The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The text is centered on a white background that is partially framed by these blue shapes.

Телесно- ориентированная психотерапия

Телесно-ориентированная психотерапия

Телесно-ориентированная психотерапия направлена на исцеление души через работу с телом. Цель терапии — высвобождение замкнутых эмоций, раскрепощение ума и тела, достижение гармонии с самим собой и окружающими.

Некоторые виды телесно-ориентированной психотерапии

- ▶ характерологический анализ Райха,
- ▶ биоэнергетический анализ Лоуэна,
- ▶ концепция телесного осознания Фельденкрайза,
- ▶ метод интеграции движений Александера,
- ▶ метод чувственного сознания (Селвер и Брукс),
- ▶ структурная интеграция (Рольф),
- ▶ биосинтез (Дэвид Боаделла),
- ▶ Бодинамика (Лизбет Марчер),
- ▶ танатотерапия (Баскаков).



Вильгельм Райх



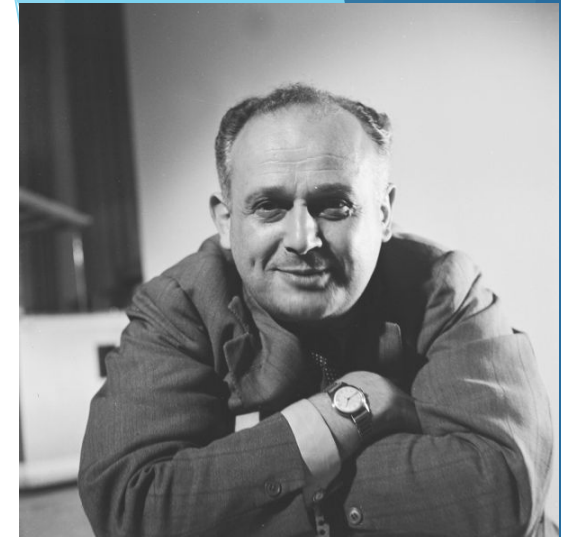
Ида Рольф



Шарлотта Селвер



Фредерик Матиас
Александр



Моше Фельденкрайз



Мэрион Розен



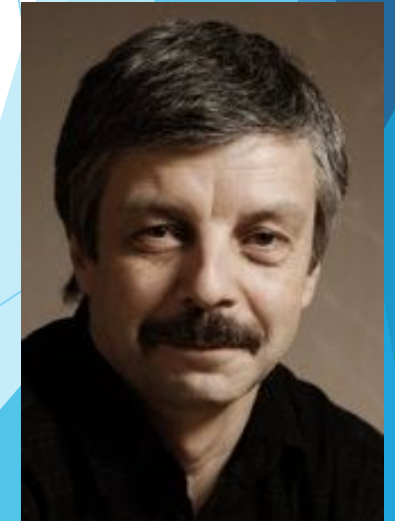
Александр Лоуэн



Дэвид Боаделла



Лизбет Марчер



Владимир Баскаков

Основы теории Вильгельма Райха

- ▶ В своей практике Вильгельм Райх неоднократно замечал, что у некоторых людей сильные эмоции сопровождаются выраженными реакциями тела. К примеру, в порыве сдержать эмоции и как бы пытаюсь затолкнуть их обратно, человек хватал себя руками за шею или у него вовсе пропадал голос.
- ▶ Свободно текущая естественная жизненная энергия ("оргонная энергия") является основой функционирования здоровой личности. Эта энергия, накапливаемая в результате потребления пищи, жидкости и кислорода, непрерывно течет по телу здорового человека.
- ▶ Избыток энергии рассматривается как сексуальное напряжение, для снятия которого необходим телесный оргазм. Невротичные индивидуумы направляют энергию на поддержание мышечного напряжения и этим подавляют свою сексуальность.
- ▶ Райх ввел понятия «броня характера» и «мышечный панцирь» — совокупность защитных механизмов, блокирующих переживание неприятных для нас эмоций. Они проходят как бы мимо сознания и оседают в мышцах в виде спазмов. Со временем человек настолько привыкает к этому напряжению, что перестает чувствовать его вовсе. Однако именно с ним связано множество проблем как психологического, так и физиологического характера.



В своем труде «Характероанализ» В. Райх определил характер как структуру устойчивых психических особенностей, проявляющихся в типичных способах поведения в определённых жизненных ситуациях. И в своих наблюдениях он заметил, что доминирующие черты характера часто проявляются в телесной сфере. Они могут быть выражены в походке, жестах, позе, мимике и так далее.

Райх нашёл физическую аналогию душевных травм и недугов. Он считал, что **мышечное напряжение** — зажимы в виде панциря — выполняет ту же функцию, что и психологические черты характера. В сущности, мышечное напряжение скрывает определённого рода эмоции, и если снять «зажимы», расслабляя участки хронического напряжения, то эти эмоции высвобождаются. Вслед за этим, если они были в достаточной мере выплеснуты, наступает избавление от психических нарушений. Но также при снятии подавленных эмоциональных проявлений исчезают зажимы.



Хронические мышечные зажимы и мускульный панцирь

- ▶ Хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев сексуальное возбуждение.
- ▶ «Мышечный панцирь» не дает человеку возможности переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств.
- ▶ Постоянные мышечные напряжения в теле человека связаны с его характером и типом защиты от болезненного эмоционального опыта.
- ▶ Мускульные «зажимы» или мускульный панцирь создаются в качестве защиты против беспокойства, которое возникает у ребёнка на основе сексуальных желаний и сопровождается страхом наказания. Основной защитой от этого страха является подавление его, что временно обуздывает сексуальные импульсы. Впоследствии такие эго-защиты становятся постоянными и автоматическими, и, в результате, становятся чертами характера, образуется характерный панцирь.
- ▶ Характерный панцирь – это подавляющие защитные силы, организованные в более или менее связанный паттерн в эго, но не являются невротическими симптомами.

7 сегментов мускульного панциря, которые локализуются:

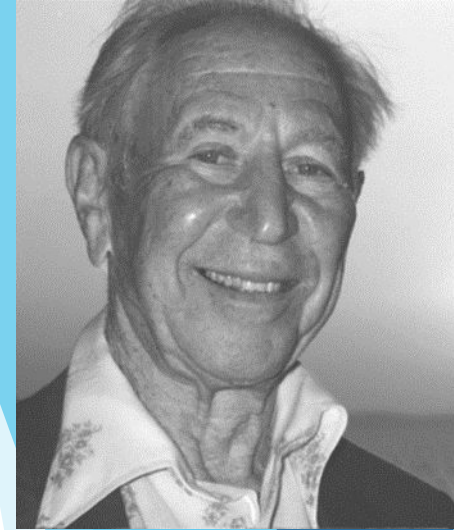


1. **Защитный панцирь в области глаз** выражается в том, что возникает ощущение, как будто глаза смотрят из-за неподвижной маски. Этот защитный панцирь удерживает страх и слёзы. Распускание осуществляется посредством раскрытия человеком глаз так широко, как только возможно, например, как это бывает при страхе.
2. **Оральный сегмент** включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть слишком сжатой или неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничанья.
3. Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи и язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач. Прямое воздействие на мышцы в глубине шеи невозможно, поэтому важными средствами распускания панциря являются крики, вопли, рвотные движения и т. п.
4. **Грудной сегмент** включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Этот сегмент сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживание дыхания является важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди, за счёт этого и происходит образование панциря.
5. **Диафрагма.** Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Защитный панцирь выражается в выгнутости позвоночника вперед, поэтому когда человек лежит, между нижней частью спины и кушеткой или полом остаётся значительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Панцирь здесь удерживает в основном сильный гнев.
6. **Сегмент живота** включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создаёт боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни.
7. Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, торчит сзади. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз ригиден, он «мёртвый» и бисексуальный. Тазовый панцирь служит подавлением возбуждения, гнева, удовольствия. Возбуждённость (тревожность) возникает из подавления ощущений сексуального удовольствия и невозможности полностью переживать удовольствие в этом районе, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах.

Вегетотерапия

- ▶ Расслабление «мышечного панциря» освобождает значительную либидинозную энергию и помогает процессу психоанализа.
- ▶ Детальный анализ позы пациента и его физических привычек дает пациентам возможность осознать, как они подавляют психические проявления в различных частях тела. Пациентов просили усиливать определенный зажим, чтобы лучше осознать его и выявить эмоцию, которая связана в этой части тела.
- ▶ Только после того, как подавляемая эмоция принимается пациентом и находит свое выражение, последний может полностью отказаться от своего зажима.
- ▶ Постепенно Райх начал прямо работать с зажатыми мышцами, разминая их руками, чтобы способствовать высвобождению связанных в них эмоций.

Биоэнергетика Лоуэна



- ▶ Биоэнергетика - это путь познания своей личности через язык тела и его энергетических процессов.
- ▶ Эти процессы, т. е. продуцирование энергии посредством дыхания и метаболизма и высвобождение энергии посредством движения, являются основными функциями жизни.
- ▶ Насколько много энергии имеет человек и насколько хорошо он ее использует, детерминирует ответы человека на жизненные ситуации.
- ▶ Человек может справляться с жизненными ситуациями более эффективно, когда имеет больше энергии, которую он способен переводить в движение и экспрессию.
- ▶ Суть метода биоэнергетики - в выполнении определенных упражнений, которые позволяют ощутить экспрессию чувств в специально созданной безопасной обстановке.
- ▶ Снятие мышечного напряжения устраняет симптомы различных психических расстройств или смягчает их. Но для полного излечения необходима психоаналитическая работа. Они должны идти параллельно, тогда можно гарантировать довольно стойкие результаты в плане работы с причиной.

Причина неврозов, депрессии и психосоматических расстройств

- ▶ подавление чувств, которое сопровождается хроническими мышечными напряжениями, блокирующими свободное течение энергии в организме человека и приводящее к изменению личностного функционирования.
- ▶ Все, что нарушает течение энергии в любой части тела, воздействует на человеческое чувство удовольствия и целостности.
- ▶ Невротики не могут управлять возбуждением и минимально толерантны к боли и удовольствию. Они расходуют большую часть своей энергии на включение механизмов психологической защиты, направленных на то, чтобы избавиться от травмирующих личность мыслей, чувств, внешних событий.
- ▶ Проблемы развития спонтанного течения энергии существуют не только у невротиков. Например, определенные дыхательные упражнения для поощрения течения энергии могут помочь снизить повышенную эмоциональную возбудимость.

Некоторые положения биоэнергетики

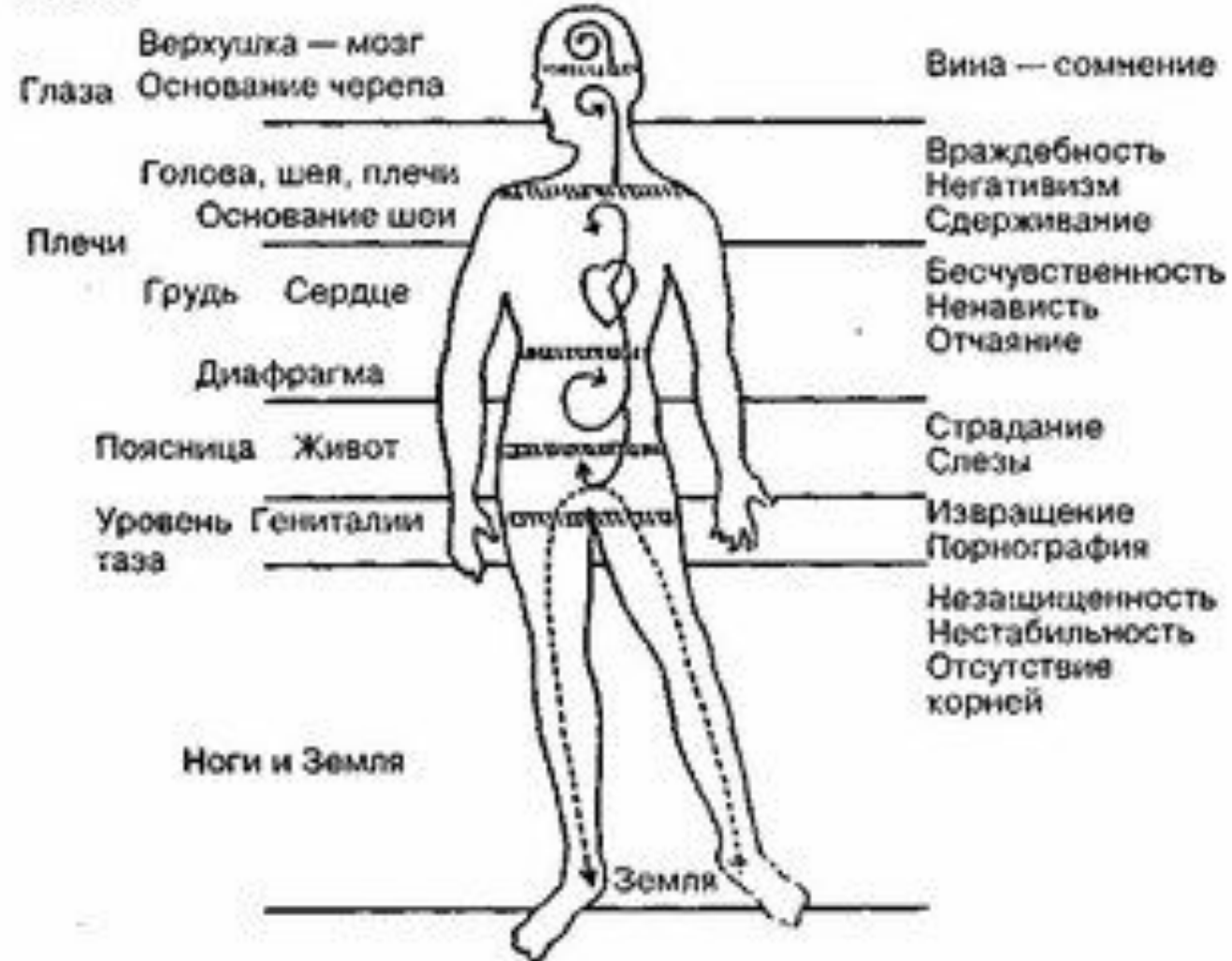
- ▶ Игнорирование и непонимание собственных чувств приводит к заболеваниям.
- ▶ Ощущения, которые испытывает человек от собственного тела, служат ключом к пониманию своего эмоционального состояния.
- ▶ Через раскрепощение тела человек обретает свободу от мышечного напряжения, сопровождающегося свободной циркуляцией жизненной энергии, что ведет к глубинным личностным изменениям пациентов.
- ▶ Зрелая личность в состоянии в равной степени как контролировать выражение своих чувств, так и отключать самоконтроль, отдаваясь потоку спонтанности. Она имеет доступ в равной степени как к неприятным чувствам страха, боли, злости или отчаяния, так и к приносящим удовольствие сексуальным переживаниям, радости, любви.
- ▶ Отношение человека к жизни и его поведение отражается в телосложении, позах, жестах. Между физическими параметрами человека и складом его характера и личности имеется тесная связь.

5 типов характера

- ▶ **"Шизоидный"** тип характера имеют люди, чьи мысли неясно связаны с чувствами, стремящиеся уйти в себя и теряющие контакт с реальностью. Их энергия находится в центре тела и не поступает на периферию, ее свободное течение в направлении лица, рук, ног и половых органов блокируется хроническим мышечным напряжением. Они испытывают явные трудности в спонтанных действиях, их движения негибки и отрывисты, не чувствуют связи со своим телом, их самооценка занижена. Тело шизоидов часто узкое, сжатое. Впечатление, что верхняя и нижняя половины тела или его правая и левая стороны действуют как бы по отдельности. Отсутствие мимики делает лицо человека похожим на маску, руки могут вяло висеть по бокам.
- ▶ **"Оральным"** характером обладают люди, нуждающиеся в значительной поддержке других и склонные к зависимости и привязанности в межличностных отношениях. Их энергия слабо течет к периферии тела. Тело и конечности обычно удлиненные, мускулатура недоразвита, налицо признаки физической незрелости. "Оральным" людям психологически сложно стоять на собственных ногах и буквально, и фигурально. Имея низкий уровень энергии, они постоянно нуждаются в поддержке и ждут помощи от других. Когда основные потребности не удовлетворяются, у них может возникать склонность к депрессии.
- ▶ **"Психопатический"** тип характера отличает людей с ярко выраженной потребностью властвовать и управлять, озабоченных своим социальным образом. Потребность доминировать над окружающими может проявляться в чрезмерном развитии верхней половины тела при соответствующем недоразвитии нижней части. Энергия обычно перемещается к голове, а на уровне талии ее течение вниз блокируется мышечным напряжением. Взгляд может казаться пристальным и подозрительным вследствие постоянного стремления контролировать все, что происходит вокруг.
- ▶ **"Мазохистский"** тип характера имеют люди, проявляющие беспомощность при активном решении проблем. "Мазохистский" тип характера полностью заряжен энергией, но старается сдерживать чувства. Такой человек контролирует мышечное напряжение как будто для того, чтобы избежать взрыва. Тело обычно короткое, плотное, мускулистое. Самоутверждение очень ограничено.
- ▶ **"Ригидный"** тип характера имеют честолюбивые, ориентированные на реальность индивидуумы, хорошо функционирующие, но осуществляющие высокого уровня контроль над своим поведением. Они держатся чопорно, сохраняют дистанцию в отношениях с другими, боятся полностью отдаться удовольствиям. Био-энергетически их тело заряжено как на периферии, для контакта с окружающей средой, так и в центре. Чувства текут свободно, но их выражение ограничено. Обычно люди такого типа подвижны, отличаются пропорциональным телосложением.

Биоэнергетика Лоуэна

Поток чувств, прерываемый хроническим мышечным напряжением
БЛОКИ



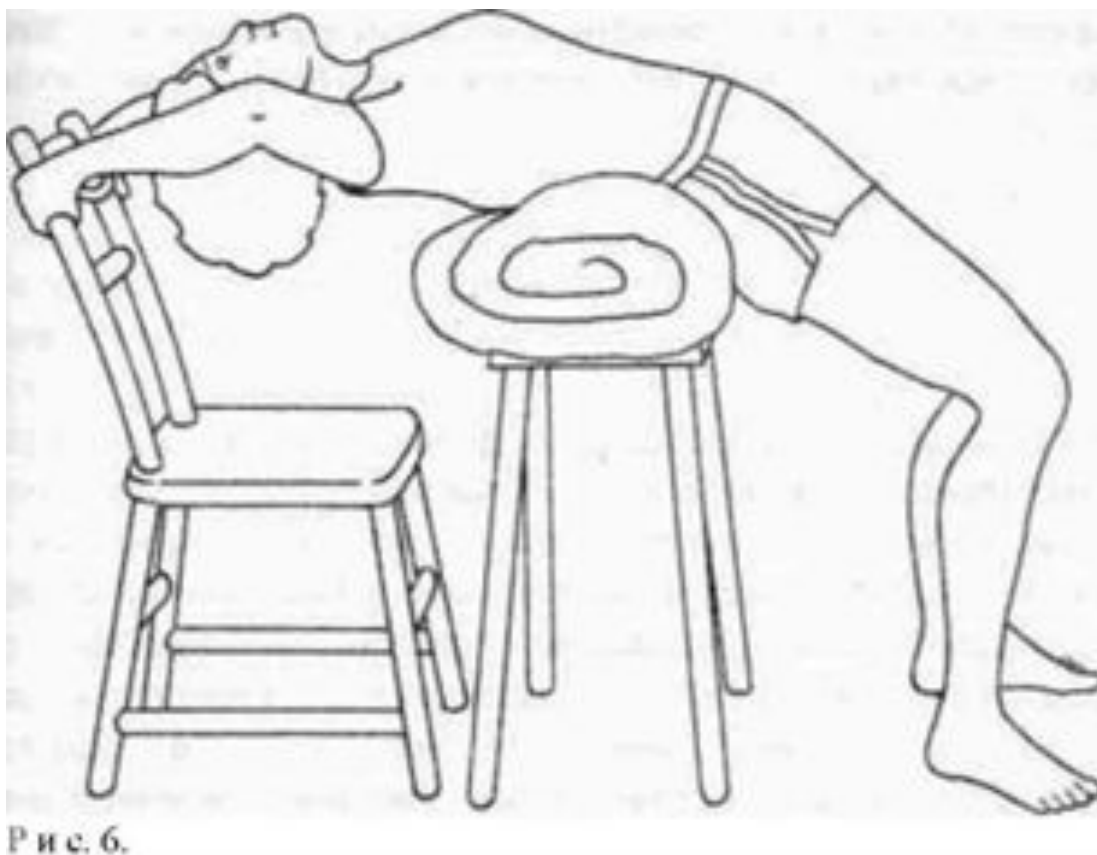
«Человек, который не дышит глубоко, уменьшает жизнь своего тела. Если он не двигается свободно, он ограничивает жизнь своего тела. Если он не чувствует полно, он сужает жизнь своего тела. И если его самовыражение сокращено, он лимитирует жизнь своего тела».

Александр Лоуэн

Основные приёмы биоэнергетики

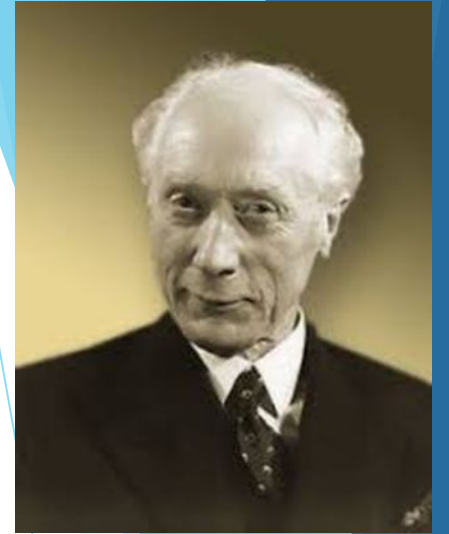
- ▶ 1. Различные манипуляции с мышцами:
 - ▶ массаж,
 - ▶ контролируемы нажатия,
 - ▶ Мягкие прикосновения.
- ▶ 2. Упражнения:
 - ▶ дыхательные упражнения,
 - ▶ техники эмоционального раскрепощения,
 - ▶ упражнения, способствующие выражению негативных эмоций по отношению к другим участникам группы,
 - ▶ напряженные позы для энергетизации заблокированных частей тела («арка Лоуэна», «тазовая арка»),
 - ▶ активные двигательные упражнения,
- ▶ 3. Вербальные способы высвобождения эмоций,
- ▶ 4. Различные варианты физического контакта членов терапевтической группы и др.

Напряженная поза для дыхательного упражнения и Арка Лоуэна



Метод Ф. М. Александера

- ▶ Фредерик Матиас Александер родился 20 января 1869 года в Австралии, город Виниард, находящимся на северо-западном побережье Тасмании.Ф.
- ▶ Ф. М. Александер, австралийский актер, после ряда лет выступлений на сцене потерял голос.
- ▶ С помощью трехстворчатого зеркала Александер начал наблюдать и обнаружил у себя привычку у, перед тем как начать говорить, откидывать голову назад, всасывать воздух и фактически зажимать голосовые связки.
- ▶ Ему удалось избавиться от неправильных движений головы и заменить их более подходящими.
- ▶ Работая над собой, Александер создал метод обучения интегрированным движениям, основанный на уравновешенном взаимодействии головы и позвоночника.



Основные идеи метода Александера

- ▶ Человеческий организм есть единое целое и деформация одного компонента негативно влияет на все тело.
- ▶ У каждого человека в течении жизни вырабатываются привычки неправильного использования своего тела, выражающиеся в манере держать осанку и производить движения тела, неизбежно ведущих к дополнительной чрезмерной нагрузке на опорно-двигательный аппарат, что является одной из основных причин нарушения функционирования организма в целом и происходящих в нем процессов.
- ▶ .При обычном показе тренер слегка надавливает руками на голову участника таким образом, чтобы мышцы задней части шеи удлинились. Это позволяет участнику сделав головой легкое движение вперед, при этом голова как бы приподнимается, и таким образом создаются новые "взаимоотношения" между весом головы и тонусом мышц.
- ▶ Результатом является сенсорное переживание "кинестетической легкости", при котором клиент внезапно чувствует себя свободным и расслабленным.
- ▶ Коррекция психических установок и реабилитация физических привычек. Тренер дает команды, такие, как "уроните голову" и "освободите руки", а участник сознательно репетирует новые паттерны привычек.



Моше Пинхас Фельденкрайз (1904-1984)

- **основатель Метода Фельденкрайза — системы развития человека посредством увеличения самоосознавания через движения тела;**
- **В 20 годы XX века он увлекся техниками самообороны, изучил Джиу-джитсу;**
- **В 1942 году издаёт руководства по самообороне;**
- **В 1949 году издаёт первую книгу, посвященную своему методу — Body and Mature Behavior;**

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.**

Метод Фельденкрайса

- ▶ В процессе деятельности совершается много лишних, случайных движений, которые препятствуют «целевому действию»; в результате выполняется некоторое действие и противоположное ему в одно и то же время. Это происходит в связи с тем, что человек осознает лишь свои мотивы и результат действия, а сам процесс последнего остается неосознанным.
- ▶ Чтобы изменить поведение человека, необходимо изменить образ себя, который нам присущ, а это требует изменения динамики реакций, природы мотивации и мобилизации всех частей тела, которые затронуты данным действием.
- ▶ Концентрируя внимание на мышцах, участвующих в произвольных движениях, можно распознать те мышечные усилия, которые излишни и, как правило, не осознаются. При этом появляется возможность избавиться от действий, которые противоречат изначальной цели субъекта.
- ▶ Фельденкрайз разработал упражнения, направленные на взаимодействие различных частей тела, на дифференцирование ощущений, на преодоление стандартных паттернов движения. Он предлагал изменить поведение человека, обучая его более точному управлению движениями посредством совершенствования чувствительности.

Две формы практики метода Фельденкрайза

- ▶ Сознание через движение (Awareness Through Movement, АТМ) — групповые занятия, в которых ведущий, не демонстрируя движений, направляет действия занимающихся вербальными инструкциями. Ими также можно заниматься индивидуально, слушая записи уроков и самостоятельно выполняя описываемые действия.
- ▶ Функциональная интеграция (Functional Integration, FI) — индивидуальные невербальные сеансы, в которых движение занимающегося направляется движением практика. Сеансы функциональной интеграции проводятся, как правило, на специальной кушетке (вариант массажного стола) с применением особых подушек, валиков и других материалов, которые используются для поддержки положения тела и организации движения, а также как средство обратной связи для занимающегося.

УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДУ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ДЫХАНИЕ В РАЙОНЕ ПРАВОГО ПЛЕЧА



Лягте на спину, поднимите колени так, чтобы ступни стояли на полу. Закройте или наденьте повязку на глаза. Попробуйте припомнить движения легких и диафрагмы. Дышите медленно, понемногу, делая соответствующее движение груди и живота для каждого вдоха и выдоха. Мысленно представьте грудь, обратите внимание, как она толкает правое плечо, между ключицей и лопаткой, каждый раз, когда воздух входит в эту область. Наблюдайте за этим участком только при вдохе, выдохи опускайте. Воздух достигает этой области из середины тела, примерно на полпути между грудиной и местом, где находятся бронхи, три справа и два слева. Грудь вытягивает легкое во многих направлениях: к правому плечу, между ключицей и лопаткой (в направлении уха), к подмышке, к лопатке, лежащей на полу, к передней части груди.



УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДУ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. СМОТРИТЕ ЛЕВЫМ ГЛАЗОМ



Измените направление круговых движений носа, пусть он поворачивает стрелки часов против часовой стрелки. Закройте глаза и сосредоточьтесь внимание на левом глазе. Куда вы в действительности смотрите этим глазом? Попробуйте посмотреть закрытым левым глазом в сторону переносицы, между глазами, затем наружу, в сторону левого угла левого глаза, продолжая круговые движения носа. Большинство людей отказывается, попробовав несколько раз и не найдя ответ. Может быть, на этот вопрос можно ответить, только привыкнув к движению.

Попробуйте поворачивать левым глазом и выяснить, как это повлияет на круговые движения носом. Отдохните.



Системная интеграция, или рольфинг



- ▶ Целью структурной интеграции является манипулирование и расслабление мышечной фасции с тем, чтобы окружающая ткань могла перестроиться в правильное положение.
- ▶ Процесс терапии состоит из глубокого массажа с помощью пальцев, суставов пальцев и локтей. Этот массаж может быть очень болезненным.
- ▶ Чем больше напряжение, тем сильнее боль и тем больше необходимость манипулирования.
- ▶ Вследствие взаимосвязи фасций всего тела напряжение в одной области оказывает ярко выраженное функциональное компенсаторное влияние на другие области.
- ▶ Процедура рольфинга состоит из десяти основных занятий, в ходе которых тело рассматривается в упорядоченной последовательности, происходит освобождение и реорганизация движений суставов. В то время как терапевт манипулирует мышечной фасцией и мягкие ткани возвращаются в нормальное состояние, соответствующий сустав выполняет свойственные ему физиологические движения, а мышцы двигаются в более соответствующей их функции манере.