**МОСКОВСКИЙ ЭКСТЕРНЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИКИ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

**«Общий обзор телесно-ориентированной терапии»**

**Авторизованный реферат по курсу**

**«Телесно-ориентированная психотерапия»**

Фамилия, имя, отчество студента

Номер зачетной книжки

Руководитель (преподаватель)

Рецензент **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**З/О**

**МОСКВА - 2002 год**

## Содержание

[Содержание 2](#_Toc10631036)

[Основание и происхождения телесно-ориентированной психотерапии 3](#_Toc10631037)

[Общий обзор и история метода 3](#_Toc10631038)

[История вегетотерапии: В.Райх 5](#_Toc10631039)

[Основные концепции и направления телесно-ориентированной терапии 9](#_Toc10631040)

[Биоэнергетический анализ Лоуэна 9](#_Toc10631041)

[Метод Александера 10](#_Toc10631042)

[Метод Фельденкрайза и психологическая типология Юнга 11](#_Toc10631043)

[Структурная интеграция (рольфинг) 12](#_Toc10631044)

[Первичная терапия Янова 14](#_Toc10631045)

[Чувственное сознавание 16](#_Toc10631046)

[Биосинтез 16](#_Toc10631047)

[Танатотерапия 19](#_Toc10631048)

[Бондинг 21](#_Toc10631049)

[Розен-терапия 23](#_Toc10631050)

[Трансперсональная психология 23](#_Toc10631051)

[Системы дыхания 24](#_Toc10631052)

[Духовные практики, ориентированные на работу с телом в России и на Востоке 31](#_Toc10631053)

[Оздоровительная система М.Норбекова и Ю.Хвана 31](#_Toc10631054)

[Энергетическая система гомо-взаимодействия тела человека (Су Джок терапия) 34](#_Toc10631055)

[Другие методы восточной телесно-ориентированной терапии 35](#_Toc10631056)

[Литература: 42](#_Toc10631057)

## Основание и происхождения телесно-ориентированной психотерапии

### Общий обзор и история метода

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) - направление психотерапии, обьединющее 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 вывлением и улучшением привычных телесных поз (Ф.Александер), а также осознанием и развитием телесной энергии (М.Фельденкрайз); структурная интеграция, или рольфинг (И.Рольф); биодинамическая психология (Г.Бойсен); бодинамика, или психологи соматического развити (Л.Марчер); чувственное осознавание (Ш.Селвер); психотоника (Ф.Гласер); процессуальная терапия (А.Минделл). В сферу ТОП входит также ряд оригинальных отечественных методик, в первую очередь танатотерапия (В.Баскаков). Близкими к ТОП явлются 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 ТОП 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". Широкую 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", проявлются 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, вывление и проработка мышечных зажимов, приводящие к высвобождению подавлемых чувств. Соответственно общей основой методов ТОП, исторически обусловивших отделение их от психоанализа, явлется использование в процессе терапии (body-mind therapy) контакта терапевта с телом клиента, основанное на представлении о неразрывной свзи тела (body) и духовно-психической сферы (mind). При этом полагается, что неотреагированные эмоции и травматичные воспоминания клиента вследствие функционировани физиологических механизмов психологической защиты запечатлеваются в теле. Работа с их телесными провлениями помогает по принципу обратной свзи 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 ТОП ставят акцент в работе с клиентом на знакомстве с телом, подразумевающем расширение сферы осознания им глубоких организмических ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в различных телесных состояних 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 направлется на его ощущения для повышения способности к осознаванию телесных ощущений, производится также усиление телесных ощущений для поощрения чувств. Особое внимание уделется ощущениям, свзанным 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 свзь с собственными эмоцими и отношениями с близкими людьми (С.Келеман). В арсенале ТОП имеютс также различные упражнени: дыхательные, способствующие энергизации и коррекции дисфункциональных дыхательных паттернов; двигательные, пособствующие 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 личностно значимыми персонами (перенос и контрперенос). При этом процессы переноса рассматриваются как в традиционном для психоанализа психологическом плане, так и в физическом и энергетическом.

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

### История вегетотерапии: В.Райх

В.Райх начинал свою работу в 20-е гг. как психоаналитик непосредственно под руководством З.Фрейда. Первым принципиальным новшеством, введенным Райхом в практику психоанализа, был переход от анализа отдельных симптомов к анализу характера пациента. Вторым открытием Райха стал феномен "заключения характера в панцирь", или механизации душевной жизни под воздействием общественных стереотипов и авторитарной семейной атмосферы, возникающего как средство подавления и сдерживания эмоций. То, что зависит от человека - сдерживать экспрессивные компоненты эмоций за счет мышечного напряжения. Тем самым на функциональном, физиологическом уровне райховский "характерный панцирь" идентичен "мышечному панцирю".

Третьим постулатом системы Райха стало введенное им понятие "биопсихической", или вегетативной энергии, нормальное распределение которой в организме является основой душевного и физического здоровья, а нарушения свободного протекания составляют патогенез неврозов и других болезненных состояний. При этом источник энергии невроза создается в процессе обыденной душевной жизни дисбалансом между накоплением и расходованием насыщающей ее вегетативной энергии (в терминах современной физиологии - вегетативного обеспечения эмоций). Тем самым, по мысли Райха, невротическое состояние отличается от психологического здоровья именно наличием застойного эмоционального возбуждения и его телесного эквивалента - застойных очагов вегетативной энергии (иными словами, неотреагированных эмоций). Соответственно Райхом был предложен патогенетический способ лечения неврозов - вегетотерапия, или восстановление нормального протекания вегетативной энергии путем воздействия на блокирующие ее поток участки хронически повышенного мышечного тонуса, атакже особым образом регулируемого дыхания.

Любопытно, что к созданию методики вегетотерапии Райха подтолкнули его наблюдения над больными шизофренией с кататоническим синдромом. Как он писал впоследствии в работе "Функция оргазма": "Известно, что ступорозные кататоники, которые внезапно заболевают и обнаруживают способность к приступам ярости, очень легко становятся снова нормальными людьми...

Научившись содействовать появлению припадков бешенства у аффективно заблокированных невротиков с мышечной гипертонией, я регулярно стал достигать значительного улучшения общего состояния". Физиология этого процесса представлялась следующей: "Отвердевание мышц при ступорозной кататонии становится всеобъемлющим. Возможности энергетической разрядки все более сужаются. Во время приступа бешенства через отвердевшие мышцы из вегетативного центра, еще сохранившего подвижность, прорывается сильный импульс, высвобождая тем самым связанную мышечную энергию".

Райх считал, что характер человека включает постоянный “набор” защит. Хронические мышечные зажимы блокируют 3 основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Райх пришёл к выводу, что мышечный и психологический панцирь — одно и то же. Хронические напряжения блокируют энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств. Эмоции, блокированные 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.

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, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и выявить эмоцию, которая связана в это части тела. Он увидел, что только после того, как подавляемая эмоция находит свое выражение, пациент может полностью отказаться от хронического напряжения или зажима.

Райх постоянно старался дать пациентам осознать их характерные черты. Он часто имитировал их характерные черты или позы или просил самих пациентов повторять или преувеличивать штамп поведения – например, нервную улыбку. Когда пациенты перестают принимать свой характерный способ поведения как само собой разумеющийся, их мотивация к изменению возрастает.

Он полагал, что каждое характерное отношение имеет соответствующую физическую позу, и что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности или мускульного панциря.

Райх полагал, что хронические напряжения блокируют энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивает и искажает выражение чувств. По Райху, человек может освободиться от блокированной эмоции, только полностью пережив ее; причём отрицательные эмоции должны быть проработаны прежде, чем могут быть пережиты позитивные чувства, которые ими замещаются.

Райх подчеркивал важность освобождения, расслабления мышечного панциря в дополнение к анализу психологического материала, потому что он рассматривал ум и тело как нерасторжимое единство. Райх стремился к распусканию защитного панциря, блоков чувствования, которые искажают психологическое и физическое функционирование человека; рассматривал терапию как средство восстановления свободного протекания энергии через тело посредством систематического освобождения блоков мускульного панциря, поэтому и назвал свой метод лечения неврозов “биофизической оргонной терапией”.

При работе с мышечным панцирем Райх обнаружил, что освобождение хронически зажатых мышц часто порождает особые физические ощущения – чувство тепла или холода, покалывание, зуд или эмоциональный подъем. Он полагал, что эти ощущения возникают в результате высвобождения вегетативной или биологической энергии.

Райх считал, что мышечный панцирь представляет собой 7 основных защитных сегментов, состоящих из мышц и органов соответствующих функций. Эти сегменты образуют ряд из 7 горизонтальных колец, находящихся под прямым углом к позвоночнику. Основные сегменты панциря располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

Райхианская терапия состоит прежде всего в распускании панциря в каждом сегменте, начиная с глаз и кончая тазом:

* **Глаза**. Защитный панцирь в области глаз проявляется в неподвижности лба и “пустом” выражении глаз. Распускание осуществляется посредством раскрывания глаз так широко, как только возможно, а также свободными движениями глаз, вращением и смотрением из сторон в сторону.
* **Рот**. Оральный сегмент включает мышцы пoдбopoдка, горла и затылка. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничанья. Защитный панцирь может быть расслаблен клиентом путем имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, рвотных движений и посредством прямой работы над соответствующими мышцами.
* **Шея**. Этот сегмент включает мышцы шеи и язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач. Средством распускания панциря являются крики, вопли, рвотные движения и т.п.
* **Грудь** (широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, грудная клетка, руки с кистями). Этот сегмент сдерживает смех, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди. Панцирь может быть распущен посредством работы над дыханием, в особенности осуществлением полного выдоха.
* **Диафрагма**. Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Панцирь здесь удерживает в основном сильный гнев. Нужно в значительной степени распустить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию пятого посредством работы с дыханием и рвотным рефлексом.
* **Живот**. Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь связан с подавлением злости, неприязни.
* **Таз** (все мышцы таза и нижних конечностей). Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, торчит кзади. Тазовый панцирь служит подавлению возбуждения, гнева, удовольствия. Панцирь может быть распущен посредством мобилизации таза, а затем лягания ногами и ударения кушетки тазом.

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

Райх обнаружил, что по мере того, как пациенты обретают способность полной “генитальной отдачи”, фундаментально меняется все их бытие и стиль жизни.

Разработанные Райхом методики дыхания, эмоционального раскрепощения, усиления напряжения в заблокированных областях тела легли в основу:

* биоэнергетики
* структурной интеграции (рольфинга)

и других психотехник.

Таким образом, Райх фактически явился первопроходцем в области психологии тела и телесно-ориентированной психотерапии.

## Основные концепции и направления телесно-ориентированной терапии

### Биоэнергетический анализ Лоуэна

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, неврозы 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.

### Метод Александера

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 Александера: “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 приспособится 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 Александера 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 действования и отдыха интегрированным, собранным и эффективным образом.

Уроки Александера 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 Александера особенно популярна среди людей творчества, но также эффективно используется для лечения некоторых увечий и хронических заболеваний.

Психотехника Александера 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.

### Метод Фельденкрайза и психологическая типология Юнга

Психотерапевтический метод Фельденкрайза - метод самосовершенствования, или личностного роста, названный им "осознавание через движение" (Awareness through movement) - один из "столпов" телесно-ориентированной психотерапии, возникший "на стыке" современной западной психологической науки и древней восточной традиции, представленной в различных духовно-философских школах самосовершенствования.

Основу этого популярного метода составляет развитие навыков самонаблюдения при самостоятельном погружении в неглубокое измененное состояние сознания (поверхностный кинестетический транс) во время выполнения ряда телесных и ментальных упражнений. Фельденкрайз называл это состоянием сознавания (awareness), связывая его с направленным вниманием. (Уместно здесь напомнить определение измененного состояния сознания по М.Эриксону, как "внимания, направленного внутрь"). Тем самым наиболее кратко сущность метода Фельденкрайза можно сформулировать как "осознавание себя", или по выражению переводчика, психотерапевта М.П.Папуша - "понимание при делании". Направленность метода тем самым созвучна рецепту самосовершенствования традиционных восточных (в частности дзенских) духовных практик: "полностью пребывай в том, что делаешь", интерпретируемой как созерцание, самонаблюдение (Г.Гурджиев) или практика внимательности (Р.Уолш).

Избавление от психологических проблем и ограничений, гармоничное развитие или самоактуализация по Фельденкрайсу выступает как формирование "полного образа себя". При этом происходит достижение человеком свойственной детям естественности, "спонтанности", что физиологически соответствует (у правшей) "раскрепощению" правого полушария, высвобождение его из-под обычного угнетающего воздействия доминантного левого полушария. В процессе работы по самосовершенствованию используются невербальные функциональные состояния, представляющие собой "паузу между [словесно-оформленной] мыслью и [телесным] действием" - аналог описываемого в восточных духовных практиках "молчания ума", "промежутка между мыслями".

Система Фельденкрайза вобрала в себя, наряду с древними духовными традициями, достижения современной физиологии нервной системы, порой даже их опережая (его классический труд "Awareness through movement" вышел около 30 лет назад). Идея же Фельденкрайза о необходимости целостного подхода к личностному совершенствованию, не исправления отдельных черт характера, а "систематической работы над образом себя", только начинает в полной мере раскрываться в наиболее современных методиках психотерапии, в частности в разработанном Р.Бэндлером DHE (Design Human Engineering), пришедшем на смену НЛП.

При этом малоизвестно, что данный метод тесно связан с юнговской психологической типологией.

Юнговский типологический базис у Фельденкрайза претерпевает некоторую модификацию: к юнговским функциям мышления, чувствования, ощущения Ф. добавил движение; в рамках же функции мышления он обьединил юнговские мыслительную и интуитивную функции. При этом, как подчеркивал Ф., разделение перечисленных функций является в значительной мере условным; в реальной жизни они всегда выступают в неразрывном единстве.

С точки зрения нейросоционики, метод Фельденкрайза обьединяет с юнговской систематикой еще и то, что физиологическую основу обеих этих систем представляют феномены т.н. функциональной асимметрии полушарий.

Выражаясь современным физиологическим языком, метод основан на формировании у человека устойчивого навыка самостоятельного, произвольного управления собственным функциональным состоянием за счет тонкой "балансировки", уравновешивания активности левого и правого полушарий, преодоления одностороннего "диктата" левого вербально-логического полушария.

### Структурная интеграция (рольфинг)

Метод структурной интеграции (или “рольфинг”) разработала Ида Рольф. Он является прямым физическим вмешательством, используемым для психологической модификации личности, но основан на психотерапевтических взглядах Райха.

По мнению Рольф, хорошо функционирующее тело остается прямым и вертикальным с минимумом затрат энергии, несмотря на силу тяготения, но под влиянием стресса оно может приспосабливаться к последнему и искажаться. Наиболее сильные изменения происходят в фасции – соединительной оболочке, покрывающей мышцы.

Структурная интеграция – это система, стремящаяся вернуть телу правильное положение и правильные линии посредством глубоких и часто болезненных вытягиваний мускульных фасций, сопровождаемых прямым глубоким воздействием.

Цель структурной интеграции – привести тело к лучшему мышечному равновесию, к лучшему соответствию линиям тяжести, ближе к оптимальной позе, при которой можно провести прямую линию через ухо, плечо, бедренную кость и лодыжку. Это ведет к уравновешенному распределению веса основных частей тела – пор головы, груди, таза и ног, – к более грациозным и эффективным движениям.

Рольфинг работает прежде всего с фасциями – связующей тканью, которая поддерживает и связывает мускулы и скелетную систему. Рольф указывала, что психологическая травма или даже незначительное физическое повреждение может выразиться в небольших, но постоянных изменениях тела. Кости или мышечная ткань оказываются немного смещенными, и наращивание связующих тканей препятствует их возвращению на место. Нарушение линий происходит не только в месте непосредственного повреждения, но также и в довольно отдаленных точках тела в порядке компенсации. Например, если человек бессознательно щадит поврежденное плечо в течение длительного времени, это может воздействовать на шею, на другое плечо, на бедра.

Целью рольфинга является манипулирование мышечном фасцией и ее расслабление, с тем чтобы окружающая ткань могла занять правильное положение. Процесс терапии основан на глубоком массаже с помощью пальцев, суставов пальцев и локтей. Этот массаж может быть очень болезненным. Чем сильнее напряжение, тем сильнее боль и тем больше необходимость в подобном манипулировании. Вследствие взаимосвязи фасций всего тела напряжение в одной области оказывает выраженное функциональное компенсаторное влияние на другие области.

Определенные виды эмоциональных проблем часто связаны с конкретными областями тела. Массаж соответствующей области тела ослабляет напряжение и ведет к эмоциональной разрядке. Процедура рольфинга зачастую связана с болью и возможностью структурных повреждений тела. Метод особенно эффективен в случаях, когда “мышечная броня” и напряжение достигают значительной степени.

Процедура рольфинга состоит из 10 основных занятий, во время которых происходит реорганизация движения в суставах. Как и в терапии Райха, основное значение для общего здоровья имеет таз. В течение сеансов структурной интеграции обычно выполняется следующая работа:

* 1-ое занятие охватывает большую часть тела, со специальным фокусированием на тех мышцах груди и живота, которые управляют дыханием, а также на бедренных связках, которые управляют подвижностью таза
* 2-ое занятие концентрируется на ступнях, преобразованиях ног, лодыжках, выравнивании ног с туловищем
* 3-ье занятие посвящается преимущественно вытягиванию боков, в особенности большим мышцам между тазом и грудной клеткой
* 4-ое, 5-ое и 6-ое занятия посвящаются высвобождению таза; считается одной из важных задач рольфинга – сделать таз более подвижным и вписанным остальные линии тела;
* 7-ое занятие концентрация на шее и голове, на мускулах лица
* 8-ое, 9-ое и 10-ое занятия в основном, организация и интеграция тела в целом.

Работа над определенными участками тела нередко высвобождает старые воспоминания и способствует глубоким эмоциональным разрядам. Вместе с тем, целью рольфинга является преимущественно физическая интеграция, психологические аспекты процесса не становятся предметом специального внимания. Многие из тех, кто сочетал рольфинг с той или иной формой психологической терапии или работой роста, отмечали, что рольфинг помогает освободить психологические и эмоциональные блоки, способствуя продвижению в других областях.

### Первичная терапия Янова

Артур Янов – aмериканский 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 увеличимся внутренним напряжением. Эти регрессивные и невротические реакции вынуждают человека жить прошлом, 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.

### Чувственное сознавание

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

### 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 принципиальныеразличия.

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: эндодермой, 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 фруструированы 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 болезненых 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. Биосинтетики говорят: "Прежде, чем пустить поезд по рельсам, необходимо выстроить мосты". Прежде, чем трансформировать (не разрушать!) паттерны, надо обеспечить реализацию "жизнезащищающей 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 тканевой, 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 (centеring),
* 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.

### Танатотерапия

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 1881 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 запускания целительных биологических реакций, направленных на самовыздоровление.

Психотерапевтам, практическим психологам - как мощный способ воздействия на паттерны психологических проблем (с целью их ассимиляции) без запускания 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.

### 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 адовы 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 сделает 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 настроем, 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.

### 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 + рersоna – 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. Ассаджоли, 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 трансцендентируют 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 Орр. Gрежде 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 (болевой, 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 Орра 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 представляют 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 pacслабления.

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.

## Духовные практики, ориентированные на работу с телом в России и на Востоке

### 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 посиживаешь 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.

Всть ли на свете что-нибудь более прекраснее, 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, инось само все наладится — также обманные присказки. 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 непроизвольно, 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 твоем 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 настоятельная 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 иголок и природных естественных компонентов. Безмедикоментозное лечение проводится либо иголочками 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 излечиванния 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 тла, 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: аккупунктуры 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 акупункткурные точки пальцами. Цель акупрессуры- поддерживать ровны 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.

#### Шиацу

"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, расположеные 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 заболевал 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 леча 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 акопрессурой и рефлоксологией, 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 китаянки 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 каноном "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 растрачивает 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 нижний даньтянь. Тем самым, согласно даосской концепции, он взращивает 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 туи-на перекатывают 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 уравновешивает 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.

## Литература:

1. Вачнов И. Основы психологии группового треннинга. М. 2000
2. Гроф С. Путешествие в поисках себя. М, 1994
3. Коляну Н. Введение в психотехнику Свободного Дыхания. Переяславль-Залесский, 1992
4. Лоуэн А.. Физическая динамика структуры характера. М., 1996
5. Психотерапевтическая энциклопедия (под редакцией Б. Карвасарского). СПб., 1998
6. Рудестам К.. Групповая психотерапия. СПб., 1998
7. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. СПб. 2000
8. Техника групповой психотерапии. СПб.: Питер. 2001
9. Хван Ю. Система здоровья Норбекова. Расширенный и ускоренный курс. Санкт-Петербург, Прайм-Еврознак, Москва, Олма-Пресс, 2001
10. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике (под редакцией В. Баскакова). М., 1997
11. Фейдимен Д., Фрейгер Р.. Личность и личностный рост. М, 1994