Составители: Габбасова Э.Р., Дереча Г.И., Киреева Д.С.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**Модуль 2. Психологические вмешательства, основанные на техниках телесно-ориентированной терапии.**

**Тема №1.**

**Тема:** Психологические вмешательства, основанные на техниках телесно-ориентированной терапии.

**Вопросы:**

1.Содержание понятия и история становления телесно-ориентированной психотерапии.

2. Телесно-ориентированная психотерапия по В. Райху.

3. Телесно-ориентированная психотерапия по А. Лоуэну.

4. Метод исправления привычных поз тела и осанки Ф. Александера.

5. Метод структурной интеграции И. Рольф (рольфинг) и особенности его практического применения.

6. Метод восстановления естественной грации и свободы движений М. Фельденкрайза.

**Основные понятия темы:** телесно-ориентированная психотерапия, характерологический анализ Райха, вегетотерапия Райха, мышечный панцирь, мышечные зажимы, сегменты мышечного панциря, распускание панциря, оргоническая энергия, биоэнергия, «почва под ногами», заземление, типы характера, брюшное дыхание, «арка Лоуэна», «дуга Лоуэна», рольфинг, структурная интеграция, исправление привычных поз тела и осанки, телесное осознавание Фельденкрайза, восстановление естественной грации и свободы движений.

**Рекомендуемая литература:**

1. Патопсихология телесности и соматоформных расстройств: учебное пособие/ Э.Р. Габбасова, Д.С. Киреева, Г.И. Дереча, С.В. Балашова; ГБОУ ВПО ОрГМУ Минздрава РФ. – 2016. – 162 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика : справочное издание/ И. Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2009. - 1024 с.
3. Дереча, В. А. Основы психосоматики [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов фак. клин. психологии / В. А. Дереча, Г. И. Дереча ; ОрГМА. - Электрон. текстовые дан. - Оренбург : [б. и.], 2013. - 1 эл. опт. диск. - Загл. с титул. экрана. - (в конв.) : Б. ц. (89 с.)
4. Балашова, С. В. Патопсихологические основы соматоформных расстройств и психотерапевтические подходы к их коррекции [Электронный ресурс] : информ.-метод. письмо для студентов фак. клин. психологии, интернов и ординаторов, изуч. психиатрию, а также для клин. психологов, врачей общей практики и психотерапевтов / С. В. Балашова, Г. И. Дереча ; ОрГМА. - Оренбург : [б. и.], 2007. - 1 эл. опт. диск. - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации (38с.). - (в конв.) : Б. ц.
5. Козлов В.В. Психология дыхания, музыки и движения [Электронный ресурс]/ Козлов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 175 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/18329.— ЭБС «IPRbooks», по паролю. (Дата обращения: 08.12.2014 г.).
6. Психология телесности [Текст]: научное издание / ред.-сост.: В. П. Зинченко, Т. С. Леви. - М.: АСТ, 2005. - 731 с.

**Теоретический материал к Модулю 2 к теме 1.**

**1. Содержание понятия и история становления телесно-ориентированной психотерапии**

*Телесно-ориентированная психотерапия*этонаправление в психотерапии, цель которого является изменение психического функционирования человека с помощью ориентированных на тело методических приемов.

Отсутствие стройной теории, четкого понимания особенностей воздействия и принципов применения телесно-ориентированных техник приводит к необоснованному расширению границ телесно-ориентированной психотерапии.

Описаны, по меньшей мере, 15 различных подходов, определяемых как «работа с телом». Широко распространена практика комбинированных методов, таких как: рольфинг, биоэнергетика и гештальт-терапия; методов Александера, метода Фельденкрайза и гештальт-терапии (метод Рубенфельд); гипноза, прикладной кинезиологии; первичной терапии Янова, терапии Райха и гештальт-терапии.

Наиболее известными видами телесно-ориентированной психотерапии являются характерологический анализ Райха, биоэнергетический анализ Лоуэна, концепция телесного осознавания Фельденкрайза, метод интеграции движений Александера, метод чувственного сознавания Селвер и Брукс, структурная интеграция Рольф и др.

Менее известны в нашей стране техники биосинтеза (Boadella, 1987), бондинга (Rynick, 1994), метод Розен (Rosen, Wooten, 1993), танатотерапия по В. Баскакову.

Телесно-ориентированная психотерапия возникла на основе практического опыта и многолетних наблюдений взаимосвязи духовного и телесного в функционировании организма. Она в большей степени, чем другие направления психотерапии, придерживается холистического подхода, необходимость в развитии которого постоянно возрастает. Возвращение к целостной личности ведет к глубоким изменениям понимания поведения человека.

Существующие в настоящее время методы телесно-ориентированной психотерапии отвечают всем требованиям целостного подхода: для них человек — единое функционирующее целое, сплав тела и психики, в котором изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой. Их объединяет стремление вернуть человеку ощущение целостности, научить его не только осознаванию вытесненной информации, но и переживанию в настоящий момент единства тела и психики, целостности всего организма.

Телесно-ориентированное направление в психотерапии зародилось в лоне психоаналитической школы Зигмунда Фрейда. Именно он первым сформулировал положение: «Я есть, прежде всего, выражение телесного Я», но, вероятно, в силу личностных особенностей, избегал изучения влияний телесных процессов на психику.

Первые шаги в понимании явления телесности был сделаны учеником Фрейда, Шандором Ференци, разработавшим «активную технику» в психотерапевтических целях. Новый метод, наряду с процедурой анализа, предусматривал активное участие пациентов в процессе излечения. Пациенты Ференци пели, играли на фортепиано, записывали поэтические идеи, а также выполняли релаксационные упражнения с целью актуализации содержания бессознательного. Ференци первым указал на параллелизм и подобие процессов мышления и иннервации мускулатуры, а также исследовал характер через классификацию паттернов поведения.

**2. Телесно-ориентированная психотерапия по В. Райху.**

Развитие, расширение и обогащение этих идей, появление *первой стройной психологической теории, раскрывающей взаимосвязь тела и психики, и нового метода исследования личности связано с именем Вильгельма Райха,* ученика Ференци и Фрейда. Он считается *основоположником телесно-ориентированной психотерапии*.

*Одним из наиболее известных методов телесно-ориентированной психотерапии является анализ характера и практика вегетотерапии Райха.* Райх был первым аналитиком, интерпретировавшим природу и функции характера в работе с пациентами. *Он подчеркивал важность обращения внимания на физические аспекты характера индивидуума, в особенности хронические мускульные зажимы, названные им «мышечным панцирем».* *Райх разработал теорию «мышечного панциря», связав постоянные мышечные напряжения в теле человека с его характером и типом защиты от болезненного эмоционального опыта*. По его мнению, хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. «Мышечный панцирь» не дает человеку возможность переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств. Райх писал: «Мышечная судорога представляет собой телесную сторону процесса вытеснения и основу его длительного сохранения».В основе теории Райха лежит понятие о том, что защитным механизмам, которые затрудняют нормальное функционирование человеческой психики, можно противодействовать, оказывая прямое влияние на тело. Он выделял свои аналитические интерпретации, названные им *«анализом характера»*, от непосредственного воздействия на защитную мускулатуру, которое называл *«вегетотерапией»* и *«анализом характера* в области биофизического функционирования». Основное препятствие для личностного роста в защитном мускульном панцире, который мешает человеку жить полноценной и в гармонии с окружающими людьми природой. Он выделял *семь сегментов «мышечного панциря»,* охватывающего тело:

* область глаз;
* рот и челюсть;
* шея;
* грудь;
* диафрагма;
* живот;
* таз.

Райх обнаружил, что расслабление мышечного панциря» освобождает значительную либидинозную энергию и помогает процессу психоанализа. *Райх разработал специальную терапевтическую методику, позволяющую снижать хроническое напряжение определенных групп мышц и, таким образом, вызывать высвобождение эмоций, которые этим напряжением сдерживались, анализировал в деталях позу пациента и физические привычки, чтобы дать пациентам возможность осознать, как они подавляют жизненные чувства в различных частях тела. Райх просил пациентов усиливать определенный зажим, чтобы лучше осознать его и выявить эмоцию, которая связана этой части тела. Он заметил, что 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.* Если проследить динамику развития представлений Райха, то можно заметить, как они развивались от аналитической работы, опирающейся исключительно на словесный язык, к исследованию психологических и соматических аспектов характера и «мышечного панциря», а затем исключительно к акценту на работе с «мышечным защитным панцирем», направленной на обеспечение свободного протекания биологической энергии в организме.

Нельзя не признать, что многие работы Райха противоречивы, особенно те, в которых ставится знак равенства между психическим здоровьем и способностью переживать оргазм. Несмотря на отдельные спорные моменты, касающиеся его оргонной теории, многие направления телесно-ориентированной психотерапии и в настоящее время берут за основу разработанные им понятия и техники. В их числе можно назвать биоэнергетику Лоуэна и биосинтез Боаделлы.

Райховская теория «Характерная аналитическая вегетотерапия» наглядно демонстрирует связь между характером и привычными для человека реакциями на стресс, паттернами сдерживания жизненной энергии, локализацией мышечных напряжений и типом невроза. Райх доказал, что *мышечный и характерный панцири являются результатом многочисленных фрустраций: впервые они возникают в детстве и связаны с подавляемыми сексуальными ощущениями и страхом наказания.* *Телесным выражением фрустрации и страха становится сжимание, напряжение.*

Теория явилась базой для создания нового метода в работе с пациентом. Теперь работа с личностными проблемами пациентов велась не только вербально: в терапевтическую процедуру было введено психотерапевтическое прикосновение и активное участие в работе тела самого пациента. Райх добивался восстановления естественного биологического дыхания и спонтанных движений тела пациента. Это активизировало в свою очередь, синусоидальное движение энергии в организме (волна), провоцировало появление ассоциированных воспоминаний и эмоциональный всплеск, благодаря чему облегчалось расслабление мышечных панцирей.

**Характер**

По Райху, характер состоит из привычных положений и отношений пациента, постоянного паттерна его реакций на различные ситуации. Он включает сознательное отношение и ценности, стиль поведения (застенчивость, агрессивность и т.п.), физические позы, привычки держаться и двигаться и пр.

Понятие характера впервые появилось у Фрейда в 1908 г. («Характер и анальный эротизм»). Райх разработал это понятие и был первым аналитиком, интерпретировавшим природу и функции характера в работе с пациентами вместо анализирования симптомов.

**Характерный панцирь**

Райх полагал, что *характер создает защиты против беспокойства, которое вызвано в ребенке интенсивными сексуальными чувствами, сопровождающимися страхом наказания.* *Первая защита против этого страха — подавление*, которое временно обуздывает сексуальные импульсы. По мере того, как эго-защиты становятся постоянными и автоматически действующими, они развиваются в характерные черты или в характерный панцирь. Райховское представление о характерном панцире включает все подавляющие защитные силы, организованные в более или менее связный паттерн Эго.

Характерные черты не являются невротическими симптомами. Развитие, по Райху, состоит в том, что невротические симптомы (такие, как иррациональные страхи и фобии) переживаются как чуждые индивидууму, как чуждые элементы в его душе, в то время как невротические характерные черты (вроде преувеличенной любви к порядку или тревожной стеснительности) переживаются как составные части личности. Можно жаловаться на застенчивость, но эта застенчивость не кажется бессмысленной или патологической, как невротические симптомы. *Характерные защиты частично эффективны и так трудно поддаются удалению, потому что они хорошо рационализированы индивидуумом и переживаются как часть его представления о себе.*

На разрешение проблемы 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.

**Освобождение мускульного панциря**

Райх полагал, что каждое характерное отношение имеет соответствующую ему физическую позу, и что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности или мускульного панциря. Райх начал прямо работать с расслаблением мускульного панциря в соединении с аналитической работой. *Он обнаружил, что расслабление мышечного панциря освобождает значительную либидозную энергию и помогает процессу психоанализа.* Психиатрическая работа Райха все более перемещалась в освобождение эмоций (удовольствие, гнев, волнение) посредством работы с телом.

Райх начал с применения техники характерного анализа к физическим позам. Он анализировал в деталях позу пациента и его физические привычки, чтобы дать пациентам осознать, как они подавляют жизненные чувства в различных частях тела. Райх просил пациентов усиливать определенный зажим, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и выявить эмоцию, которая связана в этой части тела. Он увидел, что только после того, как подавляемая эмоция находит свое выражение, пациент может полностью отказаться от хронического напряжения или зажима. Постепенно Райх начал прямо работать с зажимаемыми мышцами, разминая их руками, чтобы высвободить связанные в них эмоции.

*В своей работе над мышечным панцирем Райх обнаружил, что хронические мышечные зажимы блокируют три основных биологических возбуждения: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Он пришел к выводу, что физический (мышечный) и психологический панцирь — одно и то же.* «*Панцирь характера оказывается функционально тождественным с перенапряжением мышц, мышечным панцирем.* Эта функциональная тождественность означает не что иное, как тот факт, что мышечные паттерны и характерные черты служат одной и той же функции в психическом аппарате; они могут влиять друг на друга и заменять друг друга. По существу они не могут быть разделены; по функции они тождественны».

**Генитальный характер**

Термин «генитальный характер» означал у Фрейда уровень психосексуального развития. В специфической трактовке Райха это означает достижение оргастической потенции. *«Оргастическая потенция — это способность отдаться потоку биологической энергии без всякого подавления, способность полной разрядки накопленного сексуального возбуждения в непроизвольных, приносящих удовольствия движениях тела».* Райх находил, что по мере того, как его пациенты распускают свой панцирь и развивают оргастическую потенцию, многие стороны личности спонтанно изменяются.

Вместо жесткого, ригидного невротического контроля индивидуумы развивают способность саморегуляции. Райх противопоставлял естественную саморегуляцию индивидуумов принудительной морали. Естественный индивидуум поступает в соответствии со своими внутренними склонностями и чувствами, а не следует внешнему набору требований, установленных другими.

После райхианской терапии пациенты, которые ранее были склонны к невротическому промискуитету (сексуальной неразборчивости), обретали большую чувствительность, способность к привязанности и спонтанно начинали стремиться к более продолжительным и полноценным отношениям. Те же, кто состоял в бесплодных, лишенных любви браках, обнаруживали, что не могут вступать в половые отношения из одного только чувства долга.

Генитальный характер не заключен в тюрьму своего панциря и психологических защит. Он способен защитить себя, если это необходимо во враждебном окружении. Но эта защита осуществляется более или менее сознательно и может быть снята, когда она перестает быть необходимой.

Райх писал, что генитальный характер — это человек, проработавший свой эдипов комплекс так, что этот материал не подавляется и не обладает сильным зарядом. «Суперэго становится «утверждающим сексуальность», и таким образом действует в гармонии с Ид. Генитальный характер способен свободно и полно переживать сексуальный оргазм, полностью разряжая имеющееся либидо. Кульминация сексуальной активности характеризуется способностью отдаться сексуальному опыту, непроизвольным движениям, которые не блокируются, в отличие от принужденных, даже насильственных движений индивидуума, защищенного панцирем.

**Биоэнергия**

*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 также полагал, что мобилизация и разрядка биоэнергии — существенные стадии в процессе сексуального возбуждения и оргазма. Он назвал это «формулой оргазма», характерным для всех живых организмов: механическое напряжение — биоэнергетический заряд — биоэнергетический разряд — механическое расслабление.

В результате физического контакта в обоих телах накапливается энергия, которая, в конце концов разряжается в оргазме, являющемся по существу феноменом биологической разрядки: 1) сексуальные органы наполняются жидкостью — механическое напряжение; 2) в результате возникает интенсивное возбуждение — биоэнергетический заряд; 3) сексуальное возбуждение разряжается в мышечных сокращениях — биоэнергетическая разрядка; 4) наступает физическая релаксация — механическое расслабление.

**Оргоническая энергия**

Интерес к физическому функционированию пациентов привел Райха к лабораторным экспериментам по физиологии и биологии, и, в конечном счете, к физическим исследованиям. Он пришел к убеждению, что биоэнергия в индивидуальных организмах — лишь один из аспектов универсальной энергии, присутствующей во всех вещах. *В термине «оргон», «оргоническая энергия» он соединил корни «организм» и «оргазм».* *Оргоническая энергия функционирует в живых организмах как специфическая биологическая энергия. В этом своем качестве она управляет всем организмом и выражается в эмоциях так же, как и в чисто биофизических движениях органов.*

Широкие исследования Райха оргонической энергии и смежных тем игнорировались большинством критиков и ученых. Его открытия противоречили многим принятым теориям и аксиомам физики и биологии; кроме того, в его работе есть и экспериментально слабые места. Вместе с тем его результаты никогда не были опровергнуты или даже тщательно проверены и серьезно рассмотрены кем-либо из уважаемых ученых.

**Психологический рост**

*Райх определяет рост как процесс рассасывания психологического и физического панциря, постепенного становления более свободным и открытым человеческим существом, обретение способности наслаждаться полным и удовлетворяющим оргазмом.*

*Райх утверждал, что мышечный панцирь организуется в семь основных защитных сегментов, состоящих из мышц и органов соответствующих функций выражения.* Эти сегменты образуют ряд из семи приблизительно горизонтальных колец под прямым углом к туловищу и позвоночнику. Основные сегменты панциря располагаются в областях глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

По Райху, оргонная энергия естественно течет вверх и вниз по телу параллельно позвоночнику. Кольца панциря формируются под прямым углом к этим потокам и препятствуют им. Райх указывает, что не случайно в нашей западной культуре сформировалось утвердительное движение головы вверх-вниз, в направлении потока энергии по телу, отрицательное же движение головы из стороны в сторону — это пересекающее поток движение образования панциря, защиты.

*Защита служит ограничению, как свободного потока энергии, так и свободного выражения эмоций в индивидууме.* То, что сначала возникает как защита против захлестывающих чувств напряжения и возбужденности, становится физической и эмоциональной смирительной рубашкой.

*Райхианская терапия состоит, прежде всего, в распускании панциря в каждом сегменте, начиная с глаз и кончая тазом. Каждый сегмент более или менее независим, с ним можно действовать отдельно.* Выделено семь сегментов тела, которые в случае возникновения в них соответствующих «мышечных зажимов» блокируют естественное протекание «вегетативной энергии», превращаясь в кольца «мышечного панциря»:

***Три типа средств используются для распускания панциря:***

1) накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;

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

3) поддержание сотрудничества с пациентом в открытом рассмотрении сопротивлений и эмоциональных ограничений, которые при этом выявляются.

**Инструментарий телесной психотерапии по Райху**

Для проработки «мышечного панциря», снятия застойного напряжения мышц В. Райх предложил целый ряд технических приемов телесной психотерапии. Приведем их краткий систематизированный перечень:

* Активные движения, производимые с усилием (например, удары ногами или руками по терапевтической кушетке) для снятия мышечного напряжения (динамическая релаксация).
* Проработка грудной клетки - механическое (путем надавливания) расширение объема ее движений (экскурсии).
* Конвульсивный рефлекс - вызывание таких рефлекторных реакций, как кашель (судорожное сокращение диафрагмы и мышц передней брюшной стенки), зевота (проработка мышц глотки, гортани).
* Глубокое дыхание (гипервентиляция), сопровождающееся парестезиями (чувство жара, покалывания в теле), расширением сосудов (головокружение, шум в ушах).
* Глубокий массаж - болезненное разминание напряженных мышц. (В мануальной терапии аналогом служит «раздавливание» болезненных мышечных уплотнений по Г. А. Иваничеву).
* Мимическая гимнастика - проработка области лба, глаз, рта (включая не только мимические, но и жевательные мышцы).
* Вынужденное неудобное положение, длительное сохранение которого вызывает мышечную дрожь или клонические мышечные сокращения. (Этот прием в дальнейшем был развит А. Лоуэном в рамках «биоэнергетической терапии».)

Применительно к областям «мышечного панциря» основными приемами снятия застойного напряжения служат следующие (перечислены ниже соответственно сегментам «мышечной брони», в нисходящем порядке):

* Глаза - вращение глаз (синхронно с дыханием);
* Рот, шея - громкий крик;
* Грудная клетка - глубокое дыхание, смех, движения рук, в том числе удары руками (синхронно с дыханием);
* Живот (и поясница), диафрагма - глубокое брюшное дыхание;
* Область таза и ноги - удары ногами по кушетке, толчковые движения ног (также синхронно с дыханием).

***1. Глаза.*** Защитный панцирь в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз, которые как бы смотрят из-за неподвижной маски. Распускание осуществляется посредством раскрывания пациентами глаз так широко, как только возможно (как при страхе), чтобы мобилизовать веки и лоб в принудительном эмоциональном выражении, а также свободными движениями глаз, вращением и смотрением из стороны в сторону.

***2. Рот.*** Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничания. Защитный панцирь может быть расслаблен пациентом путем имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, рвотных движений и посредством прямой работы над соответствующими мышцами.

***3. Шея.*** 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 важным средством распускания панциря являются крики, вопли, рвотные движения и т.п.

***4. Грудь.*** Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и 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. Руки и кисти используются для меткого удара, чтобы рвать, душить, бить, чтобы страстно достигать чего-то.

***5. Диафрагма.*** Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Защитный панцирь выражается в выгнутости позвоночника вперед, так что, когда пациент лежит, между нижней частью спины и кушеткой остается значительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. 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 (люди с сильными блоками на этом сегменте практически не способны к рвоте).

***6. Живот.*** Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Распускание панциря в этом сегменте сравнительно нетрудно, если верхние сегменты уже открыты.

***7. Таз.*** 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 «мертвый» и асексуальный. Тазовый панцирь служит подавлению возбуждения, гнева, удовольствия. Возбуждение (тревожность) возникает из подавления ощущений сексуального удовольствия, и невозможно полностью переживать удовольствие в этом районе, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах. Панцирь может быть распущен посредством мобилизации таза, а затем лягания ногами и ударения кушетки тазом.

Нужно уточнить, что с физиологической точки зрения сегменты мышечного панциря по Райху внутренне гетерогенны. Каждый из них обладает типовой внутренней структурой, в которой имеется своеобразный «центр притяжения» телесных проявлений эмоций (проецирующийся на переднюю поверхность тела по его срединной линии и заднюю поверхность тела в области позвоночника), соответствующий одному из «энергетических центров», описанных в традиционных восточных техниках духовного самосовершенствования.

По мере того как с помощью специальных психофизических упражнений и психотерапевтических процедур терапевт оказывает непосредственное воздействие на тело пациента - прикосновение, давление на участки хронического напряжения мышц, чтобы добиться их расслабления, в сочетании с регулируемым глубоким дыханием, человеку удается, по Райху, «распустить мышечный панцирь», снять «аффективный барьер».

Райх обнаружил, что по мере того, как пациенты обретают способность полной «генитальной отдачи», фундаментально меняется все их бытие и стиль жизни. «Когда посредством терапии восстанавливается единство оргаистического рефлекса, вместе с ним возвращается и чувство глубины и искренности, ранее утерянное. В связи с этим пациенты вспоминают период раннего детства, когда единство ощущения тела еще не было разрушено. Глубоко тронутые, они рассказывают, как маленькими детьми они чувствовали единство с природой, со всем вокруг себя, как они чувствовали себя «живыми», и как впоследствии это было разбито в куски и разрушено обучением».

Такие люди начинают чувствовать, что ригидная мораль общества, которая раньше казалась им само собой разумеющейся, становится чуждой и неестественной. Изменяется заметно и их отношение к работе. Те, кто делал свою работу механически, начинают искать новую, более живую работу, соответствующую их внутренним потребностям и желаниям. Те же, кто интересуется своей профессией, обретают новую энергию, интерес и способности.

**Препятствия росту:**

***А. Защитный панцирь.*** Защитный панцирь — основное препятствие для роста по Райху. «Зажатый своим защитным панцирем индивидуум не способен распустить его. Он не способен также выразить простейшие биологические эмоции. Ему знакомы лишь ощущения щекотки, а не оргонического удовольствия. Он не может испустить вздоха удовольствия или имитировать его. Если он попытается — это будет стон, сдавленное рычание или импульс рвоты. Он не способен испустить гневный крик и даже изобразить удар кулаком по кушетке».

Райх полагал, что процесс создания защитного панциря создал две ложные интеллектуальные традиции, образующие основу цивилизации: мистическую религию и механистическую науку. Механицисты столь хорошо защищены, что потеряли ощущение собственного жизненного процесса и внутренней природы. Они поражены глубинным страхом глубокой эмоциональности, жизненности, спонтанности, и стремятся создавать ригидные механические представления о природе, интересуясь преимущественно внешними объектами естественных наук. «Машина должна быть совершенной». Отсюда следует, что мышление и действия должны быть «совершенными». Перфекционизм — сущностная характеристика механистического мышления. Оно не признает ошибок, неуверенности, неопределенности, неясные ситуации избегаются... Но в применении к природе это неизбежно ведет к ошибкам. Природа неточна. Природа действует не механически, а функционально.

Мистики не столь полно порабощены своей защитой; они остаются частично в соприкосновении со своей жизненной энергией и способны на великие прозрения благодаря этому частичному контакту со своей внутренней природой. Однако Райх считал эти прозрения искаженными аскетическими и антисексуальными тенденциями мистиков, отрицанием ими собственной физической природы и потерей контакта с собственным телом. Они отрицали происхождение жизненной силы в собственном теле и поместили ее в гипотетической душе, которую они полагали лишь слабо связанной с телом.

***Б. Подавление сексуальности.*** Другое препятствие росту — социальное и культурное подавление естественных инстинктов и сексуальности в индивидууме. Райх считал его основным источником неврозов. Это подавление осуществляется в течение трех основных фаз жизни: в раннем детстве, в период полового созревания и в течение взрослой жизни.

Младенцы и маленькие дети попадают в невротическую, авторитарную и подавляющую секс семейную атмосферу. Относительно этого периода жизни Райх воспроизводит фрейдовские наблюдения, касающиеся негативного действия родительских требований по поводу туалетного воспитания, самоограничения, «держания себя в руках», «хорошего» поведения.

В период полового созревания подростки лишены реальной сексуальной жизни; мастурбация запрещается. Что еще важнее, - общество в целом не дает подросткам найти значимую, осмысленную работу. Неестественный стиль жизни делает для подростков особенно трудным вырастание из инфантильной привязанности к родителям.

Наконец, будучи взрослыми, большинство людей оказываются в ловушке принудительного брака, к которому они не готовы сексуально из-за требования предбрачного целомудрия. *Райх указывает также, что брак в нашей культуре содержит в самом себе неизбежный конфликт.* «Каждый брак внутренне разрушается в результате возрастающего конфликта между сексуальными и экономическими нуждами. Сексуальные потребности могут удовлетворяться с одним и тем же партнером лишь ограниченное время. Экономическая зависимость, моральные требования и обычаи, с другой стороны, заставляют продолжать отношения. Этот конфликт — основа семейных страданий». Возникающая семейная ситуация создает невротическую атмосферу для следующего поколения.

Райх утверждает, что индивидуумы, выращенные в атмосфере, отрицающей жизнь и секс, создают в себе страх удовольствия, представленный их мышечным панцирем.

Райх не испытывал оптимизма относительно возможного эффекта своих открытий. Он полагал, что большинство людей в силу своих мощных защит не будут способны понять его теорию и будут искажать его идеи. «Учение живой Жизни, подхваченное и искаженное человеком в защитном панцире, будет последним несчастьем для всего человечества и его институтов... Наиболее вероятным следствием принципа «оргастической потенции» окажется распространение пагубной философии... Как стрела, выпущенная из границ туго натянутой тетивы, искание скорого, легкого и ядовитого генитального удовольствия разрушит человеческое общество».

Защитный панцирь отрезает нас от нашей внутренней природы, но также и от социальных страданий вокруг нас. «Из-за трещины в современном человеческом характере природа и культура, инстинкт и мораль, сексуальность и успех считаются несовместимыми. Единство культуры и природы, работы и любви, морали и сексуальности, которые человек вечно жаждет, остается несбыточной мечтой, пока человек отвергает удовлетворение биологических требований естественной (оргастической) сексуальности. При этих условиях истинная демократия и ответственная свобода остаются иллюзией...».

**Вегетативные потоки и вегетативная терапия**

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, а также особым образом регулируемого дыхания. По выражению Н. Тоттона и Э. Эдмонтсона (1997), сущность райховской «энергетической» работы составляют разблокирование, конденсирование, усиление и направление энергии.

Основой же описанных представлений о блокировании «вегетативной энергии» в зонах повышенного тонуса мышц и ее высвобождении после мышечного расслабления стала *эмпирически обнаруженная Райхом закономерность: после того как ему удавалось снимать у своих пациентов локальное мышечное напряжение, проявлялось одно из трех высвобожденных «биологических возбуждений» - страх, агрессия или сексуальное возбуждение. При этом ослабление мышечного гипертонуса вызывало у его пациентов либо полностью оформленные эмоциональные реакции (страх, ярость или удовольствие), либо редуцированные к отдельным телесным феноменам - чувствительным (чувства тепла или холода, либо парестезии) или двигательным (непроизвольная дрожь или ритмические мышечные сокращения и конвульсивные движения, нередко напоминающие «оргастические»).* Подобные *телесные проявления* Райх назвал *вегетативными потоками*, или «течениями», а соответствующие *психотерапевтические процедуры*, направленные на регуляцию этих «потоков», - *вегетативной терапией*. Он считал, что для внешнего проявления «вегетативного потока» особенно характерны «клонические мышечные подергивания на фоне эмоционального возбуждения, если отсутствует мышечное напряжение». Важную роль при этом он также отводил повышению тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы - хронической симпатикотонии, которую считал основным механизмом развития психосоматических заболеваний**.** *Устранение мышечных «блоков», препятствующих нормальному протеканию вегетативной энергии, по мысли Райха, является основным механизмом терапии, так как создает «вегетативное ощущение целостности, которое становится естественной и лучшей основой сильно развитого чувства собственного достоинства».*

Остается открытым для дискуссии вопрос, достаточно ли для устранения невроза только нормализации «вегетативных потоков» с помощью телесных техник или же необходимо дополнить эти процедуры осознанием, то есть аналитической работой. Последователи «чистого» вегетотерапевтического подхода считают возможным ограничиться проработкой только мышечных «зажимов», которая, по их мнению, сама по себе дает психокоррекционный результат (Goodrich-Dunn В., Greene E., 2002). Сторонники же тех новых методов, которые выросли на базе райховской терапии, придерживаются иного мнения. Так, продолжатель райховского направления А. Лоуэн категорически требовал дополнять «энергетическую» телесно-психологическую балансировку словесной интерпретацией телесного материала в духе психоанализа. Отсюда и название его метода, который мы рассмотрим в дальнейшем, - биоэнергетический (психо)анализ. Аналогичную точку зрения высказал Ч. Келли, ученик Райха, применявший не только телесную работу с чувствами и отреагирование эмоций, но и рациональные методики психокоррекции. Последние призваны, образно говоря, помочь человеку повернуться лицом к самому себе и предполагают наряду с большим пониманием им собственного «Я» еще и обучение разумному целеполаганию, навыкам принятия ответственных решений, выбора и достижения жизненных целей.

**3. Телесно-ориентированная психотерапия по А. Лоуэну.**

*Биоэнергетику можно также назвать неорайхианской терапией. Она была создана одним из учеников Райха, Александром Лоуэном, и центрирована на роли тела в анализе характера и в терапии. Лоуэн употребляет более приемлемые термины, нежели Райх: биоэнергия вместо оргона, например; его работа встречает меньшее сопротивление, чем Райх. В США больше людей практикуют биоэнергетику, чем райхианство.*

*Биоэнергетика включает райхианскую теорию дыхания, многие из райховских техник эмоционального раскрепощения (пациентам предлагается кричать, плакать, бить кушетку и пр.). Лоуэн использует также напряженные позы для энергетизации частей тела, которые были заблокированы.* В этих позах увеличивается напряжение в постоянно зажатых частях тела, пока не становится таким большим, что человек вынужден, в конце концов, расслабить мышцы, то есть защитный панцирь. Эти позы включают наклоны до прикосновения к полу, сгибание назад с кулаками на пояснице, наклоны назад через мягкий стул.

*Принципиальным вкладом Лоуэна в метод Райха является понятие «почва под ногами».* «Почва под ногами» – не только физическая опора на собственные ноги, но и метафора для фрейдовского принципа реальности. *«Чем прочнее человек ощущает свой контакт с почвой (реальностью), чем крепче он держится за нее, тем большую нагрузку он может вынести и тем лучше может управлять чувствами»*. Лоуэн видел, что у многих клиентов нет ощущения твердой почвы под ногами и соответственно у них нет чувства соприкосновения с реальностью. *Иметь «почву под ногами» – значит быть в энергетическом контакте с почвой, получить ощущение стабильности и уверенности.* Люди «на пике» действия алкоголя, наркотиков или находящиеся в состоянии страстного увлечения чем-либо, могут ощущать себя как бы летящими, их энергия покинула ступни и ноги, переместилась вверх. Эффективное существование в реальном мире буквально и означает возвращение обратно на землю.

Членов биоэнергетических групп оценивают по тому, насколько тесно соприкасаются с почвой. *Специальные упражнения помогают увеличить поток энергии, упрочить контакт с почвой и соответственно усилить ощущение себя.*

*Лоуэн не использовал в своем биоэнергетическом подходе семь кругов Райха. Он описал пять типов характера, названия которых отражают психоаналитическую подоплеку взглядов Лоуэна*. В основу своей классификации Лоуэн положил принимаемые индивидуумами защитные позы тела, помогающие выявить проблемы подвижности. Обычно членам группы присущи различные комбинации типов характера.

«Шизоидный» тип характера имеют индивидуумы, чьи мысли неясно связаны с чувствами, стремящиеся уйти в себя и теряющие контакт с реальностью. По существу, 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. «Шизоидные» индивидуумы испытывают явные трудности в спонтанных действиях, их движения негибки и отрывисты. Они не чувствуют связи со своим телом, их самооценка занижена. Тело шизоидов часто узкое, сжатое. Может сложиться представление, 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 индивидуумы, нуждающиеся в значительной поддержке других и склонные к зависимости и привязанности в межличностных отношениях. Их энергия не заморожена в центре организма, как в «шизоидном» типе, однако она 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 индивидуумов 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.

К «мазохистскому» типу характера принадлежат индивидуумы, 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.

Наконец, «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. Биоэнергетически 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.

Легко экстраполировать эти типы характера, взятые в чистом виде, на доминирующее поведение, которое индивидуум, вероятно, будет демонстрировать в группе. К примеру, участники с «шизоидным» типом характера будут избегать интимной близости с другими членами группы; участники с «оральным» типом будут искать близких контактов с членами группы ради тепла и заботы; участники с «психопатическим» типом будут стремиться контролировать взаимоотношения в группе и устанавливать связь только с теми, кто восхищается ими и нуждается в контроле с их стороны; участники с «мазохистским» типом характера будут вступать в близкие взаимоотношения с членами группы, но в подчиненной манере, избегая выражать отрицательные эмоции, которые могут угрожать межличностным отношениям. Наконец, участники с «ригидным» характером будут устанавливать близкие взаимоотношения и смогут извлечь больше всего пользы из групп встреч, в которых направляются и поощряются межличностные контакты, готовность сближаться, свободное выражение чувств.

**Смена стереотипа дыхания**

Лоуэн, как и Райх, придавал большое значение дыхательным компонентам саморегуляции при нормализации психофизического состояния пациента. Отправными точками для этого послужил его личный опыт прохождения психоанализа у Райха, а также наблюдения в ходе психотерапевтических сеансов: «Когда пациент воздерживается от выражения какой-либо мысли или чувства, он задерживает дыхание». Впоследствии он дал этому теоретическое обоснование, исходя из представлений о том, что «дыхание заряжает тело энергией». В сущности, помимо углубленного брюшного дыхания непосредственно во время психотерапевтических процедур, в процессе выполнения упражнений, Лоуэн стремился переучивать пациентов, изменять стереотип для перехода с привычного грудного дыхания на брюшное. Причиной преобладания у взрослых пациентов грудного дыхания над брюшным он считал определенные социальные стереотипы, в первую очередь связанные с полоролевым поведением, с принятыми в обществе образами мужественности и женственности.

Исходя же из представлений отечественной психологии, необходимо отметить, что дыхание - в значительной степени культурно-опосредованная телесно-психологическая функция (в духе культурно-исторического подхода Л.С. Выготского). Особо значимо в этом контексте то, что дыхание связано с речью, произнесение звуков которой осуществляется на выдохе. Поэтому сдерживание речевой экспрессии - когда человек не разрешает себе высказать что-либо собеседнику, особенно в эмоционально насыщенной ситуации, - сопровождается сдерживанием дыхания, правильный ритм которого тем самым сбивается. Таким образом, реализуются социальные запреты на проявление вербальной агрессии (прямой или косвенной), а также неконформного поведения, возражения собеседнику, особенно имеющему более высокий социальный статус (недопустимо говорить правду в глаза, отсюда вынужденная фальшь в общении, усиливающая внутрипсихический конфликт, провоцирующая состояние внутренней раздвоенности). То же самое может быть справедливо и для подавления внутренней речи, вызванной действием механизмов психологической защиты, стремящихся подавить навязчивые мысли, вытеснить из сознания неприемлемые с точки зрения «внутренней цензуры» желания и др. Отсюда вытекает важность выработки навыка поддерживать ритмичное брюшное дыхание как инструмента саморегуляции.

**Изометрическое напряжение и мышечные вибрации**

Особое внимание в процессе терапии Лоуэн уделял вызыванию у пациента непроизвольных мышечных сокращений (мышечная дрожь, тремор, вибрации), возникающих при длительном непрерывном напряжении мышцы в изометрическом режиме, при поддержании специальной статической позы. При этом напряженные мышцы одновременно растягиваются за счет определенного положения тела:

а) **«арка Лоуэна»** - прогибание туловища назад в положении стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук упираются чуть ниже поясницы. Другой вариант создания подобной позы - с помощью специальной «биоэнергетической кушетки», служащей опорой для спины;

б) **«дуга Лоуэна»** - поза, обратная предыдущей, когда туловище наклонено вперед, - служит биоэнергетическим «основным упражнением заземления». Лоуэн так описывает это упражнение: «Встаньте прямо... Наклонитесь вперед и достаньте кончиками пальцев обеих рук до пола, сгибая колени, насколько это необходимо. [...] Дотрагиваясь до пола пальцами рук, постепенно выпрямите колени, но не блокируйте их, останьтесь в этой позиции... Вероятно, вы почувствуете, что ваши ноги начнут дрожать, это значит, что через них начинают проходить волны возбуждения». После прекращения изометрического напряжения мышечная вибрация может еще некоторое время сохраняться, что описывается как «проявление жизненности». После этого возникает ощущение, описанное Лоуэном как чувство «отпускания» или «разрядки». Действительно, возникновение мышечной дрожи физиологически способствует «разрядке» застойного возбуждения в сегментарных вегетативных центрах, в первую очередь симпатического отдела вегетативной нервной системы. (Напомним, что происхождение различных психосоматических расстройств традиционно связывается с хронической симпатикотонией). Механизм психокоррекционного эффекта статических поз описывается Лоуэном следующим образом: «Пассивные позиции… используются для того, чтобы привести пациента в контакт с его собственным телом, усилить телесные ощущения и вызвать высвобождение напряжения через тремор и непроизвольные движения».

**Упражнение: напряженные позы**

Встаньте с ногами на ширине плеч, колени слегка согнуты; согнитесь, не перенапрягаясь, касаясь руками пола. Дайте своему телу и рукам свободно висеть. Сохраняйте эту позу в течение нескольких минут. Может быть, ваши ноги начнут вибрировать или дрожать; вы можете заметить иные изменения в теле. Сохраняйте свободное естественное дыхание, не старайтесь сделать что-либо, вызвать что-либо.

Медленно поднимитесь из этого положения, ощущая как спина выпрямляется, позвонок за позвонком.

Потом попробуйте позу, которая согнет позвоночник в обратном направлении. Поставьте кулаки на поясницу и прогнитесь назад. Шея, как и в предыдущем упражнении, должна быть расслабленной, а голова — свободно свисать назад. Дышите свободно.

Эти упражнения предназначены для энергетизации частей тела, которые хронически напряжены. Согласно биоэнергетической теории, дрожание, обычно сопровождающее эти позы, — показатель энергетизации мышц, сжимаемых защитным панцирем.

**4. Метод исправления привычных поз тела и осанки Ф. Александера.**

*Техника Александера - метод, показывающий людям, неправильно и неэффективно пользующимся своим телом, как можно избежать этих неправильностей в действии и в покое (работа над структурой тела). Под «использованием» Александер имеет в виду наши привычки в держании и движении тела, привычки, которые непосредственно влияют на то, как мы функционируем физически, умственно и эмоционально.*

Ф. Матиас Александер был австралийским шекспировским актером; свою систему он создал в конце XIX века. Он страдал повторяющейся потерей голоса, для которой, по-видимому, не было никакой органической причины. Александер провел девять лет тщательного самонаблюдения перед трехстворчатым зеркалом. Посредством 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.*

Один из преподавателей метода описывает работу так: «Во время урока я, прежде всего, прошу ученика не делать ничего. Если я хочу, чтобы он сел на стул, я вовсе не хочу, чтобы он сделал это. Он должен совершенно отказаться от себя, предоставить мне, двигать его. Мы не добавляем нечто новое сверх привычек, которые у него уже есть, и останавливаем его в применении этих привычек. Он должен быть свободным, открытым и нейтральным, чтобы испытать что-то иное. Он должен испытать то, как он двигался когда-то до того, как возобладали дурные привычки».

*Александер полагал, что предпосылкой свободных и естественных движений, что бы мы ни делали, является наибольшее возможное растяжение позвоночника, это не насильственное вытягивание позвоночника, а естественное вытягивание вверх. «Освободить шею, чтобы дать голове сдвинуться вперед и вверх, чтобы дать больше удлиниться и расшириться».*

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.

Предполагается постепенное 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. 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 артистов, танцоров и т.п. Она также эффективно используется для лечения некоторых увечий и хронических заболеваний.

**Упражнение**

Сейчас, читая эту книгу, вы сидите или лежите. Сознаёте ли вы, как вы держите книгу, как ваши пальцы и рука принимают ее вес. Как вы сидите? Равномерно ли распределяется между ягодицами вес вашего тела? Как вы держите руки? Нет ли лишнего напряжения в груди, плечах, предплечьях, во всем теле?

Не можете ли вы переменить позу на более удобную? Если так, это указывает на то, что ваши привычки в использовании тела не столь эффективны и удовлетворительны, как могли бы быть. Из-за этих привычек мы обычно сидим, стоим и двигаемся не так, как было бы оптимально, удобно и полезно; войдя в соприкосновение (то есть сознавание) со своим телом, мы можем почувствовать это.

Это упражнение не является, конечно, частью техники Александера как таковой, поскольку она предполагает руководство обученного практика. Но оно может дать вам ощущение динамики использования тела, которое подчеркивает Александер.

**5. Метод структурной интеграции И. Рольф (рольфинг) и особенности его практического применения.**

*Структурная интеграция - это система, стремящаяся вернуть телу правильное положение и правильные линии посредством глубоких и часто болезненных вытягиваний мускульных фасций, сопровождаемых прямым глубоким воздействием (работа над структурой тела). Структурная интеграция часто называется «рольфингом» по имени его основательницы, Иды Рольф*. Ида Рольф защитила докторскую диссертацию по биохимии и физиологии в 1920 году и двенадцать лет работала ассистентом по биохимии в Рокфеллеровском институте. Более сорока лет она посвятила совершенствованию системы структурной интеграции и обучению этой системе.

*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 - 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.

*Рольфинг непосредственно растягивает фасциальную ткань, восстанавливая равновесие и гибкость. Большая часть работы состоит в удлинении и растяжении тканей, которые срослись или неестественно растолстели*. «Чтобы добиться устойчивых изменений, обычно необходимо, чтобы наличная поза или распределение мышечных волокон были немного изменены. Это происходит спонтанно, когда индивидуальные волокна растягиваются или фасциальные покрытия скользят друг по другу, вместо того чтобы быть друг к другу приклеенными. Если такие изменения не происходят, тело восстанавливает свою первоначальную позу с ее ограничениями току жидкостей, а также межличностному общению».

Структурная интеграция обычно выполняется в течение десятичасовых сеансов, включающих следующую работу:

1) 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) концентрируется на ступнях, преобразованиях ног, лодыжках, выравнивании ног с туловищем;

3) посвящается преимущественно вытягиванию боков, в особенности большим мышцам между тазом и грудной клеткой;

4-6) посвящаются в основном освобождению таза; Рольф подчеркивает, что большинство людей удерживают таз повернутым назад; в силу чрезвычайной важности таза для позы и движения, одна из важнейших задач рольфинга - сделать таз, более подвижным и вписанным в остальные линии тела;

7) концентрируется на шее и голове, а также на мускулах лица;

8-10) занимается в основном организацией интеграции 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.

*Рольфинг особенно полезен для тех, чьи тела сильно расцентрированы в результате физической или психологической травмы, хотя в принципе каждый может извлечь из этого пользу*. Многие изменения, достигаемые рольфингом, кажутся довольно устойчивыми, но максимальная польза возможна, только если индивидуум сохраняет сознавание изменений в структуре и функционировании тела, обеспеченных процессом рольфинга. Этой цели служит система, называемая «обеспечением структурных паттернов», состоящая из ряда упражнений, включающих небольшие изменения в позе и равновесии тела.

**Упражнение: рассмотрение позы**

Хотя невозможно пройти процесс структурной интеграции без обученного практикующего руководителя, каждый может узнать нечто о принципах позы, которыми занимается рольфинг. Проделайте это упражнение с партнером. Попросите его встать, стоять естественно, и внимательно осмотрите его (ее) позу.

Вот некоторые моменты, на которые стоит обратить внимание. Не находится ли одно плечо выше другого? Уравновешена ли голова на шее, или она склоняется вперед или назад? Втянута или выпячена грудь? Не выше ли одно бедро другого? Выпячен ли таз назад? Находятся ли колени над ступнями? Ровно ли стоят ступни, или носками внутрь, наружу?

Рассмотрите партнера спереди, с боков, сзади. Затем попросите его медленно пройтись, рассмотрите его под всеми углами. Наконец, попросите его постоять рядом с прямой горизонтальной линией на стене (вполне подходит дверная линия), чтобы более ясно рассмотреть линии позы.

Затем обсудите с партнером то, что вы увидели. Попробуйте имитировать позу партнера и его походку, иллюстрируя свои наблюдения. Затем поменяйтесь ролями.

Не относитесь к этому упражнению, как к поводу для негативной критики себя или другого. Наверное, никто не обладает «совершенной» позой. Наблюдайте друг друга с объективным и позитивным настроем и принимайте наблюдения над собой таким же образом.

**6. Метод восстановления естественной грации и свободы движений М. Фельденкрайза.**

*Метод Фельденкрайза предназначен для восстановления естественной грации и свободы движений, которой обладают все маленькие дети (работа над структурой тела). Фельденкрайз работает с паттернами мышечных движений, помогая человеку найти наиболее эффективный способ движения и устранить ненужные мышечные напряжения и неэффективные паттерны, которые вошли в привычку в течение многих лет.*

Моше Фельденкрайз получил докторскую степень по физике во Франции и работал в качестве физика до сорока лет. Он глубоко заинтересовался дзюдо и основал первую в Европе школу дзюдо, сформировав собственную систему. Фельденкрайз работал с Ф.М. Александером, изучал йогу, фрейдизм, неврологию. После Второй мировой войны он посвятил себя работе с телом.

*Фельденкрайз использует множество упражнений, меняющихся от урока к уроку. Они обычно начинаются с небольших движений, постепенно соединяющихся в большие и более сложные паттерны. Цель состоит в том, чтобы развить легкость и свободу движений в каждой части тела.*

Фельденкрайз указывает, что нам нужно принять большую ответственность за себя, понять, как действует наше тело, научиться жить в соответствии с нашей естественной конституцией и нашими способностями. Он отмечает, что нервная система, прежде всего, занимается движением, и что паттерны движения отражают состояние нервной системы. Каждое действие включает мышечную деятельность, включая смотрение, говорение, даже слушание (мышцы регулируют натяжение барабанной перепонки, приспосабливаясь к уровню громкости). Фельденкрайз подчеркивает необходимость научиться расслабляться и находить собственный ритм, чтобы преодолеть дурные привычки в использовании тела. Мы должны освободиться, играть, экспериментировать с движением, чтобы научиться чему-то новому. Пока мы находимся под давлением, или в напряжении, или в спешке, мы не можем научиться чему-либо новому. Мы можем лишь повторять старые паттерны. Упражнения Фельденкрайза обычно разбивают кажущуюся простой деятельность на ряд связанных движений, чтобы выявить старый паттерн и развить новый, более эффективный способ выполнения той же деятельности.

Работа Фельденкрайза направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которая сокращена или испорчена дурными привычками, напряжениями и другими негативными влияниями. *Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности, не посредством увеличения мускульной силы, а посредством возрастающего понимания того, как тело работает.* По Фельденкрайзу, возрастающее сознавание и подвижность могут быть достигнуты посредством успокоения и уравновешивания работы двигательных участков коры. Чем более кора активна, тем менее мы сознаем тонкие изменения в деятельности.

**Упражнение: поворачивание головы**

Сидя на полу или на стуле, медленно поверните голову направо, без напряжения. Заметьте, насколько голова поворачивается, насколько вы можете видеть что-то сзади. Повернитесь обратно, вперед.

Снова поверните голову направо. Оставляя голову в покое, поверните глаза направо. Посмотрите, может ли голова больше повернуться направо. Повторите три-четыре раза.

Поверните голову направо. Теперь повернитесь плечами направо и посмотрите, можете ли вы повернуть голову еще больше назад. Повторите три-четыре раза.

Поверните голову направо. Теперь сдвиньтесь бедрами вправо, и посмотрите, можете ли вы повернуть голову еще дальше назад. Повторите три-четыре раза.

Наконец, поверните голову направо, и, не меняя больше ее положения, сдвиньте глаза, плечи и бедра направо. Насколько далеко вы теперь можете повернуть голову?

Теперь поверните голову налево. Посмотрите, насколько далеко вы можете ее повернуть. Повторите каждый шаг упражнения, которое вы проделали в правую сторону, но только в уме. Представьте себе движение головы и движение глаз налево, и т.д., каждый шаг по три-четыре раза. Теперь поверните голову налево и сдвиньте глаза, плечи и бедра налево. Как далеко вы можете теперь повернуться?