивает круги, как будто это конус, поставленный на основание, голова -конец вращающегося отрезка.. Прodelайте то же движение в противоположном направлении, пока прекратятся все препятствия и движение станет непрерывным, текучим и плавным.

Упражнение 3. «Ритмичные движения колен».

Сядьте на кончик стула. Поставьте ноги удобно на пол, далеко друг от друга. Начните двигать коленями, соединяя и разделяя их, пока движения не станут ритмичными, регулярными и легкими. Возьмите себя за волосы на верхушке головы и поднимите в стоячее положение, не прерывая движение коленей. Если тело недостаточно организовано, движение коленей прервется хоть на мгновение, или вы попытаетесь встать в тот момент, когда колени находятся в одном из концов движения - или в наибольшем удалении, или в наибольшем сближении, — в любом из этих положений колени могут остановить движение так, что это незаметно.

Блок 2. Свойства движения

Упражнение 1. «Направление движения».

Сядьте на кончик стула и положите кончики пальцев правой руки на верхушку головы. Прикосновение должно быть достаточно легким, чтобы иметь возможность различать изменения в напряжении задней части шеи. Поднимайте и опускайте подбородок (посредством движения мышц затылка и шеи) и посмотрите, отметят ли ваши пальцы движение головы. Увеличьте движение головы вперед и вверх движение тазобедренного сустава, пока ваш зад не поднимется со стула и вы не окажетесь стоящим, но без внезапного увеличения усилия в ногах на какой-либо стадии движения. Вы заметите, что контроль движения с помощью кончиков пальцев и плавное движение вверх к положению стоя организовали мышцы груди таким образом, что ребра и грудь висят на позвоночнике и не закрепляются мышцами. Чтобы вес грудной клетки был принят позвоночником и чтобы дыхание было свободным во время всего упражнения, усилия мышц тазобедренного сустава должно быть направлено таким образом, чтобы результирующая сила проходила по самому позвоночнику. Не должно развиваться паразитных сил, которые вызвали бы изменение в угле головы и шеи или искривили спину. Прежде чем это движение может стать точным и эффективным, практика должна создавать в вас чувство легкости и силы-способности, пока вы не перестанете напрягаться в усилиях сдерживать дыхание или напрягать грудь. Тенденция сдерживать дыхание - инстинктивна, это часть стремления предотвратить разрывающие силы или давления, способные сместить позвонки горизонтально, из вертикали столба, который они образуют.

Упражнение 2. «Рассмотрите состояние своего тела»

Лягте на спину. Ноги удобно расположите врозь. Вытяните руки над головой, несколько врозь, так, чтобы левая рука приблизительно составляла прямую линию с правой ногой, а правая рука - с левой ногой. Закройте глаза и попробуйте прочувствовать участки тела, соприкасающиеся с полом. Обратите внимание, как лежат на полу пятки, одинаково ли давление на них и одинаковы ли точки их соприкосновения с полом. Таким же образом прочувствуйте соприкосновение с полом икр, тыла коленей, бедер, ложных ребер, верхних ребер, лопаток. Обратите внимание на расстояние между плечами, локтями, запястьями на полу. Несколько минут изучения покажут вам, что между сторонами тела имеется существенная разница в плечах, локтях, ребрах и т.д. Многие обнаружат, что в таком положении локти не касаются пола, а висят. Руки не покоятся на полу, и их трудно удерживать в этом положении до конца рассмотрения.

Упражнение 3. «Обнаружение скрытой работы мышц».

Лягте еще раз и выпрямите руки и ноги как раньше. Может быть, теперь хотя бы тыльная сторона кисти рук будет касаться пола, а может быть, даже локти и верхняя часть рук. Теперь поднимите правое предплечье только движением плеча, настолько, чтобы тыльная сторона кисти оторвалась от пола, делая медленное, бесконечно малое движение. Затем дайте руки снова упасть на пол и лежать. Снова поднимите руку так же, пока тыльная сторона кисти не оторвется от пола, и снова опустите. Повторите это двадцать - двадцать пять раз. Каждый раз после того, как вы подняли и опустили руку, сделайте полную паузу, остановите полностью движение; дайте следующему движению быть новым, совершенно отдельным действием.

Упражнение 4. «Координация дыхания и движения».

Если вы будете внимательны, вы заметите, что тыльная сторона кисти начинает немного скользить по полу, поскольку рука выпрямляется, прежде чем подняться. После того, как движение будет повторено достаточное количество раз, вы заметите, что оно координируется с ритмом дыхания. Поднимание и "удлинение" руки будет точно совпадать с моментом, когда воздух начинает выходить из легких. Остановитесь и наблюдайте. Сделав около 12 движений, медленно положите руки вдоль тела. Делайте это движение очень постепенно, быстрое движение может привести к боли в плече, которое было в работе. Поднимите ноги в коленях и отдохните немного. Пока отдыхаете, наблюдайте разницу, которую вы теперь можете заметить между левой и правой сторонами тела.

Упражнение 5. «Медленное и постепенное движение»

Теперь повернитесь на живот, руки и ноги вытяните как раньше. Медленно поднимите правый локоть от плеча, пока локоть не оторвется от пола (кисть руки не обязательно должна также оторваться от пола), затем снова дайте руке опуститься. Чтобы выполнить описанное движение, руки должны быть удобно вытянуты над головой, так, чтобы расстояние между кистями рук было меньше, чем между локтями, а локти слегка согнуты. Продолжайте поднимать локоть одновременно с началом выдоха воздуха из легких. Повторите по меньшей мере 10 раз. Если движение столь медленно и постепенно, каким оно должно

быть, вы заметите, что локоть "ползет" вместе с верхней частью руки, то есть немного выпрямляется, прежде чем начнет подниматься. Если локоть поднимается достаточно, чтобы потянуть за собой запястье, то оно тоже может оторваться от пола.

Упражнение 6. «Одновременное действие»

Выпрямите снова руки над головой, кистями врозь. Выпрямите ноги, ступнями врозь. Очень, очень медленно поднимите одновременно правую ногу и правую руку. Требуется очень небольшое движение, чтобы лишь приподнять тыльную сторону кисти и пятку над полом. Обратите внимание на то, одновременно ли кисть и пятка возвращаются на пол или разновременно. Когда вы обнаружите, что возвращается раньше, рука или нога, вы заметите, что эта конечность и поднимается раньше. Не легко достичь абсолютной одновременности в этом упражнении. Как правило, между движением руки и ноги остается некоторый разрыв. Чтобы достичь большей одновременности, поднимите руку вместе с началом выдоха; потом поднимите ногу одновременно с началом выдоха. Наконец, поднимайте и руку и ногу одновременно с началом выдоха. Это улучшит координацию конечностей.

Упражнение 7. «Ощущение удлинения позвоночника»

Теперь поднимайте руку и ногу поочередно. Обратите внимание, не поднимаются ли поясничные позвонки немного от пола, когда поднимается только нога, без руки, и действует ли на эти позвонки одновременное поднятие ноги и руки. 28 Поясничные позвонки поднимаются от пола, потому что нога поднимается мышцами, прикрепленными спереди таза. Мышцы спины также участвуют в поднятии этих позвонков. Является ли работа этих мышц необходимой или излишней? Поверните ногу направо, то есть поверните тазобедренный сустав, колено и нижнюю часть ноги. Теперь очень, очень медленно поднимите ногу в этом положении и посмотрите, как измененное положение ноги влияет на движение поясничных позвонков. Постепенно станет ясно, что когда нога и рука поднимаются вместе, в тот момент когда начинается выдох, тогда работа делается мышцами живота и груди в координации. Поясничные позвонки не только не поднимаются, но, наоборот, прижимаются к полу. Поднятие ноги и руки становится легче, и появляется ощущение, будто тело удлиняется в этом процессе. Это чувство удлинения позвоночника сопровождает большинство действий тела, если они правильно выполняются.

Упражнение 8. «Что более удобно?»

Повернитесь на живот, и вытяните руки над головой широко врозь. Вытяните ноги так же широко на расстоянии друг от друга. Поднимите одновременно правую ногу и правую руку. В каком положении находится ваша голова, когда вы собираетесь поднять конечности? Лицом вниз, влево или вправо? Попробуйте поднимать руку и ногу при выдохе. Прodelайте это несколько раз, сначала с правой щекой на полу, то есть лицом налево. Потом повторите, лбом на полу, то есть лицом вниз, наконец левой щекой на полу. Теперь сравните усилия, которые требовались в трех положениях, и решите, в каком из положений действие легче всего. Для более или менее хорошо

организованного тела наиболее удобным положением должно быть положение левой щекой на полу. Повторите движение около 12 раз и заметьте, как становится все яснее, что давление тела на пол смещается к левой стороне живота, между грудью и тазом. Оставайтесь на животе и продолжайте по-прежнему поднимать правую руку и ногу, но теперь с каждым движением поднимайте также голову, следя глазами за движением кисти. Повернитесь на спину и отдохните после 12 движений. Затем повторите движение как раньше, поднимая руку, ногу и голову. Заметьте, насколько иначе тело лежит на полу, чем перед упражнениями. Отметьте части тела, находящиеся в соприкосновении с полом. Найдите точку, где давление больше всего. Повторите движение 12 раз и остановитесь.

Упражнение 9. «Какой глаз открыт шире?»

Встаньте, пройдитесь немного, отметьте разницу в ощущениях в правой и левой сторонах тела, разницу в представляющемся весе, длине рук, длине ног. Рассмотрите лицо в зеркало: какая сторона выглядит свежее, на какой стороне морщины и складки менее заметны, какой глаз открыт шире? Попробуйте вспомнить, замечали ли вы во время выполнения упражнения и передышек, что одна из рук и одна из ног становится как бы длиннее? В течение этого времени наблюдайте, какая сторона тела лучше функционирует, на какой стороне движения выполняются более плавно. Не старайтесь преодолеть ощущение разницы между сторонами тела, дайте ему продолжаться и наблюдайте его, пока оно не уменьшится и не исчезнет наконец. Домашнее задание. Работа над левой стороной. Повторите все упражнения с 5-го по 9-ое на левой стороне. Диагональные движения. После того, как вы поработаете на левой стороне, поднимите очень, очень медленно правую руку и левую ногу вместе, повторите это 12 раз. Обратите внимание на изменения в относительном положении позвонков и ребер, заметьте, что точки спины, на которые опирается тело, совершенно иные, чем при поднимании ноги и руки с одной стороны тела. Немного отдохнув, поднимайте левую руку и правую ногу одновременно, тоже 12 раз, и снова отдохните. Теперь поднимайте все четыре конечности и голову одновременно, вместе с началом выдоха. Повторите это движение 12 раз. После отдыха поднимайте только конечности, оставляя голову в покое на полу. Повторите эти сочетания движений, лежа на животе. Наконец, лягте на спину и прочувствуйте все части тела, которые теперь соприкасаются с полом, от пяток до головы, как в начале урока. Отметьте произошедшие изменения, особенно в позвоночнике.

Блок 3. Связь движения и дыхания

Упражнение 1. «Объем груди и дыхание».

Лягте на спину. Выпрямите ноги, пятки врозь, согните колени. Подошвы будут стоять на полу, как в положении стоя, ноги врозь. Подвигайте коленями, соединяя и разъединяя их несколько раз, пока каждое колено не займет положения в плоскости, проходящей через ступню, по линии от центра пятки до точки между большим пальцем и соседним с ним. Поддерживание коленей в таком положении не требует мышечных усилий. Наберите воздуха в легкие, увеличивая объем груди настолько, чтобы это не вызывало неудобства.

Прочувствуйте, лежит ли ваш позвоночник на полу по всей длине на груди, когда она расширяется и грудина отодвигается от позвоночника. Не пытайтесь силой придавить позвоночник к полу, не делайте усилий. Просто наполняйте легкие воздухом, смотрите, как поднимается грудь, и наблюдайте, придавливается ли в это время позвоночник к полу. Прекратите движение. Подождите, пока появится необходимость вдохнуть. Тогда повторите снова, много раз.

Упражнение 2. «Нормальное дыхание»

Лягте на спину, распрямите руки и ноги, ступнями врозь. Повторяйте попеременные движения груди и живота, не меняя своего обычного ритма дыхания. Возможно делать эти попеременные движения груди и живота вверх-вниз при нормальном дыхании, так же как они выполнялись, задерживая дыхание. Таким образом можно различить движения, существенные для дыхания, и излишние движения, сопровождающие его. Повторите движение 12 раз. Немного отдохнув, повернитесь на живот, вытяните руки над головой, ладонями врозь, вытяните ноги ступнями врозь и сделайте те же движения.

Упражнение 3. «Почувствуй середину»

Важно пронаблюдать, коснется ли грудь, если ее выдвинуть, земли точно в середине грудины, и то же относительно живота. Это не легко, потому что наши способности к определению таких вещей недостаточно развиты. Человек может полагать, что его тело лежит на земле симметрично, в то время как внешний наблюдатель может ясно видеть, что это не так. Тем не менее, попробуйте несколько раз. Теперь продолжайте упражнение, но когда вы выдвигаете грудь, дайте левой стороне более отчетливо соприкоснуться с землей, а когда выдвигаете живот - пусть правая сторона касается земли первой. Вся спина теперь будет двигаться наискось, от правой стороны копчика к левому плечу. После 12 подобных движений повторите предыдущее упражнение, то есть постарайтесь расположить середину груди и живота на земле, и посмотрите, какие изменения возникли в представлении о том, где находится середина. Теперь сделайте 12 движений в противоположном направлении наискось, потом опять поищите середину в каждом движении, и посмотрите, как изменилось ее ощущение. Теперь повернитесь на спину. Повторите попеременное движение груди и живота, и заметьте, как увеличилось движение груди. Отметьте ощущение свободного движения и 30 попробуйте найти те места спины, где движение стало легче, где появилось ощущение освобождения от напряжений.

Упражнение 4. «Колебательное движение на спине».

Лягте на спину, поднимите плечи от пола, удерживая себя на предплечьях и кистях рук, лежащих параллельно телу. Грудь при этом будет находиться под углом к полу, а голова и плечи - свободны. Опустите голову вниз, пока подбородок не коснется грудины. В этом положении сделайте 12 таких же колебательных движений между грудью и животом. Потом лягте на спину, отдохните, снова поднимитесь на локтях, но теперь пусть голова опустится назад в направлении пола, так что подбородок отходит как можно дальше от грудины. Сделайте 12 таких же колебательных движений, обратите при этом

внимание на движение позвоночника. Лягте на спину, понаблюдайте за своим дыханием. Теперь должно появиться ясно определяемое улучшение дыхания, которое станет легче и глубже.

Упражнение 5. «Колебательные движения стоя на коленях».

Встаньте на колени, причем колени широко врозь, а нижняя часть ног вытянута так, что ногти пальцев касаются пола. Опустите голову так, чтобы макушка коснулась пола перед вами. Руки, ладонями вниз, расположите по сторонам головы, чтобы они поддерживали часть веса и защищали голову от излишнего давления. Наполните грудь воздухом, втяните живот, затем сожмите грудь, расширяя живот; повторите 12 раз. Выполняя это упражнение, обратите внимание, что когда расширяется грудь, тело движется вперед в направлении головы и сама голова немного поворачивается вперед на полу. Подбородок движется назад к груди, мышцы затылка и спины растягиваются и натягиваются, в то время как позвоночник продвигается несколько выше. Когда расширяется живот, таз уходит вниз и назад, как будто вы собираетесь сесть на пятки. Спина менее согнута, и поясничные позвонки образуют вогнутую линию. Повторите 12 раз. Затем лягте на спину и посмотрите, есть ли изменения в дыхании и соприкосновении спины с полом.

Упражнение 6. «Расширение спины».

Сядьте на пол, колени врозь настолько, чтобы ступни можно было положить вместе посередине, соединив их. Правую руку положите на левую сторону груди, на нижние ребра, левую руку - на правую сторону груди, как бы обняв себя. Опустите голову, выдвиньте грудь и втяните живот; обратите дыхание, и повторяйте эти действия. Наблюдайте расширение ребер на спине, под вашими пальцами. Грудь не расширяется вперед, потому что часть ее мышц занята движением, обнимающим спину. На сей раз легкие расширяются в основном в результате расширения нижних ребер. Это наиболее эффективное дыхательное движение, потому что в этом месте легкие шире всего. Сделайте 12 движений. Посмотрите за ребрами: продолжают ли сдвигаться. Встаньте. Посмотрите, прямее ли ваше тело, чем в начале упражнения. Почувствуйте положение плеч, которое должно значительно измениться. Проверьте свое дыхание. Без сомнения оно должно быть лучше, чем обычно. Это улучшение - шаг в желательном направлении как результат практической работы. Вы не можете достигнуть такого дыхания в результате лишь теоретического понимания.

Блок 4. Координация флексоров и экстензоров Здесь вы научитесь увеличивать натяжение выпрямляющих мышц спины, узнаете, что продолжающееся натяжение флексоров (сгибателей) живота увеличивает тонус экстензоров (разгибателей) спины. Вы сможете удлинить мышцы, поворачивающие тело. Удлинение экстензоров затылка посредством активации их антагонистов в передней части шеи улучшит равновесие головы в положении стоя. Вы также улучшите дифференциацию движения головы и туловища.

Упражнение 1. «Направление напряжения во вращательном движении».

Лягте на спину, ногами врозь. Согните колени и закиньте правую ногу за

левую. Дайте обоим коленям наклониться направо, так что оба они теперь поддерживаются только основанием левой ноги. Вес правой ноги поможет обоим ногам наклониться направо к полу. Теперь верните колени в нейтральное среднее положение, затем наклоните их опять вправо. Повторите 12 раз. Руки должны лежать по сторонам тела. Дайте легким наполниться воздухом, когда колени возвращаются в срединное положение, выдыхайте, когда колени опускаются, так что каждое движение соответствует дыхательному циклу. Наблюдайте движения таза, когда ноги опускаются. Левая сторона будет немного подниматься от пола и тянуться в направлении левого бедра. Позвоночник будет тянуться тазом и в свою очередь тянуть за собой грудь, так что левая лопатка будет стремиться приподняться от пола. Продолжайте опускать ноги направо, пока левое плечо не оторвется от земли, затем дайте ногам вернуться к середине. Постарайтесь пронаблюдать путь передачи крутящего движения от таза к левому плечу, то есть по позвонкам и ребрам. Движение позвоночника, разумеется, также чувствуется в движении головы, затылок которой лежит на полу. Когда колени опускаются направо, подбородок ближе подходит к груди, когда же колени возвращаются к середине, голова лежит ровно, как вначале. Выпрямите ноги, подождите немного и попробуйте почувствовать, с какой стороны таза изменения больше. Определите теперь какая из сторон теперь лучше соприкасается с полом.

Упражнение 2. «Движение коленей».

Поднимите колени, ступни врозь, каждое колено вертикально над ступней. Еще лучше, сдвиньте колени вместе (ступни врозь), затем раздвиньте, и повторяйте эти движения до тех пор, пока не сможете ясно почувствовать, что колени точно над ступнями, то есть в таком положении, в котором не нужно никаких мышечных усилий, чтобы они не клонились ни друг к другу, ни в стороны. Поднимите руки в направлении потолка над глазами и соедините ладони, как при хлопке, руки выпрямлены в локтях. Плечи, поясница и руки образуют треугольник, вершину которого составляют соединенные запястья. Поднимите плечевой пояс от пола, как будто кто-то поднимает вас за правое плечо; обе руки наклонятся влево, к полу. Упомянутый треугольник не изменится, локти не двигаются, не давайте локтям отдаляться друг от друга. Возвратесь к середине. Вдохните, но не давайте тазу двигаться больше, чем нужно. Дайте треугольнику, образованному руками, наклониться влево во время выдоха. Повторите движение 12 раз. Нужно ли вам поднять голову от пола, чтобы выполнить это движение? Как далеко ваши руки могут пойти налево, когда лицо тоже поворачивается налево? Отдохните немного. Какое плечо плотнее лежит на полу? Снова поднимите колени. Положите правое колено на левое, опустите оба направо. Посмотрите, опустятся ли ноги ниже, чем раньше. Перемените колени, то есть положите левое колено на правое. Опустите колени налево и снова верните на середину. Повторите 12 раз. Отдохните немного и посмотрите, какая сторона теперь плотнее лежит на полу и лучше соприкасается с ним. Снова раздвиньте колени в стороны и посмотрите, как легко далеко они теперь опускаются. Это нужно сделать,

чтобы уловить улучшение после следующего упражнения, в котором будет двигаться верхняя часть тела.

Упражнение 3. «Движение плечевого пояса направо».

Поднимите руки треугольником, как ранее. Опустите обе руки в правую сторону, выполните 12 движений вправо, как ранее влево. Отдохните и отметьте изменения в соприкосновении плеч с полом. Дайте коленям снова наклониться налево и отметьте улучшения, возникшие в результате движения рук и плеч направо. Большая величина движений возможна благодаря релаксации мышц между ребрами, которые позволяют теперь спинным позвонкам свободнее поворачиваться.

Упражнение 4. «Движение коленей с одновременным подниманием головы». Положите правое колено на левое. Дайте коленям самим опуститься направо, без специального усилия. Соедините руки за головой, переплетя пальцы, и помогите руками подняться голове, дав локтям сблизиться впереди, когда голова поднимается. Затем дайте голове вернуться на пол, локти тоже возвращаются на пол. Дайте легким наполниться воздухом и снова также поднимите голову во время выдоха. Поднимайте голову прямо вперед, хотя таз и ноги повернуты направо. Повторите 12 раз, поднимая голову каждый раз при выдохе. После выполнения упражнения посмотрите на изменения в соприкосновении с полом ребер, позвоночника и таза. Отдохните немного и посмотрите, какая часть туловища плотнее всего соприкасается с полом.

Упражнение 5. «Другое переплетение пальцев». Положите левое колено на правое, дайте обоим коленям опуститься налево настолько, чтобы было удобно. Переплетите пальцы не так, как вы делаете обычно, а наоборот. Теперь еще раз переплетите пальцы не думая - наверно, они переплетутся обычным образом - затем перемените на противоположное и посмотрите, как это небольшое изменение влияет на положение плеч и головы. Вам может даже показаться, что "все криво". Поднимите голову и повторите предыдущее движение, обращая внимание на все детали. После 25 раз отдохните и наблюдайте разницу в соприкосновении с полом.

Упражнение 6. «Раскачивание туловища с перекрещенными руками».

Лягте на спину и поднимите колени так, чтобы ступни стояли на полу удобно, врозь. Правую руку под мышкой проведите к левой лопатке, левую руку, тоже под мышкой, к правой лопатке: Теперь покатайте туловище справа налево и обратно, так, чтобы правая рука поднимала левое плечо от пола при движении направо, а левая рука поднимала правое плечо при движении налево. Не помогайте движению тазом, вертите только верхнюю часть тела из стороны в сторону. Повторите 12 раз, начиная медленными движениями и увеличивая скорость, пока вы не будете вертеться свободно в легком ритме. Отдохните немного. Перемените руки, чтобы теперь левая рука была под правой. В этом положении проделайте еще 12 вращательных движений, начиная медленно и увеличивая скорость.

Упражнение 7. «Качающееся движение при голове в покое».

Отдохните и попробуйте вспомнить, принимала ли голова какое-нибудь участие в этом раскачивании из стороны в сторону. Почти наверняка - да. На

этот раз сосредоточьте взгляд на каком-нибудь удобном пятне на потолке. Обхватите плечи как раньше и повторите раскачивания из стороны в сторону. Удерживайте таз в покое и удерживайте взгляд на пятне. На этот раз ваша голова не будет принимать участия в раскачивании. Это движение вам не знакомо, потому что вы не привыкли двигать плечами, не двигая головой в том же направлении. Отдохните немного, затем повторите качание, дав на этот раз голове двигаться вместе с плечами. Теперь, продолжая двигать спиной, остановите движение головы, фиксируя взгляд на пятне на потолке. Наблюдайте улучшение движения по мере того, как вы учитесь отделять движение головы от движения плеч.

Упражнение 8. «Движение головы и плеч в противоположных направлениях» Отдохните. Затем продолжите раскачивающиеся движения спины, как ранее, но теперь поворачивайте голову и глаза в направлении, противоположном движению плеч. Продолжайте движение головы и плеч в противоположном направлении, убеждаясь, что движение хорошо координировано и плавно.

Перемените положение рук, переместив ту, которая была снизу, наверх, и сделайте еще 12 движений плечами и головой в противоположных направлениях. Теперь отдохните и еще сделайте раскачивание, но только голова и плечи в одном направлении. Отметьте, что теперь движение легче и непрерывнее, а угол поворота увеличился. Полежите спокойно. Через минутку попробуйте отметить, произошли ли дальнейшие изменения в позвоночнике. Весь ли он лежит теперь на полу, включая поясничные позвонки? Очень медленно поднимитесь, пройдите несколько шагов и посмотрите, как вы теперь держите голову, а также как вы дышите и как чувствуют себя ваши плечи. Вы почувствуете все тело более прямым без сознательных усилий. Отметьте эти изменения. Понимаете ли вы, почему такие значительные изменения произошли в результате простых движений и за столь короткое время?

Блок 5. Дифференциация движений таза посредством воображаемых часов.

В этом блоке представлены упражнения, с помощью которых можно обнаружить излишние бессознательные усилия мышц таза и научиться более тонкому управлению положением таза, а также улучшить положение позвоночника. Возрастет способность координировать и противопоставлять движения головы и туловища. Это улучшит вращательные движения позвоночника, возможные в положении стоя. В примитивных движениях глаза, голова и туловище поворачиваются вправо и влево одновременно. Осознание этой тенденции делает возможным поворачивать их по отдельности или в разных сочетаниях, делая повороты легче и увеличивая угол поворота. Упражнения помогают ощутить и изучить связь между ощущением, вызванным движением тела, и положением конечностей в пространстве.

Упражнение 1. «Изменение кривизны поясницы».

Лягте на спину, поднимите колени и поместите ступни на землю на удобном расстоянии врозь, приблизительно на линии бедер. Руки положите на землю по сторонам тела, также на удобном расстоянии. Поднимите бедра от пола усилием мышц спины, так чтобы поясничные позвонки образовали дугу

над полом. Постарайтесь сделать эту дугу больше, так чтобы мышшь могла пробежать под ней. Вы почувствуете, что ноги цепляются за пол. Мышцы впереди тазобедренного сустава помогают, поднимая верхнюю часть таза от пола, в результате увеличивается давление на копчик.

Упражнение 2 «Циферблат на тазе».

Представьте себе циферблат, нарисованный на задней части таза, так что цифра шесть приходится на копчик, а 12 - на верхнюю часть таза, где он переходит в спину; это место вы можете нащупать пальцами (низ пятого поясничного позвонка). Имея в виду этот циферблат, мы можем сказать, что в только что выполненном движении бедра были подняты, и большая часть давления таза приходилась на точку, отмеченную как "6 часов". "3 часа" оказываются в районе правого тазобедренного сустава, "9"-левого. Прочие часовые отметки следует представить себе в соответствующих промежуточных местах. Постарайтесь еще раз переместить большую часть давления таза на пол в точку, отмеченную как "6 часов", т.е. в копчик. Спинные мышцы создадут искривление линии поясничных позвонков, которую увеличат мышцы таза и коленей. Напряжение распространяется на ноги, которые по-прежнему твердо стоят на полу. Теперь переместите большую часть давления на точку, отмеченную как "12". Это означает, что верхняя часть таза и поясничные позвонки будут теперь покоиться на полу. Копчик, разумеется, поднимется от пола, и давление на ступни возрастет. Упражнение 3. «Отделите дыхание от действия». Вернитесь к "6 часам", затем опять к "12", туда и обратно, повторите 12 раз. Постепенно уменьшайте усилие и делайте изменение положения менее дерганым. Постарайтесь 34 также отделить дыхание от этого движения. Пусть дыхание остается спокойным и легким, независимо от изменения положения тела. Движение таза должно быть медленным и непрерывным, и переход от одного положения к другому - плавным. Теперь выпрямите ноги и прочувствуйте ощущения в тазе. Попробуйте точно заметить, в каких точках соприкосновение с полом изменилось. Заметили ли вы, что когда ваше дыхание отделилось от движения, голова начала двигаться в координации с тазом, как бы повторяя его на меньшей шкале?

Упражнение 4. «Циферблат на затылке».

Теперь давайте представим себе маленький циферблат на затылке. Центр его будет в той точке, где больше всего давление, когда голова лежит на полу. Когда таз находится в положении максимального давления на "6", голова тянется вниз позвоночником, так что подбородок лежит на горле; большая часть давления приходится на "6 часов" в циферблате головы. Когда давление таза перемещается на "12", голова будет потянута обратно позвоночником, подбородок отодвинется от горла, и точка максимального давления сдвинется в направлении верхушки головы - на "12" по циферблату головы. Выполните 12 движений тазом, сдвигая его давление от "6" к "12" и обратно, но обращайтесь внимание на то, чтобы не мешать голове повторять движения таза. Посмотрите, как это движение влияет на дыхание, как туловище передает движения таза голове, и наоборот. Отдохните немного (выпрямив ноги). Снова поднимите колени и поместите таз в точку, отмеченную как "3" на циферблате, то есть на

правый тазобедренный сустав. Большая часть веса придется теперь на левую ступню, левый тазобедренный сустав поднимется от пола. Давление на правую ногу уменьшится. Повернитесь теперь на точку, отмеченную как "9". Покачайте таз справа налево и обратно 12 раз. Посмотрите, как голова повторяет это движение на малой шкале, если вы не напрягаете без нужды грудь и не вмешиваетесь в ритм дыхания. Отдохните немного.

Упражнение 5. «Вокруг циферблата в непрерывном движении».

Снова поднимите колени. Поместите вес таза на "12". Переместите точку соприкосновения на "1", потом вернитесь к "12". Повторите 5 раз. Теперь переместите таз с "12" на "2" через "1", и обратно. Повторите 5 раз. Теперь на "3", через "1" и "2" таким же образом. Повторяйте каждое движение 5 раз, затем добавляйте следующее деление циферблата, пока не достигнете "6", затем повторяйте, уменьшая по делению, до "12". Каждое движение должно проходить определенную дугу, не останавливаясь на промежуточных (для данного движения) делениях. Убедитесь, что осознание точного места, достигаемого тазом, постепенно становится все более точным, и вес движется действительно по дуге, а не резкими рывками между "делениями" дуг. Остановитесь, вытянитесь на полу и отметьте различия между правой и левой сторонами таза. Отдыхая, попробуйте вспомнить, следовала ли ваша голова за движениями таза по своему кругу. Мы многое делаем, не сознавая этого. Возвратитесь к "12". Переместите вес тела к "11", и снова к "12". Повторите пять раз. Затем передвиньте вес к "10" через "11", и снова обратно. Продолжайте, как в другую сторону, до "6". Потом отдохните и прочувствуйте, что происходит в теле.

Упражнение 6. «Целое и части».

Прodelайте тазом 10 круговых движений по часовой стрелке. Во время этих движений старайтесь рассматривать тело как целое, но при этом отмечать, что делают его части. Дайте своему вниманию систематически переходить от одной части тела к другой, но не теряя ощущения тела как целого. Ощущение целого должно быть фоном, на котором более ясно выделяются ощущения той или иной части. Это похоже на чтение: мы видим всю страницу целиком, но это впечатление недостаточно для ясного схватывания, мы можем 35 понимать значение тех слов, которые видим ясно в данный момент. Наблюдайте движения головы, не останавливая движение таза и головы. Сосредоточивайтесь поочередно на голове, как ведущей в движении, и на тазе, как ведущем в движении. Наблюдайте, как постепенно улучшается качество движения, оно становится более непрерывным, плавным, точным и быстрым. Отдохните. Потом прodelайте движение в противоположном направлении, против часовой стрелки.

Упражнение 7. «Внешний и внутренний контакт».

Продолжайте круговые движения тазом. Теперь представьте себе, что цифры циферблата на теле несколько выступают и оставляют отпечатки на полу, как печать. Проследите за соприкосновением каждой цифры на теле и отпечатка на полу. Это то, что я называю установлением внутреннего и внешнего контакта, пока они не соединятся в единое действие. Отдохните. Как

обычно, отметьте изменения, произошедшие в соприкосновении тела с полом. Повторите упражнение, двигая таз против часовой стрелки. Отдохните и вспомните, как тело лежало на полу перед началом упражнения, мысленно отметьте изменения. Улучшение сейчас кажется достигшим вершины, таз лежит на полу вполне плоско и близко к полу, как по длине, так и по ширине. Но это не предел, потому что нет предела совершенствованию действий.

Упражнение 8. «Продолжение вращений таза».

Поднимите правое колено, левую ногу оставьте в положении отдыха, то есть вытянутой и под углом. Сделайте двадцать движений таза по часовой стрелке. Заметьте, где теперь таз более прилегает к полу, чем ранее, а где - менее сильно, чем ранее. Сделайте 10 вращений против часовой стрелки, подняв левое колено (правая нога вытянута) и отмечая, какие "отметки" циферблата более ясно чувствуются. Ощущения, повидимому, будут симметричными предыдущим. Вытяните ноги и посмотрите, произошли ли дальнейшие изменения соприкосновения таза с полом. Вы еще раз обнаружите, что только после того, как произошли изменения, мы можем ясно оценить предшествующее положение. Продолжайте лежать ногами врозь и проделайте 10 движений тазом по часовой стрелке. Отметьте, где таз давит сильнее, а где слабее. Проделайте движение в противоположном направлении и отметьте разницу. Заложите правую ногу за левое колено. Проделайте 10 движений по часовой стрелке, потом двадцать - против часовой стрелки. Отдохните и оцените результаты. Потом заложите левую ногу за правую и повторите то же. Очень, очень медленно, отдохнув не меньше полной минуты, повернитесь на бок и встаньте. Отметьте изменения угла таза по отношению к позвоночнику, качество дыхания, движения рук и ног. Что чувствуют глаза, лицевые мышцы?

Блок 6. Посадка головы и состояние мускулатуры.

В этом блоке представлены упражнения, с помощью которых можно прочувствовать зависимость мышц всего тела от работы мышц головы и шеи. Чем свободнее и легче становится движение головы и чем дальше она может повернуться, тем легче становится повернуть все тело настолько, насколько это анатомически возможно. Выполняя упражнения, вы обнаружите немедленное действие воображаемых движений и научитесь различать проецируемый образ действия и действительное выполнение, обретая таким образом улучшенную градацию мышечного усилия как средство более тонких мышечных действий.

Упражнение 1. «Вращение ног направо».

Лягте на живот, ладони к полу, одна на другой, так что можно положить на них лоб. Ступни отдельно, на ширине тазобедренных суставов. Поднимите ступни от пола, согнув колени, обоприте одну ступню о другую. Колени примерно под прямым углом, широко врозь, подошвы смотрят в сторону потолка. Теперь поверните ноги направо, то есть дайте им опуститься к полу, но не давая левому колену подняться от пола. Чтобы это было возможным, левая ступня должна скользнуть по правой лодыжке и выше, по мере того как правая ступня приближается к полу. По мере возвращения к исходному положению левая ступня будет скользить обратно по правой ноге, пройдет по лодыжке и остановится у правой ступни. Повторите это движение 25 раз и посмотрите, через какие части

костной структуры проходит вращательное движение от ног к позвонкам шеи. Посмотрите, какой из локтей двигается дальше во время движения направо и как этот локоть возвращается в первоначальное положение, когда ноги возвращаются к середине. Движение локтя невелико, но его можно заметить.

Упражнение 2. «Лицо налево - в то время как ноги движутся направо». Положите левую ладонь на тыльную сторону правой руки; поверните голову налево, пусть правое ухо и правая щека лежат на руках. Снова согните колени и дайте ногам наклониться направо, а затем вернуться на середину. Обратите внимание на передние ребра, на то, что возросло давление по одну сторону грудины, когда ноги опускаются направо. Приспособьтесь, расслабив грудь, так чтобы уменьшить давление на ребра, дайте давлению распространиться на более широкое пространство, пока не сведете его к минимуму. С каждым движением ног прослеживайте его действие от позвонка к позвонку в направлении головы, посмотрите, регулярно ли вращательное движение или целые группы позвонков движутся вместе секциями, вместо того чтобы двигаться один за другим. Посмотрите, становится ли движение ног шире от того, что вы повернули голову налево. Упражнение 3. «Лицо и ноги направо».

Снова лягте на живот. Положите левую ладонь на правую руку. Поверните голову направо, так что левая щека и левое ухо лягут на руки. Продолжайте поворачивать ноги вниз направо, не изменяя расстояние между коленями во время движения: пусть левая ступня скользит по правой ноге, как раньше. Стало ли вращение позвоночника больше или меньше? Легче или труднее движение ног, помогает или мешает поворот головы направо.

Упражнение 4. «Вращение позвоночника и дыхание».

Представьте, что палец движется вдоль вашего позвоночника, от копчика до основания черепа, останавливаясь и отмечая каждый позвонок на пути. Таким образом легче проверить, есть ли какое-нибудь движение в позвонках, является ли поворот постепенным и где он заметнее. Отметьте момент движения, когда легкие наполняются воздухом. Когда вы поворачиваете ноги: когда легкие возвращаются в нейтральное положение или во время вдоха? Для более легкого и большего поворота лежа на полу грудь должна быть свободной от воздуха, а реберные мышцы - расслабленными. Отдохните немного на спине.

Упражнение 5. «Голова неподвижна, колени соединены».

Лягте снова на живот. Поверните голову налево, положив правое ухо и щеку на пол. Переплетите пальцы рук и положите их на левое ухо, локти на полу по сторонам головы. В этом положении рама, образованная руками, создает мягкое, но постоянное давление на левую сторону лица, постепенно увеличивая угол, под которым голова повернута в сторону. Сам вес рук только помогает вам почувствовать изменение, которое в действительности вызывается работой корпуса, облегчающего движение позвонков. Соедините колени и согните их примерно под прямым углом, подошвы повернуты к потолку. Наклоните обе ноги направо, но на сей раз пусть они остаются вместе, как будто они связаны в коленях и лодыжках. Вы обнаружите, что теперь вы можете наклонить ноги направо, только если левое колено и бедро оторвутся от пола. Вернитесь к среднему положению, затем снова наклоните ноги. Повторите 12 раз. Размягчите

тело. Пусть движение ног начнется с выдохом. Отметьте постепенный поворот, проходящий по всей длине позвоночника, со специальным вниманием к верхним позвонкам груди и нижним позвонкам шеи. Поворот таза вызовет выпрямление позвоночника. Отметьте движение, ощущаемое в левом локте, и в каждый момент старайтесь удлинять тело и делать движение ног все более плавным и округлым. Обратите на это специальное внимание, когда изменяете направление движения ног. Окончив эти движения, дайте голове очень медленно вернуться в среднее положение. Изменения, произошедшие в шейных позвонках и мышцах затылка, могут быть столь велики, что первое нормальное движение, выполненное на этой стадии, без принятия изменений во внимание, может быть очень неприятным. Но после первых осторожных медленных движений не будет необходимости в дальнейшей специальной заботе; напротив того, движение головы в направлении, в котором выполнялось упражнение, улучшилось вне сомнения. Лягте на спину, положите голову на пол и поверните ее направо, потом налево. Посмотрите, действительно ли улучшилось движение, стало ли оно более непрерывным и плавным в направлении, в котором делалось упражнение, увеличился ли угол поворота в эту сторону в сравнении с другой.

Упражнение 6. «Более сильные вращательные движения».

Лягте опять на живот и поверните голову направо, левой щекой на пол. Переплетите пальцы непривычным образом, положите руки на правое ухо. Соедините колени и согните их под прямым углом, как ранее, затем наклоните их вниз к полу направо. Правое бедро и колено будут каждый раз поворачиваться на внешнюю сторону, когда ноги приближаются к полу. Можно различить вращающий эффект в шейных позвонках; разумеется, поначалу ноги не должны доходить до пола, если это неудобно, хотя и возможно. Продолжайте постепенно совершенствовать движение, повторяя его 12 раз. При этом внимательно наблюдайте свое тело.

Упражнение 7. «Различия в ощущениях и движениях с разных сторон тела». Отдохните лежа на спине. Сравните ощущения с теми, которые были в начале урока. Встаньте, пройдитесь немного, прочувствуйте новое в ощущениях головы, выпрямленного туловища, в управлении ногами, дыханием, положением таза. Можете ли вы почувствовать разницу в ощущениях правого глаза и левого? Посмотрите в зеркало: показывает ли объективное различие каким-нибудь образом, в какую сторону выполнялось упражнение. Лягте снова на живот. Положите лоб на руки и наклоните ноги направо самым простым возможным образом. Теперь они либо достают пола, либо по меньшей мере подходят к нему очень близко, и движения их легче и более плавно, чем до начала урока. Лягте на спину и прочувствуйте соприкосновение с полом двух сторон тела, от пяток до макушки. Упражнение 8. «Умственное вспоминание, опознавание образа себя».

Лягте опять на живот. Вспомните в уме все различные движения, которые вы проделали в течение этого урока. Это не очень трудно, поскольку мы переходили от простого к более сложному, поворачивая позвоночник с двух его концов, от затылка и от таза. Теперь, когда вы вспомнили все вполне ясно, проработайте свои ощущения.

Приложение 3.

Третий этап занятий связан с освоением техник «тотального расслабления», процедур «заземления», т.к. психически больные люди наиболее склонны к разрыву с реальностью, отсутствием рационального, практического мышления. Также на этом этапе занимающиеся знакомятся с телесной «гомеопатией», направленной на безопасное отреагирование эмоций. В качестве разминочных на этом этапе предлагаются следующие упражнения, повторяемые на каждом занятии:

Упражнение 1. Участники садятся в круг и по очереди начинают называть свое имя и какое-нибудь качество, отражающее сегодняшнее состояние или внешний вид (желательно на этом этапе называть внутренние текущие состояния, а не внешние атрибуты), следующий участник повторяет имя и качество предыдущего и так по кругу до завершения, первый участник повторяет имена и качества все участников соответственно.

Упражнение 2. «Напряжение – расслабление».

На первом занятии участники знакомятся с простейшими мышечными зажимами. Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение 3. «Зажимы по кругу».

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15—20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение — полностью расслабляют напряженный участок тела. После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15—20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3—5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1—2 раза в день. Основные упражнения третьего этапа: После проведения каждого из основных упражнений третьего этапа следует проводить обсуждение о полученных впечатлениях в парах участников, по окончании занятия обсуждения в общем круге. Упражнение 1. «Растем» Участники в кругу. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: "Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста". Усложняя в будущем упражнение, ведущий может

увеличить 48 продолжительность "роста" до 10—20 "стадий". После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению "Потянулись — сломались". Упражнение 2. «Потянулись-сломались». Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: "Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!" Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: 1) показать разницу между выполнением команды "опустите кисти" и "сломались в кистях" (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов. Упражнение 3. «Театр прикосновений». Пациенту предлагается занять позицию лежа на спине. В этом своеобразном «театре» один из партнеров, выполняющий роль психотерапевта, на время сеанса становится «актером», активно-действующим, второй — «клиент» — «зрителем», пассивно-воспринимающим. Активно-действующий усаживается рядом. Сценой такого театра выступает тело пассивно-воспринимающего. На этой сцене «актер» предьявляет разные типы контактов — игольчатые, точно касаясь кончиками пальцев разных участков тела партнера, достаточно жесткие, надавливающие всей поверхностью ладони или кулаком, разнесенные по разным участкам тела (одновременно несколько касаний в разных местах тела клиента), разного рода перекрытия-«мосты», например, своей рукой перекрыть обе ноги партнера. Главное условие правильности выполнения данного приема формулируется как «не спеши!» (именно так, а не, например, — «делай медленнее»). Другое важное условие — активно-действующим предлагается выждать некоторое время после начала выполнения приема, а не «набрасываться» на пассивно-воспринимающих. В таком случае тело «зрителя» как бы увеличивается в объеме — оно ищет первое прикосновение. Только в таком случае контакты со стороны «актера» становятся актуальными, принятыми «зрителем». Цель «актера» в этом импровизированном театре тела («телесном джазе», по меткому выражению П.Горобца) — удивить своего партнера, причем, удивить постановкой «спектакля», его сюжетом, сценическими ходами. Задача пассивно-воспринимающего — одна из самых сложных — не ставить и не решать никаких задач. Задач типа «чем меня касаются?», «где будут касаться в следующий раз?» и др.

Упражнение 4. «Изображение эмоций».

Участникам раздаются сложенные листочки бумаги на которых написаны эмоциональные состояния: гнев, радость, печаль, счастье, спокойствие ит.п. и предлагается изобразить данное состояние в движение, участвуют и группы мышц лица и тела. Один участник изображает эмоцию, остальные пытаются угадать, что он хочет изобразить. Во второй части упражнения предлагается

изобразить эмоцию только мимически, при помощи лицевой экспрессии, затем производится обсуждение и разбор ошибок. На следующее занятие рекомендуется принести изготовленные из бумаги маски с изображением этих эмоций, показать меняющуюся мимику в зависимости от состояния и проиграть в масках эти состояния. Участников просят прислушиваться к ощущениям в теле, происходящим при работе с масками. Упражнение повторяется неоднократно на нескольких занятиях до узнавания изображаемых эмоций другими членами группы.

Упражнение 5. «Скульптор и глина».

Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой — глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива расслаблена, "принимает" форму, какую ей придаст скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор] дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются: местами. Участникам не разрешается переговариваться. Вариант: "застывшая" глиняная фигурка может ожить и произвести характерные для своего "прототипа" движения. Упражнение 6. «Групповая скульптура». В этом упражнении каждый участник одновременно является и скульптором, и глиной. Он находит свое место в общей скульптуре в соответствии с общей атмосферой и содержанием групповой композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе;

2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: "застывшая" скульптура может "ожить".

Упражнение 7. «Телесная гомеопатия».

Минимальные по силе и амплитуде воздействия приводят к максимальным по силе чувствам и переживаниям. Выполняющий роль «терапевта» подсаживается к любой из конечностей «клиента». Первое — устанавливаете с ним контакт. Затем, после достаточно продолжительного времени, прикоснувшись своей рукой, к примеру, к его ступне, — вы начинаете плавно и очень медленно (принцип — «не спеши» — предыдущего приема сохраняется) надавливать и, таким образом, отводить ее в сторону. Заметим, что в русском языке представляется трудным найти глагол, обозначающий описываемое действие и не содержащий контекст увечья (сравни, скручивать-выкручивать-сворачивать — мед. сворачивать ногу, смещать — мед. смещать кости и др.). Внешне данное действие совершенно незаметно, тогда как пассивновоспринимающий сразу реагирует на данный прием. Это видно, прежде всего, по дыханию (оно меняется) и по тремору «шторок» ресниц, который отвечает в теле за контроль со стороны сознания (интенсивность тремора возрастает в связи с ростом контроля). Время, отводимое на надавливание в одну сторону, — порядка 4-5 минут. То же время — на

отпускание конечности. При работе с рукой важно иметь в виду, что это Вы поднимаете кисть и подводите под нее свою ладонь, а не клиент дает вам поднять его кисть. Разница колоссальная — и измеряется в весе килограммами. Эта разница связана с участием контроля и активности пассивно-воспринимающего в этом процессе. Вспомним, что истинную неактивность, пассивность, предметность тело занимает только после смерти. В работе с головой особое значение придается посадке терапевта. Эта посадка должна быть максимально устойчивой и удобной. Рекомендуется сесть у изголовья лежащего пассивно-воспринимающего с широко расставленными ногами так, что его голова оказывается между ваших ног. Руки широко раскрыты и лежат на полу (позиция «звезды»). Вы касаетесь ладонью одной из щек. Выдерживаете значительную по времени паузу (лицо — одно из наиболее табуированных мест «русского тела»). Только после этого плавно и аккуратно приступаете к надавливанию. Своим надавливанием Вы поворачиваете лежащую голову на незначительное расстояние (нос лежащего партнера отводится не более чем на сантиметр), затем, Вы в таком же гомеопатическом режиме снимаете свою нагрузку, и голова партнера возвращается на место. Время выполнения приема — 4-5 минут в одну сторону на каждую конечность. Впечатления от данного приема в основном касаются ощущений поляризации внутри тела. Часто возникает ощущение отсутствия той или иной конечности (а это уже, — способ работы с болью), или, наоборот, ощущение наличия руки активнодействующего (при том, что последний уже приступил к работе с другой конечностью).

Упражнение 8. «Марионетки».

Участникам предлагается представить себе, что они — куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. "Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное — расслаблено, болтается". Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников. Упражнение 9. «Согласованные действия». Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Участникам предлагается выполнить этюды: —пилка дров; —гребля; —перемотка ниток; —перетягивание каната и т.д. Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их участникам необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим участникам (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.). Один из вариантов предлагаемых упражнений — "Канатоходец". "Канатоходец" имитирует проход по канату. Он идет по прямой (воображаемой) линии по полу, но "как бы" по канату: скользя и балансируя, ища равновесия. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь "сдуть" канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель канатоходца — удержаться, несмотря на препятствие.

Упражнение 10. «Тень».

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой — его Тенью. Человек делает любые движения, Тень — повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

Упражнение 11. «Телесная магия».

Сядьте удобно рядом с рукой пациента, возьмите обеими руками руку выше запястья. Начинайте медленно вытягивать руку отклоняясь всем корпусом. Постарайтесь полностью сосредоточиться на выполнении этого упражнения. Это просто сделать, если обращать внимание на те изменения, которые происходят в теле партнера — рука становится «телескопической», меняется дыхание и многое другое. Вы продолжаете вытягивать руку; зачастую вашему партнеру хочется, чтобы вы его стронули с места. Если это его желание вами угадывается — обязательно реализуйте его. При выполнении указанных условий — у вашего партнера боль не может возникнуть. Однако, вы сразу прекращаете выполнять этот прием, как только ваш партнер пожаловался на боль — значит, вы допустили ошибку. Максимально растянув тело партнера или стронув его с места, вы на непродолжительное время останавливаете выполнение и очень плавно, с еще меньшей амплитудой, снимаем нагрузку и рука возвращается на место. После этого вытягиваете ногу и голову. В последнем случае особенно важна ваша посадка (см. предыдущий прием). Время, отводимое на одну конечность — 5-7 минут. В данном упражнении участники сталкиваются с переживаниями объектности и предметности собственного тела, его частей. Большинство поражает гутаперчивость конечностей, их небывалая длина.

Упражнение 12. «Японская машинка».

Группа рассаживается в полукруг. Участники рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер "ноль". Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: на счет "раз" — удар ладонями обеих рук по коленям, на счет "два" — щелчок пальцами правой руки, на счет "три" — щелчок пальцами левой руки и т.д. Одновременно со щелчком правой руки ведущий начинает игру, произнося свой номер: "Ноль". На щелчок левой руки он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. Например: "Ноль — два". Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). При этом участники, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом. Участник, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая однако сидеть в полукруге и отстукивать ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: "Третьего нет", и продолжает игру. Ошибками считаются: 1) сбой темпа; 2) неправильное название своего номера; 3) неправильное название номера партнера; 4) приглашение к игре вышедшего участника или ведущего (если он не играет); 5) приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом. Возможные пути усложнения игры: убыстрение темпа; изменение направления расчета

участников; расчет нечетными цифрами или буквами. Игра прекращается, когда в кругу остается 2—3 участника. Это задание прежде всего на собирание внимания. Невозможно выполнить все требования игры, не сосредоточившись на ее условиях, на ситуации "здесь и теперь". Кроме того, это задание — на умение ориентироваться в окружающих условиях (выбывшие игроки) в ситуации ограниченного времени (заданный темп) и, наконец, это задание — на установление контакта между членами группы. Наблюдая за выполнением упражнения, можно выделить лидеров группы, пары, "отверженных". Интересно также проследить за интонациями, с которыми называются номера.

Упражнение 13. «Последовательность предъявляемых опор».

Ваш партнер лежит на спине. Ладони его рук обращены вверх. Вы подводите свою ладонь под лежащую кисть руки партнера и, плавно и аккуратно, не спеша начинаете приподнимать, отрывать ее от пола. Предплечье и плечо партнера при этом лежат на полу. В таком случае вес кисти как бы «стекает» вниз, в землю. Кисть расслабляется, принимает позицию, при которой кисть как бы опирается на запястье, и как результат — тяжелеет. Последнее не противоречит высказанному, поскольку кисть в результате обретает свой собственный вес, который явственно отличен от обычного, связанного с напряженным или полунпряженным (активным) состоянием кисти. Увеличение веса той или иной части тела во время работы с телом — надежный индикатор расслабления данной части тела. Расслабив таким образом кисть, можно переходить к предплечью. Аккуратно придерживая кисть и взяв за запястье, приподнимите предплечье. Вес предплечья как бы «стекает» вниз и через локоть уходит в пол, в землю. Предплечье расслабляется. Используйте плавные сгибательно-разгибательные и вращательные движения предплечья, стараясь фигуры вращения делать неузнаваемыми для вашего партнера. В противном случае он начнет сам выполнять узнаваемое движение, подключит собственную активность, что сразу отразится на весе предплечья и кисти. Они станут легче (объяснение см. выше). Проблему постоянного контроля со стороны сознания, в выполняемых манипуляциях с рукой, удобно проследить на примере особых точек — называемых нами «мертвыми». Придерживая предплечье партнера за запястье (кисть свободно свисает вниз, предплечье опирается на локоть), вы плавно и опять же с минимальной амплитудой отводите предплечье до точки, когда кисть (чисто анатомически) должна «перевалиться». Не спешите! Дойдя до точки «перевала», перейдите на режим телесной гомеопатии, используйте минимальную амплитуду движения. Вы обнаружите, что кисть — до этого как бы «максимально расслабленная» — начнет осуществлять «рыскающие» движения, пытаясь «переброситься» самостоятельно. В момент подхода кисти к этой точке лежащий испытывает колоссальный дискомфорт, связанный с выпадением кисти из зоны контроля («схемы тела»). Но как контроль может потерять свою власть над чем-то в нашем теле?! Продолжите упражнение. Приподнимите руку за запястье — оторвите локоть от пола и подведите под него свою ладонь. Осуществляйте плавные и аккуратные манипуляции с рукой партнера. Используйте плавные сгибательно-разгибательные и вращательные движения предплечья, стараясь

фигуры вращения делать неузнаваемыми для вашего партнера. В противном случае он начнет сам выполнять узнанное движение, подключит собственную активность, что сразу отразится на весе предплечья и кисти. Они станут легче. Проблему постоянного контроля со стороны сознания, в выполняемых манипуляциях с рукой, удобно проследить на примере особых точек — называемых нами «мертвыми». Придерживая предплечье партнера за запястье (кисть свободно свисает вниз, предплечье опирается на локоть), вы плавно и опять же с минимальной амплитудой отводите предплечье до точки, когда кисть (чисто анатомически) должна «перевалиться». Не спешите! Дойдя до точки «перевала», перейдите на режим телесной гомеопатии, используйте минимальную амплитуду движения. Вы обнаружите, что кисть — до этого как бы «максимально расслабленная» — начнет осуществлять «рыскающие» движения, пытаясь «переброситься» самостоятельно. В момент подхода кисти к этой точке лежащий испытывает колоссальный дискомфорт, связанный с выпадением кисти из зоны контроля («схемы тела»). Но как контроль может потерять свою власть над чем-то в нашем теле?! Продолжите упражнение. Приподнимите руку за запястье — оторвите локоть от пола и подведите под него свою ладонь. Осуществляйте плавные и аккуратные манипуляции с рукой партнера — рука как бы плавает в воздухе. Каждый раз меняйте направление движения. Никаких «кругов» и «восьмерок»! Продолжая манипуляции с рукой, проверьте, как и в предыдущем случае, точку перегиба кисти. Заметно, что контроль в данном случае приходится труднее. Закончите упражнение. Перейдите к ноге. Подведите руку под коленный сгиб и начните плавно и аккуратно поднимать колено вверх. Пятка партнера скользит по полу. В таком случае сохраняется контакт с землей, с опорой (что особенно важно в работе с ногами). Приподнимая колено (при этом ступня отрывается от пола), подведите вашу ладонь под ступню. Ступня обрела опору в вашей ладони. Осуществляйте аккуратные, плавные сгибательно-разгибательные и вращательные движения ногой, каждый раз видоизменяя их рисунок. Почувствуйте разницу в весе ноги. Следите за дыханием и «шторками» ресниц, отмечая общее расслабление и работу контроля. Закончите упражнение. Опустите ступню на пол, придерживая ногу одной рукой подколенный сгиб. Легким усилием другой руки помогите выпрямиться ноге, ступня и пятка скользят по полу. Не спешите! Позвольте ноге медленно распрямляться под собственным весом. Особенность этой части (выпрямление ноги под собственным весом) связана с давно забытыми ощущениями из детства, когда маленький ребенок «купается» в удовольствии от собственных телодвижений. Во взрослой жизни в основном нашими телодвижениями управляют не удовольствия, а цели: догнать, поднять и т.д. Перейдите к голове. Сядьте удобнее. Аккуратно приподнимите голову, подведя под нее ваши ладони. Несколько минут просто подержите голову на своих ладонях, обращая внимание на дыхание и «шторки» ресниц. Приступите к плавным наклонам головы вперед-назад, вправо-влево и покачиваниям-вращениям. Выполняйте в максимально замедленном темпе, каждый раз меняя направление движения головы, ощущая при этом, как голова Вашего партнера сама начинает «рыскать», пытаясь разгадать рисунок Вашего движения.

Следите за напряжением мышц шеи. Время, отводимое на работу с одной конечностью — 5-7 минут. 53 Далее предлагаются упражнения, связанные с контактом с землей или термином «заземление».

Упражнение 14. Первый шаг к заземлению заключается в том, чтобы научиться стоять со слегка согнутыми коленями. Примите следующее положение: ступни параллельны друг другу, расстояние между ними около 15 см. Согните колени так, чтобы вес тела был равномерно распределен между пятками и подушечками ступней. Остальная часть туловища должна находиться в прямом положении, руки свободно свисают вдоль боков. Вы достигнете лучших результатов, если будете стоять босиком или в обуви на плоской подошве. По возможности сохраняйте это положение в течение приблизительно двух минут. Рот следует слегка приоткрыть с тем, чтобы дыхание было свободным и полным. Позвольте животу выступать наружу, но не прикладывайте для этого усилий. Если вы будете удерживать живот втянутым, то это затруднит ваше дыхание и будет бесполезной тратой энергии. Вам уже не придется поддерживать себя своими внутренностями, если вы позволите вашим ногам и спине выполнять эту функцию, для которой они и были предназначены. Дыхательные движения должны достигать живота. Спину нужно держать прямой, но не напряженной, а ягодицы и таз следует сохранять в расслабленном и свободном состоянии. Цель этого упражнения — установить связь с вашими ногами и ступнями. Это произойдет по мере развития в них ощущений. Внимание сосредоточьте на ступнях и попытайтесь сохранять равновесие между пятками и подушечками ступней. В процессе выполнения вы можете ощутить непроизвольную дрожь в ногах или в теле, ваши ноги могут начать вибрировать или дрожать. Эти непроизвольные движения указывают на поток чувств в вашем теле. Дайте им развиться до той степени, в которой вы чувствуете комфортно с ними. Ощутите ваше тело и посмотрите, можете ли вы почувствовать его жизненную энергию. Когда вы почувствуете боль в этой позиции или поймете, что ваши ноги больше не выдержат, смените позицию, перейдя ко второму упражнению. Упражнение 15. «Арка Лоуэна». Расставьте ступни на ширине 20 см, носки слегка повернуты внутрь. Колени сгибать до тех пор, пока кончики пальцев рук не коснутся земли, голову склонить. Затем, удерживая кончики пальцев рук на земле, постепенно начинайте распрямлять колени до появления ощущений вибраций в ногах. Если мышцы подколенных сухожилий на задней поверхности бедер слишком сжаты, то такие движения могут вызвать некоторую боль. Не пытайтесь полностью распрямить колени и зафиксировать их в таком положении, сделав их жесткими: этим вы сведете на нет ценность упражнения. Рот нужно открыть, поддерживая полное и свободное дыхание. Вес тела целиком сосредоточен на ступнях. Кончики пальцев рук лишь слегка касаются земли. Тело нужно уравновесить между пятками и подушечками ступней. По мнению Лоуэна при регулярном выполнении эти два упражнения могут сильно увеличить заземление человека. Те пациенты, которые выполняли их, сообщают о множестве положительных эффектов. Например, чувствовать себя более уверенно и уравновешенно, выглядеть более энергичным и подтянутым. И, конечно же, за все это время

пациенты станут лучше ощущать свои ноги. Если продолжать тренироваться, то поза с согнутыми коленями станет более естественным положением тела. Человек начнет осознавать, что с выпрямленными коленями он оказывается в пассивной позиции, потому что она смещает вес тела на пятки и разрушает гибкость коленных движений. Это хорошо известно спортивным тренерам.

Упражнение 16. «Сборка»

«Сборка» оказывает мощное воздействие на пациента. «Сборка» действительно может удивить. «Сборка» происходит в группах от 2-х человек и выше. Для этого необходим затемненный, хорошо проветренный зал., специфический характер музыкального сопровождения, предварительная подготовка участника. Участник ложится на спину в позицию «звезды». Группа располагается вокруг. После включения музыки, выждав необходимую для первого контакта паузу, группа приступает к работе. Каждый из участников выполняет любой из четырех основных приемов («театр прикосновений», «телесная гомеопатия», «телесная магия» и «последовательность предьявляемых опор») и работает с той частью тела или конечностью, с которой ему хочется работать. Смена приемов и частей тела внутри группы — произвольная. При этом участники не договариваются между собой, кто за что отвечает и не координируют свои действия. Приблизительно на 10-15 минуте иницируемый входит в особое расслабленное состояние: отмечается похолодание конечностей (при этом ощущения внутреннего холода нет, напротив), существенное увеличение их веса, изменение характера дыхания (оно становится медленным, равномерным, часто, — поверхностным), на лице появляется выражение полного спокойствия. Тотальное расслабление по мнению Ю. Баскакова обладает максимальной целительностью (запускает программы самоисцеления). После этого упражнения необходимо проведения беседы с участниками, обмен впечатлениями, затем на завершающем занятии проведение социометрии, рисуночных техник, заполнения психологических методик и обсуждение полученных результатов, сравнение рисунков и данных методик с проведенными в начале терапии. Завершить упражнением «солнышко», только в этом случае участники передают напутственные пожелания одновременно с рукопожатием. Можно выполнять сидя в кругу, держась за руки. Следует отметить, что в приложениях дан приблизительный набор упражнений, по желанию тренера, упражнения, входящие в первое приложение, могут быть заменены на аналогичные по воздействию, упражнения, вошедшие во второе и третье приложение дополнены, такими упражнениями как «Райховская губка», «Лук Лоуэна», «Мать и дитя» и др.

Учебное текстовое электронное издание

Степанова Ольга Павловна

МЕТОДЫ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ

Учебное пособие

Ответственность за содержание возлагается на авторов
Издается полностью в авторской редакции

0,79 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2022 год
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
Кафедра психологии
Библиотечно-информационный комплекс
e-mail: bik@magtu.ru