



Тело - твой партнер



Юлия Павлова

Психолог, арт – и телесно – ориентированный терапевт, практикующий индивидуальную и групповую работу с клиентами различных возрастов, что позволяет охватить как можно больший спектр вопросов и проблем. Последние 5 лет психологической практики посвятила теоретическому и практическому изучению телесно – ориентированной психотерапии и ее взаимодействию с другими методами.

Сертифицирована Симферопольской ассоциацией арт – те-

рапии в 2009 – 2010 гг. (в том числе и курс телесно – ориентированной терапии с применением методов арт – терапии).

В 2012 г. получила сертификат Master Coach Ukraine. С тех пор в работе с телом применяет методы коучинга для большей эффективности. В перспективе работа над новым направлением, которое объединило бы арт – терапию, коучинг и телесно – ориентированную терапию.

В 2013 г. приняла участие в 22-й Международной конференции практической психологии и духовных практик Тавале фестиваль с темой «Коучинг в теле».

В 2014 г. выходит сборник коучинг – рассказов «Новые взвешивания – новые жизни» киевского издательства Феникс, в котором наряду с работами признанных мастеров коучинга Украины из разных городов выйдут и два рассказа автора «Весна» и «Кофе».

Контакты:

Skype: Julia.pavlova71

Email: pik.juna@gmail.com

Содержание

1. Знакомство.
2. Карта тела.
 - 2.1. Точка опоры
 - 2.2. Мир взаимоотношений
 - 2.3. Где прячется чувство долга
 - 2.4. Как ощутить поддержку и заботу
 - 2.5. Контроль
 - 2.6. «Бабочки в животе»
 - 2.7. От чего появляется ком в груди
 - 2.8. Руки. Получать и отдавать
 - 2.9. Куда ложиться ответственность?
 - 2.10. Перспективы, которые управляют головой
 - 2.11. Командный центр
3. Органы чувств, как основа восприятия окружающего мира
4. О чем говорят внутренние органы
5. Заключение

Знакомство

Мы почти всегда ведем диалог, даже оставшись наедине – в своей голове мы продолжаем говорить сами с собой и отвечать на вопросы. Наши собеседники разные – случайные попутчики в длительной поездке, коллеги и знакомые, близкие друзья за чашкой чая, родственники или телевизор, с которым пытаешься вести конструктивную беседу. Мы сами тоже наш собеседник, который умеет ругаться или гордиться собой, спорить и выбирать между «хочу» и «надо». Редко умеем слушать себя, и часто забываем, кто может рассказать о нас больше всего.

Как практикующий психолог я постоянно сталкивалась с тем, что клиенты, рассказывая о проблемах психологического и эмоционального характера, добавляют, что у них болит голова, «тянет спину» или немеют руки. Это повторялось и повторялось из сеанса в сеанс и все больше привлекало внимание. В то время телесная терапия только начинала развиваться и набирать обороты в Украине и не была широко распространена – информацию пришлось собирать по крупицам. С теорией дела продвигались медленно, однако «под рукой» всегда была практика и огромное число наблюдений, которые позволяли связывать некоторые состояния с теми или иными проявлениями в телесной сфере, в психосоматике. Так и началось увлекательное путешествие в мир общения с телом, с целью решить не только и не столько проблемы физического порядка.

К изучению теории в работах основоположников и мастеров современности параллельно добавился и курс практических занятий, в которых работа с телом совмещалась с арт-терапией, так как это позволяло вывести ощущения и чувства самого клиента во вполне осязаемую форму и помочь самостоятельно регулировать свои состояния в будущем, создавая инструментарий работы. Можно сказать, что этот путь мы прошли вместе, строя технику работы по кирпичикам и экспериментируя с разными вариациями. Некоторые наблюдения находили отклики и в других системах, описанных в телесной терапии, некоторые отличались или дополняли их. Метод складывался как покрывало в стиле пэчворк – из обрывков теории, практики, опыта моих клиентов и личного. Так выстроилась своеобразная карта тела, позволяющая ориентироваться в психосоматических проявлениях различных эмоций и переживаний. А затем и способы разрешения их как в работе с телом, так и в арт-терапии и консультировании.

Мы не задумываемся о многих вещах в своей жизни, делая их на автомате, выполняя как заученную схему или отработанный навык, своеобразный ритуал. Если остановиться и задуматься о смысле собственных действий, то многое можно объяснить самому себе, разобраться в сложившейся ситуации или предотвратить сложный конфликт. Именно так начинается диалог с телом – с умения остановиться в бешеном ритме жизни и услышать своего верного помощника. Давайте посмотрим на младенца – не имея пока других способов выражения своих чувств, он чаще всего кричит или плачет, чтобы выразить и боль, и голод и дискомфорт.

Мама чутко прислушивается к малышу, и учиться распознавать уже по интонации, чем вызван плач и крик. Наше тело точно так же не имеет других способов взаимодействия, кроме как боль и дискомфорт, и чем слабее мы его слышим, тем «громче» оно будет болеть, пытаясь достучаться до нас. Если прислушаться к нему вовремя, то можно избежать многих неприятностей, так как профилактика всегда намного проще лечения. Так что давайте учиться слышать свое тело.

Лучший формат обучения в любом деле, в том числе и в понимании своего тела, – это сочетание теории и практики, так что вы сможете найти немало практических заданий в ходе прочтения книги. Они помогут улучшить не только психическое, но и физическое состояние, воздействуя на нервную систему, психику и организм в целом. Однако следует учитывать, чем дольше копились проблемы, чем больше вы подавляли в себе эмоций или конфликтов, тем сложнее им будет расстаться с вашим телом, ставшим им домом. Иногда в ходе практических занятий возможны возникновения неприятных или болезненных ощущений или дискомфорта, что свидетельствует о том, что вы ведете активную работу и находитесь на верном пути к выздоровлению и улучшению своей жизни.

Также возможны тошнота, кашель или зевота, как отражение освобождения тела от разного рода зажимов и блоков. Процесс, сравнимый с тем, как после отсутствия воды из крана какое-то время может течь вода с ржавчиной, так и здесь через тошноту, головную боль или кашель высвобождается все то, что было сдавлено и зажато различными стрессами и переживаниями.

В таких случаях не стоит паниковать или прекращать свои занятия – стакан воды, выпитый мелкими глотками, проветривание помещения или 15-минутная прогулка, чашка чая или душ вернут вам хорошее состояние тела и помогут продолжить работу.

Возможно, что вы и не ощутите никакого дискомфорта, что не означает отсутствие эффекта или неправильную работу с телом, а является свидетельством того, что ваше тело либо достаточно хорошо регулирует свое состояние, либо проблемы еще не настолько глубоко укоренились в нем.

Так как дальше мы будем часто говорить о мышечных блоках – «зажимах», – стоит остановиться на том, что они собой представляют.

Любые сильные эмоции вызывают стресс, будь то страх, гнев, обида, тревога и даже радость. Стресс – это физиологическая реакция организма на сильный внешний раздражитель, в течение которого учащается дыхание и сердцебиение, повышается артериальное давление, начинают активно работать надпочечники, вырабатывая адреналин и норадреналин. Оба гормона приводят нас к желанию либо бежать, либо драться. Представьте насколько это реально воплотить в условиях современной жизни: в кабинете разгневанного руководителя или дома или в компании друзей. Мы не убегаем и не деремся со своими проблемами, а стараемся «решать их цивилизованно» или вообще «сохранять спокойствие», а бег от проблем носит психологический характер и выражается в страусиной политике, но не в пробежке.

Помимо работы внутренних органов и кровообращения, также на стресс реагируют мышцы – тело напрягается, возрастает сила и выносливость мышечной системы, позволяя человеку существенно повысить свой физический и психический потенциал. Нереализованный в преодолении препятствий или сражении он остается в мышцах, сдавливая их как тиски. Задействованный в процессе стресса резерв рассчитан, допустим, на силу как при мощном ударе, а вы при этом стараетесь всего лишь погладить кошку. Напряжение, которое никуда не уходит, сковывает мышцы, а вот те, в свою очередь, зажимают корешки нервных окончаний и появляются болезненные ощущения. Первоначально образовавшееся напряжение и есть блок, который в последствие становится причиной плохого кровообращения (сдавливает мелкие артерии) и даже может стать причиной давления на внутренние органы (если напряжены мышцы непосредственно над ними).

Самым же опасным является то, что эти зажатые мышцы будут все время отправлять сигнал головному мозгу, что словленные впервые во время стресса эмоции не пережиты и человек оказывается постоянно переживающим то, что привело его к стрессу.

Ниже описаны как области, расположенные на карте тела, так и способы расслабления и избавления от мышечных блоков, а значит и от тех физиологических и психологических проблем, которые они непременно влекут за собой. Рекомендую вначале ознакомиться со всей книгой, теорией и практическими занятиями, для того, чтобы подобрать именно то, что поможет и выстроить эффективный комплекс своих упражнений.

2.1. Точка опоры

Первым делом утром, вставая с кровати, вы... ставите ноги на пол. Поздравляю, вы включились в розетку материального мира. Вечером мы словно выключаемся из мира материальности, отправляясь посмотреть сны и заряжаться для нового дня, а утром опять включаемся в него со всеми его заботами, хлопотами и возможностями. На самом деле «встать не с той ноги» – это как неправильно подсоединиться к окружающей действительности и потом испытывать дискомфорт от неполадок или вообще быть в «нерабочем» состоянии.

Ноги – своеобразная вилка для включения в физический мир. Они стоят на земле, позволяя ощущать «почву под ногами». Вы слышали когда-нибудь выражение «выбить почву из-под ног» или «земля ушла из-под ног»? Люди говорят так, когда теряют уверенность в чем-то или в себе, когда не ощущают стабильности или не могут найти опору. Это выражение и непосредственно ощущение очень ярко описывают значение ног в нашей карте тела – они отвечают за уверенность и стабильность. Стоит нам почувствовать ногами «землю» – то есть опору и стабильность, как появляется уверенность, чувство успешности и целеустремленность, можно оттолкнуться от старта и полететь, или домчаться до своих целей, но для начала нужно ощутить ту самую точку опоры.

Никогда не ловили себя на том, о чем думаете, когда спотыкаетесь или ударяете палец ноги об стол? Скорее всего, вы думали о каких-то планах или важных решениях, в которых сомневаетесь, ситуациях, в которых

неуверенны и ваши ноги тут же поймали настрой, переданный импульсами нервной системы, и просигнализировали в видимой и понятной сознанию плоскости. Такой предупреждающий сигнал может поступить и в том случае, если вы полны решимости что-то сделать, но явно выбираете для этого не тот путь. Давайте подумаем над тем, как часто мы говорим о жизненном пути или о том, как идем к своей цели, – здесь опять задействованы ноги. Так что, если подвернутая нога почти всегда говорит о крайней степени неуверенности человека в чем-то, то ушибленный палец, скорее всего, означает, что кто-то выбрал не тот путь решения проблемы или идет не к своей цели и не той дорогой. Как указательные знаки на дорогах в этом случае ушибы и синяки служат предупреждающими сигналами, в то время как перелом – это явный знак STOP.

Говоря об уверенности и стабильности и ее проявлениях в теле, мы затрагиваем только область ног от стопы и до колена так, как от колена и до бедер – это уже совершенно иные сферы жизни человека, поэтому в примерах и преобладает дискомфорт или повреждения именно нижней части ног. Так мы уже упомянули об ушибах и подворачивании ноги и возможных причинах, но как быть с вечно мерзнущими или холодными ногами, которые часто встречаются вкупе с холодными и мерзнущими ладошками? Здесь открывается еще одна функция наших конечностей – умение брать и отдавать. Если руками мы берем и отдаем как физические предметы, так и эмоции, контакты, информацию, то ступни хватают как раз возможности и повороты судьбы,

которые еще принято называть счастливым случаем и везением, хотя невезучесть мы получаем таким же способом. Чем теплее и расслабленнее ступни, икры и голени человека, тем легче ему прослыть везунчиком и идти по самому короткому и эффективному пути в жизни. В то же время холодность ступней или судороги в икрах и пальцах ног говорят о чрезмерной зажатости мышц, спазме, который попросту не пропускает никаких хороших импульсов дальше по телу человека и не доводит до мозга, а соответственно, и осознания и принятия человека. Это как ехать по шоссе с завязанными глазами и угадывать дорогу и препятствия.

Для более наглядного примера, давайте представим, что вам нужно взять что-то с пола пальцами ног – если напрячь их и растопырить, то предмет так и останется лежать на полу, но если пальцы будут расслабленными и гибкими, вам легко удастся и подобрать нужную вещь и удерживать ее. Именно так и работает механизм напряженности и расслабленности и с возможностями и случаями. Когда мы чего-то действительно хотим, то мозг, подсознание, психика будут подсовывать нам разные варианты, которые часто остаются там, куда их и положили, а человек вздыхает, что как бы он ни старался, у него ничего не получается.

Для успешности в мире материальных благ и везению в делах, ноги должны быть расслабленными, но в тоне, теплыми и твердо ощущающими почву. Одно из лучших упражнений для приобретения этого списка является описанное у Елены Шубиной упражнение «Заземление», которое выполняется по утрам, когда в начале дня нам нужна успешная состыковка. Выполняя

его хотя бы через день, вы добьетесь заметных (и приятно удивляющих) результатов. Техника достаточно проста и не требует долгих временных или сильных физических затрат:

Поставьте ноги на ширине плеч и опустите руки вдоль тела. Расслабьтесь и, не отрывая пальцы ног, перенесите вес на пятки. Поймите в таком положении 1-3 минуты.

Так как в течение дня ваши ступни проходят огромное расстояние, даже если вы и путешествуете из квартиры до машины в офис и обратно, ваши ступни проходят различные ситуации, ищут опору в стрессе, пробуют разные пути решения вопросов и так далее, и постоянно находятся в работе. Наверное, уже не секрет, что не выполняя действия, но представляя их, вы, тем не менее, заставляете мышцы сокращаться, и тем самым к концу дня, даже если весь его провести дома на диване, но активно думать, вы получаете натруженные «находившиеся» ноги, а если при этом ваш день был активным физически, то и подавно. Ступням, икрам и голеням нужен комфорт и расслабление. Для этого существует несколько способов, из которых можно выбрать по вкусу:

1. Хождение по подогретым камням. Если летом побывать в горах или на море, можно легко обзавестись небольшим количеством округлых камней, которые послужат основой для данного метода расслабления. Камни стоит положить в миску или таз и залить горячей водой, после чего, вынуть и разложить на полотенце. Походить или потоптаться (в зависимости от количества камней) на них в течение 5-7 минут. Более легкий способ

– прогреть камни феном. Кроме массажа и расслабления, с помощью этого метода, вы так же активизируете все точки на ступнях, которые связаны с различными внутренними органами и отделами головного мозга, а значит, принесете пользу и оздоровите весь организм. Ходите по камням трижды в неделю и отличные результаты проявятся не только в уверенности и успешности, но и в общем оздоровлении и бодрости, а также крепком сне и уравновешенности.

2. Ванночки для ног. Если ходить на каблуках, долгое время проводить на ногах или за рулем, пройти большое расстояние за день или совершить многочасовой перелет, мышцы икр начинают становиться каменными от постоянного напряжения, также могут возникнуть отеки (особенно в жаркую погоду). Отек и зажатость мышц создают дискомфорт, болевые ощущения, затрудняют кровообращение и могут стать причиной как постоянно холодных ног, так и потери чувства стабильности. Для решения данной проблемы эффективнее всего использовать ванночки для ног, особенно в сочетании с растиранием махровым полотенцем и использованием эфирных масел. Для их приготовления не обязательно покупать специальную соль, вполне можно обойтись обычной поваренной, капнув в столовую ложку несколько капель йода и 3-5 капель выбранного эфирного масла (например, мяты или лаванды).

3. Массаж стоп. Достаточно хорошо размять стопы и пальцы ног, словно перемешиваете тесто, и провести костяшками пальцев вдоль, для того, чтобы задействовать основные точки, расположенные на ногах,

расслабить стопу и восстановить процесс кровообращения. Можно использовать деревянные массажеры, но все же наилучший эффект даст именно разминка и массаж с помощью рук, после чего завершением может послужить ванночка с солью и растирание, что окончательно расслабит уставшие за день ноги.

4. Встряхивание пальцев. Метод используется как для пальцев рук, так и ног, и выполняется вечером перед тем, как лечь спать. Представьте, что отряхиваете руки и ноги от капель воды, энергично встряхивая пальцами. Это снимает напряжение, а также помогает избавиться от набранных за день переживаний или ситуаций, которые вам совсем ни к чему.

Естественно, что в паре с психологом, телесно-ориентированным психотерапевтом проводится более глубокая и специализированная работа, но даже регулярное выполнение этих несложных манипуляций, существенно улучшит качество жизни.

Что же дальше в вопросе ног, то продвигаясь по карте тела, мы как раз окажемся в одной из узловых станций – это колени. Они выполняют сразу несколько функций для нашего тела: передают материальную энергию вверх по телу и проводят духовную к ногам, тем самым образуя два энергетических потока, а также служат мерилем смирения и покорности человека, недаром ведь в случае признания, уважения или ради покорения люди становятся (или их ставят) на колени.

Колени играют важную роль в передаче материальной энергии и в умении принимать и мириться с некоторыми ситуациями в жизни. Можно долго

спорить хорошее ли качество смирение и необходимо ли послушание, но эти качества имеют место в нашей жизни и иногда раскрывают нам мудрость принятия или терпеливого ожидания. Бывают ситуации, в которых деятельность - необходимый ключ успеха, без которого либо дело не сдвинется с места, либо возможности будут упущены. Тут нам в помощь крепко стоящие на земле стопы и икры в тонусе. Но есть такие случаи, когда для получения результата нужно подождать. Представьте, что вы посадили зернышко... и развили бурную деятельность – давай его раскапывать и проверять, а как пробьется росток (если в таких условиях чудом пробьется), то тянуть за лепестки вверх, чтобы быстрее рос. Сомневаюсь, что вы получите урожай. Так и в решении дел иногда нужно выждать, иногда смириться с ситуацией, на которую никак не повлиять, а иногда и принять поражение, так как именно с него могут начаться самые большие победы.

Болезни коленей, артриты, артрозы или частые травмы могут свидетельствовать о том, что человеку часто приходится мириться с ситуациями, которые вызывают у него внутреннее отторжение и непринятие, но ради мира в семье или в страхе потерять работу или обидеть друзей, он терпит их. Это несовпадение внутреннего возмущения и внешнего смирения вызывает боль в коленях и соответствующие заболевания, так как чем дольше человек находится в подобных ситуациях, тем сильнее организм сигнализирует о неполадках, а ведь некоторые находятся в этом состоянии годами, зарабатывая хронические заболевания. К тому же, помимо боли и дискомфорта, происходит и застой двух

потоков, о которых мы уже вскользь упоминали. Голова не получает материальной энергии и человек упускает выгодные шансы заработать, сменить работу или место жительства, а ноги не связанные с духовной энергией идут, что говорится, куда хотят, впутывая хозяина в неприятные или сомнительные ситуации. Происходит разлад, так как если бы на узловой станции поезда пустили по другим веткам и пассажиры бы не знали, куда едут. Такой себе "сюрприз", который может быть приятным, а может и нет, но в любом случае, если вы купили билет в определенный город, то хотите попасть именно туда, а не куда машинисту придумалось.

Если у вас мягкие, гибкие и хорошо разработанные колени, то вы как раз и управляете своим составом, и никакие переводы стрелок вас не смутят. Конечно, если состояние запущенное и у вас уже есть диагностированные заболевания, без медицинской помощи не обойтись, но потом следует заниматься профилактическими упражнениями, как и в случае, если у вас просто дискомфорт в коленях или вы часто попадаете в указанные противоречивые ситуации.

Упражнения для коленей не должны быть интенсивными или силовыми, так как можно увлечься и навредить в большей степени, чем получить пользы. Поэтому в списке круговые поглаживания, расслабление при помощи тяжелой руки, потягивание и прокручивание.

- В случае если вы ощущаете застой, будто ничего не происходит, не изменяется, и вы застыли без движения, попробуйте круговыми плавными движениями помассировать колени. Не спешите, пусть

-

ваша рука будет теплой и расслабленной. Медленно вращайте ее, поглаживая колено по часовой стрелке. Силу нажима меняйте от слегка ощутимой до хорошего нажатия. Это позволит запустить ваш центр передачи энергии и воплотится в новые возможности развития, которые «вдруг» откроются перед вами.

- Если вы столкнулись с ситуацией, в которой не получилось отстоять свою точку зрения, или почувствовали себя униженным, сделайте следующее: расслабьте руку так, чтобы опущенной она болталась свободно, стала тяжелой. Сядьте поудобней и положите расслабленную руку сначала на левое колено, затем на правое, так как работа поочередно с каждым коленом обеспечит максимальный эффект и прочувствованность. Держите руку на каждом колене от 3 до 5 минут. Так вы снимите мышечный блок, образованный в результате стресса, ситуация перестанет быть для вас актуальной и гнетущей. Как только мы освобождаемся от эмоциональной вовлеченности, тут же появляется способность ясно мыслить и видеть ситуацию под другим, чаще более выгодным, углом.

- Одним из наиболее эффективных способов работы с коленями, то есть как с болезнями коленей, так и с эмоциональными состояниями подавленности, апатии или ощущения пристыженности, угнетенного состояния, является потягивание. Это упражнение может выполняться несколькими способами. Самый лучший из которых выполняется с привлечением постороннего человека в вашу телесную работу. Также мы рассмотрим вариант самостоятельного выполнения потягивания, который дает весьма хорошие результаты.

Если у вас есть помощник, ложитесь на спину на ровную поверхность. Расположите ноги на ширине плеч, постарайтесь дышать глубоко и спокойно, понемногу расслабляя тело. Попросите помощника крепко взять вас под колено и щиколотку, так чтобы он мог немного приподнять вашу ногу над полом. На вдохе он тянет немного ногу, словно вытягивая, и на выдохе возвращает в исходное положение. Получаются потягивания в ритме дыхания. Помогите ему с подсказками, когда стоит начинать тянуть и отпускать. Усилия прикладывать не нужно, потягивание должно быть едва ощутимым.

Если же вы выполняете упражнение самостоятельно – ложитесь на пол точно так же, расслабьтесь и на вдохе вытяните ноги вперед, тянитесь носочками, а на выдохе вернитесь в исходное положение.

Это упражнение позволяет расслабить мышцы и снять нагрузку с суставов, а также позволяет вернуть приток материальной энергии к голове, раскрывает новые горизонты и способствует поднятию жизненного тонуса, энергичности и хорошему настроению. Для женщин это занятие ценно еще и тем, что помогает снимать менструальные боли.

- В случае если человек живет в состоянии постоянного давления со стороны, в хронической конфликтной ситуации или оказывается жертвой любой формы насилия, работает техника прокручивания. Ее так же, как и предыдущую, можно выполнять как с партнером, так и самостоятельно.

Если вы работаете в паре, то ложитесь на спину на ровную поверхность, переведите дыхание в спокойный медленный режим, отпустите мысли и заботы и

постарайтесь максимально расслабиться. Пусть ваш партнер надежно возьмет вашу щиколотку и второй рукой обеспечит подхват под икрой, слегка приподнимет ногу и очень плавно и осторожно начнет вращать колено по часовой стрелке. Основное требование – это плавность и отсутствие спешки или резких движений. Прodelайте процедуру сначала с одной, затем со второй ногой. Сохраняйте спокойное расслабленное дыхание. Усилить эффект можно начав прокручивать таким образом сначала стопу, затем переходить к колену. После выполнения техники, не поднимайтесь резко. Полежите, затем сядьте и только затем вставайте.

Если вы выполняете упражнение самостоятельно, то ложитесь на спину, замедляете темп дыхания, расслабляясь. Затем медленно приподнимите ногу над полом, не высоко, но достаточно, чтобы описать небольшой круг ее нижней частью. Согните ногу в колене, оставляя колено мягким, и без усилий, напряжения, вращайте ногой по часовой стрелке, опустите и повторите другой. Так же вы можете усилить эффект, предварительно сидя прокрутив стопы, придерживая их с двух сторон и вращая медленно и осторожно.

Могут помочь медитации, направленные на принятие или терпение, в зависимости от того, чего, по вашему мнению, недостает. Можно, конечно, решить, что самый простой и правильный способ - это избавиться от ситуации (поругаться с домашним тираном или развестись, уволиться, найти другое окружение, уйти от родителей). Действительно, на первое время это поможет. Эйфория от поступка заглушит все другие

ощущения и окрылит, но если вы раз или два оказались в подобной ситуации, значит, внутренне у вас есть нерешенные проблемы, которые вас к ним и толкают. Пройдет время, радость от сделанного уляжется и вы заметите, что снова близки или уже оказались в подобном конфликте внешнего и внутреннего.

Научиться говорить "нет" людям и обстоятельствам, порой сложнее, чем научиться принимать достойно любые происшествия. Это затрагивает глубинные страхи личности быть изолированным от общества или произвести нехорошее впечатление.

Уделив так много (заслуженного) внимания ступням и коленям, мы плавно продвигаемся по карте тела дальше и переходим к следующей главе

2.2. Мир взаимоотношений

Далее по карте тела (и по атласу анатомии) следуют бедра. Это более интимная для нас зона, нежели стопы и колени, так как здесь сосредоточены все проблемы (или радости) взаимоотношений с партнером, любимым человеком, теми, кого мы считаем сексуальными и привлекательными. Не секрет, что красивая женская походка с плавными покачиваниями бедер, способна сотворить чудеса, и не случайно: такая походка возможна только при не зажатых бедрах, а это говорит, что девушка собой довольна, успешна и наслаждается отношениями и жизнью. На уровне подсознания именно такой сигнал видят окружающие. Хотя было бы несправедливо говорить о важности свободной походки только для женщин, точно так же оценивается и уверенная поступь мужчины, для которой нужны свободные бедра, и которая будет говорить о том же – о том, что такой мужчина строит здоровые и крепкие взаимоотношения с теми, кто для него притягателен. Поскольку сфера отношений весьма интересна и важна для нас (что доказывает практика тренингов), то мы здесь остановимся детально.

Природой предусмотрены объяснения, зашифрованные в простых действиях и явлениях, которые мы совершаем и совершенно не задумываемся об их значении. Так мы уже рассматривали фразу «потерять почву под ногами», об этом же будем говорить в главе, посвященной рукам, где пожимая руку, мы обозначаем знакомых, а обнимаясь и соприкасаясь предплечьями – круг близких людей. То же самое

касается и бедер – при сексуальном контакте вы так или иначе соприкасаетесь бедрами с вашим партнером, тем самым позволяя вашим телам считывать информацию, узнавать друг друга и настраиваться на совместный лад.

Зажатые бедра, неуклюжая походка, чрезмерный объем в этих местах или явления застоя лимфодренажа в виде целлюлита говорит об одном и том же: нереализованность женской или мужской (в зависимости от пола) энергии в отношениях. Мы накапливаем, теряем или отдаем и собираем-пополняем свой энергетический запас постоянно. С помощью сна и еды для физической энергии, отдыха, природы, общения для эмоциональной, интеллектуального развития и работы над собой для духовного роста. Это постоянный процесс, который не останавливается, пока бьется наше сердце.

Если процесс обмена где-то нарушается, то возникает одновременно и недостаток и переизбыток. Поставьте на стол две чашки и возьмите заварник с чаем для двух чашек, но лейте в одну. В итоге одна будет пустой, а из второй все прольется. Если мы не обмениваемся энергией в отношениях, у нас получается избыток собственной энергии и недостаток противоположной. Отсюда могут возникать не только раздражительность или апатия, чрезмерная слезливость или вспыльчивость, но и заболевания половых органов, застои в органах малого таза, проблемы с выделительной системой, бессонница или сонливость, отсутствие или, наоборот, чрезмерный аппетит, нарушения обмена веществ, проблемы со щитовидной железой и с молочными железами для женщин. К тому же проблемы зоны бедер всегда тесно связаны с невозможностью

построить удовлетворяющие вас взаимоотношения и пагубно сказываются на качестве сексуальной жизни.

Важным для расслабленности бедер является хорошая проработка ступней и коленей, так как без уверенности и гибкости в отношениях никуда, однако, возможны такие случаи, когда нижняя часть ног находится в идеальном состоянии, а вот бедра словно у робота. Для раскрытия их внутренних ресурсов и улучшений в личной жизни, необходимо работать как непосредственно над бедрами, так и над областью таза, так как здесь находится зона внутренней свободы, умения наслаждаться жизнью.

Для такой совместной работы подходит следующее:

- Вращение, то есть элементарные круговые движения тазом и бедрами, неважно под музыку или нет. В любом случае меняйте ритм и интенсивность вращений. Это поможет проработать всю группу мышц и подарит бодрость и хорошее настроение. Также обеспечит приток крови во «вращающиеся» части тела и восстановит хороший отток лимфы, подарит бедрам стройность и гладкость. Выполняйте это несложное упражнение 2-3 раза в день от 3 до 5 минут в любое удобное для вас время и результаты не заставят себя ждать.

- Тряска. Данное упражнение существенно отличается от вращения, которое даже при высокой скорости выполнения остается плавным. Тряска же подразумевает, что вы стоите на одном месте, хорошо ощущая пол под ногами, можно даже для начала выполнить заземление, описанное выше. Затем начните

трясти ногами, не отрываясь от пола. Максимальный эффект достигается, когда вы начинаете тряску с самых икр и голеней или даже лодыжек. При этом вы все так же плотно стоите стопами на полу, и они остаются неподвижными. А затем тряска продвигается к бедрам. Ощутите не только дрожь в коже и мышцах, постарайтесь пронести это ощущение до самой кости, глубоко-глубоко. Затем перейдите к тряске тазом, так чтобы и живот подключился. Можете завершить упражнение, потрясая всем телом. Это приведет в тонус нервную систему, снимет стресс и принесет легкость и ощущение парения. После упражнения лучшее его продолжение – поход в душ или хотя бы умывание. Такая тряска работает как своеобразное выбивание организма как ковра, и, соответственно, нужно смыть все «выбитое».

- Шлепки. Самые обыкновенные похлопывания по области бедер и по ягодицам способные дать потрясающий результат. Получается то самое выбивание, как и тряска, но снаружи, а не изнутри. Метод работает как для использования в паре с партнером, так и в самостоятельной работе как отдельный метод и как завершение тряски.

Есть также секрет успешного общения в паре – разговаривая о чем-то серьезном и важном для ваших отношений, и стремясь добиться понимания, положите руку партнеру на бедро или слегка выше колена. Это переключит внимание собеседника на ваши взаимоотношения, настроит на понимание и желание найти решение и компромисс.

-

Также решением проблем и профилактикой могут стать танцы, так как это и вовлеченность всех групп мышц и постоянная проработка в движении и выброс эндорфинов в кровь и познание своего тела. Притом вам не обязательно записываться в группу или искать партнера – любимая музыка и свободное время – и дома тоже можно устроить отличный мастер-класс. Поощряется бег трусцой и плавание, пешие и велосипедные прогулки. Помните, что расслабленные и в то же время находящиеся в тонусе бедра – ваш ключ к успеху в отношениях и здоровой сексуальной жизни, а это является основой для свершения и в остальных сферах, раскрывает творческий потенциал и напрямую связано с тем, насколько вы финансово успешны.

2.3. Где прячется чувство долга

В предыдущей главе мы уже затронули область таза и вернемся к ней опять, продвигаясь по карте тела и останавливаясь в зоне поясницы. Здесь бережно хранится то, что вкладывается в семье и социальных институтах – чувство долга, мораль и этика; стереотипы общества, регулирующие поведение. Проще говоря – система хорошо и плохо, которую мы впитываем сначала в семье, затем в школе, учебном заведении и так далее. Так, если человек подавлен долгом и фразой «надо», его область свободы и восклица «хочу» будет надежно заблокирована каменной поясницей, которая будет напоминать о себе болями и частыми проблемами.

В организме все тесно взаимосвязано и зажатые поясница и таз пагубно влияют на свободу бедер, а те в свою очередь спускают зажимы на колени, голени и стопы. Вы можете легко отследить данную цепочку: воспитанный в строгих правилах человек живет по тому, как надо, не позволяя себе каких-то вольностей, что обедняет его взаимоотношения, делает пресными и скучными. Он часто подчиняется только из чувства долга и стереотипно, отчего страдают колени, а из-за постоянного подчинения малопонятным законам, слепому «так надо» или «как у всех» - теряется уверенность и уходит почва из-под ног. Особенно, если делаешь все, как надо, а получается совершенно обратный ожидаемому результат. Притом эта цепочка будет продвигаться как вверх, так и вниз, и вы сможете в этом убедиться, открывая последующие главы. Поэтому в работе с телесной терапией приветствуется

комплексный подход, в котором прорабатываются даже на первый взгляд не проблемные зоны, так как они могут быть поражены, что называется, по соседству.

Начинать проработку поясницы следует с расслабления таза и бедер, тогда нужная энергия творчества и удовольствия от жизни, снесет стереотипы, словно щепки потоком воды. Однако есть и отдельные занятия, которые направлены исключительно на область поясницы и помогают добиться успехов в балансе между «надо» и «хочу» (который, между прочим, зачастую становится причиной внутреннего конфликта).

Однако не стоит забывать и об обратной стороне медали, когда у человека совсем отсутствует понятие обязательств, и есть всепоглощающее хочу и жажда удовольствий. Этот типаж легко распознать по выдающимся бедрам и ягодицам, которые намного шире плеч даже у мужчин, притом ягодицы выглядят обвисшими и дряблыми, а плечи чересчур узкими и округлыми. Начинать работу с бедер и таза здесь возможно, но малоэффективно, а вот лучшим решением будет начало работы с плечами, и почему мы узнаем дальше, когда доберемся до данной главы. Пока что рассмотрим варианты работы для тех, кто переполнен чувством долга и не может расслабиться даже в долгожданном отпуске или у себя дома. Двигать отдельно поясницей не получится, так что с ней больше работают прогревания рукой или растягивания, которые мы уже описывали при работе с ногами.

Если вы можете свободно завести руку за спину и коснуться поясницы так, чтобы положить раскрытую ладонь, тогда ложитесь удобнее на живот, кладите

голову набок и расслабьте руку. Заведите руку с расслабленной кистью за спину и положите на поясницу, растопырьте слегка пальцы, чтобы охватить как можно большую поверхность. Удерживайте руку свободной и расслабленной в течение минуты, затем усильте давление, тем самым прорабатывая мышцы глубже, расслабляя поясницу и снимая зажатое в ней напряжение. За последующую минуту дойдя до максимального для вас давления, уберите руку. Отдохните несколько секунд и повторите, сделайте всего три подхода по две минуты, желательно до этого выполнить вращение бедрами. После выполнения техники, полежите в полном покое до 5 минут. Желательно во время выполнения техники избегать сквозняков и холодного воздуха, так как поясница во время работы очень восприимчива к прохладе.

Если по каким-либо причинам описанная техника вам не подходит, тогда используйте для работы потягивание. В этом случае ложитесь на спину на достаточно жесткую и теплую поверхность (если работаете на полу – простелите теплый плед и толстое полотенце). Положите ноги так, чтобы они были на уровне плеч, расставьте руки. Оставаясь расслабленным, на вдохе максимально потянитесь руками и ногами в стороны, а на выдохе – вернитесь в исходное положение. На вдохе опять потянитесь, помня о том, что вы не напрягаетесь, остаетесь расслабленными и на выдохе возвращаетесь в исходное положение. Такие потягивания тоже снимают напряжение и зажимы в пояснице и поднимают нужные потоки энергии, позволяя снизить чувство долга и повысить уровень внутренней свободы.

Для профилактики перевыполнения обязательств, следует всегда помнить о вещах, которые предназначены исключительно для вашего удовольствия и не несут в себе ничего полезного для окружающих и общества – это то, что делается ради собственного удовольствия. Составьте для себя список радующих вас дел и делайте по пункту каждую неделю, а лучше по 3-5, если список достаточно обширный. Работайте над постоянным его пополнением, включите в него так же те варианты, которые могут вам понравиться, и обязательно попробуйте их все. Привлеките еще одного участника для большего интереса и ответственного выполнения. Этот способ я когда-то заметила у двух своих подруг: они давали друг другу задания на неделю и отчитывались об исполнении с помощью фото. Каждую неделю задания менялись. Я стала использовать этот метод в работе с клиентами, что позволяло и отвлечься от тяжелых переживаний, если таковые были, и научиться получать удовольствие от простых вещей. Ведь иногда мы сами себя загоняем в дебри «когда куплю машину – буду счастливым», «буду счастливой, когда встречу свою любовь» и так далее, тем самым отодвигая свое счастье на неопределенный срок и привязывая к событиям в будущем. Однако часто, получая желаемое как то машину или любимого, человек не успевает насладиться счастьем и ставит новую цель – квартиру, замужество, детей, новую должность и так далее, так далее. Все это планируется в будущем, а в настоящем он несчастлив, находится в ожидании событий, в стрессе, так как пытается скорее добраться в желанное будущее, но добираясь туда – ставит новую цель. Такие элементарные

-

списки дел, которые приносят радость, помогают ощутить себя счастливым здесь и сейчас, а это, в свою очередь, приводит к повышению целеустремленности и работоспособности, позволяя быстрее и легче добиваться поставленных целей.

2.4. Как ощутить поддержку и заботу

Вы замечали, как желая поддержать кого-то и выразить заботу, мы машинально либо поглаживаем человека по спине (обнимая или просто так), или, что больше распространено у мужчин, похлопываем по спине или плечу. Это одно из тех действий, которые помогают раскрывать значение той или иной части тела. Так, спина – это зона ощущения поддержки и заботы. И здесь опять прослеживается тесная взаимосвязь в организме: связка «поясница – спина – плечи».

Давайте рассмотрим подробнее. Поясница отвечает за чувство долга и мораль, плечи – это ответственность, а спина – поддержка и забота. И так, представим человека, который привык выполнять все должное, живет по строгим законам морали и у него зажата поясница. Как вы уже знаете, это повлияет на бедра, голени и ступни, но точно также пойдет и вверх – на спину и плечи. Привычка всегда выполнять обещания и нести ответственность сжимает такую личность с двух сторон: поясницы и плеч. В это время спина начинает страдать от зажатой поясницы и сутулящихся под грузом ответственности плеч, появляется чувство незащищенности, отсутствия поддержки, благодарности и понимания со стороны близких. Помимо этого возникают проблемы физического характера – боли, напряжение, дискомфорт. Точно так же, как и у неответственного человека, привыкшего полагаться исключительно на других, ослабевает мышечный корсет. Кроме того, спина повлияет и на состояние грудной

клетки и живота, то есть затрагивает область страхов и эмоций, но об этом позже.

Чтобы близкие вам люди всегда ощущали вашу поддержку и заботу, не забывайте прикасаться к их спине. Особенно это важно для детей, которым нужна забота взрослых. Обнимайте ребенка со спины, надежно прикрывая его и согревая, так он вырастет с уверенностью в своих силах и ощущением, что его всегда поддержат, а это, в свою очередь, установит доверительные детско-родительские отношения. К детям, вообще, нужно прикасаться как можно чаще. Это передает куда больше информации для ребенка, чем слова и поступки.

Если у вас проблемы со спиной или вы часто ощущаете нехватку поддержки и внимания со стороны окружающих, вам помогут техники работы с мышцами спины. Как и предыдущие упражнения следовало начинать с работы с бедрами, то и техники для спины следует начинать с проработки поясницы, но это необязательно.

Самыми эффективными являются:

- Наклоны и растягивание. Метод, направленный на снятие напряжения мышц спины. Он позволяет не только избавиться от дискомфорта после долгого сидения за рулем или компьютером или сна в неудобной позе, но также более важное его значение – помощь в ощущении и принятии заботы окружающих вас людей. Бывает так, что нехватка поддержки со стороны – это не фактическое ее отсутствие, а неумение принять помощь или попросить ее в том виде, который нужен именно вам. В практике я часто сталкивалась с парами, все

конфликты которых начинались с того, что один нуждался в покое во время стрессов, а второй в детальном их обсуждении. Зная, что нужно каждому из них, они так и пытались помочь, не думая, что партнер больше оценит другой вид помощи. Точно так же мы можем считать, что нас не поддерживают и нам никто не помогает в том случае, когда поддержка и помощь облечены не в ту форму, которой бы нам хотелось.

Когда вы, с помощью наклонов и растягивания, прорабатываете мышцы спины, это дополнительно снимает нагрузку с плеч, рук и шеи, что открывает перспективы и снимает излишнюю ответственность, так как затрагивает нужные области.

Выполняется техника просто. Станьте так, чтобы ноги были на ширине плеч, и вы чувствовали себя твердо и уверенно. Лучше всего выполнять это упражнение босиком. Медленно, не сгибая коленей, потянитесь руками вниз и вперед, максимально стараясь достать до пола. Остановитесь, когда почувствуете дискомфорт в области поясницы и мышцах спины. Наша задача не продемонстрировать гибкость, а растянуть мышцы. Со временем эти наклоны будут даваться все легче.

Выпрямьтесь и подышите глубоко и спокойно в течение нескольких секунд. Затем снова потянитесь, примерно до колен или чуть ниже (смотрите по комфортности ощущений) и начните выполнять пружинящие потягивания – слегка тянитесь вниз и отпускайте тело вверх. Выполните от 5 до 10 таких «пружинок», задействуя даже мельчайшие мышцы спины и, раскрывая все зажатые корешки нервов, что позволит ощутить облегчение при болях.

Выпрямьтесь опять, постоитте немного, отдыхая, а затем перейдите к завершающей стадии упражнения – положив руки на бедра, медленно поверните корпус влево, постарайтесь повернуться максимально далеко, но так, чтобы это не доставляло дискомфорта. Вернитесь в исходное положение. Глубоко вдохните и медленно выдохните, и повернитесь вправо, опять же стараясь сделать это максимально далеко.

Рекомендуется выполнять технику либо рано утром после сна, либо вечером за пару часов до того, как отправитесь в постель. Также ею можно завершить растягивания ног или поясницы, описанные в главах выше. Ею можно и открывать занятие для вращения плечами, подготавливая тело к работе. Позволив спине расслабиться и ощутить тепло заботы, самое время сбросить с плеч и грудного отдела лишнее напряжение.

- Вращение плечами. Данное упражнение становится решением для тех, кто живет с девизом «хочешь что-то сделать хорошо – сделай сам», для чересчур активных и ответственных руководителей или глав семейства (вне зависимости от пола), для тех, кто переживает рабочий аврал или находится в состоянии адаптации к новым условиям (переезд, смена работы, родительство).

Если вы уже выполнили наклоны и растягивания, то смело переходите к вращению. Если же нет, то разогрейте мышцы, сделав махи руками и потрусив свободными расслабленными кистями, поверните пару раз корпус влево – вправо. Стоя максимально твердо и уверенно на поверхности, зафиксируйте корпус и ноги, чтобы они оставались как можно менее подвижными.

Пусть ваши руки свободно располагаются вдоль тела, начните описывать небольшие круги, немного приподнимая плечи по часовой и против часовой стрелки, меняя направление каждые 10-20 секунд. Затем согните руки в локтях и положите пальцы на плечи. В таком положении описывайте плечами круги побольше, точно так же меняя направление по и против часовой стрелки. В завершении опустите руки вдоль тела, наклоните голову и слегка вращайте ею из стороны в сторону, затем наоборот запрокиньте и постоит так 3-5 секунд. Завершите выполнение техники глубоким вдохом и медленным выдохом.

Это расслабит плечевой пояс, грудной отдел и шею, даря ясную голову, устойчивость к стрессам и позволит заметить тех, кому можно доверять, делиться ответственностью и ощущать их поддержку.

- Массаж с помощью душа и растирание. Естественно, что эффективней работа с массажистом, который разомнет ваши мышцы, возможно, порекомендует препараты для медикаментозного лечения, а так же, как специалист, проработает все точки для максимального эффекта, однако, если вы по каким-то причинам не можете обратиться к профессионалу, массаж можно устроить и самому. Не нужно привлекать для этого близких, так как есть замечательный массажист – вода. Являясь одним из наиважнейших для нас элементов, вода прекрасно массирует тело, снимает напряжение, позволяет расслабиться и смывает не только пыль и грязь, но и эмоциональную усталость, негативные эмоции, внутреннюю агрессию и раздражительность.

-

Ванна с эфирными маслами и солью перед сном является и снотворным и антидепрессантом, если погрузиться в процесс принятия ванны и насладиться им, а не просто лежать в воде и думать о насущных проблемах, не давая телу расслабиться, то эффект получается потрясающий. Для массажа же нужен душ. Подберите температуру воды, которая будет комфортной для вас, но чуть горячее привычной. Если у вас массажная насадка для душа, то направьте его сначала на плечи и основание шеи, сделав напор воды ощутимо сильным. Затем медленно спускайтесь к крестцу, то приближая, то отдаляя насадку, тем самым регулируя напор. В таком же варианте можно промассировать все тело, снизив температуру для грудной клетки, живота и бедер, чтобы не вызывать излишний приток крови. Если же у вас зафиксированный душ, то придется покрутиться самому под ним, то отшагивая, то возвращаясь назад – результат от этого не пострадает.

После такого душа-массажа следует растереться достаточно жестким полотенцем до порозовения кожи и ощущения тепла и дать себе время отдохнуть и остыть, то есть не бежать по делам и не начинать ничего делать по дому. Лучшее решение – выпить чаю или полежать.

Снимая физическое и эмоциональное напряжение, вода воздействует на нервную систему, приводя в порядок ее работу и возвращая вам адекватный взгляд на вещи. Поэтому массаж с помощью душа особенно актуален в ситуациях конфликтов, спорных решений, давления на вас со стороны или попыток манипулирования, в ситуациях острого стресса или

потери, разрыва (прекращения отношений, увольнения, кражи).

- Самомассаж прогретыми камнями. Работа с камнями весьма интересна и результативна. Мы уже обращались к ним в главе о ступнях, также будем говорить о них и при обсуждении роли арт – терапии в работе с телом. Для спины камни могут стать своеобразным вариантом массажа и воздействия на активные точки нашего организма, точно так же, как они стимулировали стопы.

Для стоп можно использовать гальку любых форм и размеров, для спины же нужны исключительно крупные и округлые камни без острых углов. В работе с клиентами я использую минералы и полудрагоценные камни, однако, в домашних условиях сойдут и собранные на берегу моря круглые и достаточно крупные камни. Прогрейте их уже известным вам способом – в тазе с горячей водой или феном. Если вы греете их в воде, промокните быстро полотенцем, и разложите на простыне на полу или другой жесткой поверхности, которая не продавится под весом тела. Постарайтесь их расположить по двум сторонам от позвоночника, скорректируйте расположение, когда ляжете. Подберите высоту камней так, чтобы вам было удобно лежать и поясница с шеей не слишком прогибались. В такой технике не столько воздействия на мышцы, сколько точечная работа с нервной системой. Может быть, такой вариант массажа и не снимет физическую боль и дискомфорт в той мере как массаж душем или наклоны – потягивания, однако, это наиболее эффективный вариант

работы с нервным перенапряжением, повышенной тревожностью, бессонницей или глубокой депрессии.

Однако избегайте этого метода при радикулитах, обострениях остеохондроза или межпозвоночных грыжах. В таком случае найдите крупный гладкий камень или купите минерал круглой формы и попросите кого-нибудь поводить им по спине, избегая области позвоночника.

- Работа в паре с партнером. Так как спина – это область заботы и поддержки, то техники работы в паре с партнером, рассчитаны на улучшения взаимоотношений в семье (или коллективе, если они используются на корпоративных тренингах); на взаимопонимание, разрешение конфликтов и повышение уровня ответственности в паре или коллективе друг за друга и за общий результат и цели.

Если ваш рост практически одинаковый с ростом вашего партнера, то станьте спиной к спине вплотную, а затем один из вас отшагивает на один шаг. Если же разница в росте велика, отшагивайте так, чтобы более или менее соприкоснуться плечами и верхней частью спины (если вы проводите упражнение в коллективе, подберите партнеров по росту).

Первый шаг – это ощутить тепло и поддержку партнера. Стойте достаточно расслабленно, все больше опираясь друг на друга. Для удобства можно взяться за руки. Попробуйте стать для второго человека надежной опорой и почувствовать такую же в нем. Закройте глаза, сосредоточьтесь на ощущениях.

Сделайте по договоренности шаг влево и вправо, неспеша и плавно переставляя ноги. Не торопитесь

делают резких движений, пока не почувствуете друг друга полностью. Затем усложните задачу и сделайте по шагу вперед и назад, договорившись заранее, кто шагает вперед, кто назад. Не проверяйте бдительность партнера, резко меняя направление. Помните, что вы как раз и вырабатываете умение быть одной командой, а не соревнуетесь в скорости реакции.

Следующий шаг – это ощущение все большей уверенности и чувства поддержки. Попробуйте пройтись то в одном, то в другом направлении, пусть каждый по очереди будет ведущим. Расслабьтесь, получайте удовольствия от процесса, открывайте в себе новые чувства и благодарность по отношению к партнеру.

Далее попробуйте совершить какое-то действие – перенести предмет с места на место, потанцевать, сходить в другую комнату.

И на завершающем этапе самое сложное задание – присядьте, сохраняя контакт спинами и держась за руки, и поднимитесь без помощи рук, выталкивая спиной друг друга.

В выполнении данной техники есть несколько нюансов:

1. вы можете выполнять шаги не за один раз, а в течение нескольких дней, когда чувствуете, что готовы перейти на следующий уровень, однако начинать придется каждый раз с первого.
2. не спешите переходить от шага к шагу, дайте друг другу время привыкнуть к состоянию, спрашивайте о готовности своего партнера,

-

не торопитесь и не осуждайте, если другому понадобится больше времени.

3. не соревнуйтесь друг с другом, ориентируйтесь на своего партнера, постарайтесь стать для него надежной опорой, и только затем почувствуйте поддержку в нем. Поставьте отдачу на первое место. Если каждый из вас задумается в первую очередь о другом – выиграете вы оба и ваши взаимоотношения.
4. периодически повторяйте технику в целях профилактики, отслеживая и анализируя свои ощущения. Не бойтесь поделиться ими с партнером.

Мы посвятили спине достаточно большую главу, что неудивительно, так как позвоночник и спина являются нашей осью, позволяют держаться прямо и несут огромные ответственность и нагрузку. Здоровая спина – это и ключ к расслабленным тазу и бедрам и успешной личной жизни и к отсутствию страхов и тревог, и эмоциональной стабильности, о чем мы поговорим дальше.

2.5. Контроль

В цепочке поясница – спина – плечи есть еще одно звено, без которого сложно представить ответственного и подчиняющегося долгу человека, привыкшего делать все самостоятельно и соответствовать требованиям общества – это затылок. Именно здесь сосредоточен центр контроля за всем, что происходит не только в организме, но и в жизни человека, а также в жизни его близких и подчас подчиненных, да и просто всех вокруг.

Контроль приходит в нашу жизнь не сразу. Поначалу все важные процессы у ребенка контролируются родителями, затем он обучается самостоятельно регулировать свою жизнедеятельность, ему прививают общие правила и понятия норм и чувство стыда, начинает развиваться ответственность, вместе с ней и контроль. Чем старше мы становимся, тем больше подконтрольных зон получаем, особенно когда появляется работа и карьерное продвижение и семья, до тех пор пока сами не начинаем контролировать жизнь своего ребенка. На этом пути возникает много проблем, так как в семье с гиперопекающим родителем один не может расстаться с контролем, а второй (ребенок) не научается контролировать свою жизнь. Другой вариант – не умеющий делегировать полномочия руководитель берет на себя контроль над выполнением всего рабочего процесса и «горит на работе». В то время как его коллектив растет безответственным и нежизнеспособным. В отношениях сверхконтролирующей личности и подопечного страдают обе стороны. Помните, мы приводили пример с

чайником и двумя чашками в главе о бедрах? Тогда мы говорили о переизбытке и недостатке разной энергии, а здесь речь пойдет о контроле и бесконтрольности.

Так возникает болезненный симбиоз, в котором один тратит все свободное и не очень время на тотальную слежку за жизнью второго, который хоть и возмущается из-за отсутствия свободы, не спешит что-либо менять в своей жизни. Это могут быть отношения родителей и детей или руководителя – подчиненных или супругов, где один играет роль несамостоятельного ребенка.

Спутниками (и верными признаками) сверхконтроля являются: метеозависимость, частые головные боли в районе висков и затылка, повышенное артериальное давление, гипертония. Они возникают вследствие зажатости шеи и области затылка, а соответственно, плохого кровообращения и стянутости кожи головы.

Работа с затылком может быть рассмотрена и как отдельная техника при проявлении физического дискомфорта или склонности к сверхконтролю, так и стать завершающей фазой работы с поясницей, спиной и плечами. В любом случае проработка данной зоны дает человеку ощущение большей свободы и раскрепощенности, видение большего количества перспектив, свободного времени и пространства, не говоря уже об избавлении от головных болей и помощи в лечении гипертонии.

Первая и наиболее простая техника проработки затылка – это самомассаж. Заведите руку за голову, положите ладонь на затылок так, чтобы пальцы свободно

тянулись за его границы к уху, и начинайте мягкие волнообразные движения рукой, ощущая массажирование. Через 10-15 секунд усильте нажим. Дышите расслабленно и достаточно глубоко, не спешите. Еще через полминуты усильте давление так, чтобы ладонь ощутимо захватывала кожу головы. Начните перемещать руку вниз к шее и немного вверх к макушке. Через 2-3 минуты массажа завершите работу продавливанием виском двумя пальцами. Совершайте продавливания круговыми движениями по часовой стрелке, так чтобы вы ощущали движения кожи. Выполняйте всю процедуру сидя, по завершению самомассажа посидите в спокойном положении еще 3-5 минут. Данная техника позволяет снять напряжение после трудового дня, принятия важных решений или усиленной интеллектуальной деятельности, а также помогает облегчить головные боли при метеозависимости.

Следующий вариант работы затрагивает не только затылок, но также шею и отдаленно плечевой пояс. Он подходит в тех случаях, когда ситуация кажется безвыходной или от вашего решения зависит слишком многое или вы боитесь ошибиться. Как и предыдущее упражнение, это выполняется сидя. Положите руки на колени и несколько раз повторите вращательные движения плечами по и против часовой стрелки, максимально расслабляя плечевой пояс. Резко выдохните, словно сбросили какой-то груз. Держите спину прямой и ровной, плечи мягкими и расслабленными. Если продолжаете ощущать напряжение – сделайте серию резких выдохов, каждый раз ощущая большую легкость. Очень плавно и медленно

потянитесь головой влево, словно пытаетесь прижать щеку к плечу, остановитесь при возникновении неприятных ощущений. Застыньте на несколько секунд в этом положении. Дышите ровно и глубоко. Плечи остаются расслабленными и к голове не тянутся. Вернитесь в исходное положение, выдохните, и потянитесь вправо. Остановитесь, ощутив дискомфорт, замрите на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение и выдохните. Сконцентрируйтесь на области затылка, ощутив его как можно лучше, словно его высветили на теле лучом света. Почувствуйте тепло, если ощущение никак не появляется – положите на затылок руку. Ощувив тепло, медленно откиньте голову назад, делая глубокий вдох, и вернитесь в исходное положение вместе с медленным выдохом. Ваши движения не должны быть резкими или быстрыми. Повторите откидывания головы еще 4 раза, после чего отдохните, сидя с закрытыми глазами, 5-7 минут. Займите это время приятными мыслями или послушайте легкую музыку.

Работа с затылком для гипертоников должна быть очень осторожной и начинаться с простого ощущения этой области в течение нескольких дней. Вспомните, рассматривая мышечные блоки (зажимы), мы говорили, что давление повышается в результате стресса, как реакция организма на внешний сильный раздражитель, угрозу. Любая перемена, даже приятная и ожидаемая, – это своего рода стресс, и потеря контроля. Каждый раз, сталкиваясь с новым, человек учится контролировать это новое. Мы учимся ходить и контролировать свое тело, учимся ездить на велосипеде или кататься на лыжах и координировать равновесие и движение, учимся водить

машину и контролировать и вождение и обстановку на дороге. Так вот, приступая к работе над собой, любая личность испытает стресс. Даже неудобные и мешающие черты характера, привычки, модели поведения становятся для нас привычными и родными, вписываются в систему обычной повседневной жизни. Расставаться с тем, что мы сами считаем вредным для нас, – это, так или иначе, стресс. Вспоминая же, что затылок беспокоит тех, кто привык все держать под контролем, понимаем, что это двойной удар. Именно поэтому, если у вас или вашего близкого невозможность расслабиться достигла своего развития в повышенном давлении, лучше не спешить избавляться от приведших к этому эмоциональных причин сразу.

Начните работу с поясницы с описанными ранее техниками, поработайте с плечами (об этом поговорим позже), укрепите стопы, а затем переходите непосредственно к области сосредоточения проблем. Все это время, выполняя упражнения для проработки других частей тела, концентрируйтесь на области затылка и ощущениях в ней. Переходите к работе непосредственно с этой частью через 10-14 дней выполнения других техник. Следите за своим состоянием, и, если вы ощущаете повышение артериального давления, то возвращайтесь просто к ощущениям затылка во время других упражнений. Такой этап может затянуться до 21-30 дней, в зависимости от типа нервной системы и запущенности состояния. Не спешите и не расстраивайтесь, вы оздоравливаете в данный момент весь организм и готовитесь к работе с важным для вас участком. В эти дни в любом случае будут замечаться

улучшения и результаты, которые, надеюсь, вдохновят вас не останавливаться.

Для профилактики проблем зоны затылка, а соответственно и контроля или его отсутствия, существуют так же способы работы, не затрагивающие работу с телом, а корректирующие и помогающие ей. Вы помните о составлении списков того, что доставляет радость, подобные списки существуют и для преодоления проблем контроля. При этом работают они для двух сторон этого вопроса: тех, кто контролирует излишне много, и тех, кто попадает под сверхконтроль. Возьмите лист бумаги и разделите его на три части.

В первую колонку впишите те дела и задания, которые вы контролируете: работу, домашние дела, повседневную рутину. Нумеруйте их в процессе написания.

Вторая колонка – это те дела и ситуации, которые вы предпочитаете держать под контролем, но можете с легкостью пустить на самотек. Пронумеруйте.

Третья – те события и дела, которые никоим образом от вас не зависят, и вы не можете повлиять на их решение. Также пишите по порядку.

Задача такова, что все три столбика должны быть примерно одинаковыми по количеству пунктов. Следует оценить и степень важности тех дел, которые находятся в трех списках. В каждом из них должны быть значимые для вас дела. Избегайте ситуаций, в которых все важные для вас события находятся в первом списке, а незначительные – в третьем. Точно так же, как и наоборот. Любой перевес будет говорить о том, что вы либо чрезмерно контролируете все (первый вариант),

либо наоборот, излишне перекладываете ответственность на других (во втором случае).

Если у вас получился перевес в каком-то списке, посмотрите какие пункты можно исключить в том, где их больше, какие можно перенести в другие списки и какими можно дополнить тот, в котором меньше всего пунктов. Составляйте подобные списки ежемесячно, что позволит не только уравновесить зоны ответственности, но и проследить динамику изменений в вашей жизни, что было для вас важным, что потеряло свою значимость или что, наоборот, сейчас вышло на первый план.

Вариация этого списка используется в детско-родительских и супружеских отношениях. В этом случае списки составляются в паре. Родители и ребенок (дети) или супруги пишут список из двух пунктов «что контролирую я» и «что контролирует мой партнер (родитель, супруг, ребенок)». После чего списки сверяются вначале самостоятельно (у вас должны быть примерно одинаковые по количеству пунктов столбики, исключение – дети до 14 лет). После самостоятельного сравнения, обязательно обсудите свои пункты с тем, с кем составляете список. Посмотрите совпадения и несовпадения и обсудите те пункты, которые вызывают разногласия. После обсуждения составьте новый список, который послужит инструкцией к действию.

Помните, что мы не в состоянии держать под контролем абсолютно все, однако это совершенно и не нужно. Иногда расслабленность и доверие окружающему миру таит в себе больше успешности и возможностей, чем тщательно продуманный план.

2.6. «Бабочки в животе»

Логично было бы после описания затылка, перейти к рассказу о голове и ее роли, однако, голова является командным центром, в котором и формируются расходящиеся затем по телу проблемы, и мы оставим ее для заключительной части. А перейдем к животу.

Вы никогда не замечали, как реагирует живот на переживаемые нами страхи и волнения? От легкого дискомфорта и бурления до тошноты и серьезных расстройств. А есть еще те самые «бабочки в животе», которые возникают в состоянии влюбленности или приятного волнения. Все это неспроста, так как страхи, волнения и тревоги помещены именно в область живота. Он первым сигнализирует о том, что нам страшно, мы волнуемся или тревожимся, запуская соответствующие реакции в организме – мы инстинктивно немного сжимаемся, словно стараясь прикрыть живот. Это выражается в сутулости и слегка (или не слегка) сгорбленном положении при ходьбе, засыпании исключительно на животе и так далее. Такое поведение характеризует желание скрыть и запрятать свои страхи и волнения, что естественно. Иногда же такое поведение не является ситуационным, а очень характерно для человека, что сигнализирует уже о наличии фобий, панических атак, предрасположенности к постоянной тревоге, мнительности. Помимо психологических, эмоциональных проблем, такое состояние чревато нарушениями работы желудочно-кишечного тракта, различными расстройствами выделительной системы и наличием лишнего веса или нарушениям аппетита.

Зажатый и проблемный живот – угроза не только для мышечной системы, но и для внутренних органов, которые будут испытывать давление заблокированных мышц, переходящее в различные хронические заболевания. Поэтому работа с ним является одной из самых важных в телесно-ориентированной терапии. К тому же эта область – наиболее быстро реагирующий диагност состояния всего организма. В работе с клиентами я часто замечала, что остальные части тела могут еще и не реагировать на сложившуюся ситуацию, оставаясь расслабленными и теплыми и поддаваясь работе, но живот начинал бурчать или беспокоить болями и дискомфортом.

Давайте рассмотрим страх как состояние и эмоцию, переживаемую человеком. Он имеет две стороны: как положительную и необходимую для нашего выживания, так и отрицательную. Положительное в страхе – это инстинкт самосохранения. Именно рациональные страхи (высоты, темноты, изоляции, смерти, потери) помогают человеку не рисковать понапрасну, не совершать бездумных поступков и выстраивать социальные отношения. Отрицательная же сторона страха – это ступор, шок и паника. Каждое это состояние является достаточно тяжелым для нашего организма и, если первые два еще призваны служить защитой для тела и психики (например, при потере близкого первое время человек испытывает шок, мозг защищается), то паника уж точно не служит никаким благим целям. Чаще всего ступор и паника становятся самым опасным в экстремальной ситуации потому, как переживающие их застывают перед несущейся машиной

посреди дороги или прыгают в окно из горящего дома, хотя все пути для эвакуации были свободны. К тому же паника, подобно вирусу, моментально распространяется в толпе и приводит к поистине ужасным последствиям. И все эти состояния и наша подверженность им зависят от того, в каком состоянии находится живот.

Помимо этого, состояние мышц живота напрямую влияет на внутренние органы по описанному выше сценарию – зажимая их и приводя к хроническим заболеваниям. Подробней причины возникновения тех или иных болезней мы рассмотрим в 4 части, но бегло коснемся некоторых проблем уже сейчас:

- давление на желудок вызывает невозможность принимать эмоции и переживания извне, делает человека отстраненным, нелюдимым, раздражительным и приводит к тошноте, рвоте, отравлениям и гастритам;

- сдавленная печень вызывает усугубление страхов, развивает неврозы и паническое состояние, тревожность, мнительность. Если же страдает желчный – появляется вспыльчивость, язвительность, мстительность и агрессия;

- сдавленная поджелудочная приводит к невозможности принимать какие-то ситуации и адекватно жить в них, а также менять свое отношение к чему бы то ни было;

- зажатый кишечник приводит к тому, что человек помнит и копит обиды, зарабатывая попутно опухоли, а также не может отпустить ситуацию. Это те, кто не может уснуть потому, что в голове все крутится утренний конфликт и варианты «а надо было так ответить», «а он мне, а я ему».

И так, работа с животом – это проработка не только мышц, но и внутренних органов, которая позволяет разрешить и предупредить массу неприятностей. Она начинается самостоятельно, для этого необязательно выполнять предыдущие техники и методики, но ее стоит практиковать даже в том случае, когда у вас никаких проблем нет, так как это служит прекрасной профилактикой их возникновения.

Перед тем, как приступить к техникам, выровняйте дыхание. Процесс дыхания важен для любой техники телесной терапии (вспомните синхронизацию вытягиваний с вдохами и выдохами), но для работы с животом, грудной клеткой и органами дыхания это особенно важно. Проследите для начала за вдохами и выдохами, затем сделайте вдохи глубже, а выдохи медленней. Положите одну руку на центр грудной клетки, вторую – на живот. Вдыхая, проследите, чтобы сначала поднялась рука на грудной клетке, затем на животе и с выдохом опустилась сначала на животе, затем на грудной клетке. Потренируйтесь в первый раз от 3 до 5 минут просто дышать так в расслабленном режиме. В дальнейшем можете пропускать этот этап.

Стоя на полу твердо и уверенно, не ощущая напряжения в ногах и пояснице (найдите самое удобное положение), положите одну руку на два пальца выше пупка, а вторую – ниже. Постарайтесь держать спину прямо, плечи расслабленными, а кисти мягкими. Не давите и проследите, чтобы вы прикасались к коже всей поверхностью ладони. Удерживайте обе руки в таком положении до 5 минут. Это подготовка к более глубокой работе, к тому же материал для диагностики. Если ваш

живот начал активно бурчать, вы испытываете дискомфорт, холод или чрезмерное тепло, боль – это значит, что работа с данной областью просто необходима, так как какие-то ситуации напрягают ваш организм, даже если остальное тело еще никак на них не отреагировало. Продолжайте в любом случае, даже если ваш живот никак не реагирует и вы чувствуете приятное тепло или вообще не испытываете никаких необычных ощущений.

Переместите обе руки по бокам, по линии косых мышц, пальцами вниз. Слегка сдавите живот по бокам, приложив минимум усилий для нажатия. Удерживайте руки в таком положении до 30 секунд, затем расслабьте ладони и проведите вниз достаточно легко. Верните руки в исходное положение и вновь сдавите до 30 секунд и проведите вниз. Повторите еще раз. Подобные манипуляции снимают напряжение и помогают работе поджелудочной железы, печени и желчного пузыря, активизируют работу кишечника, помогают снять спазмы и болевые ощущения. Ваши движения могут не зависеть от дыхания, но для большего эффекта опускать руки стоит с выдохом.

Перед тем как прилечь и продолжить проработку живота, сделайте несколько круговых движений ладонью по часовой стрелке. Это расслабляет мышцы и нормализует работу внутренних органов.

Постелите на пол теплый плед и простелите толстое полотенце. Вся работа с телом лучше выполнять лежа на полу, однако не стоит забывать о том, чтобы вам было достаточно тепло и комфортно.

Ложитесь на спину, ноги вытяните прямо или расставьте на ширину плеч – варьируйте по ощущению комфорта. Положите руки вдоль тела. Сделайте глубокий вдох так, чтобы ваш живот выдулся весьма заметно. Задержите дыхание на пару секунд и шумно выдохните, стягивая живот. Повторите от 5 до 10 раз. Лучше начинать с 5, с каждым днем увеличивая количество. Это несложное упражнение укрепляет мышцы пресса, восстанавливает кровообращение, освобождает зажатые мышцы и снимает напряжение с внутренних органов. Такой экспресс – вариант самомассажа. Он может так же предшествовать вашим занятиям, если вы тренируетесь в спортзале или дома, подготавливая пресс к физическим нагрузкам. Единственные противопоказания для этой техники – беременность или менструация, когда его лучше пропустить, но все остальное можно выполнять смело.

Для глубокой работы с животом и органами брюшной полости существует несколько методов, которые можно как выполнять поодиночке, так и в комплексе, в зависимости от внутренних ощущений и времени, которым вы располагаете. Это не обязательно должны быть ежедневные занятия, но постарайтесь сохранить периодичность пару раз в неделю.

Положите левую руку на область солнечного сплетения. С каждым выдохом выталкивайте в руку как можно больше неприятных ощущений или эмоций, пережитых за последнее время. Добейтесь ощущения выхода негатива. Представьте это в картинках и ощущениях, как можно ярче. Рисуйте себе образы. Через 2-3 минуты работы с образами, уберите руку и

хорошенько потрясите ею в воздухе, словно стряхивая все собранное.

Теперь положите правую руку и представьте как с каждым вдохом, вы наполняетесь хорошими эмоциями и приятными ощущениями, представьте, чего бы вы хотели достичь в течение недели, месяца. Работайте с образами и ощущениями. Через 2-3 минуты уберите руку и отряхните пальцы тем же способом, что и на левой.

Дайте себе полежать и отдохнуть в течение минуты и переходите к следующему упражнению. Максимально расслабьте кисти и начните нажимать ими на живот в хаотично порядке, словно по вам топчется кот. Эта техника позволяет отлично проработать внутренние органы и нормализовать их работу, так что сосредоточьтесь на ней на 3-5 минут, постоянно меняя направление и место нажимов.

Положите руки на бедренные кости, пальцами по направлению друг к другу. Усильте нажим, медленно доводя его до максимального. Постарайтесь дышать очень глубоко и медленно. Через 1-2 минуты уберите руки и положите по бокам вдоль тела. Дайте себе полежать в таком положении несколько секунд, восстановите дыхание в норму.

Завершите работу, положив руки на живот в любом удобном для вас положении. Просто прогрейте мышцы, придайте ощущение завершенности. Не спешите сразу подниматься. Дайте себе посидеть, а затем плавно поднимайтесь. Техники работы с животом рекомендуется выполнять минимум через полчаса после и за час до еды, чтобы органы брюшной полости были заняты работой, а не перевариванием пищи.

Также разобраться со страхами и тревогами помогут техники арт – терапии, представленные в книге далее.

2.7. От чего появляется ком в груди

В цепочке с животом идет грудная клетка. Если первый отвечает за страхи и тревоги, волнения, переживания, то вторая наполнена эмоциями и чувствами. Недаром при переизбытке эмоций или волнительных моментах появляется ком или жжение в области груди, затрудняется дыхание или, наоборот, становится легко и тепло.

Чем расслабленней мышцы грудной клетки, тем уравновешенней человек, менее подвержен стрессам, быстрее справляется с их последствиями, легче принимает решения и находит выходы из трудного положения. Тем светлее и приятнее он в общении и тем больше получает от других людей и от окружающего мира. Тем меньше нагрузки на область живота и бедер, тем уверенней его ступни и тем мягче и гибче его колени. Наши эмоции играют важную и решающую роль в отношении к той или иной ситуации, в восприятии людей и обстоятельств. Эмоции совместно со стереотипами воспитания и культуры и становятся фильтром, через который мы взираем на окружающий мир и выносим вердикты о том хорошо или плохо что-то в нашей жизни. Фокус на тех или иных эмоциях окрашивает мир и жизнь человека в различные тона, подчас делая одну и ту же ситуацию выигрышным стартом для одного и полным провалом для другого. И дело не в везении, ситуации, ресурсах – дело в эмоциях, переживаемых от происходящего. Для кого-то увольнение становится началом ошеломительной карьеры, успеха и прибыли, для кого-то – крахом надежд

и причиной тяжелой депрессии. Эмоции – это не просто приправа к основному блюду Жизнь, это его незаменимые ингредиенты.

Помимо всего прочего, из-за сжатости и стесненности грудной клетки страдают органы дыхания, а это затрагивает работу всего организма, так как возникает либо перенасыщение, либо нехватка кислорода, проблемы с кровоснабжением. Пусковым механизмом физиологической реакции на стресс является сбой дыхания. Как только дыхание учащается и сбивается – организм тут же реагирует учащением сердцебиения и повышением давления, автоматически напрягаясь и готовясь к активным действиям. Конечно, тот же механизм включается и при радостном подпрыгивании от хороших новостей и при приближении оргазма, однако за ними следует колоссальное расслабление, когда дыхание восстанавливается и тело выбрасывает мощную порцию «гормонов счастья», которые подобно реакции нейтрализации в химии, справляются со всеми последствиями счастливого стресса. Что нереально при переживании негативных эмоций, когда те самые гормоны исчезают.

Также зажатые мышцы и внутренние органы грудной клетки влияют на состояние живота, заставляя человека погружаться не только в переживание негативных эмоций, но и в обростание страхами и невротами, бессонницей или чрезмерной сонливостью, вызывая нарушения аппетита, проблемы с весом, кожей, выделительной системой.

Практически все упражнения, описанные ранее, это косвенно и техники на проработку области груди: они связаны с дыханием или расслаблением зон, находящихся около. Та же работа с животом, затылком, спиной и плечевым поясом уже затрагивают и грудь. Однако существует и специальный комплекс, рассчитанный на нахождение и сохранение эмоционального равновесия и спокойствия, умения не поддаваться эмоциям и сохранения «холодной головы» в любых обстоятельствах.

В данных упражнениях задействуется работа с дыханием, уже знакомое вытягивание и манипуляции с расслабленной рукой.

Начинать работу лучше с такого же дыхания, как в работе с животом – стоя уверенно на полу, положите одну руку в центр груди и вторую на живот. На вдохе следите, чтобы поднялась рука на груди, затем на животе. На выдохе – чтобы опустилась рука на животе, затем на груди. Если вы уже тренировались для проработки с животом или это не первое для вас занятие – пропустите данный этап.

Выполняйте техники работы с грудной клеткой стоя или сидя так, чтобы ваша спина оставалась прямой и ровной. Попробуйте сами, что будет для вас более комфортным – остаться стоять или присесть.

Расправьте плечи, немного отведите их назад, прогните поясницу, подайтесь вперед. Вдохните глубоко и задержите дыхание. Досчитайте до трех. Выдохните достаточно резко. Повторите трижды. Затем вдохните, задержите дыхание, досчитайте до пяти и выдохните плавно. Повторите тоже трижды. Это и

подготовительное, и самостоятельное упражнение. Как самостоятельный метод, он позволяет избавиться от негативных эмоций, очистить сознание от назойливых мыслей, настраивает на гармоничный положительный лад и помогает пережить стресс или выбраться из состояния апатии. Подходит как для утреннего, так и для вечернего выполнения. Утром настраивает на бодрый позитивный лад, вечером помогает снять усталость и напряжение.

Вернитесь в положение с ровной спиной, пусть плечи будут в естественном для вас положении. Положите руки на колени, если сидите, или оставьте свободными вдоль тела, если стоите. На вдохе запрокиньте голову и разверните плечи так, чтобы грудь подалась вперед настолько, насколько это возможно без неприятных ощущений. На выдохе наклоните голову вниз и свернитесь в плечах так, чтобы максимально округлить спину и скрыть грудную клетку. Повторите 7-9 раз. Это упражнение помогает добиться большей эмоциональной открытости, особенно если существуют проблемы с доверием и общением; также его следует выполнять в том случае, если вы находитесь в конфликтной ситуации, в ситуации перемен или потерь, адаптируетесь к новым условиям. К тому же, этот метод затрагивает плечи и мышцы спины и идеально подходит тем, кто привык всегда и все нести на себе, не ощущая поддержку со стороны.

Следующая техника помогает выйти из субдепрессивных состояний, затянувшихся переживаний и эффективно борется с кашлем. Это уже знакомое вытягивание, которое выполняется как стоя, так и сидя.

Главное попадать в ритм дыхания. Держа спину ровной, плечи расслабленными, на вдохе потянитесь вверх верхней частью тела, а на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите несколько раз, пока не ощутите легкость, не войдете автоматически в ритм дыхания, уже не наблюдая за вдохами – выдохами.

Для быстрой помощи в экстремальных ситуациях или в случаях, когда эмоции зашкаливают, есть экспресс – методы работы с областью груди: «всхлип» и расслабление. Они становятся настоящим спасением в тех случаях, когда нужно быстро вернуться в равновесие или справиться с острой ситуацией моментально.

«Всхлип» выполняется легко и практически незаметно. Это серия из двух коротких вдохов и длинного выдоха, напоминающая обычное всхлипывание. «Всхлип» снимает напряжение в грудной клетке и горле, а также позволяет сбросить лишнее волнение. Подходит и для тех, кто волнуется перед публичными выступлениями, ощущает скованность в новых компаниях, испытывает трудности в установлении контактов и общении. Экспресс – метод отлично справляется с обидами, гневом, тревожностью и неуверенностью, сомнениями.

Второй метод подходит в случаях, когда нужно успокоиться, найти верное решение, отойти от тяжелых переживаний, ощутить эмоциональное тепло. Расслабьте максимально правую руку, а затем положите тяжелую мягкую кисть в область сердца, позволяя теплу и тяжести руки прогреть грудную клетку и вывести излишек эмоций, наполнить вас теплом и уютом. Подержите руку

до трех минут и убирайте плавным движением вниз, а не резко отрывайте руку от тела.

Кашель, хронические бронхиты, заболевания дыхательной системы, затрудненное дыхание – все это является свидетельством переизбытка собственных эмоций и недостатка обмена чувствами с другими людьми. Чем тяжелее открывается личность в отношениях и идет навстречу чувствам и переживаниям партнера (неважно в каких отношениях – любовных, дружеских, деловых), тем сильнее страдает эмоциональная сфера и область груди соответственно, вызывая различные проблемы физического характера. Работу с этой зоной важно дополнять пополнением положительных эмоций, избавлением от негатива, разрешением конфликтных ситуаций, иначе состояния будут облегчаться лишь на время, возвращаясь снова и снова. Также здесь подходит арт – терапия, методы которой вы найдете далее.

2.8. Руки. Получать и отдавать

В предыдущих главах мы неоднократно затрагивали вопрос отдачи и получения энергии, шансов, возможностей. И если с «пунктами приема» шансов и возможностей разобрались еще в главе о ступнях, то с остальным было непонятно где же первоначально собираются и куда затем деваются эмоции и переживания. Пункт приема и передачи энергии, эмоций, контактов находится в наших руках. Вы берете пальцами не только вполне осязаемые предметы материального мира, но и принимаете в свой круг общения новые знакомства, берете переживания ваших собеседников, хватаете чей-то негатив или отдаете свои чувства и разделяете их с окружающими.

Руки играют важную роль в коммуникации. С прикосновением мы передаем и принимаем куда больше информации, чем может показаться. Говоря кому-то фальшиво теплые слова, достаточно холодно прикоснуться к человеку, чтобы обман раскрылся. Заверяя в приятности встречи, слабо и нехотя пожать руку, выдавая себя с головой. Или наоборот, не говоря ничего, обнять так крепко, что все станет ясным без слов. Наши руки в течение дня гладят, бьют, притягивают к себе, готовят, водят машину, открывают перед нами двери, повязывают шарф ребенку, мастерят что-то для семьи, выстукивают по клавиатуре, пишут сообщения, подписывают проекты и так далее. Мы контактируем с огромным количеством людей через руки – подержавшись за поручень в общественном транспорте, забрав сдачу в супермаркете, взявшись за перила

лестницы или дверную ручку. И дело даже не в микробах или вирусах, дело в том, что до этого за ту же ручку двери мог взяться человек, находящийся в превосходном настроении, пышущий гормонами радости. Эти гормоны вместе с потом выделились через поры на коже и точно так же попадут через поры к нам, и мы станем чуточку удачливей. Или это был кто-то в гнетущем состоянии, расточая вокруг себя уныние и отчаяние, и мы можем «заразиться» тем же настроением.

Руки презентуют личность в окружающем мире. Чем свободнее и плавнее, расслабленнее ваши руки, тем легче вам жить, строить карьеру и отношения и реализовать себя в обществе. Это раскрывает новый уровень общения и обмена эмоциями и информацией в его процессе, а также помогает наладить все виды отношений, наполняя свою жизнь гармонией и благополучием. Чем свободнее отдают и принимают ваши руки, тем легче дышит ваша грудная клетка и ощущают себя спина и живот.

Есть и обратная сторона медали – слишком «активные» руки, выдающие поверхностную личность, привыкшую за безудержной деятельностью и кипящей социальной активностью прятать внутренние страхи и комплексы, а также неуверенность в собственных силах. Руки такого человека никогда не находят покоя, все время в чрезмерно активной жестикуляции (не просто ситуационно, когда кто-то волнуется, а постоянно).

Обе крайности затрудняют как пребывание во внутреннем согласии с самим собой, так и в гармоничных отношениях с окружающими. Техники для рук универсальны и подходят одинаково в обоих

случаях, к тому же могут служить профилактикой для тех, кто, в связи с обстоятельствами, вынужден либо много контактировать с людьми, либо большую часть времени проводит за клавиатурой. Также существуют экспресс – методы, которые стоит выполнять всем.

Первое и самое простое упражнение, которое необходимо каждому, – это мытье рук. Накапливая не только бактерии, но и эмоции собеседников и прочее, важно постоянно очищать пальцы и ладони от излишка. Если у вас активный и насыщенный день, вы только что выслушали тяжелую историю, которой активно сопереживали, побывали в многолюдном месте – вымойте хорошенько руки под проточной водой и оставьте их на какое-то время под струей, ничего не делая. Затем отряхните и вытрите насухо. В любом случае, мойте руки каждый раз, когда приходите с улицы домой, чтобы не нести чужие эмоции в свое жилище.

Дополнением к мытью рук может послужить работа с солью. Соль вытягивает вредные вещества из организма и очищает его также от накопленных негативных эмоций, переживаний, обид. В конце дня возьмите две жмени обычной поваренной соли, подержите в руках 3-5 минут, затем смойте под проточной водой. Отряхните и вытрите насухо.

Каждый вечер рекомендуется отряхивать пальцы рук, если вы не стряхиваете воду после мытья рук, сделайте это самостоятельным методом – в течение минуты сильно потрусите кистями, так чтобы пальцы свободно тряслись вместе с ними.

Все это скорее ежедневные ритуалы, чем специальные методы работы. Если вы решили работать с

руками с помощью телесной терапии, вам помогут вытягивания, сгибания – разгибания, прокручивание, поглаживания, напряжение и расслабление.

- Начнем с известного вам вытягивания. Как вы уже знаете, это снятие спазма и расслабление, а также помощь в отдаче и получении энергии. Ложитесь на твердую поверхность, положите руки на расстоянии в 20-30 см от тела. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов, пошевелите плечами, расслабляя руки. На вдохе потянитесь руками вниз, стараясь не тянуть их в стороны. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 20 – 25 раз, пока не почувствуете автоматичность движения, когда на вдохе тело словно само начинает тянуться. Упражнение становится решением в ситуациях нерешенных конфликтов, сложностей в общении и понимании, трудностях в раскрытии эмоций, чрезмерном сопереживании, неумение отстраняться, а также при болях в руках, пальцах и суставах.

- Сгибание и разгибание позволяет снять напряжение в конце рабочего дня, если во время работы ваши руки находятся на весу или работа связана с постоянным напряжением. К тому же это помощь для обладателей «гиперактивных» рук. Станьте так, чтобы вы чувствовали опору под ногами, расслабьте корпус и бедра, поведите плечами вперед и назад, выдохните медленно и плавно. Разверните ладони вперед, сожмите в кулаки, согните руки в локтях так, чтобы костяшки пальцев коснулись плеч. Напрягите руки, удерживайте в напряженном положении до 10 секунд и медленно опустите. Разожмите кулаки. Повторите 3-5 раз.

Выдохните. Согните руки с раскрытыми ладонями так, чтобы согнутая часть была параллельна полу, и в таком положении согните пальцы. Напрягите кулак и разожмите. Повторите 3-5 раз.

- Прокручивание так же известно вам по главе, посвященной ногам. Для рук его необязательно выполнять лежа, подойдет и сидячее и стоячее положение. Сидя или стоя, опустите руки вдоль тела. Спина должна оставаться ровной и прямой, плечи и шея расслабленными. Потрясите кистями, пока не почувствуете как они расслабляются. Сожмите кулаки и начните вращать ими по кругу, чувствуя свободу в запястьях. Затем подключите вращательные движения в локте, сохраняя небольшую амплитуду. Ваша задача разработать узловые участки – локти и запястья, а не создать вихрь и сквозняк. Начните с прокручивания двумя руками одновременно, затем только левой и только правой. Прочувствуйте каждую руку в отдельности. Завершите упражнение разжатием кулаков и полным расслаблением с выдохом. Данная методика позволяет справиться с физической стороны с плохим кровоснабжением (постоянно холодные и мерзнущие руки), а с психологической – наладить отношения, бороться с комплексами в области общения или восприятия своей внешности.

- Поглаживания подходят для чрезмерно активных рук, тем, кто не чувствует уверенности и сомневается в своей привлекательности для противоположного пола, тем, кто страдает проблемами андрологии или гинекологии, переживают глубокие страхи, депрессии, разочарованы в ком-то или жизни в целом. Положение

для выполнения этого метода роли не играет, вся его суть заключается в поглаживающих протягивающих движениях от плеч к запястьям. Начните с легкого поглаживания первых 2-3 раза, затем усильте давление и в 6-7 раз буквально протяните кожу, чтобы остался едва заметный след. По завершению тщательно вымойте руки под проточной водой. Это позволит не оставить без внимания ладони и пальцы.

- Напряжение и расслабление напоминает по технике выполнения сгибание и разгибание, но выполняется без поднятия рук. Лучшим положением для данной техники будет лежа на полу или сидя. Цель – максимально напрячь и расслабить руки, представив, что вы крепко сжимаете что-то в кулаках, 10-15 раз. По завершению полежите или посидите в спокойном расслабленном состоянии пару минут. Упражнение хорошо тренирует мышцы рук и помогает им оставаться в тонусе, для того, чтобы человек мог справляться со всем объемом информации, которая к нему попадает; улучшает кровоснабжение и является отличным вариантом тренировки перед переговорами, важным разговором или публичным выступлением.

Также тренировкой для «приемника» контактов и энергии, эмоций служит простое занятие: с закрытыми глазами угадывать предметы. Попросите кого-нибудь класть вам на открытую ладонь мелкие предметы (точилки, пуговицы, ягоды, бусины) и ощупывайте предмет, концентрируясь на характеристиках. Не старайтесь сразу угадать, что лежит у вас на руке, сосредоточьтесь на ощущениях, и лишь затем называйте предмет. Особо эффективно это упражнение для детей 4-

6 лет, в период активного развития наглядно – образного мышления и мелкой моторики. Вместе с перебиранием круп и пуговиц служит превосходной подготовкой к школе. Для взрослых это упражнение является тренировкой чувствительности, интуиции, умения анализировать и прогнозировать и вариантом точечного массажа, так как на ладонках и пальцах сосредоточено много нервных окончаний, и как в варианте массажа стоп, вы работаете со всем организмом, а не только с данной областью.

Помимо приема и передачи информации и энергии, руки служат своеобразной «телефонной книгой» организма, хранящей в себе все установленные вами контакты, а локти в связи с этим играют роль пропускного пункта. Рассмотрим механизм установления контакта: вы знакомитесь с кем-то и чаще всего пожимаете при этом руку, по крайней мере, так принято, тем самым ваше тело сигнализирует другому, что вы приняли его в сеть своих контактов и вы теперь знакомы. Далее общение с этим человеком может прекратиться и он «смоеется» с ваших рук и, соответственно, исчезнет и с карты тела также. Либо же, общение продолжится, и он будет продвигаться по иерархии знакомых к друзьям, коллегам, любимому человеку, не так уж и важно, главное, что какое-то развитие ваших отношений будет, а соответственно, этот контакт останется на карте вашего тела и в ваших руках. Чем ближе будет становиться новый знакомый, тем выше по руке будет подниматься его контакт. Если же он минует локти, то это сфера близких нам людей. Поэтому проблемы и боли в локтях – прямое свидетельство того, что в зоне близких вам

людей кто-то либо задержался, либо находится там незаслуженно, и тело, считывая больше информации, чем мы можем услышать или рассмотреть, сигнализирует об этом.

2.9. Куда ложиться ответственность?

Мы плавно подошли к важному «перевалочному» пункту на карте тела. Плечи, совместно с шеей, условно делят наше тело на физическое и материальное и служат пропускным пунктом двух потоков энергий вверх и вниз. Помимо этого они демонстрируют степень вашей ответственности. Мы неоднократно упоминали их практически во всех предыдущих главах, вплетая в логические цепочки тела. На плечах действительно лежит огромный груз ответственности за состояние нашего организма. Каждый раз, когда с ними начинаются трудности, проблемы, как опускаются вниз по телу, так и поднимаются вверх, к голове.

Как вам уже известно, чрезмерная ответственность или ее отсутствие пагубно влияют на затылок, грудную клетку, живот, спину, поясницу и бедра с коленями, захватывая ступни. Затрагиваются зоны контроля, эмоций, страхов, поддержки и доверия окружающему миру, свободы, чувства долга, удовольствия от жизни, взаимоотношений и уверенности в себе. Можно смело сказать, что плечи – важная узловая станция в нашем теле, которым требуется постоянный уход и тщательная забота.

Существует две разновидности «проблемных» плеч: зажатые для тех, кто все тащит на себе, и вялые апатичные для тех, кто не привык принимать решений и живет головой других. В первом случае необходимо работать на расслабление плеч и снятие излишней ответственности (путем изменения привычек), а во втором случае необходимо приобретать тонус и силу в

плечах, восстанавливая умение самостоятельно отвечать за свою жизнь.

Гиперответственных людей выдают скованные, чуть подавшиеся вперед, словно нависающие над грудной клеткой, плечи; зажатые руки и «каменная» шея. Этот тип личности преследуют головные боли, перепады артериального давления, бессонница, синдром хронической усталости, проблемы с суставами и кровообращением, мешки под глазами, хронические заболевания органов дыхательной и пищеварительной систем. Во время работы с телом необходимо пересмотреть свой питьевой режим и сохранять количество выпитой в день жидкости на уровне полутора – двух литров. Это способствует очищению организма и благотворно влияет на работу нервной системы и головного мозга.

Что касается методов работы с «чрезмерно ответственными» плечами, то они во многом вам знакомы: потягивания, прокручивания, массаж и самомассаж, составление списков подконтрольных дел.

- Потягивания для плеч сходно с методикой выполнения этого упражнения для рук, только в этом случае ваше положение не играет роли. Выберите как удобней будет потягиваться – сидя, стоя или лежа – и сделайте пару глубоких вдохов и медленных выдохов, постарайтесь максимально расслабить плечевой пояс и «воротничковую зону». Если вы сидите или стоите – поворачивайте плечами в разные стороны, если выполняете технику лежа – поверните голову влево и вправо от 3 до 5 раз. На вдохе потяните плечи вниз, максимально не задействуя руки. С выдохом вернитесь в исходное

положение. Повторите до 7-10 раз и дайте себе отдохнуть. Упражнение идеально подходит для завершения трудового дня, при этом лучше его выполнить перед выходом из офиса или, покидая рабочее место, тем самым вы, что называется, оставите «работу на работе». Кроме этого, упражнение готовит плечи к дальнейшей работе, помогает настроиться на конструктивную беседу (если вам предстоит важный разговор или, если вы знаете, что ваш собеседник любит сбрасывать ответственность на других), справляется с болями в руках и шее, помогает в избавлении от кашля и головных болей.

- Прокручивания также известный уже вам метод, который помимо снятия напряжения и дискомфортных ощущений, помогает разогнать застоявшиеся процессы не только с физиологической стороны, но и с психологической. Данное упражнение – лучший вариант работы для тех, кто не один год за всех в ответе и ощущает безвыходность своего положения. Также прокручивание – идеальный вариант для людей, часто испытывающих чувство вины. Удобнее всего выполнять его стоя, однако, вариант сидя тоже подойдет. Расслабьте плечи, насколько это возможно. Держите спину прямой, а руки свободно висящими вдоль тела. Сделайте медленное вращение плечами вперед, выдохните и повторите такое же медленное прокручивание назад. Со следующим движением вперед, увеличьте амплитуду, но не скорость. Повторите после выдоха назад, также слегка увеличив диапазон. Повторите еще раз, выполнив прокручивание чуть быстрее и резче, затем еще на немного увеличьте и резкость и скорость. Завершите

прокручивание серией из трех непрерывных вращений плечами вперед и назад. Поймите (посидите) в спокойном положении 30 – 60 секунд.

- Массаж и самомассаж плеч – это и прекрасное завершение дня, и способ разобраться с большинством не только эмоциональных и психологических, но и физиологических проблем. Для этого можно воспользоваться душем, как и в техниках самомассажа спины.

Если вы выполняете технику в душе, то выберите комфортную и достаточно теплую температуру воды, направьте струю на зону воротника, приблизьте и затем отодвигайте на 2-3 см и приближайте обратно. Плавно переведите к плечам и немного вниз по рукам. Данный метод подходит для применения в любое время дня, так как вместе с расслаблением, приносит легкость и бодрость, придает уверенности и решительности, а также помогает правильно распределить ответственность за свою жизнь и поступки и не набрать лишнего.

Можно так же промассировать плечи и воротничковую зону вручную, разминая мышцы достаточно сильно, но не испытывая дискомфорта ощущений.

Работу с телом желательно дополнять разрешением тех психологических причин, которые повлекли за собой психосоматические нарушения. Говоря о затылке, мы уже упоминали списки подконтрольных дел, точно так же составляются списки для тех сфер, за которые вы ответственны. Посмотрите, нет ли среди пунктов таких, за которые явно должны или могли бы отвечать другие люди. Разделите списки на

личный и рабочий, особенно если вы руководитель или трудитесь в большом коллективе. Если у вас есть дети – составьте отдельно список своей родительской ответственности.

Если предыдущая часть главы посвящалась чересчур ответственным личностям, то дальше мы поговорим о тех, кто полагается в жизни на других и привык перекладывать ответственность. На первый взгляд может показаться, что такой типаж живет легко и припеваючи, на самом же деле зачастую он проживает чужую жизнь и выполняет задания, которые приносят мало удовольствия. Следует различать низкий уровень ответственности и несамостоятельность с манипулированием, где человек осознано получает выгоду из своего положения. Люди с недостаточным уровнем ответственности обычно вырастают в семьях с одним или двумя гиперопекающими и ответственными родителями и просто не научаются принимать решения. Они не испытывают от этого удовольствия и во многих случаях страдают от нерешительности, отсутствия собственных целей или своего мнения. В школьные годы такие дети пытаются влиться в компанию с ярким лидером, а если таковые не находятся, то испытывают трудности в общении со сверстниками, в студенческие годы может произойти перелом и они самостоятельно вырываются из подчиненного положения. Если же перелом не происходит, то такой человек и дальше полагается на мнение других и общественные нормы. Вдобавок к вялым апатичным плечам добавляются и проблемы с поясницей и бедрами.

Чтобы изменить ситуацию, необходимо включать в работу с телом больше силовых техник. Например, если есть компания для выполнения упражнений или помогающий партнер, то самое элементарное – это толкание. Стоя в кругу или рядом друг с другом (в зависимости от количества участников) просто потолкаться плечами. Такой метод подходит и для тренингов в подростковой среде, когда как раз актуальны вопросы прав и обязанностей и несения ответственности, и в корпоративных тренингах для работников (особенно если результаты работы коллектива перестали радовать в последнее время и никакой инициативы по изменению ситуации не исходит). Однако данную технику можно выполнять и самостоятельно. Попробуйте поочередно подпирать левым и правым плечом стенку, прикладывая максимум усилий.

Важно укреплять спину, чтобы выйти из ситуации, когда решения в вашей жизни принимаются другими, только укрепив мышцы спины, вы почувствуете достаточно внутренних сил и поддержки, чтобы отказаться от чрезмерной заботы о себе извне. Поэтому включайте в работу упражнения для спины, силовой массаж, займитесь плаванием, чаще подставляйте спину и плечи под струи душа. Так как это приведет мышцы в тонус и увеличит эффективность работы с телом.

Вдобавок к работе с телом, распишите для себя план «ответственных работ», то есть создайте график тех дел, за которые будете ответственны вы, поставьте в нем даты и определитесь с наградами за каждое успешно выполненное дело. Это поможет постепенно, шаг за шагом, учиться принимать на себя ответственность,

управлять своей жизнью, а вашим плечам – гордо расправляться и создавать красивую осанку.

2.10. Перспективы, которые управляют головой

Дальше по карте тела следует шея. Догадаться о ее значении не трудно: попробуйте зафиксировать шею и повернуть голову. У вас получится разве что повернуться всем корпусом, испытывая неудобства. Еще с первой главы мы говорим о взаимосвязи в теле и цепочках, по которым строятся все жизненные процессы и события. Каждая часть тела отвечает за ту или иную сферу нашей жизни, связана с другими частями и участвует в каких-либо общих процессах, однако все они управляются единым командным центром – нашей головой, и проводником от тела к голове и обратно и есть шея. Также она отвечает за перспективы.

Мы говорили о жизненном пути, который фиксируется нашими ступнями, возможностях и контактах, идущих через руки, а также потоках материальной и духовной энергии, которые циркулируют по организму. Шея – это своего рода буфер обмена между материальным и духовным, между рациональным и чувственным, между телом и головой. С ее поворотом перед нами открываются перспективы и новые пути, куда мы и направляем свои ноги. Если же мышцы шеи зажаты, то и увидеть новое в жизни сложно. Возникают ситуации, которые мы называем безвыходными, когда кажется, что перед нами только одна дорога и

альтернатив нет. Механизм возникновения зажимов запускается обычно чересчур зажатыми плечами (повышенная ответственность) и скованным затылком (привычка все контролировать). В таком положении перспективы и альтернативы труднодоступны, так как чем больше ответственности лежит на человеке, тем ограниченной он в своих действиях.

Работа с помощью практик телесно – ориентированной терапии с шей с точки зрения психологии дает возможность находить наиболее приемлемые и эффективные выходы из сложных ситуаций, умение видеть перспективы развития во всем, а с точки зрения физиологии помогает восстановить функции кровообращения и кровоснабжения головного мозга, нормализовать сон и снять головные боли.

Все методы работы с шей тесно связаны с плечевым поясом и затылочной частью, поэтому если вы выполняете что-либо из этих упражнений, то прорабатываете шею автоматически. Однако если вы оказались в сложной ситуации, из которой не видите выхода, либо жизнь стала казаться predetermined или вы пережили серьезные утраты, добавьте к техникам работы с плечами и затылком несколько обращенных на углубленную работу с шей.

К ним можно отнести следующие: массаж воротничковой зоны, вытягивания и наклоны, повороты и наклоны.

- Массаж воротничковой зоны выполняется как вручную, так и под струей душа или с использованием полотенца. Вы можете разминать мышцы с достаточной силой, избегая дискомфортных ощущений, а также

подставлять шею под сильную и в меру горячую струю душа либо растереть мышцы с помощью полотенца. Сняв таким образом напряжение и зажатость, лучшим продолжением будет отдых, поэтому такой массаж рекомендуется выполнять вечером, в конце рабочего дня или непосредственно перед сном. Это упражнение позволит снять внутренние стереотипы о невозможности или сложности воплощения задуманного в жизнь, а также улучшит обзор перспектив.

- Вытягивания и наклоны позволяют не только снять напряжение и расслабиться, но и укрепить мышцы шеи, соответственно умножая ваши перспективы. Также это отличный метод для получения новых идей в период, когда они вам нужны. Сядьте или станьте ровно, выпрямите позвоночник, расправьте плечи. Выдохните и на вдохе потянитесь головой влево, максимально задействуя мышцы шеи. Добейтесь ощущения, что не шея тянется за головой, а шея несет голову вверх. Затем с выдохом переведите голову в положении наклона вниз, касаясь подбородком яремной ямки. И с новым вдохом потянитесь вправо. Затем выдох и наклон. Во время выполнения упражнения вы можете сконцентрироваться на важном для вас вопросе и получить ответ на него и решение, так как возникновение данного вопроса сигнализирует о том, что вы можете его решить, просто само решение глубоко спрятано под грузом повседневных забот. Выполнять его лучше утром или в первой половине дня, так как взбудораженные идеи и перспективы в вечернее время не дадут расслабиться мозгу и выспаться организму.

- Повороты и наклоны хорошо работают тогда, когда у вас наоборот возник переизбыток идей, возможностей и решений и нужно сконцентрироваться на одном. Вероятно и такое, что поток новшеств или вариантов настолько огромен, что человек теряется и не может остановиться на одном и, в итоге, либо не делает ничего, испытывая стресс от перегрузки, либо хватается сразу за несколько дел и изматывает свои ресурсы. Станьте или сядьте прямо, чувствуя легкое натяжение позвоночника и мышц спины, однако достаточно комфортное. Слегка прогните поясничный отдел. Расслабьте плечи. Не спеша поверните голову влево, почувствуйте свою шею, ощутите мышцы. Медленно склоните голову и постарайтесь подбородком коснуться плеча. В таком же ритме поднимите голову, поверните ее прямо и наклоните вниз, дайте себе 20-30 секунд на отдых, и повернитесь вправо. Медленно потянитесь подбородком к плечу. Повторите от 3 до 5 раз, а затем сконцентрируйтесь на вашем выборе.

Умение видеть перспективы разрабатывает так же рассматривание стереоскопических картинок, решение sudoku или игра, в которой нужно придумать как можно больше нестандартных способов использования какого-либо обычного предмета, но все они работают при условии расслабленных мышц шеи.

2.11. Командный центр

В своем путешествии по телу мы, наконец, подошли к последнему по порядку, но отнюдь не по значению, пункту – голове. Являясь командным центром всего организма, именно она как порождает, так и решает все проблемы и задачи. В голове соединяются воедино данные всех частей тела, узловых зон и рецепторов, обрабатываются и в итоге принимается решение о том, как следует отреагировать на поступившую информацию. Зачастую весь процесс занимает доли секунды и позволяет вам отдернуть руку от горячей плиты или ответить на вопрос. Образно говоря, голова отвечает за интеллект, хранит воспоминания прошлого, мысли настоящего и планы на будущее. Однако в ней собрано намного больше функций и задач. Так, воспоминания прошлого таят в себе много как приятных, так и стрессовых ситуаций, и напрямую связаны с мышечными блоками. Мысли о настоящем основаны на восприятии окружающего мира и ощущениях тела в том числе, и регулируют ваше состояние и самочувствие. Планы на будущее мотивируют к деятельности и являются основным в разрешении проблем, так как позволяют видеть перспективы.

Мозг управляет телом, эмоциями, подчиняет себе страхи и переживания, регулирует деятельность организма и определяет наши реакции на происходящие события. Его деятельность основана на постоянном анализе ощущений из окружающего мира и внутренних откликов на них. Многим известно высказывание, что жизнь – это не то, что происходит, а то, как мы к этому

относимся. Голова и есть тем анализатором, критиком и оценщиком происходящего в нашей жизни. Каждую секунду наш мозг, основываясь на системе ценностей, морали, воспитания и стереотипов, обрабатывает поступающую информацию из внешнего мира и внутренние намерения и желания, и выдает оценки «хорошо» и «плохо». В свою очередь, эта оценка влияет на дальнейшее развитие событий и приводит или к счастливому разрешению ситуации или к стрессу.

Большая часть наших проблем создана и любовно срежессирована нами самими, только зачастую не хватает смелости в этом признаться. И завязка сюжета рождается именно в голове, в том, как мозг отреагирует на ситуацию. Отсюда начинается сценарий, по которому мы можем прожить в дальнейшем не один год.

Мы можем проработать все части тела, разрешая одну проблему за одной, но механизм их создания таится не в подвернувшейся ноге или холодеющих руках – они как раз управляются головой. Поэтому проработав те участки тела, которые являлись проблемными, а может, в целях профилактики, отработав и со всем телом, необходимо закрепить результат тщательной работой с головой. И здесь все методы хороши: консультации у психолога, арт – терапия, работа с телесно – ориентированным терапевтом, различные духовные практики, тренинги.

Существует также несколько техник, которые пригодятся вам и как средство самостоятельной работы, так и сопровождающие упражнения, если вы обратились к специалисту или посещаете групповые занятия. Они являются венцом и завершением работы с телом, и в ходе

приема клиентов, все манипуляции с головой я провожу в конце. С точки зрения психологии они завершают цикл работы с телом, нормализуют восприятие окружающего мира без излишне пессимистичных и оптимистичных оценок происходящего, позволяют освежить взгляд на ситуацию, выдернуть человека из хронического конфликта и побороть апатию. Что касается физической стороны работы, то эффект выражается в улучшении мозгового кровообращения, отсутствии головных болей и метеозависимости, помогает снизить и иногда снять болевые ощущения при мигрени, улучшает работу всех органов восприятия и является первым помощником в борьбе со стрессами и бессонницей.

Если вы выполняли упражнения для шеи и затылка, то уже частично задействовали и голову, так как они взаимосвязаны. Специальными же методами работы с головой являются: повороты, вращение, потягивания, массаж, работа с волосами.

- Повороты. Эта техника сходна с вращением и позволяет снять усталость, настроиться на отдых и сон, хорошо справляется с переизбытком информации, особенно если у вас случился очень насыщенный день. Выполнять ее рекомендуется вечером. Единственное требование – выполнять все этапы неспеша и плавно, избегая поспешных и резких рывков. Сядьте на удобную для вас поверхность, но избегайте диванов и кресел, так как в них велик соблазн не держать спину ровно. Выпрямите позвоночник. Посмотрите прямо перед собой и выберите точку, на которой сконцентрируете свой взгляд. Затем поверните голову влево и найдите такой объект там, повторите вправо и запомните, на чем

сосредотачиваетесь. Вернитесь в исходное положение и остановите взгляд на точке в течение 30 – 40 секунд. Постарайтесь максимально расслабить при этом шею и плечи, не напрягаться. Затем с выдохом поверните голову влево, смотрите на объект 30 – 40 секунд, расслабленно и спокойно дыша. С выдохом повернитесь вправо и повторите процедуру. Старайтесь концентрироваться только на выбранном объекте, вытесняя мысли об остальном. Пусть ваше внимание будет приковано только к выбранным точкам и дыханию. Желательно по завершению техники (5-7 повторений) выпить стакан воды или чашку чая.

- Вращение. Если повороты предназначены для расслабления и отдыха, то вращение скорее настраивают на рабочий лад, бодрят и освобождают голову для новых идей и возможностей, а потому его выполнение будет уместно и утром и в течение дня по мере необходимости. Лучшее положение для упражнения – сидя и положив руки на колени. Позвоночник должен оставаться прямым, однако, без ощущения дискомфорта. Важное условие для его эффективности – глубокое и размеренное дыхание. Поэтому сначала настройтесь вдыхать глубже и выдыхать дольше привычного. Расслабьтесь. Начните вращение с прижатого к яремной ямке подбородка, а затем опишите дугу по часовой стрелке. Не торопитесь, потяните немного мышцы шеи и плечевого пояса; ощутите, как они работают. Повторите 3 – 5 раз, после чего опустите голову и снова прижмите подбородок. Медленно выдохните сквозь сцепленные зубы, с выдохом может вырваться хрип или кашель, это нормально, если ваша голова и нервная система были

перегружены. Оставайтесь еще 10 – 15 секунд с опущенной головой, восстановите дыхание. Затем неспеша поднимите голову, закройте глаза и посидите в таком положении еще секунд 10. Этот метод отлично справляется с наплывом идей или информации, помогает сосредоточиться на важном, улучшает процесс запоминания, помогает концентрировать внимание.

- Потягивания. Данный метод позволяет снизить уровень тревожности, а потому подходит даже школьникам, которые переживают школьную тревожность, мнительным людям, тем, кто склонен принимать все «близко к сердцу», людям, находящимся на гормональном лечении. Техника выполнения достаточно простая, положение стоя или сидя – по предпочтению. Потрясите руками, чтобы расслабить кисти. Затем выдохните. Почувствуйте, как обмякают мышцы плеч и шеи. Заведите левую руку за голову, так чтобы удобно обхватить ее, и потяните голову к плечу, не стараясь коснуться его. Достаточно, чтобы вы почувствовали натяжение мышц шеи. Оставайтесь в таком положении 3 – 5 секунд, затем выпрямитесь и заведите за голову правую руку. Завершите упражнение медленным вращением головы. Дайте себе 20 – 30 секунд отдохнуть. Постарайтесь сделать его выполнение постоянной практикой для большего эффекта.

- Массаж. Существует несколько способов выполнения самомассажа головы, и самым простым являются «грабли». Это быстрый и эффективный способ снять головную боль, а также первый помощник в трудных ситуациях, когда решение нужно принять быстро, а ответственность большая. Для «граблей»

растопырьте пальцы и напрягите их максимально, чтобы и получились те самые грабли. Проводите ими ото лба и по всей голове, захватите волосы и протяните пальцы сквозь них для большей результативности. Также вы можете просто массировать голову напряженными пальцами, тем самым производя точечное воздействие. Или задействовать всю ладонь, чтобы охватить максимальную площадь. Точечное воздействие концентрирует, освежает мыслительную деятельность, в то время как массаж всей ладонью направлен на расслабление и отключение умственных процессов. Обыкновенное расчесывание волос, только долгое и с протягиванием щетки по разным направлениям – также является альтернативой массажу головы и помогает бороться со стрессом, а также избавляться от навязчивых мыслей. Если вы массируете голову, не забывайте потереть двумя пальцами виски, а также помассировать зону за ушами, так как они могут оставаться в напряжении и приносить дискомфортные ощущения.

- Работа с волосами. Важную часть в работе с головой занимает работа с волосами, о которых зачастую незаслуженно забывают. Дело в том, что волосы отличаются прекрасной способностью впитывать не только аромат духов, но также и все гормоны, выделяемые нашим организмом. Они, словно собирают и накапливают ваше состояние, а затем источают неподвластные сознанию запахи, которые организм воспринимает как внешний раздражитель. Так, например, после простуды или гриппа лучше обновить стрижку и срезать 1 см волос, что же касается более серьезных заболеваний, здесь придется подходить к

смене длины волос радикальней. Кроме того, мытье головы и расчесывание служат экстра – методами борьбы с негативными эмоциями или стрессовыми состояниями. Постарайтесь после посещения какого-то оживленного мероприятия или пребывания в компании неприятных вам людей если не помыть голову, то хотя бы хорошенько расчесать волосы.

Помимо расчесывания и мытья головы, существует и комплекс методов для работы с волосами, таких как уже известные вам «грабли», потягивания и захват и вытягивание.

- «Грабли» выполняются напряженными растопыренными пальцами, однако в этом случае, акцент идет не на кожу головы, а в большей степени на сами волосы. Протяните их между пальцами по всей длине, какой бы она ни была. Старайтесь захватить и протянуть все волосы, двигайтесь от уха к уху, чтобы не пропустить участки. Этот способ помогает справиться с хандрой, плохим настроением, бессонницей, повышенной тревожностью и помогает в работе с головой и затылком, если вы занимаетесь их проработкой. Особенно эффективен данный метод во второй половине дня, или, если вы проснулись с «тяжелой головой».

- Потягивания. Идеальный вариант – выполнять эту технику в паре, но возможно и ее выполнение самостоятельно. Короткие волосы захватите как можно ближе к кончикам и потяните вниз так, чтобы появилось желание откинуть голову.

Длинные волосы соберите так, словно собираетесь сделать хвост, и потяните от основания и вниз.

Потягивание должно быть плавным и нежным, не допускаются резкие рывки или грубые захваты, так как цель потягивания – расслабить человека и снять последствия стресса или переутомления. Также потягивания хорошо справляются с посттравматическими синдромами и помогают в их преодолении не как самостоятельный метод, но как дополнение к основным. Эффективный вариант и для тех, кто часто подвергается критике и осуждению, так как буквально «вытягивает» негатив, направленный на человека, и скопившийся в кончиках волос. После выполнения техники обязательно хорошенько вымойте руки.

- Захват и вытягивания. Метод, сходный с потягиванием. Его отличие состоит в том, что волосы захватываются не на кончиках, а наоборот, как можно ближе к корням. Точно также, идеальным вариантом будет работа в паре, но можно справиться и самостоятельно. Заведите руки в волосы, стараясь захватить их между пальцами как можно ближе к корням. Затем потяните, но не вниз, как в предыдущей технике, а в стороны. Тяните не сильно и не резко, но так, чтобы ощущать натяжение кожи головы. Отпустите и повторите от 3 до 5 раз процедуру снова. Смысл данного метода не только в улучшении роста волос и их укреплении, но прежде всего, в том, что он позволяет снять проявления тревожности, мнительности, предотвращает панические атаки и справляется с навязчивыми мыслями и переживаниями.

Вышеперечисленные техники могут выполняться как по мере необходимости, так и постоянно, в целях профилактики.

3. Органы чувств, как основа восприятия окружающего мира

Органы чувств собирают ощущения и строят картину восприятия окружающей действительности, на чем, в свою очередь, основывается вся работа головного мозга, и как мы знаем из предыдущей главы – наше отношение к ситуациям, внешнему миру и своему положению в нем.

Как вы могли заметить, по мере прочтения, в теле нельзя назвать первостепенные и второстепенные зоны и органы. Конечно же, некоторые из них являются жизненно важными, а деятельность некоторых компенсируется, но что касается важности и значимости для восприятия мира и/или для психологического состояния и психического здоровья человека – здесь нет главных ролей и ролей второго плана.

Различают пять основных способов восприятия окружающей действительности:

1. Зрение (ответственные за него глаза),
2. Слух (уши),
3. Вкус (вкусовые рецепторы, язык и ротовая полость),
4. Обоняние (нос)

5. Осязание (рецепторы, расположенные на поверхности кожи).

Любые нарушения или заболевания органов чувств говорят о том, что человек недоволен происходящим в своей жизни, находится в состоянии нерешенных проблем или конфликтов и старается найти виновных в окружении либо обвиняет обстоятельства, которые складываются для него неблагоприятным образом. Нарушая работу органов восприятия, организм как бы старается отгородиться от внешних проблем и закрыться в скорлупе внутреннего мира, в котором царят привычные правила и создается иллюзия безопасности. Как правило, эта политика приводит не только к заболеваниям, но и к накоплению проблем, их умножению и в итоге становится причиной либо депрессии, либо невроза. Человек воспринимает окружающий его мир и людей как вражескую среду или как источник бед, еще одна из причин нарушения работы органов восприятия (в том числе и инфекционные и вирусные заболевания) – это усталость от хронической, не решаемой долгой время ситуации.

Диагностировать происхождение проблемы достаточно легко, изучая работа каких именно рецепторов нарушена.

Так, например, если у вас страдает зрение (падает его уровень, преследуют инфекционные заболевания, либо вы часто травмируете глаза) – это означает, что в вашей жизни возник человек и/или ситуация, которых вы отчаянно не желаете видеть. В этом случае мозг, словно отдает команду срочно ухудшить зрение, так как наша психика понимает команды буквально. И если ситуация

не разрешается, то проще перестать видеть ее вовсе, нежели испытывать душевный дискомфорт. Вариант решения здесь, конечно же, один – разрешить наболевший вопрос. Однако на помощь восстановлению зрения могут прийти гимнастика для глаз, массаж век пальцами или медитации, направленные на проработку внутреннего сопротивления происходящему и принятии ситуации.

У тех, кто остро воспринимает критику или часто слышит ее в свой адрес и считает незаслуженной, нарушается слух – страдают органы слухового аппарата, возникают частые простуды и инфекции с осложнением на уши, возникают осложнения восприятия речи. Если избежать ситуаций с критикой или неллицеприятными высказываниями окружающих не получается, постарайтесь максимальное внимание уделять органам слуха – не переохлаждайте голову, слушайте расслабляющую музыку или звуки природы, старайтесь не использовать вакуумные наушники, разминайте чаще мочки ушей, зону за ушами и хрящики. Работайте также с методами, позволяющими снизить уровень восприятия чьего-то недовольства или ругани. Таких существует великое множество: от элементарного представления собеседника в аквариуме (так чтобы его было видно и слышно, но весьма размыто) до развития навыков воспринимать информацию только как информацию, без эмоционального подтекста, чем мы грешны. Не принимайте все сказанное вам, как личное оскорбление, даже если это очень на то похоже, постарайтесь услышать послание в потоке критики, а если полезной информации обнаружить не удалось – удалите этот

мусор из своей головы, что называется, «в обход корзины». В случае же, если вас ранит любая критика – стоит тренироваться воспринимать то конструктивное, что говорят вам, так как иногда это весьма полезные и ценные советы.

Нарушения в работе системы вкуса и обоняния говорит об утраченном удовольствии от жизни, к таким проблемам зачастую добавляются и скованность в области поясницы и таза (которые, как вы помните, и отвечают за свободу и радость от жизни). Такое состояние приводит к неврозам, бессоннице, апатии, и, в крайнем случае, к депрессии или попыткам суицида. Возвращать вкус к жизни позволяют: ароматерапия с использованием аромаламп и эфирных масел, использование эфирных масел для принятия ванн или для похода в сауну; дегустация еды и напитков с закрытыми глазами, составление списков радости (то есть всех вещей, которые доставляют радость) и их выполнение. Возможно, это последствие пережитого стресса, тогда стоит выполнить описанные в книге методики работы с головой, шеей, поясницей и плечами. Однако, если вы долгое время не испытываете облегчения, замечаете нарушения сна и аппетита – это повод обратиться к хорошему психологу или психотерапевту во избежание развития ситуации и печальных последствий.

Отдельным пунктом вынесем осязание, в котором участвуют и кожа и нервные окончания и рецепторы. Первый способ, которым ребенок познает мир, является прикосновение матери. Малыш узнает окружающую среду посредством общения с матерью и на первых

этапах это общение происходит с помощью прикосновений. В дальнейшем подключаются слух, зрение, умение различать интонации, цвета, образы, затем и говорить, но ощущения и прикосновения остаются для нас одним из важнейших источников получения информации. Проблемы с восприятием ощущений (повышение или снижение чувствительности кожи), кровообращением или кожные заболевания сигнализируют о том, что человек начинает «выключаться» из внешнего мира, отгораживаться от него, воспринимать как враждебную среду. Это барьер между индивидом и целым миром, сигнал «оставьте меня в покое» и «не трогайте меня». Проблемы с кожей у подростков возникают не только вследствие гормональных изменений и полового созревания, но и в том числе потому, что подросток противопоставляет себя всему миру, ищет собственную индивидуальность. Так, и в более зрелом возрасте нарушения и заболевания кожного покрова или ощущений говорят о том, что человек настроен по отношению к окружающему миру агрессивно. Из глав о ступнях и руках, вы помните, что такое отношение лишает человека обмена энергией, получения возможностей, ограничивает возможность выбирать, ставит в ситуации, которые называются «другого выхода нет».

В подростковом возрасте такое противопоставление является вполне обусловленным внутренними изменениями, то у взрослого человека – это свидетельство внутреннего конфликта, который и выливается в неприятие внешнего мира. В решении внутренних конфликтов помогают методы релаксации,

медитации, рисование (особенно внутренних переживаний), а также техники телесно – ориентированной терапии (для работы со спиной, животом и грудной клеткой особенно).

Так как нарушения в органах восприятия возникают вследствие того, что человек отгораживается от внешнего мира, переживает внутреннее напряжение, особо эффективными методами работы из книги будут упражнения для рук, грудной клетки, живота, поясницы и спины, так как общение, эмоции, страхи, стереотипы и поддержка пострадают в этом случае первыми. Выйдя из этого состояния и решив свои проблемы, обязательно займитесь проработкой ступней, чтобы вернуть себе должный уровень уверенности и стабильности, и успешно влиться в материальный мир снова.

4. О чем говорят внутренние органы

До этой главы мы, в основном, рассматривали нарушения мышечной системы и частично затронули органы восприятия, вместе с тем, существуют дополнительные диагносты, которые включаются, когда психологические проблемы плотно обосновываются в теле и переходят в ранг хронических.

Практически все заболевания внутренних органов носят психосоматический характер, и вызваны длительным отсутствием решения ситуации. Исключение составляют изжога, отравление, расстройства желудочно-кишечного тракта и простуды. Все перечисленные сбои организма являются моментальной реакцией на эмоциональные потрясения и волнения.

Так, например, изжога возникает вследствие переизбытка страхов и подавленной агрессии, а также является результатом неоправданных переживаний, не имеющих под собой оснований.

Отравление возникает как реакция на переизбыток негативных эмоций, как исходящих от самого человека, так и непосредственно вокруг него, так как мы потребляем информацию от собеседников и просто окружающих людей как эмоциональную еду. В некоторых случаях возникает своеобразное «эмоциональное переедание», от чего желудок уже перегружен работой, и когда приходится справляться еще и с непосредственными обязанностями – он дает сбой.

Расстройства же могут свидетельствовать о переизбытке эмоций, планов, переживаний, контактов

(диарея), либо о невозможности расстаться с какой-то ситуацией, постоянное накручивание себя, неумение прощать и отпускать (запоры).

Простуда является сигналом организма о переутомлении и требует не только лечения, но и обязательно отдыха, иначе грозит стать вашим постоянным спутником или давать осложнения. Постарайтесь во время простуды не залечивать ее антибиотиками, а взять два – три дня выходных и позволить себе расслабиться, используя более мягкие способы лечения.

В остальных случаях внутренние органы страдают уже после того, как были зажаты мышцы, ситуация не находила решения долгое время и стала хронической. Не найдя способа достучаться через мышечный дискомфорт или мелкие травмы, тело начинает «подавать» более громкие сигналы в виде заболеваний, так как их реже удается игнорировать.

Способы разрешения их будут связаны с теми упражнениями, которые соответствуют участкам тела, где они расположены, и проблематике, которой они вызваны, а потому мы не будем останавливаться детально на методах решения проблем, так как вы сможете найти их в предыдущих главах. Стоит также отметить, что телесно – ориентированная терапия может быть самостоятельным методом на стадиях профилактики психосоматических заболеваний и мышечных зажимов. Если процессы перешли на внутренние органы и системы организма (кровообращение, лимфатическую или выделительную систему), стоит обратиться к доктору, и, решая с его

помощью физиологические проблемы, использовать работу с телесно – ориентированным терапевтом или самостоятельную проработку с помощью упражнений, в качестве сопроводительной терапии и во избежание повторных приступов заболевания, для полного выздоровления и длительного эффекта. Однако на стадии болезни использование телесной терапии в качестве единственного и основного метода не допустимо, так как ослабленному организму будет трудно справиться с заболеванием и найти ресурсы для полного выздоровления. Вместе с тем, использование только медикаментозного лечение не даст стопроцентного эффекта и приведет либо к возобновлению заболевания после первого же стресса, либо к новым болезням. Поэтому лучший выход – комбинировать работу с профильным доктором и психологом или самостоятельную работу над собой.

Если вы подвержены болезням сердечно – сосудистой системы, обратите внимание на сферу эмоций, работу с грудной клеткой и спиной, а также зону ответственности и не забывайте работать с плечами. Так как ваши болезни говорят о том, что вы многое принимаете близко к сердцу, слишком восприимчивы эмоционально, ранимы, но и, в то же время, привыкли многое брать на себя, скрытны, зачастую не делитесь своими переживаниями с окружающими, подвержены повышенной тревожности и впечатлительности.

Заболевания дыхательной системы, в том числе и проблемы с легкими, говорят о наличие накопленных обид, незаслуженного плохого отношения со стороны окружающих, несправедливости. Обязательно займитесь

работой со спиной и поясницей, а также грудной клеткой и руками. Обратитесь к таким методам как написание писем обидчикам, рисованию негативных эмоций, дыхательным практикам.

Если вас беспокоят проблемы с желудком, это свидетельство того, что вы не можете переварить что-то. Есть даже такое выражение «я не перевариваю (кого-нибудь или что-либо)». Здесь поможет справиться правильный питьевой режим, анализ наиболее раздражающих вас ситуаций и людей, работа с преодолением этих ситуаций и их принятием. Работа с помощью техник телесной терапии с областью живота, коленей, грудной клетки. Также обратите внимание на рацион и пересмотрите систему питания, так как для вас особенно важно какие продукты вы потребляете, учитывая, что желудок справляется с двойной нагрузкой.

В то время как болезни печени свидетельствуют о страхах и подавленной агрессии, заболевания желчного говорят о наличии зависти или недоброжелательного отношения к людям, а также о чрезмерной раздражительности. Здесь важна работа с бедрами и тазом, областью живота и достаточные физические нагрузки для обеспечения выхода излишней агрессии.

О причинах проблем выделительной системы мы уже вскользь упомянули, затронем их более подробно. Нарушения в их работе основаны на привычке человека застревать в своих проблемах, не искать выхода и решения, а искать виновных, и постоянно жить в ситуации, которая их травмирует. Организм словно пытается задержать то, что уже не полезно для него, и начинает отравлять сам себя, тем самым проецируя

психическое состояние. Начните с питьевого режима, подкрепите нервную систему и очистите свое тело. Затем обратите внимание на работу с головой, так как только внутренние барьеры мешают вам расстаться с тем, что гложет вас. Затем поработайте с руками, ступнями, коленями и областью грудной клетки.

Заболевания репродуктивной системы, как у мужчин, так и у женщин, свидетельствуют о наличии нерешенных проблем личной сферы, недовольством уровнем своих отношений, зачастую обидами на настоящего или бывшего партнеров, нерешенных конфликтов и претензий с родителем противоположного пола, завышенной или заниженной планки требований к партнеру и самому себе. В этом случае первым помощником станут техники для работы с бедрами и коленями, руками и животом, так как первопричиной большинства проблем в сфере любовных отношений становятся страхи и комплексы.

Мы привели весьма поверхностный список причин заболеваний, однако руководствуясь более детальным описанием факторов, провоцирующих проблемы, и методов работы, указанных выше в карте тела, вы сможете найти ответы на вопросы и разрешить их с положительным эффектом.

5. Заключение

В завершение всему сказанному хочется добавить, что тело является самым верным другом и спутником на протяжении нашей жизни. Если прислушиваться к его подсказкам и вовремя реагировать на них, оно никогда не подведет вас неожиданным спазмом, болью, заболеванием или усталостью.

Тело – это всегда открытый к диалогу и благодарный собеседник и партнер, который платит сполна за заботу о себе. В начале книги, мы говорили о том, что часто не слушаем свое тело, вспоминая о его потребностях лишь в случае острой боли или признаков болезни. Есть метод, который позволит вам всегда сохранять контакт со своим организмом. Его выполнение займет не больше времени, чем выпитая чашка кофе или быстрый просмотр новостей в социальной сети. Он универсальный и может использоваться в любой ситуации, не требует дополнительных средств и незаметен для окружающих, так что его можно использовать даже по дороге на работу. Постарайтесь ощутить для начала все свое тело, прочувствовать его, отвлекаясь от повседневных мыслей. Затем представьте, что ваши ощущения могут переключаться. Возможно, в первый раз потренироваться стоит в расслабленной обстановке. Ощувив тело, переключите внимание и ощущение на кожу. Постарайтесь ощутить только поверхность кожи и задать себе вопрос, чего хочет ваша кожа. Может быть, вопрос покажется вам абсурдным, но кожа действительно может молчаливо хотеть получать больше воздуха, особенно если вы любитель одежды из

синтетики, больше влаги, если вы пьете недостаточно воды, массажа или просто прикосновений. Обделяя ее в удовлетворение потребностей, вы создаете потенциальный полигон для разного рода зажимов, которые будут со временем проникать все глубже, и в итоге могут превратиться в заболевание. Так что прислушайтесь к тому, чего хочет ваша кожа, и постарайтесь максимально выполнить те запросы, которые вами почувствовались. Затем переключите внимание на мышцы, отходя от ощущений кожи. Сконцентрируйтесь, задайтесь вопросом, чего хотят они. Повторите процедуру для внутренних органов, костей и кровеносной системы. В первый раз упражнение может занять продолжительное время, затем вы будете укладываться в 3-5 минут, к тому же потренировавшись слышать свое тело, будете улавливать его потребности без напоминания и специальных вопросов самому себе. Эта техника позволяет предотвратить синдром хронической усталости, простудные заболевания и большинство из психосоматических нарушений.

Так же важным фактором в заботе о своем организме является соблюдение питьевого режима. Дело в том, что нервная система потребляет большее количество выпитой нами жидкости (воды, несладкого чая), тем самым достаточное ее количество – это залог эффективной и результативной работы психики. Не зря для того, чтобы успокоиться, предлагают выпить стакан воды. Выпитые 1,5 – 2 литра воды в сутки позволяет нервной системе, головному мозгу и всему организму работать в полную мощность, не испытывая дефицита. Дополнением к правильному режиму питья добавьте как

можно больше свежего воздуха – прогулки на улице, проветривание помещения даже в зимний период. Достаточное количество свежего воздуха позволяет насыщать мозг кислородом, а соответственно повышает скорость работы нервных и психических процессов и позволяет более успешно противостоять стрессам. Эти элементарные вещи являются доступными и помогают поддерживать организм на должном уровне его функционирования.

Также не лишними будут занятия спортом или танцы или любая другая физическая активность, так как помимо высвобождения эмоций и снятия последствий стресса, занятия спортом провоцируют выделение гормонов радости – эндорфинов.

Помощником в работе с телом станет и арт – терапия и использование ее методов для более глубокого понимания своего состояния и отслеживания изменений во время работы. Самый простой способ – это рисование болящей части тела (или органа) и анализ рисунка. Для этого необходимо постараться понять, что именно для вас значат все нарисованные символы и цвета. Так вы осознаете, откуда происходит проблема, что является источником дискомфорта, а впоследствии отслеживать динамику процесса по мере работы с телом. Однако методология арт – терапии настолько богата, что трудно вместить описание даже базовых техник может занять не одну отдельную книгу, поэтому мы лишь вскользь упомянули о возможности ее использования.

Работа с телом – это увлекательное путешествие в мир неограниченных возможностей, здоровья, успешности и гармонии с собой и окружающим миром.

Желаю вам успехов и новых открытий в сфере телесно – ориентированной терапии и самопознания.