

Міністерство освіти і науки України
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики

Галина Козак
Людмила Магдисюк

ПСИХОЛОГІЯ ТІЛЕСНОСТІ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Навчально-методичний посібник

Луцьк
Вежа-Друк
2025

УДК 159.923.31:612.821(075.8)

К 56

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 6 від 19 лютого 2025 р.)*

Рецензенти:

Пастрик Т. В., доктор психологічних наук, доцент, в.о. ректора
КЗВО «Волинський медичний інститут» Волинської обласної ради;

Журавльова О. В., доктор психологічних наук, професор кафедри
загальної та клінічної психології Волинського національного універси-
тету імені Лесі Українки;

Мельник А. П., кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики Волинського національ-
ного університету імені Лесі Українки.

Козак Галина

К 56 Психологія тілесності: теорія і практика : навч.-метод. посіб. /
Галина Анатоліївна Козак, Людмила Іванівна Магдисюк. –
Луцьк : Вежа-Друк. – 2025. – 304 с.

ISBN 978-966-940-665-1

Навчально-методичний посібник «Психологія тілесності: теорія та практика» є комплексним виданням, що охоплює ключові аспекти вивчення тілесності в психології, включаючи теоретичні засади та практичні методики.

У посібнику розглядаються основні концепції тілесності, різноманітні підходи до роботи з тілом у психології, а також запропоновано вправи та техніки для практичного використання. Особливу увагу приділено тілесно-орієнтованим методам психотерапії, що дозволяють працювати з емоційними травмами, психосоматичними розладами та розвитком самосвідомості клієнтів.

Навчально-методичний посібник рекомендований студентам факультету психології спеціальностей «Психологія» та «Практична психологія» кваліфікаційного рівня «Бакалавр», або виступати інструментом саморозвитку та професійного вдосконалення психологів.

УДК 159.923.31:612.821(075.8)

ISBN 978-966-940-665-1

© ВНУ ім. Лесі Українки, 2025

© Козак Г. А., Магдисюк Л. І., 2025

ЗМІСТ

Передмова	6
РОЗДІЛ 1. Сучасний етап розвитку психології тілесності.....	7
Сучасний період розвитку психології тілесності.	7
Структура тілесності	11
Психологічний онтогенез тілесності.....	14
Терапевтична традиція роботи з тілом	17
РОЗДІЛ 2. Характерологічний аналіз В. Райха	21
Поняття характерологічного панцирю та оргону.....	21
Характерологічний аналіз Вільгельма Райха.....	23
Основні м'язові блоки за Вільгельмом Райхом	27
РОЗДІЛ 3. Структурна інтеграція як метод роботи з тілом	33
Рольфінг (структурна інтеграція)	36
Структурування Джудіт Астон.	39
Інтеграція ідей рольфінгу в інші структурні підходи роботи з тілом.	41
РОЗДІЛ 4. Функціональні підходи в роботі з тілом.....	50
Загальна характеристика функціонального підходу в психології тілесності.....	50
Метод Фельденкрайза	51
Євтонія Герди Александер	54
Сенсорне усвідомлення Ельзи Гіндлер.....	56
Система Менсендік.....	58
Соматичне навчання Томасу Ханни.....	60
Тілесно-розумове центрування	63

РОЗДІЛ 5. Танцювальна психотерапія.....	66
Поняття танцювальної терапії.....	66
Історія появи танцювальної терапії.....	68
Терапевтичні стосунки в танцювальній психотерапії.	83
Методика, техніка і зміст танцювальної терапії сьогодні.....	85
Bascics: інтра/інтерактивна модель танцювальної психотерапії в роботі з дорослими пацієнтами із розладами психіки.	89
Сімейна танцювальна психотерапія: системна модель.	116
Вибір стилю і рухів.....	117
Роль музики в танцювальній терапії	119
 РОЗДІЛ 6. Біоенергетичний аналіз Олександра Лоуена.....	122
Поняття про біоенергетичний аналіз	122
Принцип «заземлення» у терапії О. Лоуена.....	124
Психофізичні типи характеру	127
 РОЗДІЛ 7. Метод Фредеріка Матіаса Александера.....	134
Фредерік Матіас Александер: Життя та Відкриття	134
Історія створення методу Александера	135
Особливості використання техніки Александера.	137
Особливості використання техніки та приклади вправ.....	140
 РОЗДІЛ 8. Східне уявлення про енергію	143
Визначення енергії в різних традиціях	143
Китайська традиція	144
Китайські методи роботи з тілом.....	149
Японська традиція роботи з тілом	151
 РОЗДІЛ 9. Індійські та тайські методи роботи з тілом	157
Аюрведа.....	157
Чакри та кундаліні	182
Традиційний тайський масаж.....	189

Йога.....	193
Стилі йоги	196
РОЗДІЛ 10. Практикум «Психологія тілесності».....	199
Характерологічний аналіз Вільгельма Райха.....	200
Структурна інтеграція Іди Рольф	203
Функціональні підходи в роботі з тілом.....	206
Танцювальна психотерапія.....	265
Біонергетика	269
Терапія руху: метод Федеріка Александера.....	274
Східні практики роботи з тілом	276
Індійські та тайські методи роботи з тілом	282
Література	292

ПЕРЕДМОВА

Психологія тілесності – це відносно новий, але надзвичайно важливий напрямок у сучасній психології, який досліджує взаємозв'язок між тілом та психікою людини. Цей посібник спрямований на розкриття теоретичних основ та практичних підходів у роботі з тілесністю. Його метою є ознайомлення з різними терапевтичними методами, що допомагають глибше розуміти, що тілесні прояви можуть бути важливим індикатором психоемоційного стану людини, а також слугувати ключем до вирішення багатьох психологічних проблем.

Зміст посібника розкриває широкий спектр тем, від класичних підходів до новітніх практик роботи з тілом. Перший розділ знайомить читача із сучасним етапом розвитку психології тілесності та її основними концепціями, такими як структура тілесності та її онтогенез. У наступних розділах розглядаються ключові постаті та методи тілесної психології, такі як характерологічний аналіз Вільгельма Райха та біоенергетичний аналіз Олександра Лоуена, які сформували фундаментальні ідеї щодо ролі тіла в терапії.

Особливу увагу присвячено структурним та функціональним підходам у роботі з тілом, що включають методи рольфінгу, Фельденкрайза, а також техніку Александера. Вони підкреслюють важливість тілесного відчуття як основи для глибшого пізнання себе. Також розглянуто танцювальну терапію, яка поєднує рух і психологічну роботу, а також східні, індійські та тайські методи роботи з тілом, що знаходять своє відображення у практиках йоги, аюрведи та тайського масажу.

Останній розділ посібника представляє практикум з психології тілесності, що включає вправи та техніки, спрямовані на розвиток самосвідомості через роботу з тілом. Він стане корисним для практикуючих психологів, здобувачів вищої освіти, а також усіх, хто цікавиться розвитком та інтеграцією тілесної і психічної сторін людської природи.

Сподіваємось, що цей посібник допоможе читачам глибше зрозуміти, як тіло і психіка взаємодіють, а також надасть інструменти для ефективної роботи з тілесними проявами в психологічній практиці.

Бажаємо успіхів!

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ ЕТАП РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ ТІЛЕСНОСТІ

Сучасний період розвитку психології тілесності

Тілесність розглядається як об'єкт психологічного аналізу через об'єднання фізіологічних і психологічних аспектів людської сутності в єдину цілість (Є. Газарова, І. Баховська, Т. Леві). При розрізі поняття «тіло» і «тілесність» тіла більшого розміру асоціюється з фіксованим, відносно статичним анатомо-фізіологічним об'єктом, що характеризується наявністю видимих фізичних параметрів. За підтвердженням В. Подороги, стан тіла більшим рівнем його життєвості, потрібно здатністю взаємодіяти з іншими видами зовнішніх і внутрішніх енергій.

На основі цього, тілесність охоплює психофізіологічні, психосоматичні та біоенергетичні характеристики тіла, що є відображенням як онтологічного, так і соціокультурного розвитку в аксіологічному контексті суспільства. Внесок у дослідження цього з'явилися тілесно-орієнтовані терапевти, зокрема Вільгейм Райх (концепція «м'язового панциря»), Олександр Лоуен (біоенергетика), Матіас Александер (рухова терапія), Ельза Гіндлер (сенсорне усвідомлення), Моше Фельденкрайз (усвідомлення через рух), Іда Рольф (структурна інтеграція) та ін.

Г. Олпорт зробив цікаву спробу виділити тілесне почуття та тілесне «Я» як окремі психологічні категорії. Він назвав тілесне почуття «ценестезією» та вважав тілесне «Я» етапом у становленні особистості.

Сучасний етап розвитку психології зосереджений на спробі розуміння людини як інтегрованої системи, яка об'єднує різноманітні аспекти в єдності простору і часу. Дослідження тілесності знайшли своє відображення в роботах Г. Рупчева (структура внутрішньої тілесності), В. Ніколаєва та Г. Аріної (психосоматичні феномени), Т. Хвостова (інтрацептивні відчуття), Є. Соколової та А. Дорожовець

(образ фізичного «Я»), О. Язвінської (структура тілесності та її психокорекція).

Попри те, що основи психології тілесності закладені ще в контексті вивчення взаємозв'язків між психічними та фізіологічними процесами, ця галузь все ще знаходиться на етапі формування власної теоретичної бази та експериментальних підходів (В. Ніколаєва, В. Нікітін, Т. Титаренко, П. Тищенко, А. Тхостов).

Дослідження взаємодії психічних і фізичних субстанцій людини демонструє, що психічне не можна розглядати окремо від фізіологічного. Водночас психічне має свої спеціальні риси, які відрізняються від діяльності нервової системи. Це психофізична єдність, у якій психічне і фізичне органічно пов'язано, зберігаючи ваші унікальні характеристики. Тілесна функція не є лише реакцією на психічну активність, а виступає результатом їхньої взаємодії.

Сучасні психологи активно вивчають питання розмежування понять «тіло» і «тілесність», структурування тілесності на внутрішніх і зовнішніх компонентах, формування форми тіла та тілесного «Я», а також аналізують психологічний розвиток тілесності. У працях Є. Язвінської детально розглядаються викривлення структури тілесності, причини їх виникнення та можливості їх корекції за допомогою тілесно-орієнтованої психотерапії. Особливої уваги заслуговує програма «Натхнення» та авторський метод біоенергетичної психопластики, який дозволяє інтегрувати тілесне відчуття у самосвідомість, забезпечуючи гармонію між внутрішніми та зовнішніми компонентами тілесності.

В українській психології вивчення феномену тілесності людини пов'язане з дослідженнями життєвого шляху, кольоророльової ідентичності та сценаріїв майбутнього. Таким, А. Рождественський досліджував вплив тілесної компоненти на досягнення особистісних цілей, формулюючи понятійну феноменологію тілесності та життєвого самовизначення Рис. 1.



Рис. 1.1. *Робоча сітка понять психології тілесності*

З огляду на проблему дефіциту психодіагностичного інструментарію у сфері психології тілесності, випускається розроблення та стандартизація методики, яка дозволяє діагностувати рівень сформованості здатності старшокласників до саморефлексії тілесного потенціалу. Одним із таких інструментів став дослідник саморефлексії тілесного потенціалу (ОСТП), розроблений дослідником.

Вагоме значення має і дослідження Н. Терещенко, присвячене вивченню особливостей, функцій і формування статеворольової структури тілесної ідентичності. Наукова новизна роботи відбувається у визначенні змістовного та чуттєво-оцінного аспектів тілесної ідентичності. Уперше була встановлена психосемантична структура задоволеності власним тілом у жінок. У дослідженні створено психодіагностичну карту особистісних класрольових утворень дівчат віком 18–20 років, а також розроблено та апробовано тренінгову програму для підлітків і молодих жінок, які мають труднощі з прийняттям жіночої гендерної ролі.

Аналізуючи наукові здобутки в галузі психосоматики (Ф. Александер, К. Уілбер, О. Корнієнко, В. Любан-Плоцца, К. Сельченко), патопсихології (В. Братусь, Л. Бурлачук, Б. Зейгарнік, М. Корольчук,

Б. Мар'єнко), психології індивідуально-типологічних відмінностей (Е. Кречмер, У. Шелдон), тілесно-орієнтованої психотерапії (Е. Гіндлер, В. Райх, О. Лоуен, В. Нікітін, М. Фельденкрайз), танцювально-рухової психотерапії (М. Чейз, Л. Еспенак, М. Уайтхауз, Е. Гренлюнд, Н. Оганесян) і SOLWI-терапії (Є. Браун, В. Бажуріна, Г. Федорова), ми дійшли висновку про використання розроблення нового підходу до проблеми тілесного здоров'я людини.

Особливу увагу привертають дослідження енергопотенціалу людини, механізмів її відновлення й накопичення, а також зв'язку між дефіцитом енергії, психічними станами та рівнями здоров'я. Хоча поняття «енергія» та «енергопотенціал» не отримують широкого визнання серед науковців-психологів, окремі дослідження в цьому напрямі заслуговують увагу. який, український психолог В. Клименко виокремив п'ять станів енергопотенціалу, що відповідає п'яти рівням здоров'я: 1) оптимальне; 2) норма; 3) втома; 4) перевтома; 5) виснаження. Основним критерієм цих станів є рівень енергії людини. Перші три стани є перманентними й можуть бути точно диференційовані за допомогою психодіагностичних методів, тоді як останні два перебувають на межі норми та патології.

Класифікація, пропонує В. Клименком, має своє коріння в підході Авіценни до визначення станів здоров'я, який включає такі категорії: 1) здоров'я тіла до межі; 2) тіло здорове не до межі; 3) тіло і не здорове, і не хворе; 4) тіло хворе, але швидко відновлює сили; 5) тіло хворе, але не до межі; 6) тіло хворе до межі. Як зазначає В. Клименко, останні два стани потребують втручання медичних закладів, тоді як перші чотири стають остаточно ігноруються наукою й практикою, але саме вони повинні стати об'єктом психогігієнічних досліджень і практики розвитку здорової людини.

Ця прогалина збільшується за допомогою психології здоров'я, яка пропонує нові моделі здоров'я, нетрадиційні оздоровчі практики, а також психологічні методи зміцнення здоров'я людини (О. Васильєва, Г. Ложкін, М. Мушкевич, В. Нікіфоров, Ф. Філатов). Такий науковий

підхід закладає підґрунтя для розширення предметного поля психології тілесності й інтеграції сучасної концепції психології здоров'я.

Структура тілесності

Тілесність структурована і має внутрішні та зовнішні компоненти. Фрагменти зовнішньої вираженості пов'язані з відповідними їм внутрішніми переживаннями. Сучасна проблема полягає у відсутності усвідомлення і переживання власної внутрішньої тілесності, що призводить до внутрішньоособистісного конфлікту. Цей конфлікт формується на ранніх етапах розвитку людини, починаючи з пренатального періоду.

Структура тілесності (Рис. 1.2) включає в себе три елементи, такі як:

Внутрішнє тіло – це тіло як момент самосвідомості, що складається з внутрішніх органічних відчуттів, потреб і бажань. Вони об'єднані навколо внутрішнього центру.

Зовнішня тілесність. Залишається фрагментарною та залежить від внутрішнього еквівалента. Через внутрішню основу вона належить до єдиної системи самосвідомості.

Для розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів важливо навчитися розшифровувати тілесний код. Він є ключем до усвідомлення істинних бажань і потреб. Всі потреби, почуття та бажання кодуються у різні психосоматичні феномени, які дозволяють: встановити зв'язки між реальними подіями та їх тілесною конгруентністю і осмислити та інтегрувати отриманий досвід через вербалізацію.

Дослідження внутрішнього тіла стикається з такими складнощами:

1. Відсутність можливості прямого співставлення суб'єктивного тілесного досвіду різних людей.
2. Необхідність об'єктивного сприйняття зовнішнього світу.

Врешті третім елементом у структурі тілесності виступає внутрішня границя, яка є феноменологічною психологічною репрезентацією меж активності суб'єкта у фізичному світі, що базується на

автономності керованості. Вона є динамічною, мінливою та виходить за рамки тіла-організму.

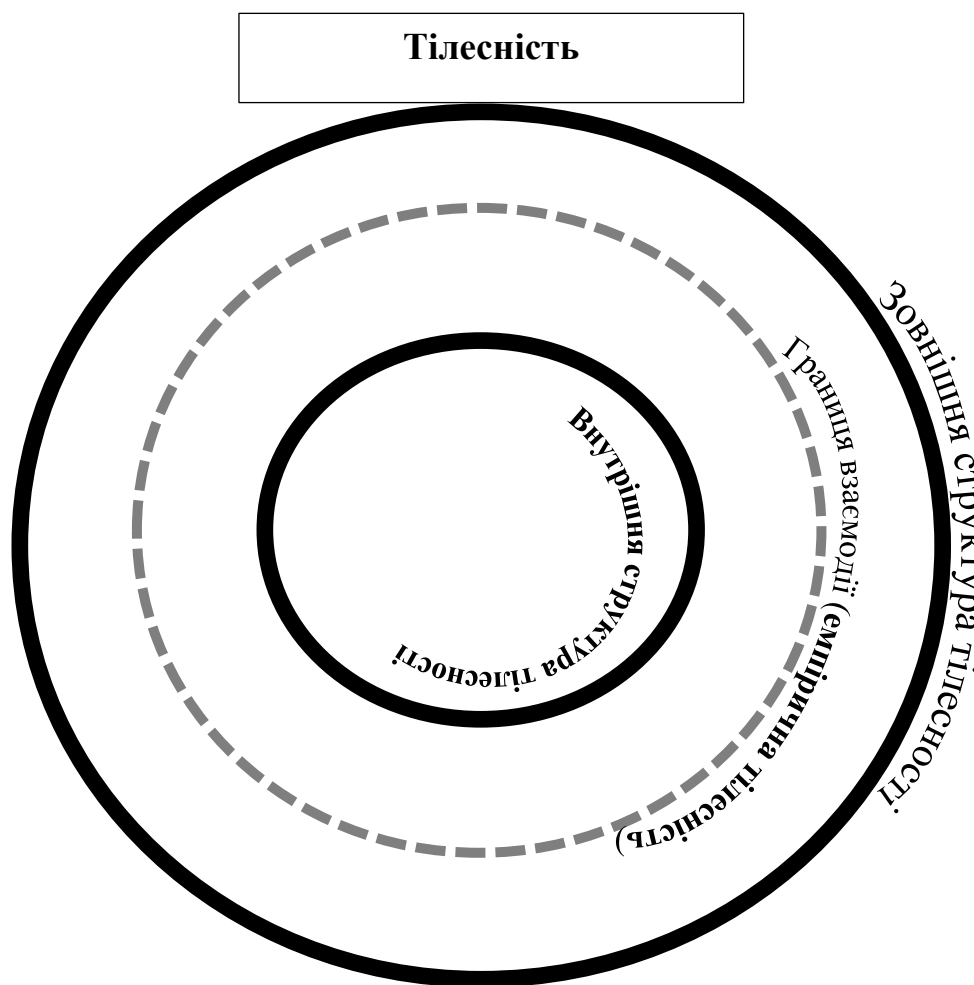


Рис 1.2. Структура тілесності

А. Тхостов і Д. Бескова пропонують умовно поділити внутрішню границю на кілька шарів, які характеризуються рівнем суб'єкт-об'єктних впливів.

Функції внутрішньої границі:

- розподіл зовнішнього і внутрішнього;
- з'єднання зовнішнього і внутрішнього;
- взаємодія зовнішнього і внутрішнього.

Функції внутрішньої границі змінюються в системі трьох координат:

- сформованість (функція поділу);

- контрольованість (функція взаємодії);
- сенситивність (функція з'єднання).

На межі між внутрішньою і зовнішньою тілесністю формується «емпірична тілесність». Це підструктура, яка відображає максимальну взаємодію між внутрішньою та зовнішньою складовими.

У контексті культурно-історичного підходу формується «культурне тіло». Це концепція, яка розширює розуміння тілесності за межі організму та враховує вплив культури на формування тілесного досвіду.

Емпірична тілесність – це підструктура тілесності, в якій виникає формується і соціалізується тілесний досвід.

У процесі соціалізації натуральні тілесні функції трансформуються, переходячи на рівень вищих психічних функцій. Це може сприяти їх формуванню, спотворенню або навіть роз'єднанню підструктур тілесності, які взаємопов'язані через інформаційний обмін між внутрішньою та зовнішньою тілесністю.

Внутрішня тілесність охоплює внутрішній центр, сукупність органічних відчуттів, а також істинні потреби й бажання суб'єкта. Антоніо Менегетті трактує це поняття як форму розуму, яка нерозривно існує у всій психосоматичній реальності особистості. Внутрішня тілесність є потаємною стороною наших дій, знань і уявлень.

Згідно з аналітичною психологією Карла Густава Юнга, внутрішній центр уособлює сутність суб'єкта, його екзистенцію, яка може бути реалізована або залишитися нереалізованою. З іншого боку, у рамках психоаналізу внутрішня тілесність ототожнюється з «чистим» несвідомим, про існування якого писав Абрагам Маслоу.

Процес персоналізації відіграє ключову роль у формуванні структури тілесності. Він задіює всі ресурси емпіричної та зовнішньої тілесності, спрямовуючи їх на підтримку й посилення особистісної «персони». У цьому контексті тіло сприймається суб'єктом як об'єкт, який може сприяти досягненню певних цілей або, навпаки, заважати їх реалізації.

Вивчення структури тілесності включає аналіз низки теорій, зокрема:

Конституційна теорія Ернста Кречмера. Вона передбачає класифікацію типів статури, кожному з яких відповідає певний характер:

1. Пікнік (схильність до повноти) – відкритий, доброзичливий тип.
2. Атлетик (міцна, мускулиста статура) – рішучий і впевнений тип.
3. Астенік (худорлява, тендітна статура) – чутливий і схильний до інтроверсії тип.

Теорія соматотипів Вільяма Шелдона. Вона є продовженням і розвитком теорії Кречмера, включаючи три соматотипи:

1. Ендоморфний (пікнічний тип) – пов'язаний із вісцеротоніками, які орієнтовані на комфорт і задоволення.
2. Мезоморфний (атлетичний тип) – відповідає соматотонікам, що характеризуються силою й активністю.
3. Ектоморфний (астенічний тип) – асоціюється з церебротоніками, які зосереджені на розумовій діяльності й мають схильність до замкнутості.

Класифікація характерів за Александром Лоуеном. Вона базується на патернах захисту, які виявляються як на психічному, так і на м'язовому рівні. В рамках цієї теорії виділяють:

1. Шизоїдний тип – схильність до ізоляції й відчуженості.
2. Оральний тип – залежність і потреба у підтримці.
3. Психопатичний тип – прагнення до контролю й домінування.
4. Мазохістський тип – терпіння й схильність до самопожертви.
5. Ригідний тип – жорсткість і надмірна самоконтрольованість.

Таким чином, структура тілесності розкривається через різні аспекти її формування, починаючи від емпіричної тілесності й завершуючи соціально-психологічними концепціями. Кожен із підходів підкреслює взаємозв'язок між тілом, психікою та особистісною сутністю суб'єкта.

Психологічний онтогенез тілесності

Особистість розвивається в системі соціально-культурних відносин, що є невід'ємною умовою її існування. Проте цей розвиток нерозрив-

но пов'язаний із тілесністю, яка також проходить процес соціалізації. У результаті формується так зване «культурне тіло» – концепт, що характеризується переходом натуральних, фізіологічно детермінованих функцій на рівень вищих психічних функцій, регульованих свідомістю.

Психологічний онтогенез тілесності починається ще в період внутрішньоутробного розвитку в діаді «мати-дитина». У цей час формується базовий досвід критеріїв задоволення та незадоволення, що мають тілесний характер. Переживання матері, її емоційний і гормональний фон впливають на середовище, у якому розвивається плід. Наприклад, гормони стресу, що виділяються під час конфліктів чи напруження, впливають на розвиток центральної нервової системи дитини, формуючи основи її майбутньої психічної стійкості чи типу поведінки.

Станіслав Гроф, розробляючи теорію базових перинатальних матриць (БПМ), підкреслював, що перший тілесний досвід, отриманий дитиною в утробі матері, визначає не лише особистісні якості, але й майбутню долю людини. Цей досвід фіксується на клітинному рівні та стає фундаментом для розвитку психосоматичних патернів.

Період дитинства є більш біологічним, ніж соціальним, хоча елементи соціалізації починають з'являтися з перших днів життя. Задоволення базових потреб дитини залежить від матері, що формує «тотожності» на основі відчуттів і емоцій. Ці тотожності слугують базисом для самовідношення та вибору життєвих стратегій – саморозвитку чи саморуйнування.

У перші місяці життя емоційний стан матері має вирішальне значення для формування у дитини картини світу. Як зазначав В. Ротенберг, усмішка чи гримаса незадоволення матері, її емоційна готовність чи роздратування фіксуються дитиною, впливаючи на її настрій, поведінку та подальший розвиток. Міміка та інтонації матері створюють основу для формування сенсу тілесних феноменів.

Етапи розвитку тілесності:

1. Симбіотичний етап. На початкових етапах розвитку дитини її тілесність перебуває у симбіотичній залежності від матері. Комуні-

кація з матір'ю допомагає розкрити аксіологічний простір тілесних проявів. Цей етап завершується, коли у дитини з'являються автономні, керовані нею самою тілесні дії.

2. Формування гностичних дій. Наступний етап характеризується розвитком інтересу до власного тіла. Дитина починає надавати своїм тілесним проявам символічного значення, що інтегрує її психосоматичний зв'язок. У цей період спостерігається «функціональна деформація» образу тіла, що проявляється, наприклад, у дитячих малюнках.

3. Наслідування та імітація. Дитина активно наслідує емоційні стани та поведінку дорослих. У несприятливих умовах це може призводити до формування «м'язового панцира» (В. Райх), що обмежує природну тілесну експресію.

У процесі онтогенезу можуть виникати відхилення у розвитку тілесності, що відображаються на формуванні психосоматичних феноменів. В. В. Миколаєва та Г. Аріна виділяють три основні види таких відхилень:

– **Затримка онтогенезу тілесних функцій.** Це пов'язано з порушенням процесу психологічного опосередкування, що призводить до відхилень у соціально-нормативному здійсненні тілесних дій.

– **Регрес психосоматичного розвитку.** Може проявлятися як тимчасова втрата набутих навичок через втому чи стрес або як більш серйозний перехід до примітивних механізмів регуляції тілесності.

– **Спотворення розвитку тілесного Я.** Це наслідок порушення всієї системи психологічного опосередкування, що впливає на ціннісно-смыслову структуру особистості.

Ранні етапи онтогенезу відіграють ключову роль у формуванні тілесності. Емоційні, когнітивні та фізіологічні переживання дитинства закладають основи психосоматичних патернів, які визначають як поведінку, так і стратегії подальшого розвитку. Особливо значущими є дитячо-батьківські відносини, які можуть стати як фактором гармонійного розвитку, так і причиною психосоматичних порушень.

Як зазначав К. Юнг, захворювання дітей до семи років варто лікувати через психотерапію батьків. Адже у цей період межі тілесного Я дитини ще не сформовані, і вона вбирає в себе емоційний фон оточення. Негативний досвід, інтеріоризований у ранньому віці, стає частиною особистості, впливаючи на майбутнє життя.

У процесі соціалізації та розвитку особистості важливо зберегти баланс між інтеграцією в суспільство та збереженням зв'язку зі своєю тілесністю. Як зазначав Ю. Зінченко, людина не повинна втрачати «шлях до себе», адже саме тілесність є основою формування її ідентичності та ціннісної системи. Ефективна робота з тілесними феноменами дозволяє не лише коригувати відхилення, але й сприяє гармонійному розвитку особистості в цілому.

Терапевтична традиція роботи з тілом

Несвідоме, витіснення, панцир, лібідо та інші терміни психотерапії зараз широко використовуються при обговоренні взаємодії тіла та розуму. Вони були введені в використання на початку ХХ ст. двома австрійськими лікарями – Зигмундом Фрейдом (1856–1939) та його учнем, який в практиці роботи з тілом пішов далше за свого вчителя, Вільгельмом Райхом (1897–1957). Вони змінили саме осмислення і способи роботи з тілом з метою впливу на свідомість.

В ранніх культурах «лікування словом» не застосовувалося при так званих душевних травмах. Насамперед не існувало окремої хворої свідомості: тіло, свідомість та душа виступали єдиним комплексом. Незважаючи на те, що при лікуванні можуть вимовлятися слова, наприклад співання пісень або заклинання, ніхто не досліджував минуле в рамках стосунків лікар-пацієнт. Окремі етнічні групи використовували масаж, трави, рух, пісні та музику, але не аналіз. Вони використовували фізичні засоби, незалежно від того, чи є розлад фізичним чи душевним, так як не розуміли різниці між ними.

У сучасному суспільстві, коли виникають емоційні або душевні проблеми, ми зазвичай несемо психотерапевту голову, а тіло залиша-

ємо біля дверей. Проте так було не завжди. Стародавні греки лікували душу і тіло, поєднуючи ванни, дієти, масаж, вправи та інші натуральні засоби. Таким способом лікували хворих на меланхолію, лихоманку, головну біль та епілепсію.

Наприкінці XIX століття деякі європейські та американські терапевти відмовилися від слова (вербального засобу лікування) та спробували застосовувати фізичні засоби. Наприклад, масаж був звичайною практикою при лікуванні неврастенії, емоційного розладу, поширеного серед жінок, що характеризувався стомлюваністю, недостатністю мотивації та почуття неадекватності. У шпиталі Пітьє-Сальпетрієр Жан Мартен Шарко (1825–1893) для лікування істерії використовував масаж та гіпноз. У санаторії в Баден-Бадені, угорець Георг Гроддек (1866–1934) робив ванни, масаж, вправляв кістки і і приписував своїм пацієнтам вправи для роботи з тим, що він називав Іт (згодом відоме як Ід, несвідомою частиною психіки).

Несвідоме. 3. Фрейд першим вказував на існування несвідомої, прихованої частини людської природи, яка проривається у свідомість через сновидіння, обмовки та помилкові дії. Несвідоме схоже на велику, не зазначену на карті територію, де вільно рухаються інстинктивні потреби у виживанні та бажання задоволення, які не контрольовані причинними зв'язками та логікою. У несвідомому ми діємо і реагуємо спонтанно, при тому в суспільстві ми цивілізовані, дотримуємося правил та усталених норм поведінки, які ніяким чином послаблюють справжні бажання. Ми вбираємо в себе всі формуючі нас події – емоції, потрясіння і фрустрації, що фізіологічно відбиваються в тілі, – а потім активуємо їх протягом життя. Ось як описує це антрополог Річард Гроссінджер: «Не має значення, яка у людини моральна позиція, бо вона створена з інстинкту. Бажання несвідомо залишається в організмі і виражається будь якій діяльності, яка компенсує це сексуальне бажання, і навіть не має специфічного сексуального змісту. Суспільство зі своїми нормами етикету і придушенням не дає жодного захисту від первинних бажань та болю. Легке та приємне життя в

зрілому віці не полегшує жаху та агоній дитинства; непережитий біль обмежує задоволення, і людина навіть не усвідомлює цього»

Витіснення. З. Фрейд говорив: «У несвідомому ніщо не може бути доведено до кінця, ніщо не є минулим або забутим. Все, що ми придушили на початку життя – відкинули чи тримаємо в секреті, щоб пережити та отримати соціальне схвалення, – стає витісненим, в тому випадку коли не маємо ресурсів вирішити конфлікт вчасно.

Проте, як вказував Фрейд, в кінцевому результаті, витіснення не досягає своєї мети, недозволені емоції виявляють у замаскованому вигляді, проникають у сни і творчість, просочуються в жарти, заявляють про себе у вигляді фізичних симптомів і повторюваних моделей відносин. З наслідками витіснення, що проявляються в хронічній депресії чи агресії працюють психотерапевти, хронічні ж тілесні проблеми допомагає пропрацювати тілесний терапевт.

При дотику тілесного терапевта, або в процесі виконання, наприклад, асани йоги, шлях до несвідомого відкривається та проявляються витісненні спогади, а разом з ними і емоції. Внаслідок отримання доступу до прихованої інформації та витіснених почуттів, клієнт отримує можливість свідомої роботи з ними та подальшої асиміляції.

Тілесне Его. З. Фрейд зауважував, що розвиток Его, в першу чергу, є розвитком тілесного Его чи тілесного «Я». Пізніше, фахівці з дитячої психології, цю ранню стадію називали сенсорно-моторним періодом, коли тілесні відчуття повідомляють нам про наше буття і світ навколо нас ще до того, як ми навчилися говорити.

Якщо тіло не пережило потрібні відчуття, то це обмежуватиме розвиток Его так само, як нестача води для рослини. Наприклад, якщо дитина не отримає достатньої інформації про відчуття гравітації – коли її тримають на руках, гойдають, піднімають та опускають, – то в неї, відповідно, не будуть сформовані навички підтримки свого тіла, що в дорослому віці проявиться у вигляді «слабкості в колінах» або ногах, кістках, ступнях тощо. Інтелектуального аналізу в цьому випадку для змін недостатньо. Важливо допомогти клієнту пережити

необхідні тілесні відчуття, дізнатись про себе, те чого він знав раніше дати можливість побачити, як працював старий патерн, уявити роботу нового і інтегрувати його.

Лібідо. Крім несвідомого та тілесного Его, Фрейд говорив про лібідо, як базисне спонукання, життєву силу, яка набуває форми сексуального прагнення. Це емоційна чи психічна енергія, що виходить із первинних біологічних потреб. З. Фрейд зазначав, що прояв лібідо в дитячому віці проявляється у бажанні смоктати груди, великий палець та пізнавати навколишній світ через рот.

РОЗДІЛ 2

ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ В. РАЙХА

Поняття характерологічного панцирю та оргону

Вільгельм Райх (Reich) (1897–1957) – австрійський і американський психолог, один з основоположників європейської школи психоаналізу, один з учнів Фрейда. Народився 24 березня 1897 р. на Буковині в селі Добряничі, Перемишлянського району Львівської області.

Після смерті батьків Вільгельм Райх, до 1916 та до початку Першої світової війни, управляв сімейним господарством, після чого вступив до австрійської армії. У 1918 р. Райх вступив до медичної школи Віденського університету, а вже наступного, став членом Віденського Психоаналітичного суспільства і приступив до психоаналітичної практики.

У 1922 р. Райх отримав медичний ступінь, став клінічним асистентом доктора З. Фрейда і заснував клініку у Відні де став її віце-директором цієї клініки. У 1924 р. Райх став директором першого в країні навчального інституту психоаналізу. У 1927 р., щоб уникнути конфлікту з З. Фрейдом, дотримувався марксистських поглядів, а також вважав, що в основі неврозу лежить відсутність сексуального задоволення. Після вступу в Комуністичну партію створює клініку сексуальної гігієни для робітників де вони могли безкоштовно отримати відомості про контроль народжуваності, виховання дітей і навіть про сексуальну.

Переїхавши до Норвегії, починаючи з 1935 р. починає захоплюватись біоенергетикою. У 1939 р. керівництво Нової школи соціальних досліджень запрошує Райха в Нью-Йорк де там же він вводить третій компонент у свою інтегративне вчення і засновує Інститут оргона, який є базою його досліджень з біоенергії, енергії життя, так званої оргонічної енергії. Ця енергія, за Райхом, лежить в основі фрейдівської концепції лібідо, будучи біологічною силою. У 1950 році він намагається створити акумулятор цієї енергії і лікувати за його допомогою різні хвороби, такі як рак, стенокардію, астму, ревматизм, епілепсію. Через невизнання його практики його Вільгельма Райха саджають у в'язницю на два роки за неповагу до суду, де у 1957 р. він помер від серцевого нападу.

Порвавши з традиційним психоаналізом Вільгельм Райх став першим, хто досліджував зв'язок між неврозом (психологічною ригідністю) і м'язовою напругою (фізичною ригідністю). Цей зв'язок згодом став відомим як **характерологічний панцир** («броня характеру»). Цей панцир формується в тілі за принципом утворення мозолів на тілі людини. Якщо ви ходите босоніж, зрештою шкіра стане досить товстою, щоб не відчувати дрібні камінці, колючки та інші гострі речі. Так само і тіло розвиває стратегії напруги або патерни утримання, щоб захиститися від чутливості до певних травм, стресів і спогадів.

В дитячому віці людина переживає конфлікт між інстинктивними потягами (включаючи сексуальні, такі як мастурбація), з одного боку, і вимогами сім'ї, суспільства і релігії – з іншого. Пригнічуючи або заперечуючи потребу, відбувається напруження м'язів, які повинні були реалізовувати цей імпульс.

До прикладу, якщо дитина весь час чує «ні» або її відштовхують, особливо під час помилкових уявлень про те, що дотик і прихильність зіпсують дитину, зроблять її слабкою, залежною і недисциплінованою, то в неї розвивається навичка утримувати м'язи від реалізації імпульсу. Так само пригнічуючи смуток чи гнів, затримуючи дихання і напружуючи м'язи, щоб стримати ридання чи крик в особистості виникає спотворене переживання емоцій, людина не знає, яку емоцію вона переживає злість чи сум. Якщо це входить у звичку, то розвивається невротична поведінка і хронічний спазм, що блокує потік енергії в тілі і веде до фізичних розладів. Закриваючи потік болю, закривається потік задоволення.

Райх вважав, що цей потік складається з вимірюваної біоелектричної енергії (його учень Олександр Лоузн пізніше назве це біоенергією). Він замінив «лібідо» Фрейда на **«оргон»**. Згідно з теорією В. Райха, «оргонна» енергія проникає і заповнює все навколо та не відноситься до енергії статичної електрики, а також має синій колір (тобто дана «енергія» має створювати електромагнітне випромінювання у синьому спектрі кольору). Він вважав, що певні форми хвороби є наслідком блокування в тілі цієї енергії і намагався їх лікувати. Також В. Райх вважав, що «оргона» енергія впливає на емоції та сексуальність. Для доказів своєї теорії він побудував «оргонні акумулятори (накопичувачі)» (Orgone accumulators). Перший акумулятор з людський зріст побудували в грудні 1940 року й поставили в підвалі будинку Вільгельма Райха. Він був виготовлений із фанери, обшитої кам'яною ватою та листовим залізом і мав стілець усередині та маленьке вікно. Акумулятор мав кілька шарів цих матеріалів, через що концентрація оргону всередині коробки була в три-п'ять разів більшою, ніж у повітрі. Очікувалося, що пацієнти сидітимуть у них голі.

Його основна думка полягала в тому, що руйнування броні м'язових блоків дозволить оргону рухатися вільно. Виходячи за межі захисних блоків, людина повертається до живого, пульсуючого ядра особистості. Зокрема, Райх говорив про оргазм всього тіла – енергетичний потік від голови до кінчиків пальців ніг – як про його вираження. Пацієнт залишається невротиком, поки не досягне цього переживання оргазму.

Найбільш оптимальний спосіб дослідження характерологічного панцира – це особиста історія тіла, фізичний і емоційний біль, що в ньому відображається. М'язові блоки залишилися у формі накопичених обмежень дихання та руху.

Характерологічний аналіз Вільгельма Райха

В. Райх ввів у психоаналіз нове слово «характероаналіз». Так він позначив метод лікування сексуальних неврозів, який багато в чому відрізнявся від методу З. Фрейда в якому здебільшого, вивчалися проблеми різних патологічних невротичних симптомів, досліджувалися хворобливі стани сексуальності людини.

Райх був першим психоаналітиком, який у роботі з пацієнтами інтерпретував природу та функції характеру замість того, щоб аналізувати симптоми. За Райхом, характер складається зі звичних положень і відносин пацієнта, постійних патернів його реакцій на різні ситуації. Він включає свідоме ставлення та цінності, стиль поведінки (сором'язливість, агресивність і т.д.), фізичні пози, рухові звички.

Дослідник вважав, що характер створює захист проти занепокоєння, яке викликається у дитині інтенсивними сексуальними почуттями та супроводжується страхом покарання. Першим захистом проти цього страху – придушення, яке тимчасово приборкує сексуальні імпульси. У міру того, як его-захисти стають постійними та автоматичними, вони реалізуються в характерних рисах або в характерному панцирю («броні»). Уявлення В. Райха про характерний панцир включає всі переважні захисні сили, організовані в більш менш зв'язковий патерн Его. Утворення характерної риси вказує, згідно з Райхом, на ви-

рішення проблеми репресії: що робить процес придушення непотрібним, або перетворює одного разу використане придушення у відносно ригідну, прийняту в его, формацію.

Райх вважав, що характерні риси не є невротичними симптомами. Розвиток, на його думку, полягає в тому, що невротичні симптоми (такі, як ірраціональні страхи і фобії) переживаються як чужі індивіду, як посторонні елементи в його душі, в той час як невротичні характерні риси (начебто перебільшеної любові до порядку або тривожної сором'язливості) переживаються як складові частини особи. Можна, наприклад, скаржитися на сором'язливість, але ця сором'язливість не здається безглуздою або патологічною, як невротичні симптоми. Характерні захисти частково ефективні і так важко піддаються усуненню тому, що вони добре раціоналізовані пацієнтом і переживаються як його уявлення себе.

Райх намагався дати пацієнтам можливість усвідомити їх характерні риси. Він часто імітував їх характерні риси або пози і просив самих пацієнтів повторити або перебільшити такий шаблон поведінки, наприклад, нервову посмішку. Коли пацієнти перестають приймати свій характер як сам по собі звичний, їх мотивація до змін зростає.

В. Райх ввів поняття «м'язового панцира» – соматичного дубліката панцира характеру. Це стан, при якому тривожність «сковує», «блокує» людину. Йдеться про «захисний механізм», який захищає, з одного боку, від стимулів зовнішнього світу, а з іншого, – від внутрішніх лібідозних прагнень. Він виконує на біоенергетичному рівні ту ж функцію, яку панцир характеру реалізує на психологічному. Хоча поняття «панцир характеру» вживається як синонім опору, не слід плутати панцир та сам характер. Кожен невротик намагається захиститися за допомогою панцира від небезпек і загроз зовнішнього світу, проте для орального та мазохістського характеру цього вдається досягнути лише частково. Обидва з них схильні до нападів тривожності, але розвивають інші механізми, щоб із нею впоратися. Оральний характер уникає реальності у фантазії чи депресії; мазохіст рятується самотністю. Це, по суті два типи характеру, які не мають панциря і тому

вони дуже чутливі до свого оточення. Здатністю утворювати панцир володіють лише структури характеру, засновані на генітальній функції.

Райх вважав, що кожне характерне відношення має відповідну йому фізичну позу і характер індивіда, та виражається в його тілі у вигляді м'язової ригідності або м'язового блоку. Райх почав працювати над розслабленням м'язового панцира у поєднанні з аналітичною роботою. Він виявив, що розслаблення м'язового панцира звільняє значну лібідозну енергію та допомагає процесу психоаналізу. Психіатрична робота Райха все більше зміщувалась у бік звільнення емоцій (задоволення, гнів, хвилювання) за допомогою роботи з тілом. Він вважав, що це веде до набагато інтенсивнішого переживання інфантильного матеріалу, що розкривається в аналізі

Райх почав із застосування техніки характерного аналізу до фізичних поз. Він аналізував у деталях позу пацієнта і його фізичні звички, щоб дати йому можливість усвідомити, як вони пригнічують життєві почуття в різних частинах тіла. Райх просив пацієнтів посилювати певний зажим (далі «блок»), щоб краще усвідомити, відчувати його і виявити емоцію, пов'язану з цією частиною тіла. Він побачив, що тільки після того, як пригнічена емоція знаходить своє вираження, пацієнт може повністю відмовитися від хронічної напруги або блоку. Поступово Райх став прямо працювати з м'язами, що затискаються, розминаючи їх руками, щоб звільнити з них емоції. Майже всі пацієнти говорили, що проходили через періоди свого дитинства, коли вони навчалися придушувати свою ненависть, тривожність чи любов за допомогою певних дій, що впливають на вегетативні функції (стримування дихання, напруга м'язів живота тощо). Райх писав, що знову і знову доводиться дивуватись, як розслаблення ригідних м'язів не тільки дає вивільнення вегетативної енергії, але і повертає спогад про ситуації в ранньому дитинстві, коли цей блок був використаний для певного придушення.

У своїй роботі над м'язовим панциром Райх виявив, що хронічні м'язові затискачі блокують три основні біологічні збудження: тривожність, гнів та сексуальне збудження. Він дійшов висновку, що фізичний (м'язовий) і психологічний панцир – по суті, одне і те ж саме.

Панцир характеру виявляється функціонально тотожним з перенапруженою м'язів, м'язовим панцирем. Ця функціональна тотожність означає не що інше, як той факт, що м'язові патерни і характерні риси слугують одній і тій же функції в психічному апараті. Вони можуть впливати один на одного та взаємозамінювати один одного. Фактично ж вони не можуть бути розділені. За функцією вони тотожні.

Термін «генітальний характер» розумівся Фрейдом як рівень психосексуального розвитку. У специфічному трактуванні Райха це означає досягнення оргазмостичної потенції. Мається на увазі здатність віддатися потоку біологічної енергії без жодного придушення, здатність повної розрядки накопиченого сексуального збудження в мимовільних, таких, що приносять задоволення, рухах тіла. Райх вважав, що в міру того, як пацієнти розпускають свій панцир і розвивають оргазмостичну потенцію, багато сторін особи спонтанно змінюються.

Замість жорсткого, ригідного невротичного контролю індивіди розвивають здатність до саморегуляції. В. Райх протиставляв природну саморегуляцію індивідуальній моралі. Природньо індивід діє у відповідності зі своїми схильностями і почуттями, а не слідуючи зовнішньому набору вимог, встановлених іншими.

Після райхіанської терапії пацієнти, які раніше були схильні до невротичного проміскуїтету (сексуальної нерозбірливості), набували більшої чутливості, здатності до прихильності і спонтанно починали прагнути до більш тривалих і повноцінних відносин. Ті ж, хто схилився до позбавлених любові шлюбах, приходили до висновків, що не можуть більше вступати в статеві стосунки з одного тільки відчуття обов'язку.

Працюючи з м'язовими блоками Райх виявив, що звільнення хронічно затиснутих м'язів часто породжує особливі фізичні відчуття – почуття тепла або холоду, поколювання, свербіж або емоційне піднесення. Він думав, що ці відчуття виникають внаслідок звільнення вегетативної чи біологічної енергії, розрядка якої є значимою стадією в процесі сексуального збудження та оргазму. Він назвав це «формулою оргазму», процесом, характерним для всіх живих організмів, який містить 4 стадії: механічна напруга, біологічний заряд, біоенергетичний розряд, механічне розслаблення.

В результаті фізичного контакту в обох тілах накопичується енергія, яка, зрештою, знаходить свою розрядку в оргазмі, що є, по суті, феноменом біологічної розрядки: 1) сексуальні органи наповнюються рідиною – механічна напруга; 2) в результаті виникає інтенсивне збудження – біологічний заряд; 3) сексуальне збудження розряджається в м'язових скороченнях – біоенергетична розрядка; 4) настає фізична релаксація – механічне розслаблення.

Основні м'язові блоки за Вільгельмом Райхом

В. Райх вважав, що м'язовий панцир уявляє собою сім основних захисних сегментів, які складаються з м'язів і органів. Ці сегменти утворюють ряд з семи горизонтальних кілець, які знаходяться під прямим кутим до хребта. Основні сегменти панциру розташовуються в області очей, рота, вух, грудей, діафрагми, живота і тазу.

В кожному з цих семи сегментів можуть бути приховані м'язові блоки. Блоки бувають *двох видів*:

- м'язи неадекватно напружені, стиснуті.
- м'язи неадекватно розслаблені (зустрічається рідше).

Панцир – це тіло людини, яке містить сім блоків. Панцир складають сім сегментів:

1. Очний.
2. Щелепний.
3. Горловий.
4. Грудний.
5. Діафрагмовий.
6. Черевний.
7. Тазовий.

М'язові блоки в очному сегменті

Цей сегмент представлений м'язами скальпу і коловими м'язами очей. Блоки на них виникають через, так звані, *соціальні страхи*:



- страх зробити помилку;
- страх почути (побачити) оцінку про себе з боку інших людей;
- страх образи іншої людини. Пов'язаний зі спогадами дитинства, коли ми по наївності говорили «щось не те» по відношенню до родичів, мами, друзів.

Зовнішні прояви блоку.

- ненормально блукаючий погляд;
- ненормально нерухомий погляд;
- сильне і постійне «зморщування» чола під час розмови;
- суворе насуплювання брів з утворенням постійної зморшки між бровами;
- вічно «здивовано» підняті брови і «наївно» розкриті очі.

Внутрішні прояви блоку (відчуття пацієнта):

1. Скарги типу «боляче дивитися», постійне бажання терти скроні руками, «втиснути» очі в очниці.
2. Всі скарги, які можуть бути пов'язані з тим, що судини, що живлять очі, хронічно «перетиснуті».
3. Скарга на головні болі (надмірне напруження очних м'язів).
4. Утрудненість плачу (як помітно ненормальний стан).
5. І навпаки, постійна сльозливість (як помітно ненормальний стан).

М'язові блоки в щелепному сегменті

Цей сегмент представлений м'язами підборіддя, нижньої частини потилиці, верхньої частини горла. Блоки в цьому сегменті виникають внаслідок стримання плачу та крику, тобто заборони на відкриті, гучні, «звукові» вислови емоційної напруги.

Зовнішні прояви блоку:

- постійне жування, кусання, смоктання і обгризання різноманітних предметів;
- пристрасть до жувальної гумки;
- постійно зімкнута щелепа;
- постійно провисаюча нижня щелепа (варіант гіпоблока);

– труднощі з вираженням вголос будь-яких почуттів («небагатослівність»)

Внутрішні прояви блоку (відчуття пацієнта):

Скарг з боку самого клієнта на щелепні блоки, як правило, немає.

М'язовий блок у горловому сегменті

Цей сегмент представлений м'язами шиї та глибокими м'язами горла, виникає через заборони голосно кричати на весь голос, гніватися, ображатися.

Як правило цей блок не проявляється самостійно, а поєднується з блоком щелепного сегменту.

В силу індивідуальних особливостей в певних осіб затиски яскравіше виражені в м'язах щелепи, а у інших м'язах горла. З раннього дитинства цей блок формують заборони батьків кричати, плакати, гніватись дитині.

Зовнішні прояви блоку:

– постійний (невротичний кашель, не обумовлений ніякими інфекціями та захворюваннями);

– занадто тихий голос (особливо у дітей шкільного віку);

– звичка постійно тримати руки на горлі, ніби його охоплюючи;

– часте і мимовільне ковтання (результат відчуття «комка в горлі»).

Внутрішні прояви блоку (відчуття пацієнта):

Про наявність цього блоку в пацієнта можуть свідчити його фрази психотерапевту на кшталт: «Комок у горлі стоїть», «ковтати образу», «ковтати сльози» та інші.

Блок у цьому сегменті може призвести і до більш серйозних захворювань, з якими працює така наука як психосоматика.

М'язовий блок в грудному сегменті

Райх вважав, що грудний сегмент – один з двох найбільш важливих сегментів, що відповідають за наш комфорт у цьому світі (другий – тазовий). Даний блок формується в:

– широких м'язах грудей;

– м'язах грудної клітини;

- м'язах лопаток;
- м'язах плечей;
- м'язах рук.

Блок у цьому сегменті формується у відповідь на заборону пристрасті, що позначається в придушенні почуттів: любові, ревнощів, захоплення. Загалом, коли людина намагається придушити в собі ці почуття у неї виникає ряд симптомів, та *характері затиски*.

Зовнішній прояв блоку:

1. Перший – це проблеми з диханням.
2. Другий стосується рук: занадто холодні руки, занадто вологі руки, руки як би «стиснуті в кулаки», руки, постійно засунуті в кишені, руки, що перебирають ключі або вервиці.
3. Третій – ненормальне положення плечей, що проявляється в постійно припіднятих або надмірно опущених плечах
4. Четвертий стосується випнутих або «втиснутих» груди лопаток.
5. П'ятий – негнучкість тулуба, яка проявляється в тому, що на оклик людина повертається всім тілом.
6. Шостий – схильність носити кілька шарів одягу, при чому одяг завжди розстібнутий.

Внутрішні прояви блоку (відчуття пацієнта):

Скарги людей з блоком в грудному сегменті зводяться до скарг на болі в плечах, пітливість долонь, проблем з диханням (нестача повітря).

М'язовий блок в сегменті діафрагми

Він охоплює, власне, м'язи діафрагми, сонячного сплетіння і тих органів, що розтшовані в цій зоні. Блок в діафрагмі схожи на грудний, зовнішніми його ознаками теж є неповороткість тулуба і труднощі дихання. Але причини, внаслідок яких формується м'язовий панцир в районі діафрагми, зовсім інші і вони, можна сказати, унікальні.

Блок на діафрагмі формується внаслідок *заборони* на прояв почуття відрази й огиди.

Приклад

*Маленьку дитину насильно напихають їжею, яка викликає у неї істеричну огиду. Якщо вона не з'їсть цю їжу, їй погрожують бабусиним інфарктом...
І ось вона давиться, запихаючи в себе, припустимо, розварену капусту з борщу або тверді і пружинисті частинки м'ясного фаршу.*

В області діафрагми блокується відраза, гидливість і здатність до блювоти. Здатність до блювоти, до речі, проявляється як у гіперблоці так і в гіпоблоці. Тобто, людина з затискачем в області діафрагми або взагалі нездатна до блювоти, або одержима її нападами – коли її буквально «нудить» від усього.

М'язовий блок в черевному сегменті

Цей блок охоплює широкі м'язи живота, попереку і спини, проте між ними спостерігається різниця:

- Блок в області спини та попереку – викликається ретельно приховуваним (неопрацьованим) страхом нападу.
- Блок в області боків (живіта) виникає внаслідок блокування емоцій злості і пригніченої ворожості.

На думку Райха (і фахівців-практиків вже нашого часу) яскраво виражений черевний блок відразу ж різко знижує загальний тонус організму.

Зовнішні прояви цього блоку:

– постійно випнутий живіт, який з часом може стати справжнім, так званий «пивний живіт».

Внутрішні прояви блоку (відчуття пацієнта):

Типові скарги клієнтів психотерапевту – занепад сил, апатія, млявість, або синдром подразненого кишечника, коли найменший стрес або емоція викликають порушення травлення.

М'язовий блок в тазовому сегменті

Це найголовніший, самий великий і самий небезпечний, за наслідками блокування, сегмент. До цієї області відноситься тазостегнова мускулатура кульшового і м'язи ніг. Чим більш сильний блок і чим крупніше уражена групи м'язів, тим сильніше таз зміститься назад. Практика доводить, що блоки в цій зоні найбільш поширені і прино-

сять максимальний дискомфорт. В цьому сегменті відбувається блокування сексуальних імпульсів, контроль тривоги (у т. ч. і генітальної), отримання фрустрованої агресивності і прагнення домінувати.

Зовнішні прояви цього блоку:

– надто гнучкі («ватні ноги»)

– напружені негнучкі ноги (хода чаплі)

– напівзігнуті коліна (*Примітка: на проективному малюнку «Людина» пацієнт зазвичай погано промальовує ноги. Або ж їх «людина» висить у повітрі, оскільки не промальований ґрунт під ногами.*)

Варто зазначити, немає такої людини, у якої спостерігається лише один блок. Їх завжди кілька, просто один – яскравіше вираженіши, ніж інші.

РОЗДІЛ 3

СТРУКТУРНА ІНТЕГРАЦІЯ ЯК МЕТОД РОБОТИ З ТІЛОМ

Людина відрізняється від інших живих істот Землі своєю здатністю перебувати у вертикальному положенні. Це відображається в організації тіла та взаємодії з гравітацією, що має важливе значення для здоров'я, свідомості та поведінки людини.

Варто звернути увагу на те, що навіть у перші місяці життя, коли м'язи тільки починають розвиватися, дитина, перебуваючи на животі, намагається вигнути шию таким чином, щоб підняти голову і дивитися вперед. Це важливий рефлекс, що закладає основу для подальшого розвитку. Щоб зберегти природну ефективність цього рефлексу і забезпечити його гармонійний розвиток, необхідно створити умови, при яких сила гравітації буде сприятливо впливати на організм. Це допоможе виявити прихований психологічний, духовний і фізичний потенціал людини.

Терапевти, що займаються структурною інтеграцією, вважають, що організація тіла відповідно до сили гравітації допомагає розкрити цей потенціал, забезпечуючи гармонію між різними частинами тіла. Тому вертикальне вирівнювання тіла має величезне значення для фізичного та психологічного благополуччя людини.

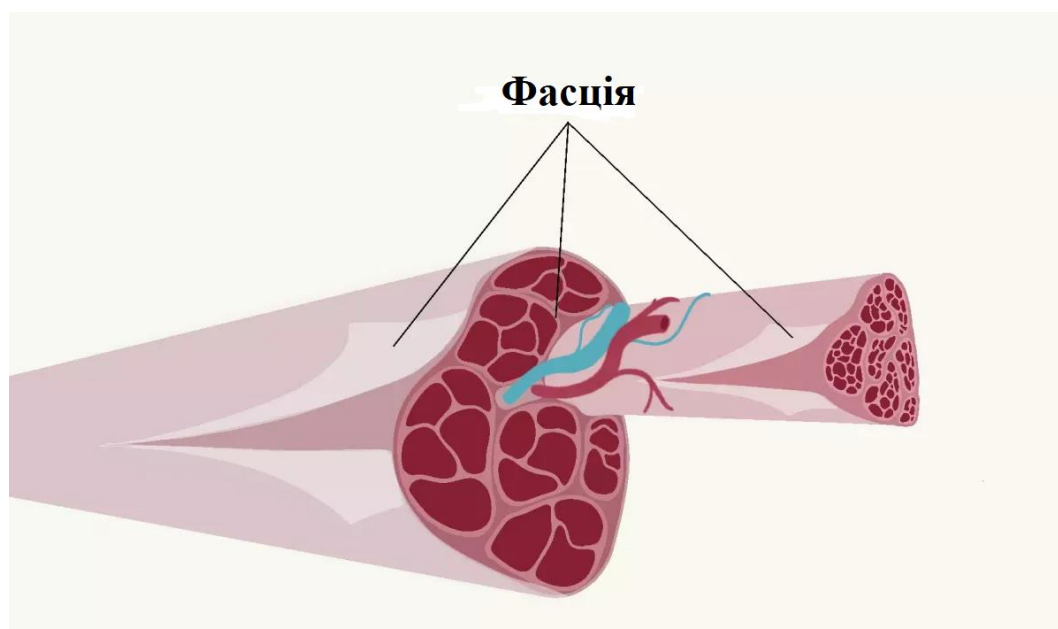
Структура тіла людини включає не лише кістковий скелет, але й міофасціальну систему, яка є не менш важливою. Міофасціальна система складається з двох основних елементів:

- **М'язи (міо)** – забезпечують рухливість і підтримку тіла.
- **Фасція** – жорстка, пружна сполучна тканина, що утворює безперервну тривимірну мережу, яка пронизує все тіло, з'єднуючи органи, м'язи, кістки, нерви й судини. Це нагадує величезний «све́тр», який охоплює тіло, підтримуючи його форму та взаємодію всіх його частин.

Фасція дозволяє зберігати форму тіла людини, пронизуючи і обволікаючи кожен її орган, кожен м'яз кістку, нерв і судину. Жорсткі фасції-смуги чи шнури, що називаються зв'язками, з'єднують кістки

між собою. Фасції-мембрани або окістя обволікають зовнішню сторону кістки, тоді як подібні до них мембрани, звані ендостомами, вистилають кістковомозкову порожнину кістки. Крім того, існує вид мембран, що утворюють маленькі мішечки з важкою рідиною між м'язом і сухожиллям або між кісткою, м'язом і сухожиллям, які зменшують тертя та полегшують рух.

Фасція грає критичну роль у збереженні форми тіла та органів, забезпечуючи їх зв'язок і стабільність. Вона пронизує органи, з'єднуючи їх між собою та з внутрішніми порожнинами тіла. Без фасції серце, легені та інші органи не могли б бути зафіксовані у своєму природному положенні.



Пронизуючи кожне волокно м'язів і збираючи кінці м'язів у сухожилля, фасція прикріплює м'язи до кісток чи інших органів тіла

Порушення в фасції можуть виникати через різні фактори, такі як спадковість, фізичні чи емоційні травми, незручна поза, запалення чи інші стресові фактори. Це призводить до змін у структурі фасції – її стиснення, скручування або надмірне скорочення, що може вплинути на різні функції організму.

Згідно з фізіотерапевтом Джоном Ф. Баренсом, фасція має величезну силу і може впливати на кровообіг, нерви, кістки, м'язи та

органи. Це може призводити до виникнення різноманітних симптомів та порушень у роботі організму.

Фасція є пластичною та високо адаптивною тканиною. Вона здатна адаптуватися до змін, чинити опір ударам, рухам та силі гравітації, яка є однією з основних сил у Всесвіті. Коли людина знаходиться в гармонії з гравітацією, фасція допомагає підтримувати вертикальне положення тіла, зберігаючи рівновагу та мінімізуючи витрати енергії. Якщо цей баланс порушується, людині доводиться витрачати велику кількість енергії на боротьбу з гравітацією.

Архітектор Бакмінстер Фуллер ввів термін «напруженість» або «натягнутість», який пояснює, як ми підтримуємо тіло в вертикальному положенні. За цим принципом рівномірне напруження міофасціальної системи забезпечує баланс хребта і всього тіла щодо сили тяжіння. Якщо ж фасція та м'язи в одній частині тіла надмірно напружені, це викликає зміщення, яке може призвести до порушення гармонії в структурі тіла і вплинути на його функціонування.

Основна ідея структурних методів, запозичена з остеопатії, полягає в тому, що стан тіла прямо впливає на його функціонування. Неправильне вирівнювання тіла або незручні пози можуть спричиняти дискомфорт, викликаючи порушення в роботі органів і систем. Стиснення або обмеження будь-якої частини тіла перешкоджає нормальному кровообігу, що ускладнює доставку кисню та поживних речовин до тканин і забір продуктів розпаду. Це також може блокувати потік лімфи або нервових імпульсів, що веде до порушень функцій органів і зменшення їх ефективності.

Вивільнення тіла, налагодження його збалансованого положення та вирівнювання структури запускають механізм самокорекції, що полегшує стан людини. Це не лише зменшує прояви симптомів, а й допомагає повернути втрачені функції органів, сприяючи загальному оздоровленню та відновленню.

Рольфінг (структурна інтеграція)

Іда Полін Рольф (19 травня 1896 – 19 березня 1979) – біохімік і творець структурної інтеграції або рольфінга.

Іда Рольф народилася в Нью-Йорку в Бронксі 19 травня 1896 року. Вона була єдиною дитиною. Її батько, Бернард Рольф, був інженером-будівельником, який будував доки та пірси на східному узбережжі.

У 1916 році Рольф закінчив коледж Барнард зі ступенем бакалавра хімії. Вона була членом Математичного клубу, Німецького клубу, віце-президентом класу 1916 року, членом Християнської асоціації молодих жінок, була заступником стипендії для випускників під час роботи у Фонді Рокфеллера, бізнес-менеджером The Barnard Bulletin та член Phi Beta Кappa. Після закінчення навчання отримала диплом з відзнакою кафедри з хімії. У 1917 році вона поєднувала навчання в докторантурі в Колумбійському університеті, та працювати в Інституті Рокфеллера як дослідник-хімік.

У 1920 році Рольф отримала ступінь доктора філософії з біологічної хімії під керівництвом Фебуса Аарона Теодора Левена з Коледжу лікарів і хірургів Колумбійського університету.

Протягом десяти років вона вивчала йогу з П'єром Бернаром, і саме йога вплинула на розвиток Рольфінга як методу.

У 1922 році, через два роки після того, як отримала ступінь доктора філософії в Колумбійському університеті, Рольф отримала посаду асоційованого співробітника, що на той час було найвищою позаштатною посадою для вченого в Рокфеллері.

У 1926 році Рольф залишила свою наукову роботу в Нью-Йорку, щоб вивчати математику та атомну фізику в Швейцарському федеральному технологічному інституті в Цюриху, а також біохімію в Інституті Пастера в Парижі, Франція.

Пізніше Рольф розробила метод структурної інтеграції, основи якого, у середині 1960-х років, почала викладати в Інституті Есален, який став епіцентром руху людського потенціалу, дозволяючи Рольф обмінюватися ідеями з багатьма сучасними візіонерами, включаючи Фріца Перлза.

У 1971 році викладацька діяльність Рольфа була об'єднана в Інститут структурної інтеграції Рольфа (RISI). Станом на 2010 рік RISI випустив 1536 практиків, у тому числі деякі пройшли навчання в Німеччині, Бразилії, Японії та Австралії, на додаток до основної програми в Боулдері, Колорадо. У 1990 році група старших викладачів відокремилася, щоб заснувати Гільдію структурної інтеграції, яка налічувала 628 випускників станом на 2010 рік. Наразі існує близько двох десятків шкіл, де викладають структурну інтеграцію. Стандарти для сфери структурної інтеграції підтримуються професійною членською організацією, Міжнародною асоціацією структурної інтеграції.

Метод структурної інтеграції (рольфінг), розроблений Ідою Рольф, є фізичним втручанням, яке застосовується для психологічної модифікації особистості. Він базується на психотерапевтичних концепціях Вільгельма Райха. За Рольф, оптимально функціонуюче тіло має залишатися вертикальним і прямим, не витрачаючи надмірної енергії, навіть під впливом сили тяжіння. Однак стрес може призвести до адаптацій,

які викривляють тіло, особливо у фасціях – з'єднувальних оболонках, що оточують м'язи.

Рольф вважала тіло архітектурною єдністю, що складається з кількох сегментів:

- голова;
- плечі;
- грудна клітка;
- таз;
- ноги.

Розбалансоване положення одного з сегментів тіла може впливати на інші та ускладнювати рухи, змушуючи компенсувати труднощі через надмірні зусилля. У результаті це призводить до боротьби з гравітацією, дезорганізуючи структуру тіла. Рольф називала це «війною із силою тяжіння». Працюючи з фасцією, можна допомогти реорганізувати сегменти тіла і привести їх у природне становище.

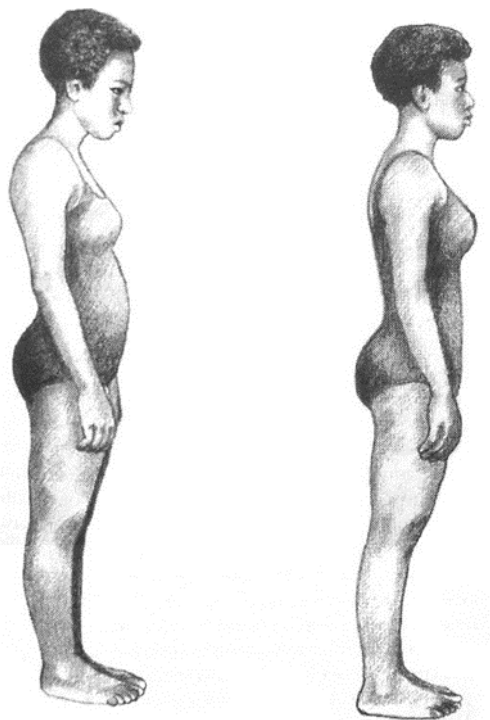
Ключовою ідеєю рольфінгу є досягнення гармонії між сегментами тіла через центральну ось – лінію Рольф. Коли ці сегменти збалансовані, тіло функціонує значно ефективніше. Раніше, на перших етапах терапії, пацієнти часто відчували біль, що викликало значний дискомфорт. Проте завдяки розвитку методу сьогодні біль зведено до мінімуму, а маніпуляції стали м'якшими.



Рольфінг включає серію з десяти сеансів, зазвичай з інтервалом в тиждень. Перші сім сеансів знімають напругу з певних частин тіла, покращуючи попередні результати, а три останні спрямовані на інтеграцію та досягнення балансу між сегментами. Після основного курсу пацієнти можуть продовжити процес закріплення результатів за допомогою додаткових сеансів, проводячи їх через шість-дванадцять місяців після завершення «базової десятки».

Метод Рольф також включає роботу з суглобами, де основна увага зосереджена не на вправленні кісток, як у хіропрактиці, а на роботі з дрібними м'язами та зв'язками.

Одним з додаткових аспектів рольфінгу є інтегруючий рух. Цей підхід допомагає пацієнтам усвідомити правильну поставу та навчитися змінювати звичні рухові патерни, що негативно позначаються на здоров'ї. Інтегруючий рух базується на готовності клієнта змінювати свої звички для покращення фізичного стану, що також допомагає в усвідомленні особистих емоцій та психологічного стану.



Рольфінг також вивчається через серію вправ, які покращують м'язовий тонус, гнучкість і координацію. Це допомагає знижувати фізичний та емоційний біль, усувати дискомфорт, покращувати спортивну підготовку і розкривати потенціал.

Дослідження показують, що структурна інтеграція допомагає більш ефективно використовувати м'язи, економити енергію і покращувати рухові моделі. Це також знижує хронічний стрес, покращує структуру тіла, зокрема при викривленому хребті, і сприяє поліпшенню неврологічного функціонування.

Рольф зазначала, що її метод не спрямований лише на усунення фізичних симптомів чи лікування хвороб, а на досягнення цілісності тіла, де фізичний баланс відображає внутрішній стан людини. Людське тіло – це не просто фізична одиниця, а й енергійна структура, тісно пов'язана з душевним станом.

Для навчання рольфінгу майбутні фахівці проходять базовий курс, що включає масаж, анатомію, фізіологію, кінезіологію та інші дисципліни. Курс триває 700 годин, і після його завершення додається ще 360 годин для набуття високої професійної кваліфікації.

Процедура рольфінга складається з десяти основних занять, під час яких проходить реорганізація рухів у суглобах, зазвичай виконується наступна робота:

<i><u>Перше заняття</u></i>	Охоплює більшу частину тіла, зі спеціальним фокусуванням на тих м'язах грудей і живота, котрі відповідають за дихання, а також на зв'язках стегна, які керують рухом тазу.
<i><u>Друге заняття</u></i>	Концентрується на ступнях, проводиться робота з ногами, литками, вирівнювання ніг з тулубом.
<i><u>Третє заняття</u></i>	Присвячується переважно витягуванню боків, особливо великих м'язів між тазом і грудною кліткою.
<i><u>Четверте, п'яте і шосте заняття</u></i>	Присвячується звільненню таза; вважається однією з найважливіших задач рольфінга – зробити таз більш рухомим і вписаним у інші лінії тіла.
<i><u>Сьоме заняття</u></i>	На цьому етапі увага концентрується на шії і голові, на м'язах обличчя.
<i><u>Восьме, дев'яте і десяте заняття</u></i>	Полягає, в основному, в організації та інтеграції тіла в цілому.

Структурування Джудіт Астон

Джудіт Астон звернулася до методу Іди Рольф через серйозні травми, отримані внаслідок двох автомобільних катастроф. Вражаючий результат терапії надихнув її досліджувати рольфінг глибше. На основі ідей Рольфінгу Астон створила власну систему, яка поєднує терапію руху та структурне моделювання. Її підхід, відомий як Рольф-Астон (Rolf-Aston Structural Patterning), допомагає людям рухатися легко та невимушено, що отримало назву «м'який рольфінг».

У 1977 році Астон переосмислила уявлення про структуру тіла, відмовившись від ідеї лінійної симетрії на користь тривимірної спіралеподібної структури. Вона заснувала власну організацію, додавши до своєї методики програми оздоровлення, що враховують природну анатомію тіла під час сну, ходьби чи фізичної активності.

Метод Астон поєднує мануальні техніки, аналіз руху та оздоровчі програми. Головна мета – створити гармонійний баланс між частинами тіла, тілом і силою тяжіння, а також між тілом і довкіллям. Підхід

виключає концепцію «ідеального типу тіла» та зосереджується на індивідуальності.

Компоненти методики:

1. Мануальні техніки:

– масаж за методом Астон. Знижує напругу, заспокоює тіло і розум, допомагає усвідомити структуру тіла через спіралеподібні рухи, які проникають від поверхні до кістки;

– міокінетика. Застосування точних мануальних дій, які «витягують» і розслаблюють фасцію, регідрують тканини та знижують напруження;

– артрокінетика. Глибокий вплив на суглоби та сполучні тканини для досягнення максимальної ефективності.

2. Аналіз руху. Включає в себе нейрокінетику, яка містить дев'ять модулів, які допомагають інтегрувати принципи руху. Це може бути як присідання, так і конкретні дії, наприклад, дотягування до предмета.

3. Оздоровчі програми спрямовані на:

- поліпшення пропорцій тіла;
- зниження стресу;
- підтримку м'язового тону, суглобової рухливості та серцево-судинної системи;
- запобігання травмам.

Методика Астон базується на ідеї, що будь-який рух – фізичний, емоційний, когнітивний чи духовний – має спіралеподібну, тривимірну природу. Це дозволяє розглядати тіло як систему, що перебуває у динамічному балансі з довкіллям.

На відміну від класичного рольфінгу, метод Астон не передбачає фіксовану кількість сеансів. Програма підбирається індивідуально, включаючи один чи кілька компонентів методики залежно від потреб клієнта.

Програма навчання терапевтів за методом Джудіт Астон складається з трьох рівнів і охоплює нейрокінетику та міокінетику. Курс

триває 15 місяців і розбивається на блоки від трьох до шести тижнів із практичними перервами тривалістю три-п'ять місяців.

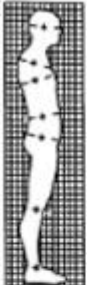
Інтеграція ідей рольфінгу в інші структурні підходи роботи з тілом. Метод Хеллера

«Тіло зберігає травму нашого життя в жорсткості м'язів, утримуючи таким чином нас у минулому. Коли ми знімаємо напругу в тілі та вирівнюємося з силою тяжіння, ми приймаємо нову позицію в житті. Це дозволяє нам бути спокійними. з собою та в гармонії у наших стосунках з іншими та з нашою планетою».

Джозеф Хеллер

Джозеф Хеллер, який навчався з Ідою Рольф та Джудіт Астон та був першим президентом Інституту Рольф у 1976 р., залишивши, через три роки, свою посаду заснував власну систему ребалансінгу тіла Hellerwork Structural Integration.

Hellerwork Structural Integration систематично знімає хронічну напругу та створює легші та природніші способи пересування, сидіння, стояння та перебування. Враховуються сила тяжіння, будова тіла та

BEFORE 	AFTER 
Symptoms • Stress • Tension • Tight neck and shoulders • Stiff or uncomfortable back • Restricted breathing • Limited vitality • Out of touch with ones body • Sore feet • Fatigue • Feeling weighed down by life • Poor posture	Benefits • Reduced tension & stress • Poise and confidence • Grace and agility • Flexibility • Greater sensuality • Increased breathing capacity • More energy • Increased height • Increased awareness • Well being • Improved personal presentation

індивідуальні звички (такі як робота, спорт та інші фізичні навантаження). Кожен сеанс призначений для того, щоб звільнити напружені ділянки тіла та навчити тіло вільно стояти та рухатися. Завдяки цьому процесу відбуваються структурні, функціональні та енергетичні зміни, які призводять до нового відчуття свободи та благодаті. Хронічний біль і дискомфорт зменшуються та замінюються відчуттям плинності, легкості та благополуччя.

Метод Хеллера – це процес, що включає три компоненти:

1. Використання мануальних технік, які спрямовані на роботу зі сполучною тканиною, перебудовують тіло клієнта та допомагають подолати хронічну жорсткість м'язів.

2. Навчання новим способам руху – дозволяє клієнту краще зрозуміти своє тіло і дає можливість опанувати методи боротьби зі стресом та подолання повсякденної напруженості.

3. Вербальне спілкування – дає можливість пошуку нових методів боротьби зі стресом шляхом усвідомлення того, що негативні спогади мають тенденцію відбиватися на самопочутті людини.



Серія Hellerwork складається з одинадцяти сеансів глибокої роботи з тілом і навчання рухам, призначених для перебудови тіла та зняття напруги та стресу. Серія діє на все тіло, відновлюючи баланс і перебудовуючи його до більш розслабленого та молодого стану.

Hellerwork діє на сполучну тканину тіла, відому як фасція. Адже згідно поглядів рольфістів тіло людини в основному складається з фасцій, і в здоровому стані фасція являє собою пухку, вологу тканину; при постійному стресі та відсутності руху фасція стає жорсткою і втрачає свою плинність, викликаючи скутість, напругу та часто біль.

Кожен сеанс має свою тематику, що спрямована на емоційне та фізичне тіло. Кожен сеанс спрямований на розслаблення всього тіла з метою повернення цього тіла до його молодшого стану легкості та руху. Кожен сеанс триває 90 хвилин.

Програма навчання терапевтів методу Хеллера окрім теорії та практики включає в себе вивчення анатомії, психології та навчання руху.

Постуральна інтеграція

Джек Пейнтер був одним із засновників руху гуманістичного зростання, який виник у 1960-х роках, який характеризувався жвавим по-

шуком обізнаності та співпереживання. Будучи професором філософії та психології в Університеті Маямі, він, разом з іншими науковцями та дослідниками (Фріц Перлз, Марті Фромм – дзен, йога, гештальт), (Білл Вільямсом, Іда Рольф – рольфінг), (Рафаель Естрад Вілла, Пітер Левінн – райхіанська терапія) сформували рух «Людський потенціал». В рамках якого розробив свій ефективний і цілісний метод особистісного зростання, саморозвитку та зцілення – постуральну інтеграцію. Через кілька років він розробив другий метод – енергетичну інтеграцію. І постуральна, і енергетична інтеграція поєднують роботу з фізичними, енергетичними та когнітивними, а також емоційними процесами в тілі та розумі. Згодом Джек Пейнтер започаткував інтеграцію тазу та серця, метод, метою якого є об'єднання чоловічої та жіночої енергій в особистості.

Джек Пейнтер завжди чітко заявляв, що він не хоче, щоб робота, яку він практикував і якій навчав, розглядалася як різновид психотерапії – він хотів, щоб робота визнавалася як процес самонавчання клієнта, коли практикуючий лікар підтримував клієнта у процесі самодослідження для позитивних змін. Пізніше деякі тренери постуральної інтеграції, які також були психотерапевтами, розвинули цю роботу до тілесно-психотерапевтичної версії.

Постійне зацікавлення Пейнтера сексуальністю, як потужним аспектом людської природи та розвитку (спадок Вільгельма Райха) спонукало його до розробки тренінгу «Сексуальне заземлення» з Віллемом Поппельерсом, а пізніше тренінгу під назвою «Тазове серце інтеграції», який він проводив у Бельгії, Австрії та Італії.

Джек Пейнтер був першопрохідцем у дослідженні того, як емоції тісно пов'язані з анатомічною структурою. Він визнав, що постава – це не просто фізична позиція, але також охоплює емоційні та когнітивні компоненти. Наприклад, щоб зрозуміти людину з надмірно потовщеною фасцією та агресивною особистістю, потрібен одночасний підхід, який враховує стиль характеру, розподіл енергії та емоційні моделі броні.

Поняття м'язової броні, введене Вільгельмом Райхом і розширене Джеком Пейнтером, відноситься до м'язової напруги, зниження моторики, неправильної пози, постави та характеру, які служать механізмами захисту від появи небажаних або нестерпних емоцій, відчуттів і переживань. За словами Райха, броня блокує природний потік емоцій і відчуттів органів, зокрема тривоги, люті та сексуального збудження. Пейнтер підкреслив, що м'язова броня, як відповідь на травму, впливає як на зовнішні, так і на внутрішні рухи мережі фасцій, а також на моделі дихання та емоційне вираження.

Пейнтер здійснив класифікацію фасцій на поверхневий, проміжний і глибокий рівень, підкреслив їхню критичну роль у русі та емоційному вираженні. Його підхід мав на меті зняти хронічну напругу в цих шарах, сприяючи емоційному та фізичному зціленню. Він представив концепцію **енергетичного циклу дихання**, також відому як «**діаграма природного потоку енергії**», щоб описати дихальні блоки, пов'язані зі стилями характеру та міофасціальною броньєю. Ця модель описує етапи терапевтичного процесу, включаючи фази вивільнення та інтеграції, спрямовані на досягнення збалансованого розподілу енергії між шарами фасцій тіла.

Постуральна інтеграція в практиці. У ході серії з дванадцяти сеансів¹ приблизно змодельованих за структурною інтеграцією Іди Рольф, процес постуральної інтеграції об'єднує гештальт-терапію з роботою над тілом², а також роботу з диханням, енергетичною роботою та елементами системи п'яти фаз (**Wuxing** (китайська: 五行; пін'їнь: *wǔxíng*), є п'ятикратною концептуальною схемою, яка використовується в багатьох традиційних китайських областях дослідження для пояснення широкого спектру явищ, включаючи космічні цикли).

Перші сім сеансів стосуються конкретних областей тіла та зосереджуються на звільненні від захисних звичок, що характеризується як

¹ Knaster, Mirka (1996). *Discovering the Body's Wisdom: A Comprehensive Guide to More Than Fifty Mind-Body Practices*. Bantam. pp. 205–6. ISBN 9780307575500.

² Ben-Shahar, Asaf Rolef: *Touching the Relational Edge; Body Psychotherapy A Roadmap to Body Psychotherapy modalities*, PI defined: pp.43–44, Karnac Books Ltd., London (2014) ISBN 978-1-7822009-4-9.

«відпущення старого себе»³. Під час занять заохочується спонтанне емоційне вираження людини, а також використовуються додаткові інструменти: драматерапія, мова тіла і самосвідомість.

Оскільки постуральна інтеграція працює одночасно з фізичними, психічними та емоційними аспектами людини вона містить елементи як психотерапії, так і роботи з тілом. Деякі практики, що працюють в галузі психотерапії, більше зосереджуються на терапевтичному аспекті, тоді як інші використовують його переважно як форму роботи з тілом із усвідомленням та розумінням його на основі психотерапії.

Soma Neuromuscular Integration виникла з робіт Іди Рольф коли її один з перших студентів Білл Вільямс, що викладав разом з нею і брав участь у створенні її інституту, усвідомив, що хоче піти далі, ніж фізіологія, яку вони досліджували. Його підготовка в галузі психології та його інтерес до енергії дозволили йому зрозуміти інтеграцію, яка може статися, коли тіло, розум і дух зустрінуться. Хоча Іда Рольф, з якою він навчав і досліджував у той час, не захотіла працювати в цьому напрямку, вона дала Вільямсу можливість шукати його власні істини. Так народилася Soma Neuromuscular Integration.

«Сома нейром'язова інтеграція» – це терапія тіла/розуму, яка змінює людей, змінює їх фізичне тіло, регулюючи структурне вирівнювання та баланс за допомогою маніпуляцій з м'язовими тканинами. Це змінює емоційне «Я», та те, як людина себе відчуває у своєму тілі, її інтеграцію тіла, розуму та духу, що веде до зміни її світосприйняття.

Сома нейром'язова інтеграція спрямована на вивільнення хронічного, накопиченого м'язового напруження (яке блокує енергію) і структурні відхилення. Кінцевим результатом є перебудова всього тіла. До вторинних ефектів належать помітний стрибок енергії після усунення «блоків», зменшення болю, більш ефективні рухи, більш здорове та стійке до хвороб тіло, краща координація, більший рівень емоційної відкритості та чутливості, покращена самовпевненість. Тіло проходить так звану реінтеграцію. Ця реінтеграція забезпечує баланс у

³ Knaster, Mirka (1996). *Discovering the Body's Wisdom: A Comprehensive Guide to More Than Fifty Mind-Body Practices*. Bantam. pp. 205–6. ISBN 9780307575500.

всій людській сутності, дозволяючи їй отримати доступ до розуму, відчуючи тіло.

Одним із найбільш незвичних і хаотичних етапів для клієнтки є критична робота з ядром, або фізичним центром. Деякі клієнтки навіть описували цей період як стан «легкого божевілля», тому важливо проходити ці сесії відносно швидко – не більше двох тижнів між ними. Цей аспект роботи можна пояснити використовуючи таку аналогію: «Якщо у вас коли-небудь надщерблюється зуб, це стає центром вашої уваги. Коли ми змінюємо положення тазу (ядро), це схоже на відчуття від уваги до надщербленого зуба. Часто виникає дезорієнтація, і відчуття рівноваги змінюється». Хоча цей ефект тимчасовий і зникає після проходження цих конкретних сесій, він може бути тривожним і дезорієнтуючим, особливо якщо клієнт не був до цього готовий.

Особливістю методу Сомы нейром'язової інтеграції є ведення клієнтом особистого щоденника, що дає змогу інтегрувати зміни, які він відчуває після кожного сеансу, а потім мати можливість поговорити про ці зміни з практиком.

Сомы індукує фізичні, емоційні та перцептивні зміни, врівноважуючи тіло із силою земного тяжіння та інтегрує нервову систему людини. Серія із 10 сеансів ідентична серії рольфінгу. Терапевт впливає безпосередньо на фасцію для того, щоб усунути хронічну напруженість та збалансувати м'язовий тонус. Щоб підвищити ефективність терапії, метод включає аутогенні тренування (техніка глибокого розслаблення), ведення персонального щоденника, діалог, навчання руху, фіксація процесу за допомогою фото та/або відеозапису. Відповідно до поглядів розробників даного підходу, техніки сомы нейром'язової інтеграції базуються на триблочній моделі мозку як методу розуміння людської свідомості та діяльності нервової системи. Ця теорія частково відноситься до нейропсихології, яка описує специфіку функціонування правої та лівої півкуль головного мозку. Третій блок моделі – ядро нервових сплетінь у черевній порожнині, через які проходять імпульси від правої та лівої півкуль. Це «мозок тіла», джерело тілесної енергії, або енергії ци, в якому бере початок гармонійний легкий рух танцюриста чи майстра бойового східного мистецтва.

Джордж П. Коусаліс пройшовши навчання у Білла Вільямса та стажування в руслі структурної інтеграції, розробив методику роботи з ядром (CORE Bodywork). Це багатоступеневий процес, кожен ступінь якого спрямований на створення балансу між глибокими рівнями сполучних тканин тіла і мускулатури. Дана методика використовує масаж для роботи з поверхневим міофасціальним шаром. Структурна інтеграція на першому ступені досягається за допомогою удосконалення дихання та досягнення збалансованого стану тіла у вертикальній площині. Внутрішня терапія – з четвертого до сьомого сеансу – працює з найглибшим рівнем міофасції та організує взаємодію роботи ніг, тазу, грудної клітки, ший та голови. Фінальні три сеанси – налагоджують взаємодію твердих тканин з рідинами, що циркулюють в організмі, сприяють досягненню балансу та впевненості у собі.

Роберт Вард, лікар-остеопат, запровадив термін «міофасціальний реліз» (myofascial release), щоб описати свій внесок у мануальну терапію м'яких тканин. У цій системі не існує встановленого порядку сеансів, вона є рядом взаємодоповнюючих процедур, які дозволяють оцінити стан фасції та працювати з ним. Дана методика заснована на положеннях краніосакральної терапії, фізіотерапії та рольфінгу. Її мета полягає в тому, щоб зменшити біль, усунути структурні дисфункції, відновити функціонування та рухливість частин тіла та згладити емоційні травми.

Щоб досягти змін, терапевти використовують м'яку форму мануального впливу на фасцію, з'єднуючи її з візуальним аналізом, пальпацією, мобілізацією м'яких тканин, маніпуляціями з тригерними точками, краніосакральною терапією та технікою міофасціального релізу. Техніки, що мобілізують м'які тканини, розбивають поверхневі затверділі скупчення колагену, тоді як техніки міофасціального релізу усувають бар'єри у більш глибоких шарах фасції шляхом розтягування поперечних зв'язків та зміни в'язкості основної речовини. У результаті фасція звільняється від неприродних скручувань та вигинів, що сприяє структурній інтеграції та покращенню функціонування судин та залоз.

Професіонали в галузі охорони здоров'я, які практикують цю методику, це лікарі, фізіотерапевти, масажисти і т.д. Опанувавши цю техніку, вони застосовують набуті навички в лікарнях, реабілітаційних центрах, медичних службах при спортивних установах, у таких спеціфічних галузях медицини, як геріатрія (розділ медицини, що вивчає особливості хвороби людей похилого віку), педіатрія та стоматологія. Вони досягають успіхів у боротьбі з гострим і хронічним болем, неврологічною та руховою дисфункцією, з родовими травмами, ушкодженнями голови, головними болями, дисфункціями скронево-нижньощелепного суглоба.

Основна структура сесій

Сесії організовані у формі програми з 11 етапів (10 запозичених з Рольфінгу, 11 додатковий), кожен з яких має конкретну мету й фокусується на певних частинах тіла чи аспектах функціонування організму. Етапи Soma Neuromuscular Integration:

1. Вступ і початкова реорганізація. Фокус на диханні та покращенні рухливості грудної клітки. Відновлення природного дихального патерну та усунення напруг у поверхневих тканинах.

2. Робота з ногами і стопами. Покращення опори тіла через роботу зі стопами, гомілками та підйомними рефlekсами. Створення стійкої та збалансованої основи.

3. Стабілізація боків і бокових ліній. Розслаблення напруги у боках для забезпечення рухливості тулуба і рівноваги між верхньою та нижньою частинами тіла.

4. Звільнення задньої поверхні. Робота з напругою у спині, стегнах і сідницях для покращення постави й вертикальної рівноваги.

5. Фокус на передній частині тіла. Опрацювання м'язів живота, тазу й передньої частини грудної клітки для зміцнення центру та збалансування напруги між передньою й задньою поверхнями тіла.

6. Робота з тазовим центром. Інтеграція основного центру тіла – тазу. Покращення його мобільності та стабільності.

7. Гармонізація шиї та голови. Робота з шиєю, щелепою, обличчям і черепом для зняття напруги, покращення кровообігу й узгодження рухів голови з тілом.

8. Функціональна інтеграція верхньої та нижньої частин тіла. Відновлення координації між тазом, хребтом і плечовим поясом.

9. Цілісна інтеграція основних структур тіла. Завершення роботи над основними фізичними структурами для забезпечення плавності рухів та рівноваги.

10. Робота з тонкими аспектами балансу. Зосередження на інтеграції внутрішніх відчуттів та стабільності. Усунення залишкових блоків у глибоких тканинах.

11. Завершальна інтеграція. Узагальнення й закріплення всіх попередніх змін. Робота над гармонійною взаємодією всього тіла, що забезпечує довготривалі результати.

Особливості сесій

- Центральна роль дихання. Кожна сесія включає вправи для поглиблення дихання, оскільки правильне дихання є основою ефектвної інтеграції.

- Індивідуальний підхід. Хоча сесії мають фіксовану структуру, терапевт адаптує їх до індивідуальних потреб клієнта.

- Емоційне вивільнення. Часто під час роботи з м'язовими блоками відбувається звільнення пригнічених емоцій, що сприяє психоемоційному зціленню.

- Динамічні вправи. Терапевт може вводити рухові практики, які допомагають клієнту усвідомити нові патерни руху та постави.

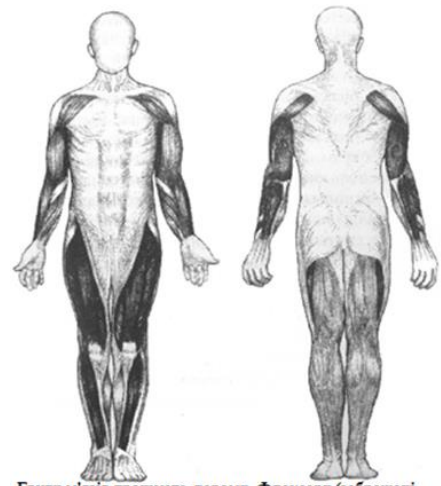
Сесії Соматично-нервово-м'язової інтеграції спрямовані не лише на зняття напруги чи фізичного дискомфорту, але й на створення нового відчуття цілісності, стійкості та свободи руху в повсякденному житті.

РОЗДІЛ 4

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПІДХОДИ В РОБОТІ З ТІЛОМ

Загальна характеристика функціонального підходу в психології тілесності

Людина як розумна істота має унікальну здатність – свободу вибору. Ця свобода базується на нашій здатності діяти усвідомлено, а не лише інстинктивно. На найглибшому рівні ця здатність вкорінена у роботі нашої нервово-м'язової системи. Як зазначав Моше Фельденкрайз: «Рух виникає лише тоді, коли нервова система посилає імпульси, які скорочують м'язи у правильній послідовності та з необхідною точністю». У процесі прийняття рішень, наприклад, рухатися вперед чи назад, ми координуємо напругу і розслаблення пар м'язів – флексорів та екстензорів. Якщо у цій взаємодії виникає дисбаланс (надмірне скорочення одних м'язів і розтягнення інших), це призводить до порушення постави, ослаблення м'язів і обмеження рухів.



Групи м'язів працюють парами. Флексори (зображені світліше) дозволяють нам згинатися; екстензори (зображені темніше) дозволяють нам випрямлятися

З часом певні рухові послідовності, які ми повторюємо регулярно, стають автоматичними і виконуються без свідомого контролю. Те, що спочатку було довільною дією, перетворюється на несвідому звичку. Як писав Ф. Александер, неправильні тілесні патерни, що виникають через такий процес, можуть сприйматися як «норма». Це явище він назвав «спотвореною кінестезією».

Сам механізм формування звичок є природним і навіть необхідним для ефективного функціонування. Однак проблема полягає в тому, що неправильно сформовані рухові моделі так само легко закріплюються, як і правильні. Наприклад, якщо під час письма ви тривалий час перебували у неправильній позі, напружуючи м'язи, це

напруження може перерости у сталу звичку, яка супроводжуватиме вас навіть через роки.

Функціональний підхід у тілесності зосереджується на переосмисленні та корекції таких рухових патернів. Він базується на тому, що мозок і нервова система завжди здатні до навчання, а рухові функції можна реорганізувати. Завдяки цьому можливе не лише вдосконалення фізичних навичок, але й зміна мислення та сприйняття.

Центральною складовою функціонального підходу є сенсорна свідомість – здатність усвідомлювати свої тілесні відчуття. Моше Фельденкрайз називав це «третім станом свідомості», що перебуває між сном і активним неспанням. У цьому стані людина може ясно усвідомлювати, що вона робить у даний момент.

Рухові й чутливі нерви, що утворюють сенсорно-моторну систему, забезпечують координацію рухів. Моторні нерви передають сигнали від центральної нервової системи до м'язів, спричиняючи їх скорочення. Чутливі нерви, у свою чергу, інформують мозок про положення тіла, ступінь напруження м'язів, кут нахилу суглобів та інші параметри руху.

Завдяки постійній петлі зворотного зв'язку між чутливими і руховими нервами ми можемо адаптувати свої рухи та зберігати рівновагу. Це особливо важливо для формування нових рухових навичок і переосмислення застарілих моделей, які обмежують нашу фізичну свободу.

Метод Фельденкрайза

Метод Фельденкрайза – це навчальний процес, який наближає нас до нових, ефективніших, комфортніших і здоровіших способів руху, мобілізуючи величезний потенціал центральної нервової системи. Моше Фельденкрайз, творець методу, вважав, що людські здібності до навчання, які «незрівнянно вищі, ніж у будь-якої іншої живої істоти», забезпечують нас надзвичайними можливостями для засвоєння нових моделей руху та реакцій. Але разом із цим даром виникає «специфічна вразливість», яка виявляється у розвитку поганих звичок. На відміну

від людей, «у тварин реакції на переважну більшість стимулів є інстинктивні дії, тому, поки не відбувається змін у середовищі, неправильної поведінки в них практично не спостерігається»

Моше Фельденкрайз

Народився в українському місті Славута 6 травня 1904 року. По материнській лінії був нащадком відомого рабина-хасіда Пінхаса Шапіро з Корця. Його батько займався торгівлею деревини. Коли він був ще дитиною, його родина переїхала до Кременця, пізніше ненадовго до Корця і потім у 1912 до Барановичів (у теперішній час Білорусь). Там він провчився два роки у середній школі. У 1918 році, у чотирнадцятирічному віці, він вирушив у шестимісячну подорож до Палестини. Після закінчення школи 1925 року, Моше почав працювати картографом у Британській землемірній конторі. У цей час він захопився техніками самооборони, вивчив джиу-джитсу. 1929 року під час футбольного матчу сильно пошкодив ліве коліно.

У 1930 році Фельденкрайз вирушив до Парижа, де вступив до інженерного коледжу Ecole des Travaux Publics des Paris. У 1933 році Моше почав працювати науковим співробітником під керівництвом Фредеріка Жоліо-Кюрі в Radium Institute, одночасно з підготовкою до докторського ступеня в Сорбонні, де одним з його викладачів була Марі Кюрі. У 1933 році після зустрічі з Дзигоро Каном, засновником дзюдо, Фельденкрайз знову повернувся до викладання Джиу-джитсу і почав вивчати Дзюдо. Пізніше в 1936 році він отримав чорний пояс по дзюдо, а пізніше чорний пояс 2-го ступеня в 1938 році.

У цей час після кількох травм несподівано погіршився стан його коліна, ушкодженого у юності на футбольному полі, що змусило його інтенсивно зайнятися анатомією, біомеханікою дослідженням поведінки, досягаючи глибокого розуміння функцій руху та їх взаємозв'язку з поведінкою, психічними та соціальними факторами. Моше публікує першу книгу про свій метод Body and Mature Behavior у 1949 році та свою останню книгу про дзюдо Higher Judo: Groundwork у 1952. У цей період він вивчає роботи Георгія Гурджієва, Ф. М. Александера, Ельзи Гіндлер, Вільяма Бейтса. У 1952 році за рекомендацією одного зі своїх читачів їде до Швейцарії, щоб обмінятися досвідом із Генріхом Якобі.

У 1968 р. Фельденкрайз підготував перший навчальний курс за своїм методом, а в 1972 р. вийшло друком перероблене видання його книги «Усвідомлення через рух». Це найвідоміша праця Моше Фельденкрайза, яка принесла йому широку популярність у світі. У 1972–1973 рр. У 1980 році 235 студентів почали навчання на його курсах викладачів у Коледжі Хемпшир в Амхерсті, Массачусетс, проте він не зміг довести їх до кінця через свою хворобу. Він проходив власну реабілітацію після послідовних інсультів протягом трьох років помер у своєму будинку в Тель-Авіві 1 липня 1984 року.

Незважаючи на таку особливість, людина, на думку Фельденкрайза, може змінитися. Отримавши можливість, мозок здатний вибрати найпростіший та найефективніший спосіб дії, потрібно лише надати йому таку можливість.

Це і є суть методу Фельденкрайза. Використовуючи досвід свого тіла, а не слова, людина забезпечує свій мозок новою інформацією, і «перезавантажує» його для сприйняття більш досконалої моделі, яка

замініть стару, спотворену. Робота побудована так, щоб роздробити патерни функціонування та руху на дрібніші компоненти для створення нових зв'язків між корою головного мозку та м'язовою системою. Багато разів повторюючи послідовність рухів, ви отримаєте досвід нового способу руху, який стане «нормальним» і природним. Фельденкрайз вважав, що повторення необхідне, тому що ми настільки звикли до неефективної моделі, що наша реакція спотворена і кожна м'язова зміна видається ненормальною. Недостатньо лише усвідомлювати патерн, говорив він, оскільки «поліпшення дій і рухів виникне лише після того, як відбудуться зміни у мозку та нервовій системі».

Метод Фельденкрайза тонко «перезаряджає» або перенавчає вашу нервову систему двома способами. У функціональній інтеграції фахівець на кожному занятті використовує свої руки, щоб м'яко і ненав'язливо передати вашому тілу нові сенсорні конфігурації та нову моторну організацію, що відповідає його унікальним потребам. Згідно з Фельденкразом, це особливо корисно при церебральному паралічі, розсіяному склерозі або подібних станах, включаючи паралічі після інсультів. При симптомах паралічу у вашому мозку немає чіткого уявлення про те, якими мають бути точні, вільні рухи рук. Ви не можете зараз або не могли раніше узгоджено повторити потрібні патерни, щоб у корі головного мозку зафіксувалося щось крім судомних рухів. Фахівець, який використовує метод Фельденкрайза, обережно «проводитиме» вас крізь плавний рух, повторюючи його знову і знову не менше двадцяти разів поспіль. Таким чином, ваша нервова система зареєструє новий правильний патерн. Повторювані рухи усвідомлюються, і потім ви зможете самі повторити їх. Це підтверджено кількома науковими дослідженнями. Метод працює навіть при церебральному паралічі та травмах головного мозку.

Фельденкрайз вважав, що люди, які не страждають на жодні нервово-м'язові розлади, теж можуть навчитися рухатися краще і функціонувати на рівні, близькому до закладеного природою потенціалу. Хіба не мають багато хто з нас звичку неефективно стояти чи ходити (спати, дихати, перетравлювати їжу)? Але невже нам судилося

завжди діяти неефективно? Якщо ми не змінимо м'язові патерни, відповідні моторні відділи кори головного мозку також працюватимуть неправильно. І навпаки, чим повноцінніше ми використовуємо свою м'язову систему, тим активніше працює мозок, а активізовані відділи кори головного мозку активізуватимуть суміжні відділи, що контролюють мислення та почуття. Фахівці, які практикують метод Фельденкрайза, відзначають, що у пацієнтів поглиблюється дихання, покращується травлення, вони краще сплять, перебувають у гарному настрої, їх розумові процеси активізуються. Рівень енергетики та пластичності посилюється, зникають головні болі та болі в спині.

Після цього велике значення набуває другий аспект методу Фельденкрайза – «усвідомлення через рух». Це групові заняття, які дозволять вам перевищити свій «цілком нормальний» стан і функціонувати якнайкраще як у повсякденних ситуаціях, так і в особливих випадках. З того моменту, як «заняття допоможуть вам набути здатності... перетворювати неможливе на можливе, складне на просте, а просте на приємне», ви ніколи не будете виконувати рух із напругою. Фельденкрайз вважав, що якщо вправи важкі для виконання і людині доводиться напружуватися, щоб їх виконати, то вони ніколи не стануть часткою нормального повсякденного життя. Таким чином, щоб навчити мозок не напружуючи м'язи, часто потрібно виконувати вправи лежачи або сидячи на підлозі, щоб послабити м'язи, що згинають і розгинають, які підтримують ваше тіло у вертикальному положенні.

Євтонія Герди Александер

Герда Александер (1908–1993) створила методику, яка починалася як техніка релаксації і з часом перетворилася на комплексний сенсорно-моторний процес навчання, або систему «body-mind» (тіло-свідомість). Александер працювала викладачем ритміки – методу, що базується на поєднанні музики й руху, розробленого Жаком Далькрозом (Jacques Dalcroze).

Термін «евтонія» (*eutony*) складається з грецького слова *eu* («добрий», «гармонійний») і латинського *tonus* («напруга») та означає збалансований м'язовий тонус. Головний акцент евтонії – регулювання тонуусу всіх тканин тіла: від шкіри та м'язів до внутрішніх органів. Її мета – досягнення розслаблення, зменшення напруження навіть у стані спокою, а також розвиток здатності швидко й гнучко змінювати тонус м'язів. Ця пластичність, за теорією Александер, дозволяє реагувати на будь-які стимули чи життєві ситуації – фізичні, емоційні або інтелектуальні – творчо та спонтанно.

Методика передбачає підвищення чуттєвої усвідомленості та кращий контакт із власним тілом у гармонії з навколишнім середовищем. Заняття часто включають вправи на підлозі, під час яких людина концентрується на диханні, відчутті шкіри, положенні тіла та контакті із землею. Цей стан присутності підтримується в єдності із зовнішнім світом, без втрати внутрішнього зв'язку та індивідуальності. Александер наголошувала, що евтонія – це не система, яка потребує ізольованої практики, а спосіб гармонійного життя.

Сенсорне усвідомлення власного скелета є важливим елементом методу. Воно допомагає позбутися глибоких напружень, сприяє відчуттю внутрішньої стійкості, центрованості та самовпевненості. Оволодіння евтонією вимагає багаторічної практики та глибокого розуміння анатомії. Кваліфікація викладача потребує щоденної роботи протягом чотирьох років.

Метод підходить для людей із захворюваннями, такими як параплегія, квадриплегія чи поліомієліт. Заняття не мають фіксованих шаблонів, а адаптуються до потреб кожного учасника групи. Навчання спрямоване на розвиток самостійності: клієнт самостійно досліджує свої біоритми, вчиться спостерігати за собою і приймати рішення без використання готових моделей.

Метод активно застосовується у сфері освіти, мистецтва та медицини. Евтонію викладають у консерваторіях, школах танцю й театру, у навчанні вихователів і курсах фізіотерапії для підготовки спортсменів. У 1987 році, після масштабних досліджень у лікарнях і школах різних

країн, евтонія стала першою тілесно-орієнтованою дисципліною, яку Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визнала як альтернативний метод медичної допомоги.

Цей метод, заснований на уважності та гармонії, відкриває можливості для глибокого пізнання себе і досягнення фізичного, емоційного й інтелектуального балансу.

Сенсорне усвідомлення Ельзи Гіндлер

Ельза Гіндлер (1885–1961) запропонувала інноваційний метод роботи з тілом, який поєднує дихальні техніки та усвідомлені рухи для гармонізації фізичного й психічного стану людини. Її підхід базувався на ідеї, що усвідомлення свого тіла й дихання є ключем до здоров'я та самовідновлення. Гіндлер вивчала способи зміцнення глибоких м'язових шарів, покращення кисневого обміну та звільнення напруги, що заважала ефективній роботі дихальної системи.

На основі своїх досліджень вона заснувала школу дихання та тілесної свідомості. У її методі центральне місце займає робота з головним дихальним м'язом – діафрагмою, оптимальне функціонування якої забезпечується лише за умови розслаблення горла, щелепи та вільного живота, а також гнучкості в нижній частині спини й тазостегнових суглобах. Недотримання цих умов призводить до компенсаторного напруження інших м'язів, порушення гармонії тіла й обмеження дихальних можливостей.

Дихальна терапія, розроблена Гіндлер, спрямована на відновлення природної здатності організму до цілющого дихання. Її завдання – усвідомлення м'язової напруги, відновлення тону, зміцнення ослаблених зон та покращення координації.

Сенсорне усвідомлення, яке є продовженням ідей Ельзи Гіндлер, базується на розвитку здатності людини відчувати й спостерігати за своїм тілом через рух, дихання та сприйняття. Цей підхід спрямований на досягнення прямого й автентичного досвіду, що виходить за межі логічного осмислення. Гіндлер наголошувала на тому, що будь-яке

тіло має власний потенціал для відновлення, і завдання терапевта – допомогти клієнту усвідомити ці можливості.

Основними принципами сенсорного усвідомлення є:

- індивідуальний підхід: відсутність універсальних технік чи стандартних вправ, орієнтація на унікальність кожного клієнта;
- природність: підтримка природних рухів тіла без примусових коригувань;
- усвідомленість: розвиток здатності спостерігати за своїми відчуттями у моменті.

Під час роботи з клієнтом терапевт може пропонувати прості запитання, які стимулюють усвідомлення: «Де ви зараз відчуваєте рух дихання?» або «Що ви помічаєте в своєму тілі під час цього руху?». Ці питання спрямовані на те, щоб клієнт досліджував свій стан, звертаючи увагу на зміни в м'язовій напрузі, диханні чи положенні тіла.

Заняття сенсорного усвідомлення зазвичай складаються з трьох основних етапів:

1. Релаксація – звільнення тіла від напруги через усвідомлення м'язових затисків і контроль дихання.
2. Активація – експериментування з новими способами руху, які сприяють більшій свободі та легкості.
3. Інтеграція – використання отриманих навичок у повсякденному житті.

У роботі з тілом клієнт може звертати увагу на те, як певні ділянки тіла відчуються під час руху, наприклад, під час підйому руки чи звичайної ходи. Це допомагає не лише усвідомлювати напругу, але й поступово звільняти її.

Метод сенсорного усвідомлення має широкий спектр застосування, зокрема в:

1. Роботі з порушеннями опорно-рухового апарату.
2. Корекції дихальних дисфункцій, особливо при астмі.
3. Покращенні емоційного стану через тілесну роботу.
4. Допомозі в реабілітації після травм або стресових станів.

Учні Гіндлер поширили її ідеї у всьому світі, інтегруючи методику в різні напрямки психотерапії. Зокрема, Шарлотта Селвер адаптувала сенсорне усвідомлення для США, сприяючи його популяризації. Її робота вплинула на розвиток таких напрямків, як гештальт-терапія Фріца Перлза, тілесно-орієнтована терапія та медитаційні практики.

Сенсорне усвідомлення відзначається гнучкістю та адаптивністю, що робить його універсальним інструментом для роботи як з фізичними, так і з психологічними аспектами здоров'я. Його цінність полягає у сприянні гармонії між тілом і розумом, що дає змогу клієнту почуватися вільніше, спокійніше та більш цілісно.

Система Менсендік

Система Менсендік – це техніка функціонального руху, розроблена наприкінці XIX століття лікарем Бес Менсендік (Bess Mencendieck). Основна ідея методу полягає в тому, що пози, які ми приймаємо, та рухи, які ми виконуємо щодня, значною мірою впливають на стан нашого тіла. Ця система передбачає, що тіло може бути струнким і гнучким або важким і незграбним, міцним і життєздатним або хворим і виснаженим – залежно від того, як ми використовуємо свої м'язи у повсякденному житті.

Менсендік створила серію «рухових схем» або вправ, які:

- потребують мінімального фізичного навантаження;
- займають небагато часу;
- дозволяють покращити форму тіла, відновити його функціональність і життєздатність.

Система Менсендік використовується як для лікування, так і для профілактики. У перших заняттях з тренером акцент робиться на використанні свідомої волі для зменшення напруження та вдосконалення структурної і функціональної цілісності тіла. В результаті пацієнт вчиться більш осмислено використовувати своє тіло: спину, шию, голову, ноги тощо. Це допомагає уникнути або зменшити біль у м'язах та суглобах, а також покращити дихальні функції.

Головною особливістю системи є виконання вправ перед дзеркалами. Для занять ідеально підходить три дзеркала: переднє, бокове та заднє під кутом. Виконуючи вправи, учасник може спостерігати за тим, як рухається тіло, і отримувати зворотний зв'язок від своїх відчуттів. Це дозволяє:

- встановлювати зв'язок між зоровими та пропріоцептивними сигналами;
- контролювати рухи, уникаючи надмірної компенсації іншими частинами тіла;
- закріплювати ефективні рухові моделі замість старих, нефункціональних.

Тренери не демонструють рухи, щоб учасник самостійно досліджував свої відчуття та робив висновки.

Основні елементи занять:

1. Добре збалансована позиція. Це ключова техніка, що готує тіло до інших вправ і правильного руху.

2. Щоденні вправи. Система включає понад 200 вправ, спрямованих на формування правильних і гармонійних рухів. Наприклад, присідання, вставання, піднімання й перенесення предметів, ходьба сходами.

3. Раціональне дихання. Вправи сприяють покращенню дихальної функції, що позитивно впливає на весь організм.

Тривалість сесії зазвичай становить одну годину, а кількість занять залежить від індивідуальних потреб і стану здоров'я учасника.

Система Менсендік здобула міжнародне визнання. У 1930 році в Гаазі було засновано Міжнародну лігу Менсендік, яка контролює дотримання стандартів методу. У Данії, Норвегії та Швеції метод офіційно визнано, а в Нідерландах він є частиною національної системи охорони здоров'я.

Програма навчання триває три роки і включає інтернатуру в клініках і реабілітаційних центрах. Сертифіковані терапевти працюють із різними групами людей: медичним персоналом, робітниками, спортсменами, вагітними жінками тощо. Метод ефективно застосовується для лікування та профілактики таких станів:

- біль у хребті та суглобах;
- хвороба Паркінсона;
- м'язові та суглобові проблеми у спортсменів;
- ускладнення після операцій;
- підтримка під час вагітності та пологів.

Система Менсендік – це не лише фізичні вправи, а й мистецтво усвідомленого руху, що допомагає зберігати здоров'я, гнучкість і життєву енергію протягом усього життя.

Соматичне навчання Томасу Ханни

«Існують два різні підходи до сприйняття та впливу на фізіологічні процеси. Перший полягає в тому, що можна сприймати тіло та впливати на тіло. Другий – можна сприймати сому і впливати на сому. У першому випадку ми бачимо об'єктивне тіло, окреме від спостерігача і «десь там», це позиція третьої особи. На це тіло спостерігач може вплинути, як лікар «лікує» пацієнта. У другому випадку тіло сприймається з позиції першої особи, яка розглядає суб'єктивну сому «тут»: буквально себе самого. Соматичне навчання вчить змінювати себе, тобто сома – це тіло, що відчувається і сприймається зсередини»

Т. Ханна

Томас Ханна (1928–1990) був відомим філософом, який згодом став одним із провідних фахівців у сфері соматичного навчання. Його кар'єра в цьому напрямку розпочалася після проходження першої програми з методу Фельденкрайза у США в 1975 році. Ханна заснував Інститут соматичних досліджень у Новато та видавав журнал *Somatics: Magazine – Journal of the Bodily Arts and Sciences*. Томас Ханна вважав, що він значно випередив свого вчителя Моше Фельденкрайза, створивши на основі його методу по-справжньому нову клінічну дисципліну з великими терапевтичними можливостями. В соматичній Т. Ханни введено поняття «соми». Соматичне навчання – живе тіло, що відчувається зсередини.

Тобто зовні тіло людини – це просто тіло, а те, що нею відчувається зсередини – сома.

Протягом життя сенсомоторні системи людини реагують на щоденні стреси та травми за допомогою спеціальних м'язових рефлексів:

- рефлекс червоного світла (реакція переляку). Ця реакція виникає як відповідь на загрозу або страх. Тіло мимовільно напружується: очі заплющуються, зуби стискаються, плечі піднімаються, шия витягується вперед, коліна згинаються, а м'язи живота скорочуються. Така поза відповідає стану «захисту»;

- рефлекс зеленого світла (реакція збудження за Ландау). Цей рефлекс активується, коли потрібно діяти або рухатися вперед. Тіло випрямляється, плечі опускаються, груди розширюються, очі та рот відкриваються. Це підготовка до активних дій, що потребують мобілізації;

- травматичний рефлекс. Ця реакція пов'язана із захистом певних частин тіла у випадках травм, ударів чи болю, наприклад, після аварії чи операції. Травматичний рефлекс може проявлятися у будь-якому м'язі чи групі м'язів, що зазнали впливу.

Ці рефлекси, будучи багаторазово задіяними, створюють постійну напругу в м'язах, що призводить до труднощів з їх довільним розслабленням. Ці м'язові скорочення стають настільки неусвідомленими та автоматичними, що, зрештою, індивід просто забуває, як вільно рухатися. В результаті виникають скутість, біль та обмеження рухів. Ця втрата пам'яті, що стала звичною, отримала назву **сенсомоторної амнезії (СМА)**.

СМА не є наслідком пошкодження мозку, а виникає через втрату здатності відчувати та контролювати певні групи м'язів. Вона супроводжується такими наслідками:

- хронічний біль та напруження у м'язах;
- втрата координації та природної мобільності;
- енергетичне виснаження;
- викривлення хребта та неправильний розподіл ваги;

– виникнення вторинних симптомів, таких як артрит, міжхребцеві грижі та інші подібні стани.

За оцінками Ханни, до 50 % хронічних станів спричинені СМА.

Томас Ханна стверджував, що СМА можна подолати за допомогою спеціального перенавчання, яке полягає у перепрограмуванні нервової системи. Основними засобами соматичного навчання є:

– мануальні методи, спрямовані на розслаблення та активацію м'язів);

– рухові вправи, які пробуджують зв'язок між м'язами та нервовою системою.

Ключовою технікою в методі Ханни є **пандикулярна реакція** (потягування). Пандикуляцією (рефлексом потягування та позіхання) називають патерн дій, який зустрічається, як правило, у всіх хребетних істот. Це природний процес, у якому людина довільно скорочує напружені м'язи, фіксує це скорочення, а потім повільно розслабляє їх. Така дія активізує сенсорні відділи кори головного мозку, повертаючи контроль над м'язами.

Процес перенавчання включає такі етапи:

1. Усвідомлення стану м'язів. Пацієнт навчається відчувати напружені групи м'язів, які перебувають у стані скорочення.

2. Активна участь. Замість пасивного впливу терапевта пацієнт самостійно виконує вправи, відновлюючи контроль над м'язами.

3. Закріплення результату. Регулярне виконання вправ і підтримка рухливості тіла сприяють тривалому розслабленню та відновленню.

Ханна підкреслював, що соматичне навчання допомагає не лише зняти хронічну напругу та біль, а й повернути тілу природну гнучкість, рухливість і енергію. Воно також запобігає появі багатьох проблем, пов'язаних із віком, такими як зниження фізичної активності, викривлення постави та хронічні захворювання.

Таким чином, методика Томаса Ханни є ефективним інструментом для досягнення фізичного та психоемоційного благополуччя, що поєднує філософські ідеї, нейрофізіологію та практичні вправи.

Тілесно-розумове центрування

Тілесно-розумове центрування (ТРЦ, Body-Mind Centering) – це комплексний освітній та терапевтичний підхід до руху, розроблений Бонні Бейнбрідж Коен. Ця методика допомагає позбутися стресу, страхів, болю, обмежуючих звичок та фізичних відчуттів, що заважають людині функціонувати оптимально. Завдяки спеціальному виду усвідомлення – «активному фокусуванню» – людина стає відкритою для нових моделей мислення, емоцій та рухів, що сприяють координації, балансу та творчому самовираженню.

Бонні Бейнбрідж Коен із дитинства цікавилася рухом. Її ранній досвід, зокрема життя в цирку братів Рінглінг, вплинув на формування її унікального підходу. Вивчаючи різні напрями рухової практики, такі як танці, йога, айкідо, танцювальна терапія, метод Лабана, краніосакральна терапія та нейром'язове перенавчання, вона створила власну методику. У 1973 році Коен заснувала школу тілесно-розумового центрування, яка стала фундаментом для розвитку цього напрямку.

Основні принципи ТРЦ

ТРЦ не є простою технікою, а радше методом дослідження руху та тілесного усвідомлення. Центральним аспектом є глибоке вивчення анатомії та фізіології, що передбачає розвиток здатності відчувати окремі системи та тканини організму, а також працювати з ними. На відміну від традиційних тілесних технік, що зосереджуються переважно на кістково-м'язовій системі, ТРЦ розширює сприйняття на:

- зв'язки,
- нервову систему,
- фасції,
- залози,
- внутрішні органи,
- рідини (кров, лімфу, синовіальну та спинномозкову рідину).

Фахівці ТРЦ стверджують, що так само, як людина може відчувати рух пальців, вона здатна розвинути усвідомлення будь-якого органу чи тканини та навіть навчитися впливати на їхній стан.

Методика ТРЦ базується на принципі взаємозв'язку тілесного та ментального стану. Кожна тканина організму має певний емоційний та психологічний відповідник, тому зміни в русі можуть викликати фізіологічні, емоційні та навіть духовні трансформації. Завдяки цьому ТРЦ активно використовується в багатьох сферах:

- фізична та мовна терапія,
- фізіотерапія,
- трудотерапія,
- психотерапія,
- навчання танцям, йозі, музиці та вокалу,
- спортивні тренування,
- медитація та інші тілесні практики. Методика підходить людям

будь-якого віку, включаючи дітей, і сприяє гармонійному фізичному та психоемоційному розвитку.

Тренери ТРЦ організовують заняття відповідно до індивідуальних потреб учасників. У процесі навчання використовуються:

- дотик та мануальні техніки,
- рухові вправи,
- керована уява,
- елементи психотерапії,
- робота з допоміжними предметами (м'ячі, гумові стрічки, скалки),

– музика та відеоматеріали. Тренер спочатку встановлює контакт із власним тілом (наприклад, з лімфатичною системою), а потім допомагає учасникові налаштувати зв'язок із його власним тілом. Завдяки цьому можливе переструктурування рухових патернів та усунення обмежень у фізичному та психічному функціонуванні.

Бейнбрідж Коен ідентифікувала шістнадцять основних рухових патернів, що розвиваються з моменту ембріонального розвитку до набуття навички ходьби. Онтогенетичний розвиток (індивідуальне становлення) відображає філогенетичний розвиток (еволюційну історію людства). Важливим аспектом є послідовне освоєння патернів: якщо певний етап не засвоєний, це може спричинити проблеми з координа-

цією, поставою, сенсорним сприйняттям, пам'яттю, а також соціальні та психологічні труднощі. Наприклад, відсутність рефлексу угруповання при падінні в дитинстві може згодом проявитися як страх фізичної активності та погана координація.

Формування правильної рухової бази в ранньому віці допомагає уникнути труднощів у майбутньому. Водночас навіть дорослі можуть заповнити прогалини у розвитку шляхом усвідомленої роботи з руховими патернами.

Чим більше рухових патернів засвоєна людина, тим кращої інтеграції її тіло досягає, що сприяє глибшому та ширшому самовираженню. Бонні Бейнбрідж Коен порівнює тіло з музичним інструментом: «Якщо тіло – це інструмент, через який свідомість виражає себе, то ви зможете виконувати більше мелодій у різних стилях». Завдяки своїй ефективності та глибокому впливу на всі аспекти людського буття, методика ТРЦ знаходить застосування серед широкого кола фахівців, включаючи танцюристів, лікарів, психотерапевтів та масажистів.

Сертифікована підготовка практиків ТРЦ триває чотири роки та складається з чотирьох семестрів інтенсивного навчання. Таким чином, цей метод є надійною системою тілесно-розумового розвитку, що дозволяє не лише покращити рухові навички, але й досягти гармонії між тілом, розумом і емоціями.

РОЗДІЛ 5

ТАНЦЮВАЛЬНА ПСИХОТЕРАПІЯ

Поняття танцювальної терапії

«Тіло не бреше. Навіть тоді, коли людина намагається приховати свої правдиві почуття за деяку штучно створену позу, її тіло викриває ці намагання станом напруги, котре вона створює»

А. Лоуен

Танцювальна терапія належить до функціональних підходів, які спрямовані на охоплення цілісної сутності людини. На відміну від звичайних фізичних вправ, що покращують лише фізичний стан, танцювальна терапія сприяє не тільки фізичному, а й емоційному та когнітивному розвитку особистості. Основна її мета – подолання обмежувальних патернів поведінки, що заважають людині вільно рухатися і мислити.

Обидва процеси, як функціональні підходи, так і танцювальна терапія, є навчальними. Вони допомагають пізнавати себе, розширювати рухові можливості, зміцнювати силу, покращувати координацію та рівновагу. Людина переходить від пасивного засвоєння інформації до її практичного застосування завдяки кінетичній свідомості.

Мистецтво руху, на відміну від функціональних підходів, було створене професійними танцівниками і хореографами для вдосконалення виконавської майстерності. Проте згодом воно стало широко застосовуватися для подолання різних фізичних та емоційних труднощів.

Рухові навички, що формуються у дитинстві, визначають подальший розвиток людини. Якщо цей процес був неповноцінним, то в дорослому віці виникає руховий потенціал, що не використовується. Дитина постійно досліджує світ через рухи, але дорослі часто обмежу-

ють себе стандартними моделями поведінки. Це призводить до скутості не тільки в рухах, а й у мисленні. Вихід за межі звичних рухових патернів може викликати дискомфорт, проте саме цей процес необхідний для емоційного і розумового розвитку. Танцювальна терапія допомагає відновити втрачені можливості і повернути свободу рухів та мислення.

Танцювальна терапія дозволяє людині відчувати своє тіло на глибшому рівні, знайти власний темп без зовнішнього тиску. Вона є методом психотерапії, що використовує рух як основний засіб оцінки стану, розуміння проблем і їх вирішення. Важливим є те, що танець допомагає усвідомити єдність фізичного і психічного стану: те, що відчуває людина, відображається у її рухах.

Допоміжними засобами в терапії можуть бути:

- **масаж** – для зняття м'язової напруги;
- **психомоторика Кіфарда** – розвиток сили, гнучкості, рівноваги через використання спеціальних інструментів (дошки, м'ячі, стрічки тощо).

Ці методи сприяють підвищенню усвідомленості тіла та контролю над рухами, що позитивно впливає на функціонування організму.

Танцювальна терапія активізує несвідомий матеріал, переводячи його у сферу усвідомлення, що може викликати катарсис. Спонтанні рухи виявляють глибокі емоційні переживання, а терапевт працює з їх зовнішнім і внутрішнім проявами, враховуючи постійний зв'язок тіла і душі.

Танцювальний терапевт може обирати різні стилі танцю відповідно до потреб клієнта: класичний, модерн, джаз, імпровізація, народний, ритуальний чи бальний танець. Основним методом є імпровізація, що дозволяє клієнту виразити свої почуття у вільній формі.

Згідно з визначенням Американської танцювально-терапевтичної асоціації, танцювальна терапія – це психотерапевтичне використання руху для сприяння самовираженню і фізичній інтеграції. Вона підходить для широкого кола людей – від психічно хворих до здорових, які прагнуть глибше відчути своє тіло та розвинути індивідуальність.

Терапія застосовується для різних вікових категорій, а також у таких формах:

- індивідуальна терапія;
- групова терапія;
- сімейна терапія.

Особливо ефективна танцювальна терапія для людей із психосоматичними розладами, жертв насильства, пацієнтів з анорексією, фізичними порушеннями та проблемами прийняття власного тіла.

Історія появи танцювальної терапії

Танцювальна терапія сьогодні – це сучасний і водночас дуже давній художній процес, який поєднує рух, емоції та глибокий психологічний зміст. У терапевтичних сесіях можуть використовуватися не тільки танцювальні стилі, що виникли кілька десятиків або сотень років тому, але й фольклорні ритуальні танці, коріння яких сягають тисячоліть.

З моменту свого виникнення танець мав сакральне і практичне значення. Він поділявся на священний та примітивний, кожен з яких містив у собі творчий процес. У ритуальному танці люди намагалися вступити в контакт із божествами, щоб отримати зцілювальні сили. Шамани, які вважалися посередниками між людиною і світом духів, використовували танець як ключовий елемент своїх обрядів. Ритмічні рухи, що супроводжувалися співом і грою на барабанах, допомагали шаману входити у транс, отримувати відповіді на важливі запитання та лікувати фізичні й душевні хвороби. У певному сенсі, шамани були першими психотерапевтами, які працювали одночасно із тілом і психікою людини.

У період із кінця XIX століття до початку 20-х років XX століття відбулася революція в танці. Професійні танцівники відійшли від класично-сценічного танцю до вільного та імпровізаційного самовираження. Вони використовували природні, побутові рухи, надаючи їм символічного змісту, збагачували їх емоційним наповненням. Серед піонерів цього напрямку можна виокремити Айседору Дункан, Марію

Вігман, Рудольфа фон Лабана, Еміля Жак-Далькроза та Марту Грехем. Вони значно вплинули на розвиток танцювальної терапії, заклавши основи її принципів. Зокрема, Грехем і Вігман стали вчителями багатьох перших танцювальних терапевтів, які згодом розробили власні підходи до використання танцю в терапії.

Великим поштовхом до розвитку танцювальної психотерапії стала Друга світова війна. Лікарні заповнилися солдатами, які мали серйозні фізичні та психологічні травми, що спонукало лікарів і психіатрів шукати нові методи їхньої реабілітації. У цей час у Європі та США почали активно розвиватися нові психотерапевтичні методики, спрямовані на лікування не лише тіла, а й душі. Використання танцю показало високі результати, що стало підґрунтям для його визнання як альтернативного або доповнюючого методу психотерапії.

Першовідкривачі танцювальної терапії, які працювали у клініках, прагнули розкрити внутрішній творчий потенціал пацієнтів і використати його як засіб лікування. Якщо спочатку ця діяльність сприймалася лише як спосіб зайняти пацієнтів, то згодом лікарі помітили її терапевтичний ефект і почали застосовувати мистецтво танцю як метод відновлення психічного здоров'я. На той час у клініках стали використовувати не лише танець, а й живопис і музику, що дозволяло пацієнтам розкритися емоційно та згодом легше сприймати вербальну психотерапію.

Сьогодні танцювальна психотерапія є визнаним напрямком у галузі психотерапії та реабілітації. Вона використовується для роботи з різними групами населення: дітьми, дорослими, літніми людьми, людьми з особливими потребами, пацієнтами з психічними розладами, ветеранами бойових дій та багатьма іншими. Танцювальна терапія інтегрується в програми лікування депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу, розладів харчової поведінки, аутизму та інших станів.

Існує декілька підходів у танцювальній терапії. Одним із найбільш відомих є методика Маріан Чейс, яка вважала, що танець допомагає пацієнтові виразити емоції через рух і взаємодію з терапевтом та гру-

пою. Інші відомі фахівці, такі як Ірмгард Бартенієфф і Пол Лавендер, розробили свої підходи, що базуються на кінетичному аналізі рухів і їхньому зв'язку з емоційним станом людини.

Меріан Чейз, Ліліан Еспенак, Труді Шуп і Марі Уайтхауз – чотири професійні танцівниці, хореографи і танцювальних педагога, представниці танцю модерн. Чотири людини, чотири імені, що пов'язані з народженням танцювальної терапії.

Батьківщиною розробленого ними напрямку терапії стали США, куди Еспенак і Шуп іммігрували під час Другої світової війни. Усі вони були переконані, що танець – це дорога для розкриття почуттів, це баланс між тілом і душею. Прагнучи реалізувати свої погляди на практиці, вони сприяли тому, що танець зайняв місце в лікувальній роботі з психосоматичними хворими. Не одноразово їм приходилося доводити персоналові лікарень, що необхідно опанувати ту мову, на якій легше говорити з такими хворими. Свій практичний танцювальний досвід вони комбінували з теоретичним вивченням суміжних дисциплін – педагогіки, психології, медицини, філософії і релігії, прагнучи знайти можливості їхнього гармонічного й ефективного об'єднання.

Поглиблення знань допомагало їм глибше зрозуміти проблематику своїх пацієнтів і паралельно направляло розвиток танцювально-терапевтичної методики. Помітивши позитивні зміни в стані пацієнтів, лікарі стали більш уважно відноситися до роботи перших практиків танцю вільної терапії. Поступово розроблювальний ними напрямок набрав статус лікувальної терапії, а вони ставали ведучими фахівцями і вчителями для своїх послідовників. Але незважаючи на те що Чейз, Еспенак, Шуп і Уайтхауз мали багато спільного, їхні теоретичні уявлення дуже розрізнялись і крім того, їхня практична робота знаходилася під впливом особливостей їхніх особистостей, разом вони сформували школу сучасної танцювальної терапії.

Меріан Чейз починала свою кар'єру танцівни у відомій трупі Dennis-Shawn балет. Потім вона заснувала свою власну танцювальну школу. Але виступаючи в ролі танцювального педагога, вона незаба-

ром зрозуміла, що її учні хотіли отримати від танцю щось більше, ніж тільки правильну техніку рухів. Щорічно вона спостерігала, як сильно втомлюються її учні, заняття яких були представлені одними лише фізичними тренуваннями, натомість вони хотіли отримати від танцю спосіб самовираження.

Коли в 1942 р. Чейз почала працювати з групою хворих у St. Elizabeth's Hospital у Вашингтоні, вона зібрала навколо себе весь персонал, лікарів і медсестер, і присвятила свою розповідь тому, як важко наблизитися до пацієнтів хворих шизофренією. Через рік вона вже представила схему лікування. Чейз була упевнена в самій собі й у своєму танці, їй вдалося вселити надію в усіх, хто бачив, як пацієнти, що працювали з нею без слів, за допомогою танцю, поступово виходили зі свого ізолюваного світу. Чейз завжди проводила систематичний аналіз своїх сесій. Вона виступала з лекціями, її думки, ідеї гаряче обговорювалися і розвивалися її численними асистентами, учнями.

У 1975 р. її краща учениця Харріс Чеклін описала принцип методики Чейз, що складається з чотирьох пунктів: тілесний рух, символіка, терапевтичний контакт через рух, ритмічна групова активність.

1. Тілесні рухи відзеркалюють те, як людина себе почуває. Чейз акцентувала увагу на координації рухів. У випадку коли почуття патологічні, тілесні картини розколюються, але якщо пацієнт дозволить собі відкритися, у ньому можуть почати відбуватися зміни, про які буде свідчити тіло. Це є наслідком того, що між тілесними змінами і психічним розвитком існує тісний взаємозв'язок.

2. У танці почуття приймають символічну форму. Чейз вважала, що як танцівник, так і пацієнт із психічними порушеннями використовують символічні рухи для того, щоб передати свої думки і почуття. Але якщо танцівник свідомо вибирає відповідні рухи, що позначають думку, то в психіатричних пацієнтів рухи несвідомі, вони відбивають голі почуття. Рух служить опорою для слів, слідом за ними може виникнути усвідомлення і вербальне вираження того, що відбувається з пацієнтом. Символіка танцю повертає його до спогадів, які він повертає з глибини своєї пам'яті, з минулих років.

3. *Пояснення терапевтичного контакту через рух.* Чейз вибудовувала терапевтичну роботу на основі рухового діалогу. Вона могла входити в шизофренічний світ пацієнта і відтворювала хворі рухи, але не зупинялася на цьому а розвивала їх, комбінуючи і змінюючи.

4. *Ритмічна групова активність.* Ритм є важливим аспектом людського життя. Кожна людина має свій особистий ритм, подих, мову, ходу. Але якщо людина має свій спеціальний ритм, то, по переконанню Чейз, група, що працює разом, теж повинна мати свій подих, пульс. Група може розділяти особисті почуття окремих її членів, створювати симбіоз з ними.

Чейз глибоко розуміла ритмічні рухи і ті інтуїтивні почуття кожного пацієнта, знаходила контакт зі страхами і тривогами пацієнтів. Вона ламала бар'єри ізоляції й апатії і знаходила можливості для того, щоб відкрити людей із психічними порушеннями для діалогу.

Ліліан Еспенак. Норвежка Еспенак протягом багатьох років вчилася танцю у Вігман в Дрездені. По закінченні вона була запрошена в труп, з якою згодом гастролювала по всій Європі. Після декількох років роботи асистентом Вігман у 1930-х роках вона відкриває свою танцювальну студію в Берліні. Паралельно з цим вона працює в гімнастичній школі, присвячує час вивченню фізіології.

Еспенак була різнобічно розвиненою, мала багату бібліотеку, у тому числі книги про тіньові сторони нацизму. Остання обставина послужила їй обвинуваченню в шпигунстві, через що вона була змушена емігрувати в США. У Нью-Йорку Еспенак відкрила власну танцювальну школу, де викладала техніку танцю Вігман. У цей же час вона вивчала багато інших танцювальних технік, у тому числі на перших курсах танцювальної терапії, організованих Чейз. Згодом цей досвід ліг в основу її власної танцювально-терапевтичної техніки, що об'єднала кілька близьких дисциплін, у тому числі ритмічну систему Еміля Жака-Далькроза, техніку м'язового розслаблення Александера і методику Якобсона, а також йогу, щоб допомагати людям розвивати і відкривати в собі внутрішню волю. Еспенак вважала, що танцювальний терапевт повинен постійно знаходитися в розвитку й удосконалю-

вати свої методи роботи. Вона сама невпинно знайомилася з багатьма стилями роботи з тілом, і потім інтегрувала їх у свою роботу.

Еспенак назвала свою методику «психомоторна терапія», її методика являла собою комбінацію психологічної теорії Адлера і різних тілесних технік, зокрема, запропонованих Лоуэном. Але незмінною основою в її роботі залишався танець. Протягом трьох років Еспенак вчилася в Alfred Adler Institute, що спонукало її дивитися на рухи в психологічній перспективі, у тому числі і як на діагностичний і терапевтичний інструмент для розкриття почуттів. Як відзначала Еспенак, рух без почуттєвого вираження – усього лише фізична вправа. Разом з тим через тренування моторики стимулюється і здійснюється психологічний розвиток, що відбивається на стані тіла і душі. Вона була переконана, що танцювальна терапія повинна поєднувати *інтелект, почуття і тіло*.

Еспенак проповідувала відкритий танець. У своїй роботі з наркотично залежними вона почала застосовувати ритуальні шаманські танці, що приводили до трансу й екстазу. Вона вважала, що трансний стан може допомогти таким хворим вийти зі своєї залежності. Еспенак не використовувала у своїй роботі слово «пацієнт», вона говорила «учень», оскільки вважала, що в цьому житті кожному необхідно вчитися жити і розвиватися.

Вона створила руховий діагностичний тест. Movement Diagnosis Test Espenak, саме під такою назвою він відомий, використовується для діагностики на початку танцювальної терапії і по її закінченню, дозволяючи тим самим бачити динаміку, ефект розвитку. Тест складається із семи частин, кожна з яких поділяється на декілька елементів і має семиградусну шкалу оцінки. Отримані дані сумуються, і на їхній основі малюється профіль. Профілі є основою лікувального процесу і складаються на кожного пацієнта. Використовувані для діагностики субтести дозволяють оцінювати як моторику, так і розвиток почуттів.

Незважаючи на велику практичну значимість, довгий час тести Еспенак не були стандартизовані. Можливо, причина в тому, що Еспенак відразу ж у своїй роботі фокусувалась на клієнті, тому що

вважала, що людина насамперед, унікальна сама по собі, що вона особистість, у хворобі або поза нею, і це не сприяло одержанню середніх і об'єктивних даних.

Еспенак докладно описувала групову танцювально-терапевтичну роботу. Вона вважала, що групова терапія розвиває вміння відчувати самого себе. Група персоналізує людину і вчить адекватно реагувати на інших. Група розвиває соціальні почуття. У груповій терапії пацієнт може почувати себе менш уособлено, чим в індивідуальній. Група – це те місце, де можна отримати шанс витягти назовні свої почуття. Група розвиває можливість «дати» і «узяти» у відносинах між її членами, усвідомити такі почуття як страх, злість і відповідно, вийти з ізоляції. Головною метою групової терапії Еспенак бачила в допомозі індивідові справитися самому із собою в повсякденному житті, у родині, у школі, на роботі або у вільний час.

Еспенак спеціалізувалася на роботі з людьми з проблемами в розвитку, як з дорослими, так і з дітьми. Вона входила з ними в контакт на рівні фізичного тіла і розцінювала це як найбільш ефективний і швидкий спосіб у роботі танцювального терапевта. Діти з проблемами в розвитку можуть мати недорозвинене тіло, вони несвідомі стосовно свого тіла і часто незграбні. Мова їхніх рухів механічна і незв'язна. Завдання ж танцювального терапевта – зробити рухи повними життя. Це означає, що треба стимулювати думку і пам'ять, тому що тіло це відразу відіб'є.

Методика Еспенак, робота з людьми з проблемами в розвитку відома в усій світі. Вона не тільки сама працювала в Індії, Індонезії і Японії з такими хворими дітьми, але й учила педагогів і персонал лікарень у різних інститутах.

Марі Уайтхауз (1911–1979). Уайтхауз, як і Еспенак, вчилася у відомій балетній школі у Вігман в Дрездені. Потім вона освоювала техніку Грехем. Багато років Уайтхауз була професійною танцівницею в стилі free dance – вільний танець – і займалася педагогічною діяльністю. Перший контакт із танцювальною терапією відбувся в неї тоді, коли вона прочитала статтю про роботу за допомогою танцю Чейз із

хворими на шизофренію пацієнтами St. Elisabeth Hospital у Вашингтоні. Але тільки лише після того, як вона познайомилася з юнгівським глибоким аналізом, вона остаточно усвідомила і переконалася, що танець і рухи повертають індивіда до розуміння самого себе. Спеціальна лінія в танцювальній терапії, що створила Уайтхауз, отримала назву «автентичний рух» «рух з глибини» («movement-in-depth»). Цей процес глибинного внутрішнього слухання, спрямованого на виникнення виразного руху, завжди спонтанного, незапланованого.

В процесі роботи, за її методикою, люди рухалися із заплученими очима або з внутрішнім фокусом уваги. Спочатку учасників запрошували просто поринути у досвід – без рефлексії. Але згодом учні Мері навчилися віддаватися у владу постійному потоку тілесних відчуттів та образів, одночасно переносячи досвід у усвідомлення. Вона вела постійні групи та працювала з індивідуальними клієнтами. Вона проводила також семінари у вихідні та навчальні групи для викладачів і терапевтів, які хотіли вивчити її підхід.

У багатьох статтях, журналах і антологіях вона описувала свою методику. У журналі «American Journal of Dance Therapy» у 1977 р. вона опублікувала статтю про велике значення переносу в танцювальній терапії. У своїх міркуваннях вона базувалася на юнгівських уявленнях про перенос. Юнг не був згідний із Фрейдом у тому, що перенос містить еротичний і інфантильний характер. Він вважав, що перенос може означати що завгодно в нашому світі. Можна отримати перенос у лікаря, вчителя, друга або знайомого, і він може варіюватися. Перенос має спеціальну інтенсивну проекцію. Почуття не такі вільні, як ідеї і думки, і тому ідентифікація з фізичним станом відбувається глибше в тілі. Тому проекція почуттів – це ланцюг до динамічних відносин між суб'єктом і об'єктом, і цей ланцюг є перенесення-приєднання, що може бути позитивним і негативним. Уайтхауз констатувала, що вона в танцювальній терапії також активує несвідоме, оскільки працює з тілом.

Уайтхауз розвивала також і поняття контрпереноса, задаючи питання про те, яка її власна роль і роль будь-якого терапевта, у відносинах

із клієнтом. На її думку, терапевт повинен берегти себе сам для себе. Яка форма переносу відбувається в танцювальній терапії? На це питання немає однозначної відповіді. Вони різні в індивідуальній роботі, або у роботі в групі. У групі танцювальний терапевт може і не усвідомлювати матеріал проєкції на себе когось із членів групи. У групі члени стають дійсно більш відкритими, вони спілкуються між собою в танці. Але в індивідуальній терапії процес відбувається прямо від пацієнта на терапевта.

У танцювальній терапії в той же час перенос дуже складний, тому що усе відбувається між людьми, що контактують не тільки внутрішньо, але і фізично. Коли рухаєшся і торкаєшся до якої-небудь людини, то в цей же час спілкуєшся з її внутрішнім «Я». Фізичне торкання може розкрити особистість людини, усе її тіло, і в той же час активувати частини тіла для руху енергії. Ці дотики можуть бути дуже продуктивними для самого переносу, тому що дають несвідому відповідь на те, що відчуваєш на свідомому рівні. Танцювальний терапевт відчуває, що дотик відкриває пацієнта одночасно з різних сторін (Whitehotise, 1977).

Для Уайтхауз головним завжди було вибудувати і підняти на поверхню особистісне розуміння себе самого як індивіда. Вона, як правило, починала зі структурованих вправ, після чого переходила до розслаблення і виконання вправ на килимку. Потім пацієнти легше показували дорогу для їхньої терапії – появлялась та ниточка, по якій вибудовувалася подальша робота.

Уайтхауз комбінувала м'язові і художні сторони танцю і, використовуючи їх, могла одночасно показати внутрішній і зовнішній світ пацієнта. Теоретична модель танцювальної терапії повинна охоплювати всю людину. Модель Уайтхауз базується на взятих з аналізу Юнга п'ятих пунктах.

Глибинний аналіз означає, що пацієнт і терапевт разом підійшли до несвідомого пацієнта. Наприклад, у роботі зі сновидіннями. Техніки роботи з вільними асоціаціями розвивають фантазію.

Розкриття індивідуальності, унікальний, свідомий розвиток ресурсів впевненості в людини. Особистий розвиток дає можливість переробити свідомий і несвідомий початок. Теоретична модель несе раціональний і абстрактний початок і має потребу в розкритті ірраціональних і інстинктивних намірів. Люди не можуть зовсім знаходитися в собі у своїх мотивах поведінки і відгороджуватися від інших, вважає Уайтхауз. Кожна людина дає імпульс для віддзеркалювання себе в інших. Терапія полягає в тому, щоб вчитися відчувати себе самого і бачити всіх навколо і світ у тому числі.

Полярність. Життя завжди буває «або–або» і індивід живе завжди «або–або», і він знає, що зараз добре, але може бути і погано, що усе може змінитися в кращу сторону. Чорне і біле, день і ніч, чоловіче! жіноче – це протилежності, що змінюють один одного. Те ж саме відбувається й у танці.

Автентичний рух – це простий рух, не змінюване, як би його не обмежували. Це рух, що є спеціальною ознакою індивіда. Ці невидимі рухи, до яких індивід має вільний доступ, можуть привести до самовираження. Уайтхауз хотіла за допомогою танцювальної терапії допомогти людям відкрити усю свою індивідуальність і використовувати свої зовнішні і внутрішні ресурси. Вона вважала, що в тілі є такі частини, про які можна забути, і саме їх треба використовувати і розвивати. Ці невидимі частини тіла потрібно за допомогою автентичних рухів перевести на свідомий рівень.

Активна уява (Active Imagination) – це процес, у якому несвідоме має можливість розуміти те, що людина бажає. Несвідома мова показує візуальні або вербальні картини, такі як поезія, скульптура, танець, які можна відразу використовувати в терапії. Картини і їхнє внутрішнє розуміння можуть швидко знайти своє пояснення. Момент внутрішнього осяяння, концентрація на активній уяві можуть дати натуральний ефект навіть у звичайному житті. Через уяву можна перетворити енергію для наступного кроку, Уайтхауз задіяла активну фантазію і за допомогою руху ангажувала індивіда для роботи зі своїми власними картинками і фантазіями, наприклад, пропонуючи станцювати свої сни.

Уайтхауз припускала, що легше протистояти собі самому через упевнено написані слова і свої власні картини, котрі народжуються в процесі малювання або розкриваються в русі. Але побачити, що з тобою відбувається, виявляється легше всього через танець і спонтанні рухи, тому що вони менш усвідомленні, чим живопис і уплетені в розповідь слова. Тіло рухається постійно і не має потреби ні в інструменті, ні в часі або місці. Потрібно тільки вміти його слухати. Імпровізаційні рухи задіюють активну уяву, вони розвивають і відкривають несвідоме в людині

Уайтхауз вела приватну практику де лікувала «нормальних дорослих невротиків». Уайтхауз вважала, що танцювально-терапевтична робота з клієнтом повинна стимулювати його самовираження. Коли танцювальний терапевт починає роботу з клієнтом, його особисте повинне бути анонімним, щоб не заважати спостерігати за клієнтом. Танцювальний терапевт повинен через спостереження за рухами клієнта зуміти зрозуміти, як він себе відчуває. Тому легше починати роботу з вправ, простих і доступних для клієнта. Неприпустимим є тиск на клієнта, терапевт повинен уміти чекати, чекати стільки, скільки потрібно для того щоб клієнт розкрився, щоб він насмілювався піти за своєю інтуїцією. Інтуїція, що може здаватися ірраціональною і не логічною, але підказувати, *що* потрібно зробити і – що не менш важливо *коли* це можна зробити. Якщо діяти проти своєї інтуїції з'являється ризик зробити помилку.

На початку сесії танцювальної терапії краще спостерігати за рухами клієнта, ніж робити їх самому. Уся терапевтична робота повинна зводитися до процесу розкриття і розвитку почуттів клієнта, його власного «Я». Танцювальний терапевт не може засуджувати дії клієнта, а також показувати, що він знає або розуміє поведінку клієнта більше ніж він сам. Ціль терапевта – передчувати, що відбувається на поверхні, і зробити так, щоб клієнт сам зрозумів і усвідомив усе, і сам одержав відповідь. У танцювальній терапії обоє – і клієнт, і танцювальний терапевт – можуть зовсім свідомо і спокійно обговорювати свої почуття.

Труді Шуп (1903–1993). Шуп відома своїм талантом відчувати світ шизофреніків. Вона відчувала споріднення з пацієнтами, що мають психічні розлади. Як художник вона могла піти за їхніми фантазіями і перевести їх у дійсність, розділяючи при цьому те, де їхня фантазія, а де дійсність, і завжди відчуючи баланс між ними.

У підлітковому віці Шуп мала деякі риси шизофренії, вона відчувала себе розколотою навпіл. Власний досвід розбудив у Шуп бажання допомогти хворим шизофренією зібрати своє розколоте «Я» і ризикнути, насмілитися зустрітися з дійсністю. Вона була переконана, що для того щоб знайти в собі сили для зустрічі з реальною дійсністю, не обов'язково позбавлятися своїх фантазій. У своїй роботі Шуп входила у світ шизофренії, щоб потім обережно заманити пацієнта побачити зовнішній світ, у якому теж можна жити. Танцювальний терапевт і клієнт разом по-новому оцінюють і зм'якшують проблеми дійсності і гіпертрофовану уяву пацієнта.

Шуп виросла в артистичній родині в Цюриху, у Швейцарії. Усі діти в її родині були художньо освічені, їхній будинок завжди був відкритий для гостей самих різних художніх професій. Вона вибрала для себе танцювальну кар'єру, що почалася в Еллен Телс (Ellen Tells). Після цього якийсь час вона навчалася у Вігман, але без ентузіазму. Поруч з нею знаходився Лабан, який підбадьорював її розвивати своє танцювальне вміння, бажаючи навчити її танцеві, щоб вона стала новою Вігман. Але сама Шуп у той час не мала ніякого бажання бути новою Вігман. Вона розвивала власний танцювальний стиль, її спеціальністю була танцювальна пантоміма. Вона зібрала свою трупу і багато років гастролювала з нею по всій Європі.

Шуп почала свою роботу з хворими шизофренією в Camatillo State Hospital у Каліфорнії в 1948 р. і працювала там протягом дванадцяти років. Згодом вона описала свою роботу в книзі «Приєднуйтеся до нашого танцю», що стала класикою.

Шуп запропонувала багато практичних рекомендацій для танцювальних терапевтів. Вона вказувала на необхідність бути терпеливим, тому що танцювальна терапія може бути довгим процесом. На цьому

шляху можуть зустрітися багато труднощів, тому терапевт повинен постійно готуватися і розвивати свою методику але не вибудовувати при цьому точних і твердих планів роботи. Танцювального терапевта весь час повинні направляти спонтанні відчуття пацієнта, що він розкриває у своєму тілі.

Починається робота з відтворення пацієнтом ранніх базових рухів, пропонуючи йому плазувати, кружлятися, іти, далі можна переходити до більш складних вправ. Наступним кроком повинні бути рухи, що допомагають пацієнтові відкрити свою креативність у почуттях. Шуп застерігала від використання художньої мови, тому що пацієнт може мати інші асоціації, відмінні від тих, котрі пропонує терапевт.

Шуп розвивала свою власну життєву філософію, яка мала відбиток на її терапевтичній роботі. Вона вважала, що протягом життєвого розвитку постійно перетинаються дві лінії. Перша представлена зовнішнім досвідом, що космічно трансцендентальний і універсальний, і життєвою енергією, що видозмінюється протягом життя, але яка є в усіх. Друга лінія це людське існування тут, на землі, де кожен індивід народжується в суспільстві, у конкретних батьків, належить окремій расі, культурі і суспільству. Відповідно, Шуп вважала, що кожна людина унікальна у своєму роді, але вона є дитям космосу – зовнішнього досвіду – і не повинна забувати цього. Танець допомагає повернути йому пам'ять про цьому і зробити обидві ці лінії усвідомленими.

Протягом усього життя людина танцює у своєму власному ритмі часу і споживає свою кращу енергію. Шуп вважала, що танцівник має можливість відразу ж включати дві лінії – фізичну і почуттєву. Ціль її танцювальної терапії полягає в тому, щоб з'єднати розколоті картини тіла хворих шизофренією в одне ціле, щоб це ціле тіло нормально функціонувало, постійно балансує між розслабленням і напругою.

Залишатися цілісною людиною дуже важко, тому що суспільство часто змушує ховати свої почуття і думки. Але незважаючи на це важливо відчувати обидві свої сторони – темну і світлу. Кожна людина складається з протилежностей. Ці протилежності є картини правди буття людини. Але є люди, вважає Шуп, що відчують тільки одну з

двох сторін. Тоді як по своїй природі люди є унікальними істотами, що постійно переходять з одного стану в інший у своєму особистому світі. Найбільш сильно це відчують хворі шизофренією. Задача терапії Шуп у тім. щоб допомогти їм відкрити ці свої таємні переходи, не боятися їх, навчитися жити з ними в цьому світі. Але колись їм необхідно випробувати себе в сукупності і відчутти себе в дійсності.

У своїй танцювальній терапії Шуп використовувала спеціальний спосіб аналізу тіла разом з пацієнтом. Вона вивчала подих, тілесну поведінку, тілесні напруги, ритм і характер використання кімнати.

Подих може з напругою проходити через усе тіло, але через спостереження за своїм подихом можна повніше відчувати себе.

Центр тіла дуже індивідуальне місце для людини. Він відкриває фізичні і чуттєві можливості і тим самим може служити компасом для орієнтації. Центр тіла говорить про відношення індивіда до себе і до світу. Пряма або крива спина пацієнта? Стоїть він на двох ногах або балансує на одній? Чи відчуває своє тіло як ціле або тільки його окремі частини? Які частини тіла він наслідують показати?

Тілесна напруга специфічна для кожної людини. Перевищення даної напруги спричиняє розрив всієї тілесної енергії. Який градус напруги зручніше для пацієнта? Збільшення напруги в тілі йде паралельно з інтенсифікацією почуттів і, навпаки, зменшення почуттів діє на тілесні напруги.

Ритм універсальний для кожної людини й у той же час дуже індивідуальний. Людина має свій ритмічний пульс. Шуп допомагала пацієнтові запустити свій ритм і чути цей ритм у собі. Та людина, що вчиться слухати й акцентувати власний ритм, стає незалежною, вона починає розуміти свої потреби і вже може сказати «Я не хочу» так само, як «Я хочу».

Використання простору кімнати подає інформацію про те, як людина себе відчуває. Де в кімнаті вона знаходиться? Займає усю кімнату, або тільки йде по краю, або знаходиться в куті? Зважене його рішення про те, у якому напрямку він буде рухатися? Навіть ця інформація може дати підказку про те, як тіло переборює пряму конфронтацію з іншими тілами, про те, як людина функціонує у дійсності.

Шуп віддавала перевагу роботі з психічними станами. Вона вважала, що з'ясувати, де є психоз, досить складно. Часто фахівці не йдуть далі простого опису симптому. Якби здорова людина могла жити усередині себе і розуміти, як це бути в психічному стані, тоді вона могла би спробувати згадати цей стан у снах або фантазіях. Фантазії – це позитивні сили життя. За допомогою фантазії можна зрозуміти світ шизофренії. Шуп супроводжує своїх пацієнтів усередину їх психотичного світу і будує міст для переходу до практичної дійсності, показуючи їм, що вони можуть дуже добре жити й у цій дійсності. Успіхом терапії Шуп вважала усвідомлення пацієнта, що він може фантазувати й у той же час міцно стояти на ногах дійсності.

Шуп структурувала танцювальну терапію для хворих шизофренією. На кожній сесії стоїть спеціальне завдання, що є платформою для досягнення мети сесії. Всі пацієнти разом вирішують, які частини тіла будуть задіяні або не будуть використані, а потім здійснюють використання цих частин разом. Задачі можуть бути різні:

- відновити гармонію між душею і тілом;
- стимулювати пацієнта бачити поділ між фантазією і дійсністю;
- підняти наверх особисті почуттєві конфлікти і додати їм фізичну форму, щоб переробити їх конструктивним способом;
- задіяти різні форми рухів, щоб індивідуальний талент пристосувався до навколишнього середовища. Це дає їм розуміння себе самого як єдиної людини.

Шуп завжди відзначала інтегрованість пацієнта. Але в той же час терапевт повинен вдумливо вести діалог, щоб ні в якому разі не придушувати пацієнта. Мається на увазі, що терапевт повинен відзначати для себе всі страхи пацієнта і його підсвідоме поведіння.

Вона переживала зі своїми пацієнтами їхнє занепокоєння. Вони разом ангажировали таке поняття, як «просто жити» і в танці знаходили радість від існування...

Отже, способи роботи піонерів танцювальної терапії залежали від того, з якою групою пацієнтів вони працювали. Чейз і Шуп, що працювали з пацієнтами з ранніми порушеннями, розвивали свою роботу в

ситуації «тут і зараз» і зосереджувались на тому, щоб зробити почуття усвідомленими. Чейз приймала на себе роль ведучої в терапії і сама разом з пацієнтами створювала рухи. І в неї, і в Шуп на першому місці стояли рухи, їхній діалог у терапії – руховий діалог. Уайтхауз, навпаки, працювала зі здоровими групами «нормальних дорослих невротиків», і її терапія могла бути більш інтенсивною і глибокою. Вона працювала не тільки із ситуацією «тут і зараз», але і з більш глибинним матеріалом минулого. Уайтхауз не мала ведучої ролі, велику частину сесії вона спостерігала вільні імпровізації своїх клієнтів. Еспенак же вільно рухалася між ведучою і спостерігачем.

Терапевтичні стосунки в танцювальній психотерапії

Кінестетична емпатія є ключовим поняттям танцювальної терапії та відіграє важливу роль у терапевтичному процесі. Це явище широко досліджене у спеціалізованій літературі та активно застосовується в практиці танцювальної терапії.

Емпатія визначається як здатність однієї людини співпереживати іншій, що дозволяє зрозуміти її внутрішній стан, емоції та переживання. Вона базується на спільному життєвому досвіді індивідів, які залучені до емпатичної взаємодії. У контексті танцювальної психотерапії (Berger, 1972) розроблено підхід, який акцентує увагу на невербальній комунікації, русі, танці та вербальному вираженні, що сприяє розвитку терапевтичних відносин.

Танцювальний терапевт за допомогою кінестетичної емпатії здатний підтримати пацієнта в процесі саморозвитку, особливо в тих випадках, коли цей процес заблокований. Для досягнення ефективного терапевтичного впливу необхідно, щоб терапевт усвідомлював свої власні почуття, тілесні відчуття та взаємозв'язок між ними та його рухами. Розуміння, прийняття та інтерпретація є невід'ємними компонентами терапії, спрямованої на полегшення людських страждань.

У тілесній психотерапії особливе значення надається тілесним відчуттям та значенню руху. Під час емпатичних переживань терапевт

отримує міжособистісний чуттєвий досвід, що виникає через взаємодію з тілесним вираженням іншої людини.

Сучасна психотерапія розвивається під впливом нових парадигм постмодернізму, що передбачають багатоманітність і змінність істини. У цьому контексті терапевтичні відносини розглядаються як взаємодія суб'єктивностей, де кожна сторона прагне зрозуміти іншу.

На основі ідей Г. Саллівана, Меріан Чейс визначила танцювальну психотерапію як терапію відносин, де вплив реалізується через рухову взаємодію. Терапевт, реагуючи на рухи пацієнта, створює невербальний діалог, що сприяє формуванню атмосфери довіри. Завдяки цьому процесу пацієнт поступово розширює власне усвідомлення та покращує соціальну адаптацію.

Танцювальну психотерапію, також, можна розглядати як «енактивний» підхід, який базується на ідеї, що пізнання відбувається лише в процесі дії. Відповідно до концепції втіленої когнітивної науки, ментальні процеси проявляються через сенсорно-рухову активність організму, інтегровану в середовище. Основні принципи енактивізму підкреслюють, що свідомість формується не лише в мозку, а в усій тілесній взаємодії з навколишнім світом.

Слово «енактивізм» походить від дієслова «програвати» (to enact), означає не лише «показувати уявлення», «грати роль», а й «приступити до дії». Воно пропонує епістемологію складного порядку, згідно з якою знання є конструктивним тілесним досвідом: в єдиному акті відбувається сприйняття, творення та перетворення. Такий підхід поєднує дію, сприйняття, емоції та пізнання. Термін «енактивізм» відображає ефективність танцювальну психотерапію, що має справу з набором рухових патернів пацієнта, які виводяться на свідомий рівень, надаючи унікальну можливість розширити цей набір через досвід інтерсуб'єктивної взаємодії.

Рухові патерни людини містять у собі емоційні тональності, що мають власне значення. Р. Лабан та І. Бартеньєфф вважають, що рухи, або динамічні зусилля, що сформувалися у різних видів тварин, зумовили структуру їх тіла, обмежуючи і задаючи набір можливих дій,

в той же час як структура тіла визначає рухові звички того чи іншого виду тварин. Так само формується тіло людини, під впливом звичок, набутих протягом багатьох років у ході взаємодії з навколишнім середовищем. Суб'єктивний досвід, на думку У. Матурани, нерозривно пов'язаний з тілесної структурою.

Теорія енактивізму визначає пізнання як здійснення дій у навколишньому світі, тобто як рух. Пізнання живої істоти проявляється у кожний момент існування. Світ, у якому живемо, виникає і формується; він не визначений апіорі. Енактивізм є епістемологічною призмою, крізь яку ми сприймаємо танцювальну психотерапію: кожен індивід пізнає світ у вигляді своїх дій. Водночас він виступає співтворцем тих світів, в яких він живе, створюючи свою повсякденність. Таким чином, людина перетворює себе і свій світ, при тому що світ перетворює її саму.

Танцювальна психотерапія – це вид терапевтичного впливу, у якому пацієнт і терапевт співпрацюють один з одним, беручи до уваги потребу пацієнта у розвитку. Цей процес визначається партнерами спільно від початку терапії. Спільне прийняття рішень не означає, що в пацієнта немає почуття самотійності – кожен учасник пари відчувається рівноправним учасником. Обидва знають свої ролі, потреби та наміри, і в той же час вони на міжособистісному рівні регулюють поведінку один одного, завдяки чому усвідомлено та несвідомо надають взаємний вплив.

Методика, техніка і зміст танцювальної терапії сьогодні

Танцювальна терапія не має однакових форм лікування. Будь-яка психотерапевтична методика може бути використана в роботі з групою пацієнтів, які в даний момент знаходяться на лікуванні. Методики і техніки, що застосовуються в роботі, як правило, запозичаються танцювальним терапевтом з різних напрямків. Однак загальним, тим, що поєднує всіх танцювальних терапевтів, незалежно від теоретичних напрямків, є те, що вони працюють за допомогою креативності корпусу тіла і його рухів з почуттями, яким складно вербалізуватися.

Усі танцювальні терапевти, як практичні, так і ті, що займаються дослідженнями в області танцювальної терапії, звернули увагу на те, що зміни на фізичному руховому плані показують на зміни психічному плані. І від того, що танцювальна терапія працює одночасно на двох шарах, ефект досягається швидше, тим самим демонструється її сильний лікувальний потенціал.

Танцювально-терапевтична методика складається з фази клінічної підготовки і діагностики, також лікувальної й інтерпретаційної фази. *Перша фаза* складається зі спостереження за тілом і рухами пацієнта. Це вихідний пункт, що визначає, як буде проходити лікування. На цьому етапі необхідно як можна більш об'єктивно оцінити й описати використовувані пацієнтом рухи. Танцювальний терапевт повинен вміти складати схему спостереження. *Друга фаза* містить у собі систему аналізу рухів Лабана Effort / Shape (система форм зусиль) або її модифікації, призначені для того, щоб описувати й оцінювати, як рухи виявляються ззовні. За допомогою цього аналізу може бути отримана інформація про те, яка енергія, якість і динаміка, вкладені в рухах, і яким чином вони міняються в процесі танцювальної терапії.

Користь цього динамічного, рухового аспекту в танцювальній терапії може бути в тому, що можна аналізувати рухи пацієнта з різних точок зору і під час цього процесу зауважувати зміни. Однак ця система багато в чому чисто описова і тому, для того щоб уникнути суб'єктивізму в оцінці динаміки, необхідно залучати незалежних експертів – тілесних аналітиків. В даний час танцювальна терапія і її елементи використовуються психологами в рамках танцювально-експресивного тренінгу, у той час коли це перш за все *терапія – лікування танцем*.

Для професійного танцювального терапевта не викликає труднощів такий тренінг, а в роботі з хворими варто спеціально серйозно навчатися протягом декількох років. І лише потім, проробивши кілька років у лікарнях, одержавши практичний досвід, можна працювати танцювальним терапевтом у режимі профілактики зі здоровими людьми. Для цього потрібно опанувати танцювальну кінестетику, психофізіо-

логію, анатомію, народні, класичні і сучасні танці. У іншому випадку, техніка глибокого «відзекалювання» буде просто недоступна повному обсязі. Необхідно опанувати різні види гімнастики: від східної ци-гун до коригуючої відновлювальної, а також біоенергетичну гімнастику Райха-Лоуэна, техніку релаксації. Не менш важливо вивчати психологію і психотерапію, історію балету, музики і живопису.

Існують різні прийоми структурування танцювальної терапевтичної сесії. Деякі із сучасних танцювальних терапевтів застосовують структуру Чейз: *розігрівання, тема, висновок. Але більшість використовує систему американська танцювального терапевта Марсії Левенталь. Вона містить:*

- 1) *фізичний і психічний розігрів, що розслаблює фізичне і психічне напруження для того, щоб пацієнт зміг розкритися;*
- 2) *схему, котра пропонується терапевтом або самим пацієнтом;*
- 3) *зосередження наколо головного – робота з установками;*
- 4) *закінчення – спільний танець.*

Найбільш часто уживані техніки такі:

- 1) подих;
- 2) тілесна інтеграція;
- 3) тілесний якір (grounding);
- 4) тілесна і почуттєва інтонація;
- 5) відзеркалювання, відображення;
- 6) робота з тілесними картинами і вивчення функціональної тілесної мови.

Тілесний зміст і картина рухів відбивають те, як людина себе відчуває. Вивчення подиху – такий же спосіб визначити особистісний чуттєвий статус. *Подих* – це постійний життєвий ритм, що зміцнює вербальну і невербальну активність. Подих – по суті, теж є рухом, і він може бути ефективним. Подих – зв'язок між тілом і психікою. Він складається з двох фаз: видиху і вдиху. У пацієнтів, що прийшли на танцювальну терапію, часто обидві ці фази виявляються порушеними. Вдих може бути поверхневим, а видих – скороченим. Щоб бути спокійним й упевненим, пацієнтові, насамперед, необхідно навчитися

дихати менш напружено, використовуючи свої легені в повному обсязі. Часто люди, що відчують сильні переживання, затримують подих, щоб уникнути хворобливих почуттів, і це допомагає їм утратити чутливість по відношенню до них. Заблокований вдих гальмує енергію в тілі, перешкоджаючи її вільному рухові. Тому, щоб повернути клієнта до його почуттів, для танцювального терапевта важливо активно працювати з подихом.

Американський психоаналітик і танцювальний терапевт Зігель разом зі своїм танцювально-терапевтичним колегою Бетт Блау розробили спеціальну *дихальну техніку «спільний подих»*, що демонструє зниження страху. Техніка подиху виконується пацієнтом і танцювальним терапевтом. Вони сідають на підлозі в позі індіанця навпроти один одного. Танцювальний терапевт кладе свою руку на груди пацієнта, рука пацієнта – на грудях терапевта, так вони можуть почувати ритм подиху один одного. Спочатку танцювальний терапевт відбиває заблокований подих пацієнта, щоб потім повільно переводить його подих на інший ритм. Його завдання полягає в тому, щоб пацієнт ввійшов у правильний ритм, спокійний і розслаблюючий. Цей метод перевірявся в різних клінічних групах. Зневірені і нещасливі пацієнти заспокоюються і фокусуються на своєму подиху. Пасивна, що втратила бажання жити людина може під час цього навчання збільшити свою тілесну енергію і знову звернутися до життя.

Більшість пацієнтів з ранніми порушеннями не мають або мають, але поганий *тілесний якір*. Прийнято говорити, що вони не тведо стоять на землі. Вони начебто позбавлені фундаменту, не стоять на всій стопі, а качаються на пальцях, що відбиває їхню внутрішню невпевненість. Танцювальний терапевт надихає пацієнтів бути впевненими, бути спокійними в тілі, щоб потім отримати внутрішній спокій і стабільність.

Танцювальний терапевт фокусує пацієнта своїм руховим прикладом, коли вони танцюють разом. Він відповідає на руховий репертуар пацієнта. Усі його рухи відбивають інтрапсихічну динаміку індивіда і можливість його соціального вираження. *Тілесні і почуттєві інтонації*

показують, наскільки танцювальному терапевтові вдалося організувати контакт із пацієнтом.

Коли пацієнтові складно досягти успіху, тоді танцювальний терапевт імітує його рухи. *Відображення* рухів дозволяє танцювальному терапевтові показати, що він може говорити на мові пацієнта.

Танцювальний терапевт допомагає пацієнтові, у якого руховий репертуар обмежений, розвивати його і навчити використовувати альтернативу для опису почуттів. *Тілесна картина* прямо включається в образ «Я». Вона являє собою суб'єктивне розуміння індивідом власного тіла і, крім того, містить у собі його різні реакції на це тіло. Порушена тілесна картина, показує порушене розуміння «Я». Тому робота з тілесною картиною є вищою задачею танцювальної терапії. Американський психоаналітик Пауль Шильдер (Schilder, 1950) велику увагу в роботі танцювальним терапевтом присвячував саме вивченню тілесних картин. Він вважав, що тілесна картина постійно змінюється і що між рухом, станом і почуттям існує тісний зв'язок. Ґрунтуючись на цьому переконанні, він рекомендував танець і танцювальну терапію для зміни картини тіла за допомогою рухів, щоб оживити застигле тіло і з'єднати його фрагментарні картини.

Basics: інтра/інтерактивна модель танцювальної психотерапії в роботі з дорослими пацієнтами із розладами психіки

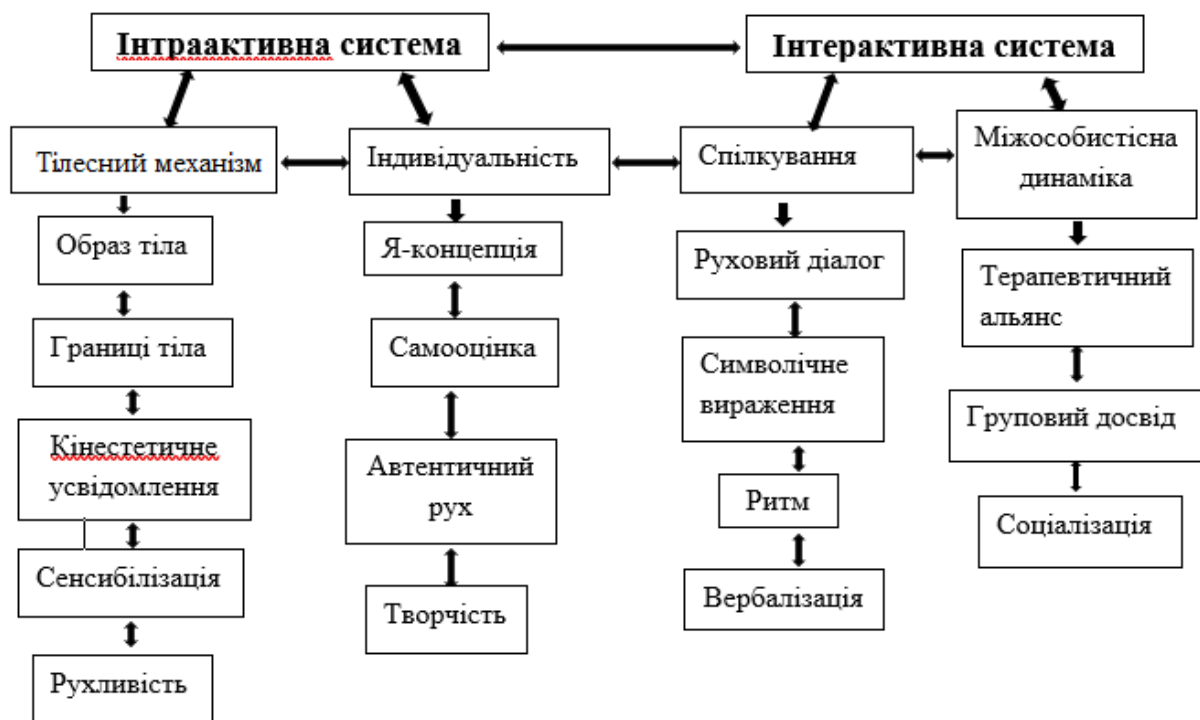
В цьому підрозділі ми розглянемо систему, яка визначає основні принципи проведення ефективних, змістовних та творчих сеансів танцювальної психотерапії. Вона спеціально розроблена для людей, які перебувають у гострій або хронічній стадії психічного захворювання.

Модель танцювальної психотерапії поділяється на дві взаємопов'язані системи: **інтраактивну** та **інтерактивну**.

1. Інтраактивна система включає поняття, що стосуються сприйняття людиною свого тіла та власного «Я». До неї входять такі аспекти, як тілесні установки та індивідуальність.

2. Інтерактивна система описує здатність особистості взаємодіяти зі світом. Вона охоплює такі поняття, як спілкування та міжособистісна динаміка.

Ігра/інтерактивна модель танцювальної психотерапії



Тілесний механізм

Обидві системи та їхні категорії постійно взаємодіють між собою, а всі елементи впливають і підтримують один одного. Це не лінійний процес, а динамічна взаємодія, що сприяє більш гнучкому підходу до терапевтичного впливу.

Інтраактивна система

Система BASICS орієнтована на базові аспекти кожної із зазначених областей. Вона використовує клінічні приклади та методи як стаціонарного, так і амбулаторного лікування дорослих пацієнтів. Проте, її можна застосовувати в широкому діагностичному спектрі для більшості вікових категорій.

Ця система є спробою створити справжню модель танцювальної психотерапії, яка базується на безмежному творчому потенціалі та естетичних якостях рухомого тіла. Вона використовує силу, час, про-

стір і потік як унікальну основу терапевтичного процесу, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

Усі переживання людини пов'язані з відчуттям власного тіла. Ми можемо зрозуміти вагу, простір, силу або час тільки в контексті ставлення до тіла та впливу на нього. У дитинстві наші тілесні потреби задовольняються з граничною увагою та чуйністю, а ми реагуємо на цю турботу тілесними жестами, що виражають біль чи задоволення. Бергер лаконічно зазначає: «Річ у тому, що тіло є єдиним наявним у нас засобом, через який ми відчуваємо життя і реагуємо на нього». У зв'язку з цим здається логічним розглядати тіло як індивідуальну точку відліку та почати з поняття «тілесний механізм».

Образ тіла. Одним із аспектів тілесного механізму є образ тіла. Образом тіла називають пам'ять про тілесні переживання, записаних у вигляді образів. Левенталь стверджує, що образ тіла – це тривимірне зображення, що формується за допомогою тактильних, візуальних та кінестетичних рецепторів, що реагують на внутрішні та зовнішні подразники. Образ тіла – це психологічне переживання тіла; його змістом є почуття і ставлення індивіда до свого тіла.

У 1927 році Фрейд писав, що «Я», зрештою, є похідним від тілесних відчуттів, що надходять до нас з поверхні тіла. Таким чином, «Я» можна розглядати як психічну проекцію поверхні тіла. На думку Фрейда, немовлята при народженні цілком зосереджені у собі і тому не в змозі диференціювати себе від середовища, яке їх оточує. Через цю зосередженість на собі діти сприймають своїх матерів та інших оточуючих людей як продовження самих себе. У сприйнятті дітей цього віку їхнє існування – це функціонування виключно з метою задоволення власних потреб у харчуванні та комфорті.

Саме через процес диференціації немовлята починають бачити себе окремо від свого середовища. У цей момент, за словами Девіс, у дітей повинен сформуватися чіткий, неспотворений образ їхнього фізичного тіла. Через самодослідження та стимуляцію частин власного тіла (наприклад, беручи руку у рот, дотик пальців ніг) діти формують уявний чи тілесний образ своєї фізичної статури. Тілесний образ, або

образ тіла, має найважливіше значення в успішному розвитку концепції власного «Я».

Нам як танцювальним психотерапевтам часто доводиться бачити пацієнтів, які мають обмежені, спотворені уявлення про власне тіло, а часом і зовсім позбавлених подібних знань. Фішер стверджує, що шизофренік, який втратив деякі свої функції контролю, «прагне побачити в дзеркалі наочну картину тілесного світу, який, мабуть, завжди був йому незрозумілий». Цілком можливо, що збуджена жінка-шизофренічка, виставляючи напоказ своє оголене тіло, лише намагається «встановити контакт із реальністю власного тіла, яка раніше була прихована від неї або була недоступна їй безпосередньому сприйняттю».

Саме на цьому початковому рівні самопізнання танцювальний психотерапевт, використовуючи тактильну стимуляцію, відображення/віддзеркалення рухів та дихання, може здійснити первинний контакт та інтервенцію. Для пацієнтів, які перебувають у стані крайнього загострення або в хронічній стадії захворювання, ідентифікація частин тіла, зчленувань суглобів та конструктивне використання м'язів є першим кроком на шляху до переосмислення образу тіла. Часто внаслідок загострення механізми тестування реальності у шизофреніків перестають функціонувати; у них можуть розвинутися дивні ідеї щодо власного тіла (наприклад, деперсоналізація). Безпосередньо під час сеансу танцювальної психотерапії можна досягти підтвердження реальності та перебудови образу тіла. Терапевт повинен розпізнавати зміни в образі тіла та оцінювати вплив культури та релігійних переконань на сприйняття тіла.

Робота з образом тіла може включати справи з візуальним та слуховим сприйняттям під час розминки сесії танцювальної психотерапії. Це дає можливість встановити початковий контакт на тілесному рівні. Під час підготовки фізичного простору, де буде проходити сесія, пацієнти можуть допомогти терапевтам розставляти стільці або встановити столи для музичного обладнання. Таким чином можна перетворити навколишнє середовище стаціонару у терапевтичний простір, придатний для танцю.

Збір групи для розминки в центрі цього простору також змінює візуальне сприйняття особистості, готуючи пацієнтів до того, щоб зосередитися на своєму тілі як терапевтичному інструменті. З першим зверненням «Ласкаво просимо на заняття!» рекомендується налагодити зоровий контакт та практикувати привітання кожного члена групи на ім'я, а також уміння дивитися та слухати. Наступне налаштування на звуки та слова вибраного музичного твору та особистий вибір пісень включає учасників у процес ще більше.

Дихання або зітхання на початку сеансу дозволяють членам групи чути як свої власні, так і чужі звуки та голоси. Практика повного дихання шляхом зосередження уваги на вдиху через ніс та видиху через рот допомагає повніше активувати обличчя та легені.

Використання таких звуків, як «о-о-о...» чи «а-а-а...» на видиху допомагає підтримувати та поглиблювати дихання. Коли терапевти починають спостерігати за сигналами руху та відстежувати їх, вони вловлюють ледь помітні зміни та пропонують нові способи використання пацієнтами м'язів, суглобів та кінцівок. Терапевти можуть показувати способи простих дотиків самому собі, наприклад, поплескування тіла знизу вгору, ляскання в долоні та притупування ногами. Образ тіла додатково досліджується шляхом ідентифікації частин тіла («виконайте обертання плечами», «покивайте головою») та згинання та розтягування (нахил тулуба вниз до підлоги та зворотне потягування вгору на кінчиках пальців із витягуванням рук до стелі). Похитування тілом зі сторони у сторону або утворення кола, в якому учасники тримаються за схрещені руки, допомагає пацієнтам із фрагментацією особистості або дезорганізованим пацієнтам чіткіше зосередитись як на рухах свого власного тіла, так і на рухах інших людей. Таку рухову розминку можна виконувати в положенні сидячи або стоячи, виходячи з потреб і можливостей групи чи окремих учасників.

Границі тіла. На початок процесу диференціації в маленьких дітей немає чіткого визначення меж свого тіла – вони не знають, де закінчується їхнє тіло і де починається тіло їхньої матері. У багатьох пацієнтів, які перебувають у стані крайнього загострення, аналогічне злиття

меж тіла (часто з терапевтом) може статися через формування помилкового образу тіла і сприйняття. У психічно хворих часто спостерігаються фрагментарні та рухливі межі тіла.

Багато нав'язливих станів переслідування або параної пов'язані з порушенням меж тіла (наприклад, манія переслідування, боязнь отруїтися, шпигунство, відчуття присутності якихось інших «істот» усередині тіла). Як пише Фішер, кожна людина повинна розвинути в собі впевненість, що стіни її тіла (сама «основа») досить міцні, щоб захистити його від зовнішніх сил, здатних завдати їй шкоди.

Наочним прикладом створення маячних меж тіла є молода жінка, яка страждає на шизофренію і яка створює перед собою «щит», що захищає її від болю та хвороби. До доступних для танцювального психотерапевта методів, що допомагають пацієнтам усвідомити межі тіла, зміцнити чи налаштувати їх, перетворивши на необхідну та функціональну систему захисту, відносяться тактильна стимуляція периферії тіла та інших поверхонь, наприклад підлоги, а також з'єднання рук з руками інших людей. Робота із вагою тіла (наприклад, заземлення, перенесення ваги тіла); використання рухів на наближення та видалення, рухів «тягни-штовхай», які допоможуть пацієнтам знову утвердити межі свого тіла. До спеціальних, особливо корисних вправ відносяться такі: зустріч, об'єднання всієї групи, на основі певної частини тіла, а потім – вихід із контакту, повернення до свого руху, знайомство із заплющеними очима за допомогою торкання один одного маківками голови, а також «перекати» по підлозі з поперемінним притисканням та витягуванням рук та ніг.

Вправа «уявний обруч», розроблена лікарем Альмой Хокінс, успішно розширює діапазон руху та розуміння того, як відбувається обертання у суглобах. Вона дає уявлення про розмірність простору та про застосування сили. Навчаючи пацієнтів подумки утримувати великий «обруч», маніпулювати ним і переміщати його над тілом, під тілом і навколо тіла терапевт допомагає повніше вивчити відчуття спрямованості руху. Маневрування обручем призводить до подальшого розвитку творчості на рівні руху та ширшого використання образів

(наприклад, уявлення обруча у вигляді м'яча, тарілки, кошика, сонцезахисного капелюха тощо). Для осіб із сильною фрагментацією особистості методом подальшого їх «Заземлення» є попередня робота на стільцях. Заземлення, або відчуття стабільності та безпеки під час з'єднання із землею, дає пацієнтам безпечну відправну точку для дослідження руху.

Кінестетичне усвідомлення. Наявність образу тіла та розуміння тілесних границь – основні джерела формування тілесних установок. Основою подальшого дослідження руху є усвідомлення кінестетичного сприйняття тіла як статичної та мобільної структури. Відчуття положення тіла та руху суглобів, або «кінестезія», є ще одним аспектом, що є невід'ємною частиною знань про своє «Я».

Кінестезію можна вважати «шостим відчуттям» (Feldenkrais, 1977). Тодд описала процес, у якому мозок використовує отриману за допомогою отолітів та напівкругних вушних каналів інформацію про положення та напрямок руху у просторі: «[Ці враження] поєднуються в мозку з кінестетичними відчуттями руху, тиском ваги та відносним положенням, що надходять від інших частин тіла, щоб дати нам миттєву інформацію щодо руху наших кінцівок, шиї та тулуба, того, де ми знаходимося в даний момент і як ми можемо дістатися кудись».

Фельденкрайз асоціював «неефективний рух» зі зниженою кінестезією і вважав, що при невмілому залученні структури тіла використовується більше енергії, ніж при належному її використанню. Для більшості госпіталізованих пацієнтів характерним є неефективне використання тіла: вони рухаються або без регуляції напруги в обмеженому діапазоні, або часто перебувають у нерухомих позах, у яких не вистачає необхідного циклу напруги та розслаблення м'язів. Фельденкрайз вважав, що люди, які мають хорошу кінестезію продовжують підвищувати ефективність та плавність своїх рухів, а ті в яких вона порушена продовжують погіршувати свій стан. Проте науковець стверджував також, що цей цикл можна зруйнувати через практику більш продуктивного використання тіла та усвідомлення цього «шостого відчуття».

Танцювальна психотерапія, використовуючи тіло як засіб досягнення здоров'я та здорової активності, дає людям можливість усвідомити кінестезію та її покращити. Деякі методи допомагають включати внутрішнє, особисте відчуття тіла та наступний вербальний опис положення тіла в просторі, манеру руху, діапазону, в якому рухаються кінцівки, тулуб та голова.

До додаткових методів, що створюють кінестетичне відчуття та його усвідомлення, можна віднести руху в суглобах, включаючи стегна, литки, плечі, та дослідження діапазону руху (високий, середній та низький рівні простору; рух вперед та назад; далекі та близькі дистанції та ін.), а також ефективне використання ваги та сили тяжіння.

Сенсибілізація. Як орієнтована на рух форма психотерапії танцювальна психотерапія активізує тілесні відчуття. Повна сенсибілізація включає візуальну, слухову, нюхову, тактильну, смакову, теплову, больову, синтетичну (свербіж, лоскотання, вібрація) сенсибілізацію та кінестезію. Здорове тіло фільтрує велику кількість відчуттів, щоб уникнути перезбудження хаосу. Наприклад, якби ми постійно відчували на дотик текстуру одягу на нашому тілі, нам було б досить важко постійно відчувати напругу від того, що ми одягнені.

Часто через характер своєї патології (наприклад, візуальні або слухові галюцинації) та надлишку відчуттів та емоцій пацієнти можуть блокувати зовнішні (а найчастіше і внутрішні) стимули. Вони можуть вибірково реагувати на візуальне роздратування (зокрема, уникати прямого зорового контакту) та слухове роздратування (не відповідати на запитання).

Танцювальний психотерапевт, намагається зосередити увагу пацієнта на більш доречних, орієнтованих на реальність процесах, спрямуючи танцювальну активність під час сеансу на посилення сприйняття простих, безпечних подразників – температура, тактильні стимули, колір, текстура та ін. Протягом всього заняття пацієнтам можна нагадувати про те, щоб вони продовжували усвідомлювати як фізіологічний (зміни температури тіла та частоти серцевих скорочень), так і психологічний стан свого тіла (зміни емоційного та чуттєвого стану).

Терапевт повинен вибрати підходящий час для проведення вправ на чутливість і робити це тільки тоді, коли пацієнт зможе впоратися з ними. Надмірна збудливість може призвести до надлишку відчуттів і здатна буде викликати плутанину або посилити дезорганізацію у психотичних чи маніакальних пацієнтів.

Рухливість. Коли тіло рухається через простір, постійно створюючи та розширюючи свої рухові патерни, змінюється і наше сприйняття. Боас вважала, що навіть переміщення голови в інше положення в просторі може змінити сприйманий людиною світ. Рухливість – це цілеспрямоване переміщення тіла у просторі та в часі – формує наше уявлення про те, хто ми є, і про світ, у якому ми живемо. Боас пише: «Через рухливість людина вчиться створювати та розширювати уявлення про своє тіло, тим самим набуваючи впевненості у своїй реальності та контролі над власним тілом».

У процесі розвитку новонароджені починають усвідомлювати своє тіло тому, що вони рухаються. Вони звиваються, штовхаються, перекочуються, відкривають рот для годування та спілкування, піднімають голову і поступово стають на коліно, щоб повзати, і, нарешті починають ходити. Уявлення про те, що людина рухається, щоб вижити, пов'язане з визнанням її анатомічної та фізіологічної природи. Крім того, людям важливо бути рухливими, щоб вони могли досліджувати та розуміти своє навколишнє середовище.

Усвідомивши себе рухливими сутностями, і усвідомивши своє навколишнє середовище, люди починають контролювати це середовище та адаптуватися до нього.

Кожна людина має унікальний, як відбитки пальців, стиль руху, що відрізняє її від інших. Танцювальна психотерапія, на відміну від більш структурованого навчання танцям чи спортивній діяльності, має справу безпосередньо з динамічними, індивідуальними якостями здатності рухатися, що властиві кожній людині. Коли танцювальний психотерапевт розширює діапазон дослідження навколишнього середовища, пацієнти в буквальному значенні «переходять» на новий рівень поведінки та взаємодії. Форми танцю, які задіяють віддзеркалення

рухів, утворення кола, роботу з партнером та різними музичними ритмами, можуть мотивувати пацієнта до здійснення руху. Серед корисних методів можна назвати розширення просторових форм у групі, включаючи лінійне переміщення, рух по кривим лініям у просторі та залучення окремих пацієнтів до рухів у центрі кола.

Поширеною проблемою у багатьох психіатричних установах є нестача простору. Пацієнти сплять у кімнатах з безліччю ліжок, а вдень проводять більшу частину часу у переповнених приміщеннях. Погіршують вплив обмеженого простору на можливості руху і побічні ефекти багатьох психотропних препаратів – скутість, млявість та сонливість. В результаті чого людина зводить до мінімуму відкриті рухи, спрямовані назовні, стискається до ближньої кінесфери та замикається у самотійну, егоцентричну область інтраактивності. Модальність танцювальної психотерапії ідеально підходить для цих умов, оскільки пропонує пацієнту свободу та можливість у рамках структурованої сесії розламати бар'єри руху і перейти від ізолюючої інтраактивності до здорової, соціалізованої інтерактивності.

Індивідуальність. Коли ми рухаємось, у рамках інтраактивної системи моделі BASICS, від тілесних установок до індивідуальності, ми починаємо спостерігати справжній взаємовплив цих обох категорій. Утворюючи фундамент тілесності через усвідомлення образу тіла, ми починаємо формулювати уявлення про «Я-концепцію» – про власне «Я».

Самооцінка. Поняття про власне «Я» виникає, коли діти починають відокремлювати себе від навколишнього середовища та інших людей у цьому середовищі. Після того, як відбувається ця диференціація та коли діти вже не повністю зосереджені на собі, мати, батько та інші значущі постаті починають відігравати важливу роль у розвитку самооцінки дитини. Формування самооцінки ніколи не відбувається у ізоляції; це результат міжособистісних відносин.

Власне, самооцінці навчаються; вона властива структурі особистості індивіда. Самооцінка – це почуття, знання та реакція людини на своє тіло – фізична, емоційна, соціальна та інтелектуальна. Макдональд ви-

значає самооцінку як спосіб бачення себе – набір висновків, зроблених із самоспостереження у безлічі різних ситуацій, які описують характерні для людини шаблони поведінки. Вільям Х. Фітс стверджує, що коли ми говоримо про самооцінку особистості, ми маємо на увазі «образ, картину, набір уявлень і почуттів, які вона має про себе».

На думку вчених, які вивчають особу, самооцінка індивідуума є результатом відображеної оцінки значимих інших (Sullivan, 1947) та взаємодії з людьми (Commins, Fagin, 1957). Можна припустити, що ніхто не народжується з повністю сформованою самооцінкою. Розвиток самооцінки починається в дитинстві та проходить ряд етапів у зрілому віці. Вона розвивається, коли діти отримують схвалення та критику, переживають успіхи та невдачі; вона росте разом із сприйняттям світу навколо них, сім'ї, друзів та їх місця у суспільстві. Вона розвивається, коли діти дорослішають і починають оцінювати себе за характеристиками свого фізичного, соціального та емоційного стану.

В рамках танцювальної психотерапії терапевт постійно дає відповіді на питання пацієнта «Хто я?». Депресія та регресія посилюють почуття деперсоналізації, фрагментарності та сплутаної ідентичності, а також очевидну втрату почуття свого «Я», яке характерне для психозу. При використанні методів, що властиві танцювальній психотерапії, пацієнтів спонукають знову познайомитися з власним тілом у русі, переглянути та уточнити образи та межі свого тіла, підвищити чутливість до навколишнього світу. Підтримувані чуйним терапевтом та безпечним середовищем, пацієнти в рамках танцювальної психотерапії можуть зосередитися на пошуку свого «Я» через вивчення діапазону руху, розширення цього діапазону та фізичне дослідження свого оточення. Коли інші дзеркально відбивають рух пацієнта (підтвердження) і він виходить у центр (можливо, в середину кола), це може конкретизувати та підтвердити його особистість і відчуття «Я».

Почуття, що супроводжує сприйняття власної особистості називається самоповагою. «Нормальна» людина має здорову любов до себе і лише частково залежить від інших лише щодо питань уваги, любові і похвали. В осіб з психічними захворюваннями спостерігається серйоз-

на втрата самоповаги, і вони часто шукають чиєїсь любові, щоб підтримати свою самоповагу. Занижена самоповага супроводжується неадекватністю, неповноцінністю та невпевненістю в собі.

У плані розвитку, коли починає формуватися Его, самоповага дитини повністю залежить від любові батьків. Психоаналітична теорія стверджує, що у пацієнтів-шизофреніків втрата самоповаги відбувається, у випадках регресії до ранньої оральної стадії, де вони не можуть адекватно протестувати реальність і на відміну від немовлят, відкидають її. У ході сеансу танцювальної психотерапії, коли фізичні межі чітко означені (на прикладі кімнати) та в рамках самого сеансу (від розминки до завершення) пацієнт має можливість «протестувати» свою індивідуальність стосовно індивідуальності інших. Відзеркалюючи рухи інших, дозволяючи та приймаючи фізичний контакт та задіюючи м'язи та суглоби, пацієнти можуть рухатися у бік визнання як реальності і самих себе у цій реальності.

Коли танцювальні психотерапевти приймають рух людей і «ви-пробовують його» на власному тілі і коли вони створюють середовище відкритості та підтримки, що надає людині можливість рухатися, пацієнти можуть знову відчувати впевненість у собі як у цінних, шанованих особистостях. Почуття гордості та успіху може лише посилити приємне відчуття свого «Я», коли пацієнт на сесії танцювальної психотерапії представляє групі свої рухи, які будуть прийняті, продубльовані та розширені. Є такі танцювальні структури, що дозволяють окремим учасникам виходити до центру кола і вже там танцювати без партнерів, або в парі перемінно змінюючи свого партнера. Підвищення самоповаги демонструється яскравими емоціями, посмішкою, підтримкою зорового контакту, а також спонтанними оплесками членів групи на адресу один одного.

Автентичний рух. В той час, як структуроване навчання тіла (наприклад, шляхом вправ та технічної практики) та більш формальні можливості соціального танцю є частиною загальновизнаних танців, принцип прийняття нетрадиційних рухів членів групи властивий лише танцювальній психотерапії. У танцювальній психотерапії ці нетради-

ційні, подекуди незграбні, але індивідуальні рухи, пропоновані членами групи, важливі для процесу змін та зростання. Ще важливіше те, що танець не оцінюється як добрий чи поганий; все рухове самовираження вважається прийнятним, якщо воно є безпечним для особи та групи. Дієм пише, що автентичний рух (у її термінології «самостійний рух») є природно набутих самовираженням людини. Особистісний руховий репертуар людини набувається не способами формального навчання танцю/руху, а за допомогою відчуття, спостереження, експериментування та творчості. Дієм пише: «Самостійний рух приводить до посилення самовираження, самовладання, до покращення саморозуміння, до покращення особистої відповідальності, до більшої незалежності та до більшої самореалізації у становленні цілісної людини».

Досамантес-Алперсон стверджує, що саме через автентичний рух можна розкрити зміст досвіду, який переживався людиною. Використовуючи термін «спонтанний танець», Бендер та Боас (розглядали автентично-імпровізаційний танець/рух як творчий метод вивільнення та висловлювання. Роль танцювального психотерапевта полягає у пошуку серед цього автентичного тематичного матеріалу символічних асоціацій. Якщо ця інформація розкривається, танцювальний психотерапевт робить свої інтервенції та інтерпретації, коли це доречно та необхідно.

Працюючи з «потокком» групи, танцювальний психотерапевт повинен зі підкріплювати та зберігати атмосферу творчої свободи та згоди. Він приймає рухи своїх пацієнтів (за винятком фізичного насильства) за їх внутрішню цінність та символічний матеріал. На відміну від вчителів танців чи хореографів танцювальні психотерапевти не орієнтовані на результат, вони не критикують рухи або, як каже Маслоу, «(вони) не змінюють, не обирають, не виправлюють, не покращують, не ставлять під сумнів, не відкидають, не судять і не оцінюють. Вони просто приймають рухи пацієнтів і дозволяють їм спонтанно виникати; вони дозволяють їм мати свій голос; вони дозволяють їм бути собою».

На сеансі танцювальної психотерапії не можна зробити щось не так. Проста краса тіла, що рухається, і його зв'язок з іншими рухомими тілами у просторі забезпечує успіх на кожному сеансі. Найчастіше найбільш хворі пацієнти чи пацієнти з подвійним діагнозом, які мають наявне психічне захворювання та затримку у розвитку, спонтанно аплодують один одному після завершення танцю, або показуючи своє захоплення під час цього процесу.

Використання образів і рухових патернів, що викликані внутрішнім спонуканням або імпульсом, – це методи, які надихають на автентичні рухи. Часто застосування послідовності повсякденних рухів чи рухів, пов'язаних з роботою (наприклад, ходьба або патерни, що орієнтовані на виконання якогось завдання), можуть надати основний матеріал для нестилізованих рухів. З цих простих і відомих кроків пацієнт та терапевт створюють естетичний та творчий танець, що викликає відчуття найбільшої повноти.

Творчість. Творчість – це сила, яка може захочуватись і турботливо підкріплюватись танцювальним психотерапевтом. Танець – це творчий акт; він впливає з глибин творчих джерел, що знаходяться всередині кожного ретельно підготовленого тіла.

Вважаючи, що танцювальна психотерапія є одночасно терапевтичною та творчою подією, необхідно детальніше розглянути переваги творчості Маслоу писав, що творчі люди спокійно ставляться до змін, радіють їм і можуть з впевненістю впоратися з новою ситуацією. Перекладаючи це на мову життєвої ситуації, можна сказати, що творча людина може підлаштовуватися та функціонувати належним чином за будь-яких змін (включаючи економічні, соціальні, екологічні та рольові зміни).

У рамках сесії танцювальної психотерапії є ймовірність зіштовхнутися зі змінами (зміною рівнів, різними ритмами, суперечками щодо особистісного простору) та відреагувати на них. У безпечній атмосфері сесії, за умови наявності міцного терапевтичного альянсу, взаємної довіри та поваги, пацієнти з більшою ймовірністю можуть проявити гнучкість у своєму виборі та прийнятті рішень, а також у пошуку альтернатив у різних ситуаціях.

Приклад альтернативного вибору – «людський паркан», через який треба було «перебратися на інший бік». Більшість пацієнтів прагнуть використовувати агресивні рухи, щоб прокласти собі шлях, але безуспішно. Пацієнтка Д. використовувала інший спосіб – вона тихим голосом чемно запитала дозволу і перейшла на «іншу сторону», застосовуючи мінімальну жестикуляцію. Лише їй одній вдалося вирішити цю проблему.

Якщо ми розглядаємо рух тіла в танцювальній психотерапії як засіб для творчого, виразного вивільнення та визнаємо той факт, що рух тіла має основне значення для життя, то досвід танцю буде сприяти нашій креативності у всьому, що ми робимо. Сесія танцювальної психотерапії може забезпечити місце для випробування характеристик, важливих для творчої діяльності – мужності (прийняття кордонів та структури), незалежного мислення (вибір та відповідальність), інтуїтивності, концентрації та наполегливості при здійсненні будь-якої діяльності. Всі ці елементи є характеристиками здорового адаптивного функціонування людини протягом життя.

Ми з'ясували, що значення слова «індивідуальність» включає в себе такі поняття, як уявлення про власне «Я», самоповагу, автентичність руху та здатність до творчого процесу в покращенні способів пошуку свого «Я». Потенціал подальшого розвитку індивідуальності, здатність до лідерства – якості особистості, які охоплюють ці характеристики. Поширений метод, який використовується на сесії танцювальної психотерапії, – це зміна чи передача лідерства. Кожному надається можливість створити рух, показати його у групі, а потім передати лідерство іншим. Незважаючи на простоту цього процесу і той факт, що постійні пацієнти сеансів танцювальної психотерапії приймають і очікують його, взяття на себе ролі лідера створює обставини, у яких, нехай лише на первинному рівні, задовольняється прагнення до самостійності та самоконтролю. У ролі лідерів пацієнти навчаються брати на себе відповідальність за вибір, який вони роблять; напрям, осі та площини, патерн, фору руху та ритм або час, коли це відбувається. Позитивне підкріплення виникає, коли терапевт та інші члени групи

зосереджені на особистому виборі руху пацієнта та повторюють його, що може викликати справжнє почуття гордості та задоволення. Коли людина бачить, як інші відтворюють її позу та рух, це може підкріпити реалістичний образ тіла та створити інший рівень усвідомлення у розумінні свого «Я».

Коли лідерство у групі змінюється, візуальний та тактильний контакт може посилитися, оскільки сприйняття себе та інших стає гострішим. Танцювальний психотерапевт може асистувати пацієнту, який не впевнений у власних здібностях у ролі лідера, тим самим зменшуючи відчуття невдачі чи неадекватності. Госпіталізовані пацієнти надзвичайно прихильні та терпимі один до одного і, коли хтось із них перебирає на себе роль лідера, інші часто надають йому підтримку та демонструють визнання на вербальному та невербальному рівні.

Для стаціонарних психічно хворих сеанс танцювальної психотерапії може бути єдиним способом «уявити» себе лідерами та розвинути лідерські навички у відповідній продуктивній манері, а також отримати негайну зворотну реакцію на свою поведінку.

Терапевти та пацієнти перебувають у партнерських відносинах та беруть на себе відповідальність за успіх сесії, пацієнти можуть брати участь у виборі музики, яка, на їх погляд, спрямовуватиме групу на творче самовираження. Музика відіграє важливу роль на сеансах танцювальної психотерапії, допомагаючи викликати емоційну та естетичну реакції. Часто пацієнти вибирають музику, з якою пов'язані якісь особисті спогади, і вони хочуть поділитися цими спогадами з групою. Музика допомагає налагодити відносини між поколіннями танцюристів (літні та молоді пацієнти знайомляться з новими для них мелодіями та танцювальними формами) і збільшує залучення та зацікавленість у сеансі. Музика та тексти підтримують танець та сприяють успіху групових вправ, синхронізують рухи, що об'єднують голоси загальною мелодією, сприяють появі спільних спогадів та встановлюють доброзичливу атмосферу.

Через музичні основи ритму, мелодію, куплети та приспів створюється хореографія танцю. Обмеженість кожної пісні по часу конденсує

досвід групи, створюючи можливість для короткого хореографічного твору, що має початок, середину та кінець. Протягом цього часу кожна пісня може створити особливий момент, який учасники можуть використати для себе. Для одного пацієнта це може бути можливістю для енергійного та динамічного танцю; для іншого – дозволяє згадати якісь особливі моменти минулого; для третього – освоїти нову форму чи стиль танцю. І нарешті, спів та вокалізація забезпечує ширше використання механізмів дихання та звуку.

Інтерактивна система

Спілкування. У книзі «Тіло, що мислить» Мейбл Елсуорт Тодд пише про мову тіла, або невербальне спілкування, стверджуючи, що «часто тіло ясно висловлює те, що мова відмовляється вимовити». У танцювальній психотерапії використовується невербальна модальність і створюються діалоги у русі. За багато років танцювальні психотерапевти систематизували свій досвід використання динаміки невербального підходу Працюючи з пацієнтами, які, пристосувалися до зовнішнього світу шляхом створення ефективної системи захисної словесної оборони, танцювальні психотерапевти можуть ефективно оцінити та зрозуміти їх символічні жести, пози, якість руху, ритми та патерни.

Вербальна мова – складна система. Як і у випадку з усіма мульти-системними явищами, істинний сенс тут може бути спотворений і часто повністю губиться, це чітко ілюструє гра в «зіпсований телефон», під час якої усне повідомлення посиляється ланцюжком людей, приймається і передається й у результаті спотворюється настільки, що вихідне повідомлення вже неможливо розпізнати. Один танцювальний терапевт пише: «Реакції, що виникають під час руху, які задіяють нижчі рівні мозку, показують менший рівень усвідомленості та більш достовірно виражають почуття, ніж слова».

Використовуючи діалоги в русі для спілкування між пацієнтом та психотерапевтом, пацієнтом та іншими учасниками групи, танцювальна психотерапія стає оптимальною альтернативою лікування дитини, з затримкою мовленнєвого розвитку, аутичного підлітка, або мовчазного психічно хворого дорослого.

Самуелс пише, що, оскільки реакція пацієнта на інших людей часто буває оборонною, первісного контакту часто простіше досягти за допомогою невербального вираження. У своїх дослідженнях з кінетики Бердвістелл стверджує, що поведінка шизофреніка під час спілкування насправді не є невпорядкованою або хаотичною, але здається такою тому, що вона має інший патерн, іншу систему комунікації. На початковому рівні комунікації рівень тіла, «образи» або форми, створені статичним та рухомим тілом, «вартують тисячі слів». Під час сесії танцювальної психотерапії наші рухи голосніші за слова.

На сеансах танцювальної психотерапії діалоги у русі полегшуються за допомогою методів, які включають віддзеркалення, посилення та зменшення рухового самовираження. Надання кожному пацієнту, в рамках групової роботи, можливості познайомити групу зі своїм рухом, а потім спостерігати за реакцією членів групи – називається методом взаємного діалогу. Ще одна форма невербальної взаємодії – полягає в проханні пацієнта до всіх членів групи прийняти положення або дослідити жест, що пов'язаний із їх поточним станом.

Почергове керівництво рухами групи та виконання рухів, що показуються іншими, – це ще один привід для самовираження та реакції на інформацію, яка запропонована іншими членами групи. При спілкуванні через рух, під час сесії танцювальної психотерапії, члени групи усвідомлюють необхідність знайти та дотримуватися ритму групи, пристосуватися до якості кожного руху та адаптуватися до просторової конфігурації групи. Діалог у русі розширюється, коли емоційний зміст виводиться на поверхню через відчуття руху тіла. Пацієнти можуть дослідити зростаючий вплив руху поодиноці, з партнером або частиною великої групи. Часто видно, як вони посміхаються один одному, покращують зоровий контакт і створюють умови для більш близького контакту через з'єднання рук та підтримку власного значення та значення партнера, будучи в ролі або ведучого, або учасника.

Символічне вираження. Засновниця танцювальної психотерапії Меріан Чейс (Marian Chase, 1975) відзначала, що, хоч люди часом можуть мовчати, вони ніколи не перестають спілкуватись на невер-

бальному рівні. Коли емоції сильно відчуються та важливі для людини, вони можуть бути виражені у більш безпечному невербальному режимі. Для Чейс цей режим є символічним виразом рухливого тіла: «Люди з емоційними проблемами використовують фізичні дії для вираження почуттів з більшою легкістю, ніж більшість людей нашої культури, які дуже обмежені у цьому безпосередньому вираженні».

Коли танцювальний психотерапевт допомагає пацієнтам відчути себе на рівні тілесних відчуттів та імпульсів, стимулюючи цим появу комунікації, його робота ґрунтується на переконанні в тому, що «рух є правдивим відображенням особистості, відображенням, яке не можна сховати за словами». Хоча слова можуть бути свідомо замасковані та піддані самоцензурі з метою придушити вираження емоційних станів, рух тіла є більш простою формою емоційного саморозкриття. Крім того, якщо пацієнти почуваються недостатньо адекватно, щоб описати свої почуття словами, то «діями тіла можна передати емоції, які є фактичними чи символічними вираженнями цих емоцій». Агресивні прояви, які, можливо, були успішно заблоковані на рівні слів, виходять через танцювальну психотерапію у вигляді символів ворожості (вираз обличчя, стислі кулаки). Танцювальний психотерапевт може перенаправити агресивні імпульси, ініціюючи ударні, що задіюють все тіло рухів, наприклад, тупання ногами, розмахування кулаками та стрибки, що супроводжуються уривчастими фразами. Катарсична розрядка агресії може бути перенаправлена на уявного «символічного ворога».

Ритм. Ритм є визначальним елементом в інтерактивному спілкуванні людини. На думку Кендона, дві людини, які беруть участь у розмові, знаходяться на одному рівні, та ритмічно пов'язані: «Слухач танцює з тим, хто говорить, щоб показати, що він знаходиться «поряд» з ним і сприймає його; потім він просить того хто говорить танцювати з ним, щоб посилити синхронізацію між ними для того, щоб вони обоє могли одночасно дістатися до моменту роз'єднання».

У статті «Деякі аспекти характеру ритмічного вираження та його можливе терапевтичне значення» Аллегра Фуллер Снайдер простежує

історію досліджень, що вивчали значення ритму як інструменту танцювальної психотерапії та основної частини людського досвіду. Ритми нашого пульсу та кровотоку разом з ритмом ходи та розмовних патернів – це лише кілька елементів ритмічного вираження тіла.

У танцювальної психотерапії ритм використовується з метою комунікації терапевта та пацієнта, а також між пацієнтами в групі. З'являється якесь невиразне почуття задоволення, яке відчувається, коли група неузгоджених та ізольованих пацієнтів поєднується синхронізованими ритмічними рухами. Часто психічно хворі пацієнти демонструють патерни аритмічного руху, коли ритм порушується, завершується чи гальмується. Патерни руху у рамках сесії танцювальної психотерапії забезпечують ритмічність, яка сприяє комунікації та відносинам: «Психологічно, ритм інтегрує людину із самою собою, концентруючи її думки на ритмі, що відчувається всередині свого тіла, і в той же час інтегрує його з групою».

Ритм є виразною, комунікативною модальністю та організуючим елементом сеансу танцювальної психотерапії. Методи його використання відрізняються, оскільки одні танцювально-рухові терапевти використовують зовнішні ритми (музика та інструменти), а інші внутрішні ритми (патерни дихання, серцебиття, голос). Шляхом об'єднання методів та використання як зовнішніх, так і внутрішніх ритмів, танцювальний психотерапевт здатний запропонувати більш повні, більш широкі можливості для самостійного вибору та самовираження.

Емоції часто усвідомлюються та виражаються через символічні ритмічні дії, які виконуються спільно. У доповнення до комунікативного елементу зцілюючий аспект ритму описується так: «Наприклад, в лікуючих обрядах калахарських кунгів, цейлонських веддів та північноамериканських ютів, що проводяться шаманами, використовуються ритмічні, повторювані рухи, які призводять до появи в учасників змінених станів свідомості. Ці стани спрямовані на вигнання хвороби та усунення фізичних та психічних страждань».

При роботі з психічно хворими пацієнтами, в яких проявляється дезорганізоване мислення та які мають змінене сприйняття реальності,

танцювальний психотерапевт спирається на використання властивостей ритму для організації та структурування сеансу. За допомогою рухів в унісон, в рамках конкретних ритмічних відносин, пацієнти можуть отримати комфорт і досягти успіху, перебуваючи у «поточному моменті» сеансу. Танець як терапія, заснована на використанні ритмічних патернів сили/простору/потoku, заражає комунікативною та цілющою енергією. У групі амбулаторних пацієнтів, які брали участь у сеансах танцювальної психотерапії, у рамках якої досліджувався вплив ритму потоку води (хвиль, припливів), учасники групи висловлювали свої почуття такими словами, як «очищення», «спокута», «визволення», «благословення та «оновлення».

Ритмічний компонент є об'єднуючою, інтегруючою і потужною силою, здатною зняти напругу та привести до «центрування» особистості та групи. Ритмічна активність (відображена через вибір музики чи внутрішній ритм) може надати теми на дослідження руху. Часто деякі музичні фрагменти (особливо етнічні та народні пісні) можуть викликати емоційні спогади та дати групі тематичний матеріал для дослідження та пропрацювання через танець, обмін словесними висловлюваннями.

Збір та спільне використання особистих та групових ритмів може привести до відчуття згуртованості групи, може зарядити м'язи групи та, у разі потреби, сприяти позитивному завершенню сеансу та рухових вправ.

Вербалізація. Хоча танцювальна психотерапія описується як невербальна форма психотерапії, вона, звичайно, не є безсловесною. Вербалізація до, під час та після проведення сесій для групи танцювальної психотерапії може бути ефективним та необхідним компонентом лікувального процесу. Танцювальний психотерапевт може розпочати груповий сеанс з індивідуального привітання пацієнтів. У ході сесії він може попросити пацієнта описати якийсь образ або скласти історію, яка має відношення до патерну певного руху. Після завершення сесії вербальний обмін будь-якими отриманими ідеями чи почуттями, викликаними рухом, може надати ще одну можливість для спілкування

та взаємодії. Чайклін із цього приводу пише: «Хоч рух є головним інструментом, не слід ігнорувати вербалізацію. Існує потреба у розвитку когнітивних і розумових процесів та їх зв'язку з рухом для того, щоб максимально збільшити його потенціал. Образи та вербалізація у відповідь на патерни руху задіюють учасників ще повніше».

У. Кондон, ініціатор лінгво-кінестичних досліджень, стверджує, що «мова та рухи тіла є частиною безперервних, ритмічних хвиль упорядкованих змін (на багатьох рівнях), які становлять потік поведінки». Мову, таким чином, можна розглядати як ще один аспект руху; вона може надати ключового, глибокого сенсу символічним жестам і позам; вона здатна ще сильніше «пов'язати» пацієнта і терапевта створивши союз, що базується на відвертості; і вона може збагатити руховий досвід шляхом з'єднання минулих спогадів, нинішньої реальності та майбутніх цілей. Ще один метод, який заохочує використання мови та вербалізації, полягає в тому, щоб використовувати тексти пісень під час сеансу. Спів вголос та підспівування під час танцю сприяє інтеграції музики, руху та слів. Групи стають більш згуртованими, а їх члени тісно пов'язаними один з одним, оскільки вони разом беруть участь у вираженні ритмічного та шаблонного звуку. Активація голосу поглиблює подих і ще більше покращує зв'язок душі і тіла. Часто слова самої пісні викликають емоційну реакцію та допомагають групі створити «словесний/пісенний діалог», який посилює їх усвідомленість та часто призводить до значних обговорень та одкровень.

Для високофункціонуючих груп вербальне спілкування по завершенні сеансу може продовжити вплив взаємно емоційних станів, які стали відкритими за допомогою руху. Відчуття полегшення, яке відчувається від усвідомлення спільності почуттів, а також визнання та терпимість до протилежних почуттів між членами групи – це процес соціального навчання. У слабо функціонуючих групах вербалізація у вигляді привітання, інтродукції та прощання сприяє відповідному вербальному спілкуванню у реальній реальності. Здається, що якість та кількість розмов серед пацієнтів значно збільшується під час сесії та протягом ряду сесій. І якщо члени групи можуть прийти на сесію в

тиші та в «інтраактивному стані», то йдуть вони з заняття, завжди жваво розмовляючи та коментуючи недавню активність, а також висловлюючи визнання один одному в усній формі.

Цілком очевидно, що вони перейшли до «інтерактивного стану». І нарешті, кожен учасник може визнати свій внесок у загальний процес, висловивши подяку всім учасникам групи за їхні зусилля та роботу. Члени групи можуть висловити свою подяку лідерові, демонструючи належні соціальні навички та показуючи, що вони перебувають у передчутті наступного сеансу.

Міжособистісна динаміка. Як частина інтерактивної системи комунікація на рівні руху, ритму та слів є передумовою для розвитку терапевтичного альянсу, фундаменту для групового досвіду та передуює соціалізації. Це важливі компоненти міжособистісної динаміки.

Терапевтичний союз. Однією з форм відносин, необхідних для процесу терапії є терапевтичний альянс. За словами Бергер, він повинен базуватись на взаємній довірі та повазі. Впевненість у щирості терапевта, що є чуйним слухачем та наставником, як і позитивне ставлення чи повне прийняття пацієнта лежать в основі терапевтичного альянсу. Після того, як між терапевтом та пацієнтом встановилися стосунки щирості та зацікавленості, пацієнт може розглядати ризики змін, пробувати нові способи бачити, розуміти та вести себе як із собою, так і з іншими.

Будь-які терапевтичні відносини характеризуються одними і тими самими компонентами:

- 1) визнання індивіда як значимої людини;
- 2) встановлення реалістичних цілей;
- 3) повагою до прав та бажань інших;
- 4) реалізація свого потенціалу;
- 5) заохочення та підтримка на шляху до одужання.

Копп додає елемент «саморозкриття», або «прозорості», як із аспектів терапевтичного альянсу. Відносини між пацієнтом та танцювальним терапевтом мають будуватись на основі вербального та невербального спілкування та взаємодії. Оскільки танцювальний психотерапевт вико-

ристовує рух і ритм як засоби комунікації, то словесні бар'єри та помилки не беруться до уваги. Під час розробки терапевтичного альянсу терапевт застосовує специфічні (подекуди унікальні) для танцювально-рухового досвіду методи – спільне використання та дослідження фізичного простору; елементи потоку та сили, зміна фактору часу (у термінах Лабан); ведення діалогу ритмічно-гармонічного руху; створення відповідного фізичного та зорового контакту; встановлення меж та кордонів.

Груповий досвід. Відносини між терапевтом та пацієнтом можуть служити основою для взаємовідносин та взаємодій, які розвиваються як частина групового досвіду. Бергер описує груповий досвід як діяльність, під час якої пацієнт може спілкуватися, пов'язуватися та працювати з іншими «в рамках коригувального, інтерактивного, виховного, емоційного та поведінкового досвіду, фокусуючись на індивідуальній та груповій динаміці в дусі довіри, взаємності та конфіденційності».

Досвід групової танцювальної психотерапії є гарною основою як для групового, так і індивідуального самовираження. Група працює як «рупор», даючи можливість індивіду отримати реалістичний зворотний зв'язок або підкріплення його дій з боку інших учасників. Завдяки груповій реакції (на свої рухи або висловлювання) пацієнт дізнається, як впоратися з неприйняттям та відкиданням, а також з прийняттям та схваленням.

Механізми захисту слабшають, коли рухи людини, а отже, її «Я» приймаються і розуміються групою що рухається; страх контакту зменшується у міру продовження активності без очевидної небезпеки; цілі руху стають цілями групи та здаються більш досяжними і менш страшними.

Меттлер описував групу як живий організм, що складається з диференційованих частин, які мають працювати як єдине ціле, щоби ефективно функціонувати. Для егоцентричного, дезорієнтованого, пацієнта з розладом психіки, що заглибився у себе, група є «з'єднувальним» механізмом, що пов'язує його з навколишнім середовищем, з іншими членами групи та терапевтом. Перебуваючи в колі, пацієнти

тактильно контактують один з одним, добре бачать один друга і підтримують зоровий контакт із усіма. Форма заняття в колі порівняно проста та відома, вона займає центральне місце під час розминки та завершення сесії. Чайклін вважала, що групові ритмічні рухи під музичний супровід є альтернативним засобом зв'язку для психічно хворого пацієнта, якому важко спілкуватись. Дія стає способом реагування «спочатку на структуру музики, а потім на терапевта та один на одного».

У складі групи людина має можливість висловлювати, відображати та реагувати на емоційний матеріал. Символічне вираження гніву, без покарання з боку терапевта чи членів групи, може дати можливість вивчити та зрозуміти джерело цього гніву. «Колективне» відчуття, яке спостерігається у групи, коли вона поділяє емоції учасника, дає цій людині почуття приналежності та визнання. Розвивається емоційна зрілість, коли пацієнт дізнається, що члени групи можуть поєднувати різні емоції, потреби, бажання та потреби. Це знання стає цінним, коли пацієнт розкриває хворобливий матеріал та шукає втіхи та розуміння з боку групи.

Хоча група може рухатися в унісон, те, що кожна людина здійснює особисте вираження у вигляді руху, лишається поза увагою. Іноді синхронність рухів, що повторюються в унісон, може виявитися обмеженою або скутою. У такому разі танцювальний психотерапевт може використовувати методи, які заохочуватимуть спочатку відхід від групового руху, приводити до індивідуального танцю, потім до танцю з партнером, а зрештою повернення до структури групи. Цей процес поділу та перегруповування змушує пацієнта відокремлюватися від групи, дає можливість попрактикуватися у самоконтролі, розвивати навички слухання та вимагає концентрації та цілеспрямованості. Випадкове перегруповування в різні моменти сесії дозволяє утворюватися новим контактам і може сприяти підвищенню якості та кількості взаємодії.

Будь-коли під час групового заняття пацієнти одночасно можуть рухатися самостійно («робити свою справу») та діяти у межах групи.

Меттлер з цього з приводу пише: «Рух групи не є сумою окремих рухів. Це щось зовсім інше, інший тип руху. У груповому вираженні руху, кожен окремий учасник повинен знати той рух, який робить він сам, але це усвідомлення підпорядковане усвідомленню групи (як єдності, спільності) загалом».

Під час танцю, коли пацієнти реагують та взаємодіють один з одним у русі, «ми бачимо реорганізацію емоційних реакцій та дуже часто покращення організації когнітивної реакції».

Поряд із розвитком навчальних навичок і терпимим ставленням до інших, зменшенням ізоляції, почерговою сепарацією та поєднанням, зі створенням та опрацюванням групових тем, проста радість від гармонійного руху в групі є одним з найважливіших та приємних елементів групового процесу танцювальної психотерапії. Протягом госпіталізації пацієнти повертаються до груп танцювальної психотерапії, шукаючи емоційного та фізичного задоволення від танцю зі своїми партнерами. Спільний досвід, який набувається в результаті простого акту зближення з людиною (зокрема, з'єднання рук і прямого зорового контакту), що виникає в ході сеансу, сприяє як психологічному зціленню, так і фізіологічному відновленню.

Соціалізація. Крім того, що танцювальна психотерапія включає активність пацієнта для розуміння його тіла та власного «Я», дозволяючи йому передавати ідеї та емоції та реагувати на групову динаміку, він ще й отримує досвід соціалізації. Ще до початку сеансу сам факт запрошення приєднатися до нього, прийняття рішення про його відвідування та вираження цього рішення вже призводять до можливості пропрацювати соціальні навички. Після початку групової сесії кожна людина представляється, тим самим визнає свою присутність та присутність інших.

Неодноразово було зазначено, що пацієнти, які приходять на сесію танцювальної психотерапії (особливо стаціонарні), не знають імен одне одного. Часто ці пацієнти знаходяться недалеко один від одного протягом кількох днів чи тижнів як «анонімні» особи. Час, відведений у рамках сесії на впізнання та запам'ятовування імен – це частина

важливого процесу соціалізації, який розвиває відносини та дух товариства. На рівні руху соціальна взаємодія практикується через почерговість – навчання очікуванню та затримці задоволення; очікування своєї черги та підготовка відповіді (як і в розмові); а також реакція на рухи інших за допомогою візуальних, слухових та кінестетичних сигналів.

Як соціальні істоти, ми вчимося приймати обмеження, які необхідні для підтримки розумного порядку. У рамках сесії танцювальної психотерапії також існують межі та структура. Насамперед, існує структура самої сесії від розминки до завершення. У той час як розвивається фантазійний матеріал і використовуються якісь образи, тіло, що рухається, відчувається тільки в межах меж поточної реальності – у конкретному місці, конкретній кімнаті, в конкретну годину, день і т.д. Інші обмеження, наприклад заборона телефонних дзвінків, їжі або пиття під час сеансу є обмеженнями, з якими пацієнту доводиться миритись, оскільки це умови соціальної сфери.

Зобов'язання щодо тимчасових обмежень, очікувань та визначеної поведінки характеризують сесію танцювальної психотерапії як соціальної події.

Більш інтимною конструкцією міжособистісної динаміки є динаміка між учасниками групи. Робота з партнером під час сесії танцювальної психотерапії забезпечує пацієнта спілкуванням віч-на-віч. Це спілкування вимагає від пацієнта прийняття спонтанних, ініціативних рішень та реакцій: терапевт більше не є його прямим наставником. Пацієнти зосереджуються один на одному, шукаючи інших лідерів, або стають лідерами самі. Працюючи в парі, пацієнти стають чутливими до контрастів і схожості в стилі руху і можуть відчувати необхідність адаптації до нових партнерів у будь-який час сесії. Форми соціальних зв'язків і відносин виростають із взаємних рухів з партнером.

Ритуал завершення сесії допомагає заземлити учасників, готуючи їх до переходу до інших лікарняних заходів та очікувань наступного сеансу танцювальної психотерапії. Глибоке дихання в унісон, передача «енергії» та подяка у вигляді рукостискання використовуються для

балансу та фокусування групи. Ритуали можуть бути різними в кожній групі, але зазвичай містять обмін символами або висловлюванням побажань, коли танцювальний психотерапевт просить учасників запропонувати один одному щось, що, на їх погляд, потрібне чи бажане для групи.

Важливо, щоб танцювальний психотерапевт прийняв вдячність групи. Таким чином створюється сильний соціальний та терапевтичний міжособистісний зв'язок, що підтверджує важливість сеансу.

Сімейна танцювальна психотерапія: системна модель

Сімейна танцювальна психотерапія базується на використанні руху для сприяння емоційній, соціальній, когнітивній та фізичній інтеграції особистості. Інтеграція є ключовим елементом цього підходу, оскільки кожна людина розглядається не лише як індивід, а як частина сімейної системи та ширшого суспільного контексту.

Сім'ї звертаються до танцювальної психотерапії, коли виникають труднощі у взаємодії, часто фокусуючи увагу на одній людині як джерелі проблем. Важливо розглядати цю особу не ізольовано, а в контексті родинної системи. Для цього перші сесії спрямовані на знайомство з сімейною історією та динамікою взаємин.

Зовнішні фактори, такі як соціальне середовище, екологічні умови та доступ до ресурсів, можуть значно впливати на психоемоційний стан родини. Наприклад, рівень стресу, спричинений хворобою дитини, може змінюватися залежно від соціально-економічних умов сім'ї.

Спостереження за невербальною комунікацією в сім'ї

Методика спостереження за невербальними проявами в сімейних взаємодіях є важливою складовою сімейної танцювальної психотерапії. Шефлен і Бердвістел досліджували рухові патерни та їх значення у сімейній комунікації. Зміна пози, жестів, ритму та зусиль руху може підсилювати або суперечити вербальному висловлюванню.

Особлива увага приділяється кінесичним факторам комунікації: наприклад, легкий дотик може сигналізувати підтримку, тоді як різкий

рух – вияв напруженості або контролю. Використання Лабанівської системи аналізу руху допомагає розпізнати характерні патерни комунікації та їхній вплив на взаємини в родині.

Сімейна танцювальна психотерапія спрямована на зміну комунікативних шаблонів через рух. При цьому терапевт не тільки спостерігає за динамікою взаємодії, а й активно взаємодіє з членами родини, використовуючи невербальні інструменти для гармонізації комунікації. Наприклад, терапевт може підлаштовувати свою позу під рухи пацієнта, тим самим демонструючи емпатію та прийняття.

Для вдосконалення навичок спостереження терапевтам рекомендується практикувати аналіз невербальної комунікації під час спостереження за реальними сімейними сесіями або відеозаписами. Зокрема, вимкнення звуку під час перегляду інтерв'ю може допомогти сконцентруватися на невербальних аспектах взаємодії.

Запис і аналіз рухових патернів дозволяє визначити повторювані шаблони взаємодії в родині. Наприклад, якщо певний тип рухів систематично виникає під час обговорення теми інтимності, це може вказувати на приховану напругу чи уникаючу поведінку. Виявлення таких моментів допомагає краще розуміти внутрішню динаміку сім'ї та коригувати терапевтичний процес.

Сімейна танцювальна психотерапія є ефективним методом дослідження та корекції сімейних взаємин через аналіз невербальної комунікації. Поєднання спостереження за рухами, врахування культурних особливостей та використання спеціальних методик, таких як Лабанівський аналіз руху, дозволяє терапевту не тільки глибше розуміти родинну систему, але й сприяти гармонізації відносин між її членами.

Вибір стилю і рухів

Танцювальна психотерапія є потужним засобом для розкриття особистості, вираження емоцій та покращення психічного стану людини. За допомогою танцю можна передати широкий спектр емоцій: від радості та захоплення до смутку, злості чи агресії. Особливо

корисною танцювальна терапія є для осіб, які мають труднощі у спілкуванні або відчують ізольованість від суспільства. Через рухи вони можуть виразити свої переживання та поступово адаптуватися до нового середовища.

Фактори вибору танцювального стилю

Вибір танцювального стилю та конкретних рухів залежить від багатьох факторів:

1. Психологічні особливості пацієнта (його емоційний стан, рівень соціальної адаптації, потреба в розкритті почуттів).
2. Проблематика, з якою звертається людина (страхи, тривожність, депресія, емоційна скутість, порушення тілесного сприйняття тощо).
3. Фізичні можливості пацієнта (рівень підготовки, наявність обмежень або порушень у русі).
4. Цілі терапії (поліпшення координації, розвиток впевненості, підвищення рівня енергії, стабілізація емоційного стану).

Специфіка вибору музики

Музичний супровід відіграє важливу роль у танцювальній терапії, оскільки він сприяє створенню відповідного емоційного фону та підсилює терапевтичний ефект. Основні принципи вибору музики:

- Відповідність темпу та ритму психологічному стану пацієнта.
- Використання знайомих мотивів для створення відчуття безпеки.
- Залучення природних звуків або етнічної музики для розслаблення та відновлення.
- Динамічність композицій для стимуляції активного руху та підвищення енергетичного рівня.

Використання різних стилів танцю

Різні стилі танцю мають свої особливості та можуть застосовуватись для вирішення конкретних психологічних проблем:

1. **Бальні танці (вальс, фокстрот)** – сприяють соціальній адаптації, особливо для людей, які тривалий час були ізольовані від суспільства.
2. **Іспанські танці (фламенко)** – допомагають сором'язливим людям розкрити внутрішню силу, подолати страх публічних виступів.

3. **Джазові танці** – корисні для людей, які відчують невпевненість у собі та губляться у складних ситуаціях.

4. **Танець живота** – сприяє розвитку сексуальності, прийняття власного тіла та зміцнення впевненості.

5. **Грецький танець «Зорба»** – допомагає згуртувати групу, сприяє розвитку синхронності рухів та гармонійної взаємодії.

6. **Класичний балет** – може бути корисним для розвитку гармонії тіла та душі, а також для людей з порушеним тілесним сприйняттям.

Практичні підходи до терапії

При роботі з групою пацієнтів варто використовувати універсальні рухи, що підходять усім. Особливу увагу слід приділити тому, щоб пацієнти не відчували страху зробити щось неправильно, а могли вільно експериментувати з рухами.

Канадська танцювальна терапевтка Мелані Дансон розробила програму для роботи з людьми, які страждають на ожиріння. Вона включала три фази:

1. **Активация енергії** – використання динамічних рухів, стрибків, розкриття простору.

2. **Робота з депресивним станом** – використання плавних рухів, спокійних ритмів, які допомагають стабілізувати емоції.

3. **Повернення до первинних рухів** – танцювальні імпровізації, які допомагають відновити природні рухові патерни.

Танцювальна психотерапія є гнучким і ефективним методом для роботи з різними групами пацієнтів. Грамотний вибір танцювального стилю та музичного супроводу допомагає розкрити внутрішній світ людини, покращити її психоемоційний стан і сприяти соціальній адаптації. Успіх терапії багато в чому залежить від професіоналізму терапевта, його здатності відчувати пацієнта та підбирати відповідні методики для кожного окремого випадку.

Роль музики в танцювальній терапії

Музика відіграє центральну роль у танцювальній психотерапії, оскільки вона створює атмосферу, стимулює уяву та сприяє виражен-

ню емоцій через рух. Терапевт може використовувати різні підходи до застосування музики: залишати лише ритмічну основу, використовувати готові музичні твори або дозволяти пацієнтам створювати власний музичний супровід. Важливим аспектом є підбір відповідної музики, оскільки вона значно впливає на ефективність терапевтичного процесу.

Музика додає танцю темп, динаміку, силу і глибину. Живий акомпанемент (наприклад, гра на музичних інструментах самими пацієнтами або терапевтом) може бути особливо корисним для імпровізацій і розкриття внутрішніх переживань. Однак знайти музиканта, здатного до тонкої терапевтичної взаємодії, буває складно, тому терапевт часто самотійно обирає музичні композиції.

При цьому слід враховувати, що музика повинна відповідати не лише загальному стану пацієнта, а й динаміці його емоційного розвитку протягом сеансу. Виникають труднощі з коригуванням музичного супроводу в режимі реального часу, оскільки важливо «налаштовуватися» на пацієнта та його стан.

Види музики в терапії

У танцювальній психотерапії можуть застосовуватися різні музичні жанри: класична музика, народні мотиви, африканські ритми, джаз, поп-музика тощо. Часто пацієнти самотійно приносять музику, яка їм найближча, і навіть можуть акомпанувати собі на музичних інструментах. Це дозволяє зробити терапію більш індивідуальною та ефективною.

Проте деякі терапевти відзначають, що музика може обмежувати фантазію пацієнта, нав'язуючи певні асоціації. У такому випадку важливо звертати увагу не лише на саму музику, а й на ритм і внутрішній стан пацієнта.

Біологічні аспекти сприйняття музики

Всесвітньо відомий дитячий лікар, професор Джон Лінд, зазначав, що ритмічний досвід людини починається ще до народження. Вже в утробі вона чує биття материнського серця, рухи крові та звуки дихання. Деякі дорослі навіть пам'ятають музику, яку чули до народження, коли їхні матері співали або грали на музичних інструментах під час вагітності. Це підтверджує теорію про глибоку взаємодію музики та підсвідомості.

Кожна людина має свій власний ритм, який впливає на її сприйняття музики та руху. Одні почуваються комфортніше в швидкому темпі, інші – у повільному. Таким чином, музика може не лише відображати характер особистості, а й допомагати у вираженні емоцій, стабілізації психічного стану та розвитку самосприйняття.

Підбір музики для терапії

Правильний вибір музичного супроводу є критично важливим у процесі терапії. Помилка в музиці може звести нанівець весь терапевтичний ефект. Танцювальний терапевт Еспенак аналізувала музику, яка найбільше підходить для терапевтичного танцю, і дійшла висновку, що лише чуттєва музика здатна викликати радість, меланхолію, страх, смуток та інші глибокі емоції. Вона наголошувала на важливості індивідуального підходу до підбору музики для кожної терапевтичної сесії.

Інша дослідниця, Чейз, експериментувала з різними музичними стилями, намагаючись знайти найбільш відповідний супровід для кожного пацієнта. Вона підкреслювала, що вибір музики повинен враховувати особистий світ пацієнта, оскільки це допомагає встановити тонкий емоційний зв'язок.

Особливо складним є підбір музики для групових занять, адже вона має бути універсальною і викликати відгук у кожного учасника. Чейз вважала, що в таких випадках найкраще підходять вальси, зокрема твори Штрауса, оскільки вони мають ритмічну структуру, яка добре сприймається більшістю людей.

Елізабет Розен, працюючи в Hillside Hospital у Нью-Йорку з пацієнтами з тяжкими психічними розладами, пробувала різні стилі музики та дійшла висновку, що люди краще реагують на музику, яка їм знайома та близька. Вона зазначала, що такий підхід сприяє більш глибокому терапевтичному впливу.

Музика є потужним інструментом у танцювальній психотерапії, адже вона допомагає налаштувати пацієнта на терапевтичний процес, виразити емоції та покращити самопочуття. Важливою є її адаптація до індивідуальних особливостей пацієнта та динаміки групової роботи. Розуміння ритмічних і музичних уподобань кожного учасника терапії дозволяє зробити заняття більш ефективними та глибокими.

РОЗДІЛ 6

БІОЕНЕРГЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОЛЕКСАНДРА ЛОУЕНА

Поняття про біоенергетичний аналіз

Біоенергетичний аналіз – це метод тілесно-орієнтованої психотерапії, розроблений американським психотерапевтом Олександром Лоуеном у 1940–50-х роках. Ця методика виросла з концепції органотерапії, запропонованої Вільгельмом Райхом, з якою Лоуен працював у 1945–1953 роках. Біоенергетика стала логічним продовженням і розвитком ідей Райха, але має низку суттєвих відмінностей.

З точки зору медицини, біоенергетика належить до комплементарної медицини, оскільки поєднує в собі елементи психотерапії, мануальної терапії та технік релаксації. Основний акцент робиться на вивченні зв'язку між тілом і психікою, адже тіло не лише відображає емоційний стан людини, але й безпосередньо впливає на нього.

Фундаментальні Принципи Біоенергетики

Лоуен розвивав ідею про те, що психіка та тіло утворюють єдину систему. На поверхневому рівні між ними відбувається взаємодія, проте в глибині вони є частинами єдиного організму, що функціонує завдяки внутрішній біологічній енергії. Ця енергія є основою як фізичних, так і психічних проявів людини.

Біоенергетичний аналіз пропонує подолання внутрішніх конфліктів через роботу з тілом. Методика поєднує елементи психоаналізу з активною фізичною взаємодією пацієнта зі своїм тілом. Вона базується на ідеях Фрейда про тілесне вираження душевного конфлікту, які Лоуен адаптував і доповнив розробкою спеціальних вправ для розслаблення та відновлення природного потоку енергії.

Одним із ключових положень біоенергетики є те, що відчуття, які людина отримує від власного тіла та її рухи, є ключем до розуміння емоційного стану. Неврози мають фізичне вираження в будові тіла,

постаті та рухах. Для їх усунення необхідно звільнити заблоковану енергію, що можливо лише через спеціальні тілесні практики.

Відмінності між методиками Райха та Лоуена

Попри спільні ідеї, методика Лоуена суттєво відрізняється від підходу Райха:

1. Особистість і характер людини відображаються у її фізичному стані: позах, жестах, м'язовій напрузі.

2. Відчуття, отримані від власного тіла, допомагають зрозуміти емоційний стан.

3. Для відновлення зв'язку між свідомістю і тілом необхідно усунути блокування, що заважає спонтанному руху енергії.

Лоуен розвинув концепцію Райха про енергію, впровадивши поняття «біоенергії» як єдиної енергетичної субстанції, що проявляється як у фізичних реакціях, так і в емоційному житті людини. Він вважав, що психічний стан людини безпосередньо відображається у її фізичному вигляді, позах, жестах і навіть диханні.

Біоенергетична Робота з Тілом

Основна мета біоенергетичного аналізу – усунення тілесних блоків, що перешкоджають вільному руху енергії. Лоуен підкреслював, що придушення емоцій призводить до хронічного м'язового напруження, яке своєю чергою змінює функціонування психіки та поведінку людини.

Важливим аспектом роботи є зняття тілесного напруження через спеціальні вправи, які сприяють відновленню природного потоку енергії. Лоуен вважав, що повернення до гармонійного стану можливе лише через свідоме сприйняття власного тіла і його сигналів.

Однією з ключових концепцій біоенергетики є «заземлення» – стан, коли людина відчуває зв'язок зі своїм тілом і навколишнім світом через фізичну стійкість та баланс. Це сприяє не лише психологічному оздоровленню, а й покращенню фізичного самопочуття.

Біоенергетичний аналіз включає систему вправ, спрямованих на подолання тілесних блоків, поліпшення дихання та підвищення загальної енергетичної циркуляції. Лоуен розробив серію технік, які

допомагають людям краще усвідомлювати своє тіло та вивільняти пригнічені емоції.

Терапевтична робота починається з аналізу фізичного стану пацієнта: оцінки постави, міміки, дихальних патернів та рівня м'язової напруги. Спеціаліст визначає, які рухи є природними для людини, а які викликають труднощі. Завдання терапії – допомогти людині усвідомити свої тілесні обмеження та знайти способи їх подолання.

Важливу роль у біоенергетиці відіграє концепція «м'язової броні» – захисного механізму, який формується внаслідок емоційних переживань і проявляється у вигляді хронічного м'язового напруження. Завдяки систематичним вправам і дихальним технікам можна поступово позбутися цих блоків, що сприяє емоційному та фізичному розслабленню.

Методика Олександра Лоуена стала справжнім проривом у тілесно-орієнтованій психотерапії. Вона дозволяє не лише аналізувати внутрішні конфлікти через роботу з тілом, а й активно впливати на них, змінюючи стан людини як на фізичному, так і на емоційному рівні. Біоенергетичний аналіз виявився ефективним інструментом для подолання неврозів, депресій та психосоматичних розладів, що робить його цінним доповненням до сучасних психотерапевтичних методів.

Принцип «заземлення» у терапії О. Лоуена

На думку Лоуена, зажатість тіла перешкоджає вільній циркуляції енергії. Біоенергетичний аналіз сприяє звільненню тіла від напруження, яке виникає в результаті неправильного положення тіла.

В основі біоенергетичної концепції лежить твердження, що люди, перш за все тілами зберігають в собі напругу і звільняються від неї. Здорова людина пов'язана із землею («заземлена») і отримує задоволення від життя. У хворому організмі не відбувається вільної циркуляції енергії, чому перешкоджає тілесна ригідність, яка проявляється у вигляді м'язової скутості і утворює зони напруги в тілі.

Вчений сформулював «принцип реальності», основою реальності для кожної людини є факт фізичного існування у власному тілі. Реалізація цього принципу пов'язана з «заземленням». «Коли ми говоримо, що людина добре заземлена, або що вона міцно стоїть на землі, це означає, що людина усвідомлює себе і навколишнє середовище. Бути заземленим означає бути пов'язаним з основними реаліями життя: з тілом, сексуальністю, оточуючими людьми і т.д. Ми пов'язані з ними в тій же самій мірі, що і з землею», говорив Лоуен.

Ще одним важливим поняттям біоенергетичного аналізу – є «вкорінення». Метафора – людина – це дерево. Людина пов'язана із землею ногами, так же як корінь рослин, роблять цей зв'язок міцним. Тому дуже важливо діагностувати, як людина стоїть на ногах, або, інакше кажучи, укорінена вона чи ні. Укорінення надає почуття безпеки (почуття ґрунту під ногами). Це питання не про силу ніг, а про відчуття в них. Відсутність впевненості в ногах може компенсуватися розвиненою мускулатурою ніг.



Заблоковані коліна

Найбільш явною ознакою недоліку заземлення є тенденція стояти із заблокованими колінами – ноги повністю випрямлені в колінних суглобах. Коліна в цьому випадку не виконують функцію амортизаторів. На рисунку показані заблоковані коліна. Якщо вага тіла переноситься на п'яти, то людина також погано стоїть на ногах: їй досить легко штовхнути в груди, щоб вона втратила рівновагу.

Людина повинна усвідомлювати свою звичну позу, і зокрема те, як вона стоїть на ногах, зв'язок цієї пози з її характерологічними особливостями. Так, жінка, яка стоїть на випрямлених ногах, перенісши вагу тіла на п'яти, виражає в позі і своїй проблеми: «Я погано стою на ногах, я не впевнена в собі, мені важко відмовити чоловіку» (легкість падіння).

Низький підйом стопи часто зустрічається в осіб з фізичними та емоційними перевантаженнями. Високий підйом («пташині ноги»), як

правило, зустрічається в людей, які виховуються неприступною або недружелюбною матір'ю (їм незатишно з матір'ю, і вони змушені триматися «над землею», як символом матері, – немає контакту з матір'ю).



укорінена людина

Вага тіла при укоріненому тілі переноситься вперед, і центр ваги перебуває посередині між п'ятою і великим пальцем (десь у основи пальців). Відсутність нахилу вперед – це часто пасивна позиція в житті. Якщо нахилу вперед немає і коліна заблоковані, а верхня половина готова до атаки (підняті і ледве зрушені вперед плечі), то це свідчить про псевдоагресію, яка

має захисний характер. Крім усвідомлення свого способу стояння на ногах важливо, щоб пацієнт відчував свої стопи і їхній контакт із землею. Для цього пропонуються спеціальні вправи.

Таким чином, біоенергетична терапія сполучає психоаналітичну роботу з роботою над тілом. В результаті терапії змінюється структура тіла: ліквідуються м'язові зажими, змінюється постава, нормалізується дихання, людина стає укоріненою.

Для фактичного «заземлення» Лоуен розробив спеціальні техніки, що відрізняються від підходу В. Райха. Важливе значення приділяється поняттю задоволення як такого (тоді як В. Райх поміщав на перше місце задоволення сексуальне). Крім того, Лоуен ввів різноманітність вихідних позицій для вправ, приділивши значну увагу ногам в якості опори.

Важливим елементом біоенергетичної терапії є навчання пацієнта того, як стати «заземленим» і злитися з природою. Заземлення – це не тільки здатність людини твердо стояти на ногах. Заземлення означає енергетичний контакт з ґрунтом, відчуття опори, яка забезпечує хорошу стійкість і можливість рухатися. Характер заземлення відображає внутрішнє почуття безпеки людини. Якщо людина добре заземлена, вона відчуває себе комфортно і впевнена, що має твердий ґрунт під ногами. Проблема нестачі почуття безпеки нерозв'язна до тих пір,

поки людина не усвідомлює своє недостатнє заземлення. Олександр Лоуен стверджував: «Чим краще людина відчуває свій контакт з ґрунтом (реальністю), чим міцніше вона тримається за нього, тим більше навантаження ця людина може витримати і з тим більш сильними почуттями вона здатна впоратися».

Психофізичні типи характеру

А. Лоуен, надаючи важливого значення сексуальності, особливе місце відводить серцю людини – органу любові. Він стверджував, що умови життя фруструють людину, закривають її серце до життя і любові. У результаті людина не може виявити свою любов – канали її експресії заблоковані.

В загальному шари блокувань можуть бути представлені в таким чином:

- любов (4 шар), що прагне назовні і є фрустрованою, викликає комплекс негативних емоцій;
- лють, переляк, розпач, сум і страждання (3 шар). Ці емоції є соціально неприйнятними і підлягають, як і любов, придушенню (або витісненню). Одним із найефективніших способів придушення емоції на рівні тіла (а емоція – соматично-зацікавлений процес) – м'язові напруження, які становлять м'язовий панцир;
- напружене горло придушує крик і плач (2 шар). Хронічне м'язове напруження стає звичними і не усвідомлюється. Блокуватися можуть різні м'язи – м'язи рота, горла, шиї, грудей, талії, і т.д. Хронічно напружені м'язи утримують в собі енергетику подавленого імпульсу. Є ще один спосіб боротьби з експресією емоцій – механізми психологічного захисту;
- заперечення, недовіра, обвинувачення, проекція, раціоналізація та інтелектуалізація (1 шар).

Стійкі захисні утворення особистості утворюють її характер. Відповідно до теорії біоенергетичного аналізу існує 5 головних характе-

рологічних структур: шизоїдна, оральна, нарцистична, мазохістська і ригідна. Ці типи характеру є специфічними формами лібідозної фіксації.

Грунтуючись на психічних і фізичних проявах характеру людини, Олександр Лоуен виділив п'ять типів характерів: «шизоїдний», «оральний», «психопатичний», «мазохістичний» і «ригідний».

Шизоїдна характерологічна структура має тенденцію до розщеплення і дисоціації: мислення ізольоване від почуттів. Генезис цього характеру – неприйняття дитини матір'ю вже з перших днів її життя. Основне базове переконання шизоїда – «світ чужий, мені незатишно у світі». Звідси ізольованість і відчуженість від світу як ключових рис шизоїдної особистості. Вони представляють собою захисні утворення, пов'язані із вирішенням дитиною ранньої пост-натальної проблеми – проблеми безпеки.

Оральна характерологічна структура походить із депривації турботи і підтримки в ранньому дитинстві та асоціюється з покинутістю. Один з варіантів генези цього характеру – кормління дитини точно по годиннику: дитина хоче їсти, а її витримують (нехай кричить – розвиває голос), привчаючи до порядку. Залежність, несаможиттєвість, сильне бажання отримати підтримку та допомогу, страх бути покинутим – основні риси даного типу характеру.

Нарцистична характерологічна структура формується в сімейній ситуації прихованої еротизації відносин з дитиною (приховане інтимне зваблення). Дитина заперечує свої почуття до інших (об'єктне лібідо) як спосіб попередження небезпеки інцесту. Лібідо стає нарцистичним, спрямованим на себе. Тому в дитини розвиваються відчуття власної величі та переваги над.

Мазохістська характерологічна структура формується в дітей, яким приділяється багато уваги, але які при цьому втрачають волю, і стають повністю залежними від батьків. Один із можливих варіантів: мати гіперлюбить дитину і зв'язує її своєю любов'ю, забираючи свободу. Основне відчуття мазохіста – відсутність свободи і, як вихід, пошук цієї волі в агресивному опорі, який проявляється, наприклад, у

тому, що дитина не заперечує батькам у відповідь на прохання зробити уроки – вона годиннами перебуваючи в кімнаті не приступає до роботи.

Ригідний характер (фалічно-нарцистичний у чоловіків та істеричний у жінок) в своїй генезисі пов'язаний із досвідом приниження батьком протилежної статі в період Едіпового комплексу, коли в дитини наявний сексуальний інтерес до цього батька. Ригідна людина непоступлива, не здатна виявити згоду та чуйність. Ключовою рисою цього характеру в чоловіків – прагнення бути першим, у жінок – прагнення бути в центрі уваги.

Характерологічні типи в чистому вигляді зустрічаються рідко: як правило, характер являє собою суміш двох і більше типів. Крім того, конкретну людину повністю зрозуміти в рамках одного характерологічного типу не можливо. Ці типи характерів є лише деякими опорними крапками (рамками) для побудови цілісної клінічної картини.

Біоенергетичний аналіз проводиться на всіх рівнях: на рівні I шару (шар Его) – це аналіз характеру, вільних асоціацій, обмовок, робота з переносом і т.д. (тобто аналітична робота); на рівні II шару (шар м'язового напруження) – специфічна робота зі зняття тілесних блоків; на рівні III шару (шар негативних емоцій) – катартистичні техніки (плач, крик, удари в кушетку, кусання рушника і т.д.). Тілесна робота та аналітична робота займають приблизно однаковий час.

М'язові блоки (м'язовий панцир) є тілесним еквівалентом психологічних захистів (характерологічного панцира). В цьому сенсі особливості організації тіла пов'язані із типом характеру. У таблиці 6.1 наведені особливості тілесної організації при різних типах характеру.

Аналіз тілесної організації дозволяє отримати додаткову інформацію про характерологічні особливості і стійкі стильові захисні утворення особистості.

Первинна природа тіла проявляється в грації та красі; тіло м'яке, тепле і пружне. Пружність проявляється в тому, що коли ми надавлюємо на м'яз (живота, стегна, і т.д.) – він не твердий, як камінь, і не має желеподібного вигляду. Напружений або млявий м'яз є свідченням його блокування.

Таблиця 6.1

Тілесна організація при різних типах характеру

Тип характеру	Особливості тілесної організації
Шизоїдний	Відсутній зв'язок між верхніми і нижніми, правими і лівими частинами тіла. Тіло - лише «нежива основа для голови», яка не має свого особливого життя. Відсутність пропорційності або гармонії верхніх і нижніх частин тіла. Часто подовжена шия. Головні частини тіла (голова, шия, тулуб, ноги) не знаходяться на одній лінії: ця лінія викривлена в сагітгальній площині. Як правило, ноги повністю випрямлені в колінах: відсутність пружності ходи, опори під ногами. Дискоординація.
Оральний	Худорлявість, недорозвиток мускулатури. Відсутнє відчуття опори під ногами. Сильне напруження м'язів плечового поясу і ніг, як попередження падінню.
Нарцистичний	Надмірний розвиток верхньої половини і відносна слабкість нижньої частини тіла. Сильне напруження м'язів ніг і спини.
Мазохістський	Важке тіло; добре розвинена мускулатура, порушення постави (ніби зігнувся). Сідниці підтягнуті вперед і зажаті (установка пасивності і покорі).
Ригідний	Випрямлене тіло, підтримується ригідністю м'язів спини. Відсутня пружність ніг, напруження в нижній частині хребта. Таз дещо відставлений назад.

М'язи блокуються у зв'язку з необхідністю стримувати (придушувати) емоційну експресію. Часті та регулярні фізичні покарання (удари по сідницях) блокують сідниці, і вони зміщуються вперед (значно частіше це зустрічається у чоловіків та, як правило, пов'язане з розладами еякуляції). Сексуальні провокації й насильство також блокують таз, роблять його нерухомим; при цьому часто напружуються м'язи стегон. Важкий низ – це, як правило, блокована тазова область, сідниці й стегна свідчать про сексуальні проблеми (у жінок – аноргазмії, які дуже часто попадають в розряд конституціональних, терапевтично резистентних; у чоловіків – проблеми з ерекцією або еякуляцією). Раннє

відлучення від грудей блокує горло (придушення крику і плачучи дитини), це відчуття відоме при розставанні з коханою людиною. Блок кругових м'язів очей з підключенням м'язів чола придушує сльози (сухий плач). Часто трапляється, що люди з подавленим (безслізним) плачем страждають звичними головними болями (насамперед в області чола). Батьки дуже часто не приймають гнів дитини – в результаті блокуються м'язи, пов'язані із забезпеченням удару: м'язів плечей, задньої частини шиї і верхньої частини спини. В деяких випадках напруження зазначених м'язів настільки сильне, що призводить до функціональних обмежень рухів і болючого синдрому. Може блокуватися і живіт, як спосіб придушення суму (експресію суму у формі плачу із риданням) і сексуальності. А. Лоуен розглядає хронічне захворювання кишечника як «плач кишечником» при напруженому животі. Природньо, що блокуються і груди, перекриваючи любов. Блокуватися може практично будь-який м'яз. При інтенсивному промацуванні такий м'яз є досить хворобливим; може виникати й інший еквівалент блоку – відчуття лоскоту. При блокуванні талії таз і стегна стають надзвичайно чутливими до дотику (гіперестезія) або, навпаки, зовсім не чутливими (анестезія).



Ієрархія особистості

Любий м'язовий блок – це блок енергетичних потоків в організмі. Особистість в біоенергетичному аналізі розглядається у вигляді піраміди, в основі якої лежать енергетичні процеси, які спонукують людину до дії. Дія породжує почуття, почуття – думки. Переривчаста лінія між

різними рівнями особистості вказує на взаємозалежність шарів. Блокування енергетичних потоків в організмі послаблюють життєвість тіла, глибину почуттів і думок. Тіло губить граціозність – рух тепер здійснюється окремими, як би не пов'язаними між собою частинами тіла, він не є єдиною хвилею цілого організму. При зниженні рівня енергії в тілі знижується лібідо, апетит, загальна рухливість, емоції згладжуються, втрачають піки».

М'язові блоки змінюють природне дихання – яке стає більш поверхневим. Блокування грудей перекриває дихання, при цьому вдих і видих виглядає як «драбинка». «Драбинка» – це результат свідомого поглиблення вдиху і видиху, пов'язаного з підстьогуванням ригідних м'язів грудей. Блокування живота перекриває черевний дихання. Часто блокується діафрагма, і тоді дихання не входить у живіт. Блокований дихання знижує рівень споживання кисню, а у зв'язку із цим – швидкість метаболічних перетворень і загальний рівень енергетики. Природний дихання починається на рівні носа (рота) і закінчується внизу живота, по'єднуючи голову, груди і таз через живіт. Вільний таз робить легені, тільки-но помітні рухи при диханні: на вдиху іде назад, немов заряджається, як лук, а на видиху – розряджається, іде вперед. Живий таз – це таз, який рухається не в сагітальній площині (хода кокетки, що ставить стопи на одній лінії), а у фронтальній (вперед – назад). Організм в цьому випадку є цілісним: всі основні частини тіла пов'язані між собою. Крім того, психологічні проблеми (стреси, конфлікти, фрустрації і т.д.) сідають на тіло, яке може стати дисоційованим, розщепленим на три не пов'язаних між собою області: голову, грудну клітину і таз. Існує багато людей, у яких голова не з'єднаний із серцем, а серце з геніталіями. У всіх цих випадках можна виявити напругу м'язів ший і талії (як єднальних ланок), що обмежує рух енергії між головними частинами тіла. У книзі *Духовність тіла* А. Лоуен наводить випадок Арнольда, чоловіка, який будучи одруженим, не був задоволений шлюбом, мав численні випадкові зв'язки з жінками, у яких швидко розчаровувався. У цього чоловіка дисоційовані любов і секс. Це пов'язане з тим, що мати прив'язала його до себе, розповідала йому про проблеми із чоловіком (його батьком), а потім, як тільки чоловік приходив додому, відкидала сина, свого маленького чоловіка». Арнольд сердився на матір, і потім цей гнів він переніс на інших жінок. Він був жертвою материнської зради і зраджував жінкам (відкидав їх) так, як це робила його мати із ним. Чоловіки із такою життєвою проблемою все життя шукають любов, не

знаходять її або швидко втрачають. Арнольд відчував страх перед батьком. Причому свідомого страху не було – розкрити його допомогла психоаналітична робота. Страх був пов'язаний із невирішеною едіповою ситуацією. Придушення страху і боротьба з батьком сформували в нього фалічно-нарцистичний характер – прагнення бути першим, випередити батька і холодний інтелектуалістичний підхід до справи (він бізнесмен). Таким чином, голова була диссоційована від грудей (почуттів). В Арнольда були значно напружені і шия, і талія.

РОЗДІЛ 7

МЕТОД ФРЕДЕРІКА МАТІАСА АЛЕКСАНДЕРА

Фредерік Матіас Александер: Життя та Відкриття

Фредерік Матіас Александер народився 20 січня 1869 року в Австралії, в місті Вініард, що знаходиться на північно-західному узбережжі Тасманії. Його ранні роки були сповнені труднощів через серйозні проблеми зі здоров'ям. Лікарі не могли гарантувати, що він проживе довше кількох тижнів. Однак завдяки турботі матері він вижив, хоча продовжував страждати від захворювань дихальної системи.

Через слабе здоров'я Фредерік не міг навчатися в школі разом з іншими дітьми, тому його батьки запросили приватного викладача. Це дозволило хлопчикові мати багато вільного часу, який він проводив, допомагаючи батькові в стайні. Саме в цьому середовищі він отримав цінний досвід невербального спілкування з тваринами, що згодом стало важливим у його подальших дослідженнях.

Через фінансові труднощі сім'ї сімнадцятирічний Александер був змушений піти працювати в оловодобувну компанію. Проте, не зважаючи на важку фізичну працю, він продовжував займатися мистецтвом, беручи уроки гри на скрипці. Всі зароблені гроші він витрачав на відвідини художніх виставок, музеїв та театрів, що свідчило про його сильний потяг до культури.

Незабаром Александер вирішив присвятити себе сценічному мистецтву та заснував власний театр одного актора, де читав твори Вільяма Шекспіра. Його кар'єра розвивалася успішно, але незабаром він знову зіткнувся з проблемами здоров'я: голос почав зникати, а під час одного з виступів він повністю втратив здатність говорити. Це стало критичним моментом у його житті.

Лікарі рекомендували йому мовчання як метод відновлення голосу, але ефект був лише тимчасовим. Після короткочасного покращення проблема поверталася. Тоді Александер вирішив самостійно дослідити

причини своєї хвороби. Він спостерігав за власними рухами перед дзеркалом, аналізував положення тіла та механіку голосоутворення. У результаті цих досліджень він зрозумів, що причина його проблем – неправильні рухові звички, які впливали на напругу голосових зв'язок. Це відкриття стало основою для створення унікальної методики, яка згодом отримала назву «Техніка Александра».

Протягом наступних років він розробляв і вдосконалював свою методику, яка не лише допомогла йому повернути голос, але й стала ефективним засобом покращення координації рухів, постави та загального фізичного стану. Його методика отримала визнання серед акторів, музикантів, викладачів і навіть лікарів, які застосовували її для корекції рухових порушень.

Таким чином, життєва історія Фредеріка Матіаса Александра – це приклад наполегливості, самостійного дослідження та наукового підходу до вирішення особистих проблем, що згодом допомогли тисячам людей у всьому світі. Його методика й досі використовується як ефективний засіб розвитку усвідомленого контролю над власним тілом та голосом.

Історія створення методу Александра

Фредерік Матіас Александер був актором, який зіткнувся з серйозною проблемою: він втрачав голос під час виступів. Лікарі не могли пояснити причину цього явища, і тому Александер вирішив самостійно дослідити свій стан. Він почав вивчати свої рухи перед дзеркалом, аналізуючи, що відбувається з його тілом під час розмови та виступу. Цей процес самоспостереження став основою його методу.

У своїх дослідженнях Александер виявив, що головною причиною його проблеми є неправильні рухи ший та голови, які призводили до порушення постави. Це спричиняло надмірне напруження м'язів, що, у свою чергу, впливало на дихання, голосові зв'язки та загальний стан організму. Александер сформулював основний принцип свого методу:

положення голови відносно шиї і тулуба відіграє ключову роль у контролі за всіма рухами тіла.

Неправильна постава впливає не лише на голос, а й на роботу багатьох систем організму:

1. Порушення постави може викликати біль у спині, шиї та плечах.

2. Неправильне положення голови впливає на кровообіг, що може спричиняти головні болі та втому.

3. Неправильне положення хребта впливає на дихання та роботу серцево-судинної системи.

4. Звичка закидати голову назад або нахилити її вперед призводить до м'язового напруження, що може викликати хронічні проблеми.

Метод Александера навчає людей усвідомлювати свої рухи та змінювати звички, які шкодять їхньому тілу. Основні принципи методу:

Первинний контроль – правильне положення голови щодо шиї і тулуба.

Гальмування – свідомо відмова від шкідливих рухових патернів.

Свобода рухів – рівномірний розподіл напруги у м'язах.

Одна з основних вправ методу – правильне присідання. Александер зазначав, що під час присідання багато людей відкидають голову назад, прогинають спину, що спричиняє зайве напруження м'язів. Щоб правильно присідати:

- потрібно тримати голову у нейтральному положенні;
- таз рухається рівномірно вниз, а не відхиляється назад;
- корпус залишається у рівновазі без надмірного вигину спини.

Ще однією важливою вправою є правильне сидіння. Александер рекомендував:

- не перехрещувати ноги.
- тримати таз максимально притиснутим до спинки стільця.
- направляти корпус вперед від тазостегнових суглобів.

Метод Александера широко застосовується в медицині, спорті, акторській майстерності та повсякденному житті. Він допомагає:

покращити координацію рухів, полегшити біль у спині та шії, навчитися правильно дихати та контролювати голос, розвивати усвідомлення свого тіла.

Завдяки регулярному використанню цього методу можна покращити якість життя, зменшити стрес і навчитися керувати своїм тілом без зайвого напруження.

Особливості використання техніки Александера

Техніка Александера базується на принципі єдності тіла і розуму, а також врахуванні ролі звичок в їх гармонійному або дисгармонійному співіснуванні.

Основні положення методу Александера полягають у наступному. Наявність якогось одного дефекту впливає не тільки на окрему область організму і навіть не на ряд його ділянок, а на людину в цілому, і лікування однієї хвороби неефективне, оскільки здатне привести лише до тимчасового одужання.

Захворювання, по Александеру, є наслідком поганих фізичних звичок, тобто набору повторюваних реакцій при будь-яких діях. Для того, щоб їх позбутися, необхідна увага до координації рухів, вироблення врівноваженої взаємодії голови та хребта, а також корекція психічних установок.

Один із прийомів, зокрема, полягає у формуванні «кінестетичної легкості». Це досягається шляхом натискання певним чином на потилицю людини, щоб розслабилися м'язи шії, щоб голова подалася вперед і трохи підвелася. Подібна дія здійснюється в положенні стоячи, сидячи, при ходьбі, що призводить до відчуття свободи і розслабленості на тривалий час .

Подібний ефект заснований на тому, що перекриваються звичайні автоматичні реакції. Головним тут є усвідомлення фізичних звичок, що заважають і заміна їх на більш підходящі. Усвідомлення являє собою головний стрижень програми Александера. При завданнях типу «опустіть голову на груди» від людини вимагається виконання дії

лише після того, як вона його осмислить і продумає, як зробити найкраще. Психотерапевтичний вплив виявляється в тому, що розслаблення м'язів дозволяє позбутися не тільки від фізичної напруги, але і від негативних емоцій.

На метод Александера часто дивляться як на техніку корекції постави і звичних поз, але це тільки невелика частина того, що він представляє насправді. В дійсності це системний підхід, спрямований на більш глибоке усвідомлення самого себе, метод, який прагне повернути організму втрачену психофізичну єдність. За Александером, вся діяльність людини залежить від її здатності управляти тілом. Є багато альтернативних можливостей для цього, але в кожній ситуації є лише один шлях, що забезпечує найкращий спосіб функціонування і сприяє більш швидкому досягненню результату. Александер вважав, що спосіб функціонування організму, що приводить до хвороб, викликається неправильним (неефективним) використанням м'язів тіла, яке здійснюється за допомогою подолання м'язової напруги. Він пропонував замість звичних способів виконання рухів створювати нові, які допоможуть поліпшити використання власного тіла, тим самим сприяючи оздоровленню організму. На переконання Александера, люди, які страждають неврозом, завжди «затиснуті», для них характерно нерівномірно розподілене напруження м'язів (дистонія) і погана постава. Він стверджував, що неврози «... викликаються не думками, а дистонічними реакціями тіла на думки ...», що психотерапія без урахування м'язових реакцій не може привести до успіху і необхідно приділяти увагу не стільки дослідженню причин душевних травм, скільки створення нової системи управління м'язами.

Метод Александера заснований на двох фундаментальних принципах – принципі гальмування і принципі директиви. Гальмування – це обмеження безпосередньої реакції на подію. Александер вважав, що для реалізації шуканих змін спочатку потрібно загальмувати (або зупинити) свою звичну інстинктивну реакцію на конкретний подразник, і тільки потім, застосувавши директиву, знайти більш ефективний спосіб дії в даній ситуації. Він пропонував використовувати наступні

директиви: розслабити шию настільки, щоб голова змістилася вперед і вгору для того, щоб тіло змогло витягнутися і розширитися. Велике значення Александер приділяв взаєминам між головою і шиєю. «Первинний контроль» – описує взаємозв'язок голови, шиї і тіла – головний рефлекс, який контролює всі інші рефлекси, включаючи координацію та збалансоване управління тілом. Він вважав, що внаслідок затиску шийних м'язів і відхилення голови назад страждає не тільки природна координація рухів людини, але й порушується механізм повернення до нормального стану рівноваги після руху. У процесі навчання методу Александера людина повинна усвідомити, за яких обставин у неї виникає неадекватна напруженість м'язів, навчитися свідомо гальмувати будь-яку рефлексорну спробу провести відповідний команді рух, за допомогою усвідомленого мислення зняти напругу м'язів.

Уроки техніки Александера вимагають професійної підготовки. Терапевт має здатність бачити різні блоки, які заважають вільним рухам тіла, він передбачає ті рухи, які припускають непотрібне, надмірне напруження. Так пацієнти вчаться під час активності або відпочинку діяти інтегровано, зібрано й ефективно. Під час уроку за системою Александера учні зазвичай сидять, стоять або ходять. Передбачається також «робота за столом». Учень лягає і в руках вчителя відчуває відчуття енергетичного потоку, який подовжує і розширює тіло. Він відчуває свободу і простір у всіх зв'язках, досвід, який поступово відучує людину від затисків і напруги у зв'язках, породжуваних зайвими напругами в повсякденному житті.

Техніка Александера особливо популярна серед людей творчості, але також ефективно використовується для лікування деяких каліцтв і хронічних захворювань.

Принцип Александера свідчить:

- можна керувати своїм тілом різними способами;
- функціонування організму погіршується, якщо обрати невірний спосіб управління тілом;
- яким би розумним або сильним не здавався чоловік і якою б прекрасною і чарівною не здавалася жінка, якими б багатими вони не

були і які б не мали зв'язки, їх життя буде далеко не ідеальним, якщо вони не вміють правильно володіти своїм тілом.

Матіасу Александеру було зовсім непросто переконати людей у тому, що його принцип здатний допомогти багатьом з них. Реальність цієї допомоги підтверджують цифри, за 75 років, що минули з тих пір, як він почав розробляти свій метод, у Великобританії було підготовлено більше 100 викладачів техніки Александера. З них до теперішнього часу померло тільки четверо, в тому числі сам Александер у віці 87 років і його перша асистентка Етель Уебб – у віці 94 років. Ні в кого з них не було серцевих захворювань, раку, інсульту, ревматичних артритів, пошкоджень міжхребцевих дисків, виразок, неврологічних захворювань, серйозних порушень розумової діяльності. В цілому у всіх них можна було відзначити таке міцне здоров'я та гарне самопочуття, яке властиве більшості людям лише в юності. Ця статистика є майже неймовірною. Можна навіть стверджувати, що понад 99 % людей має потребу в цьому методі, але нічого не знає про нього. Принцип Александера можна назвати методом раціонального використання м'язів. Саме це визначає якість функціонування організму. Спосіб функціонування організму, що веде до хвороб, викликається, відповідно до думки Александера, неправильним використанням м'язів тіла.

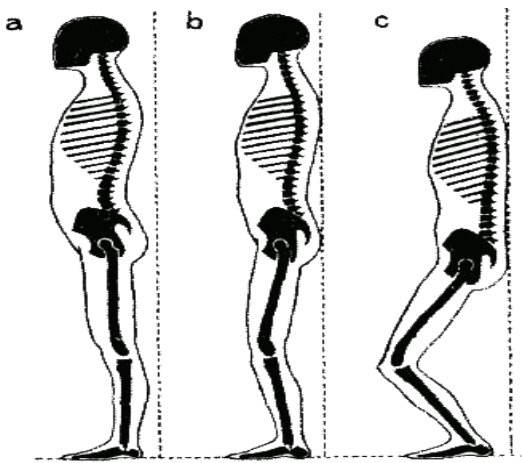
Особливості використання техніки та приклади вправ

Для позбавлення напруги Ф. Александер пропонує за допомогою розслаблення повертати тіло в урівноважений стан. Однак багатьом людям вдається досягти лише часткового розслаблення, а напруженість м'язів, нехай і в прихованому вигляді, залишається. Людина як би знаходиться в стані прихованої напруги, і найменше повторення подразника повертає її в стан м'язової напруги. Така ситуація носить назву «залишкова деформація».

Виділяють два основні шляхи позбавлення від мимовільної напруженості м'язів – повне ігнорування дистонічної напруги і повернення в

урівноважений стан спокою. Перший шлях менш трудомісткий і полягає в прийнятті людиною стану пасивності після роботи, або у вживанні алкоголю або лікарських препаратів. Людина в даному випадку відмовляється від всього, що може викликати м'язову напруженість. Другий шлях набагато складніший, проте значно ефективніше, і полягає в зміні рухових навичок з метою створення правильної постави.

Вправа для діагностики та коректування постави



Поверніться спиною до стіни таким чином, щоб п'ятки знаходилися на відстані на 5–7 см від стіни, а ступні розташовувалися одина від одної приблизно на 25–28 см.

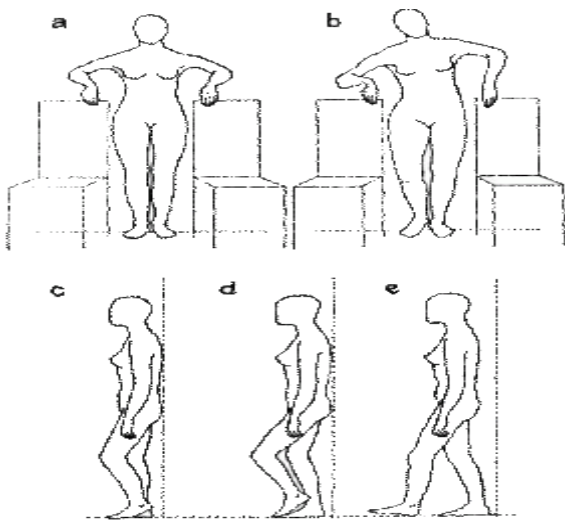
Потім, не змінюючи положення ніг, злегка нахиліть тулуб назад до стіни (b). Дуже важливо щоб сідниці разом з лопатками одночасно торкалися до стіни.

Якщо одна частина тулуба доторкнеться до стіни раніше, ніж інша, це буде свідчити про викривлення хребта. Якщо раніше за всіх до стіни доторкнеться ваша потилиця, це буде сигналом про наявність звички закидати голову назад.

Якщо ви занадто сильно вип'ячуєте область тазу вперед, значить до стіни доторкнуться тільки лопатки, а сідниці – ні. У такій ситуації вам слід притиснути сідниці до стіни. Ви можете виявити появу між областю попереку і стіною певного зазору, який зникне, як тільки ви виправите згин обох ніг в колінах, при цьому пересуньте низ живота трохи вперед і опустіть сідниці (як показано на с). Якщо через деякий час дане положення тіла стане для вас виснажливим, це буде свідчити про наявність у вас серйозних проблем з поставою.

Перебуваючи в даному положенні, упевніться, чи не опустилася у вас стопа. Якщо стопи ущільнені, то це можна виправити, розсунувши

зігнути коліна. Аналогічним чином відбувається і корекція О-образних ніг. Розігніть ноги в колінах, однак не допускайте їх повного випрямлення. У положенні стоячи ноги повинні знаходитися в незначному згині. При цьому в області попереку повинен залишатися незначний прогин. Далі слід відсунути тулуб від стіни, не зрушуючи ступні. Починати рух слід з голови, а не з живота або грудей.



Розсунувши ступні, можливо виявити деякі помилки, що виявляються під час ходьби. Поставте з лівого і правого боку від себе стільці з високими спинками і доторкніться великими пальцями спинок стільців, виставивши лікті назовні.

Починайте ходьбу з правої ноги: піднявши п'ятку, трохи зігніть праве коліно. У такому положенні вага тіла

повинна зміститися на ліву ногу для того, щоб людина змогла підняти праву. Багато хто може помітити, що вони роблять підняття правої ноги не за допомогою згину правого коліна, а за допомогою підняття правої сторони тазу (b). Надалі ви можете помітити це, відчувши напругу в руці, доторкатися до спинки стільця. При проходженні вправи слід пам'ятати про те, що руки і верхня частина тулуба не повинні брати участі у початковому згинанні коліна (вірне положення тіла відображено c).

На подальшому етапі ходьби слід згинати коліно до того моменту, поки до підлоги не буде торкатися лише кінець великого пальця (мал. d). У момент переміщення тулуба вперед, нога стане відриватися від підлоги, після чого вона повинна торкнутися його п'ятою. Тільки після цього на підлогу повинна опуститися вся підошва повністю. Коліна не повинні цілком розпрямитися (рис. 3c). У тому випадку, якщо підлоги буде торкатися абсолютно вся підошва, то згин в даній області попереку буде значний. Завдяки встановленню п'яти і пальців ніг подібним чином, вам вдасться знизити ризик значного вигинання хребта вперед в частині попереку.

РОЗДІЛ 8

СХІДНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЕНЕРГІЮ

Визначення енергії в різних традиціях

З наукової точки зору, енергія визначається як здатність виконувати роботу, підтримувати активність або передавати силу, наприклад, у вигляді тепла чи електрики. Однак у східній філософії поняття енергії має більш глибоке значення. Воно розглядається як «життєва сила», або «вітальна енергія», відома під різними назвами: **ци (qi, chi)** у Китаї, **ки (ki)** в Японії, **прана** в Індії. Ця енергія вважається основою життя, що відрізняє живе від неживого.

Традиційні китайські лікарі стверджують: «Жити означає бути наповненим ци в кожній частині тіла. Померти – це втратити ци». Здоров'я людини безпосередньо пов'язане з рівновагою цієї енергії: її надлишок або нестача можуть призводити до різних захворювань.

Концепція життєвої сили існує у світових культурах з давніх часів і має різні назви: *elan vital* у західній філософії, *пневма* в античній Греції, *руах* у юдейській традиції, *мана* у полінезійців, *ха* у стародавніх єгиптян, *ефір* у середньовічній алхімії, *оргон* у теоріях Вільгельма Райха, *біоплазматична енергія* у сучасних езотеричних вченнях.

У більшості стародавніх традицій життя розглядається як єдність фізичного, психічного та духовного начал, які живляться особливою енергією. Вважається, що весь Всесвіт наповнений цією енергією: вона присутня в природних джерелах – нафті, сонячному світлі, воді, електриці, а також у живих організмах – тваринах, рослинах та людях. Гіпократ, якого вважають батьком західної медицини, описував цю природну силу як **vis medicatrix naturae** – «зцілюючу силу природи», що відповідає за відновлення організму.

Східні системи оздоровлення базуються на концепції управління енергією і включають численні методики, які дозволяють активізувати або гармонізувати її потоки в тілі. Серед них:

1. Традиційна китайська медицина (ТКМ): акупунктура, акупресура, цигун, тайцзицюань.

2. Японські практики: шиацу, рейкі, айкідо, джин шин джитсу.

3. Індійські традиції: йога, пранаяма, аюрведа.

Крім східних підходів, існують також західні методи, які черпають натхнення з давніх вчень:

1. Терапія полярності – балансування енергетичних потоків тіла.

2. Терапевтичний дотик – використання рук для впливу на біоенергетичне поле.

3. Рефлексологія – стимуляція енергетичних точок стоп і долонь.

4. Нуль-балансування – метод гармонізації структурної та енергетичної рівноваги організму.

Окрім лікувальних методик, концепція енергії активно використовується у бойових та рухових мистецтвах, що сприяють зміцненню здоров'я та духовному розвитку:

1. Китайські практики: тайцзицюань, цигун.

2. Японські бойові мистецтва: карате, айкідо.

3. Тайський масаж та курдська брима – системи тілесної терапії, що використовують м'які маніпуляції та розтягнення для відновлення енергетичного балансу.

Поняття енергії у східній традиції є важливим аспектом світогляду та системи оздоровлення людини. Використовуючи методики роботи з енергією, можна покращити фізичний стан, відновити гармонію між тілом і духом, а також запобігти багатьом захворюванням. Вивчення цих підходів відкриває шлях до глибшого розуміння власного тіла, його можливостей та взаємодії з навколишнім світом.

Китайська традиція

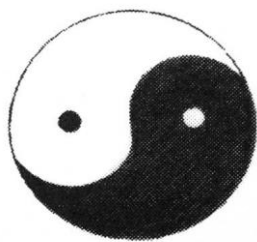
Традиційна китайська медицина – це добре відома система, в основі якої лежить уявлення про енергію. Перший запис про неї міститься в класичній праці «Трактат Жовтого Імператора про внутрішнє». Хоча він приписується міфічному імператору Хуан-ді (2696–

2598 рр. до н. е.), сучасні китайські вчені припускають, що ця праця була написана трьома різними авторами і вперше побачила світ між 200 і 100 роками до нашої ери. Головними складовими китайської системи є:

- ци;
- інь та янь;
- п'ять елементів;
- меридіани та акупунктурні точки.

Ци. Західна медицина має справу з тим, що можна побачити, відчувати та виміряти, тобто з анатомією та фізіологією нашого організму. Шлях того, що рухається через тіло, може бути простежений, оскільки кров, лімфа та нервові імпульси проходять величезну мережу судин. Китайська медицина теж має справу з тим, що протікає через тіло, але структура та функція цієї субстанції невидимі, невловимі, їх не можна виміряти нетренованими очима та руками. Тут немає яскравої червоної рідини, шлях якої можна було б простежити. Натомість є ци, різновид «субстанції», що протікає у всіх циркуляційних системах організму.

Інь та янь. Відповідно до стародавньої китайської філософії даосизму, всесвіт виник з Великої Порожнечі, безформної, неподільної, цілком заповненої ци. Все виникає з цієї енергії, і все повертається до



неї, коли вмирає. Ця вихідна не змінна єдність, де немає різниці між днем і ніччю або народженням і смертю, розділилася на два окремі, але взаємодоповнюючі аспекти, які називають інь і янь. Символом цього принципу є коло, розділене на дві краплинні половини – чорну та білу, – кожна з точкою кольору протилежної половини, що вказує на те, що відбувається процес взаємопроникнення, плинності, скорочення та розширення.

Щоб зрозуміти це, варто уявити собі гору. Інь та янь – це сонячний та тіньовий схил. Вранці, коли на небі з'являється сонце, одна сторона стає яскравою та теплою (янь), тоді як інша залишається темною та

холодною (інь). Однак після полудня янь-бік стає холодним і тіньовим (інь), тоді як протилежний схил тепер залитий сонячним світлом (янь). Інакше кажучи, день (янь) стає вночі (інь). Це відношення протилежностей, що вічно змінюється, впливає на все, що відбувається в природі, один аспект контролює, врівноважує та гармонізує інший. Рівновага між двома силами – це здоров'я; Дисгармонія між ними призводить до хвороби.

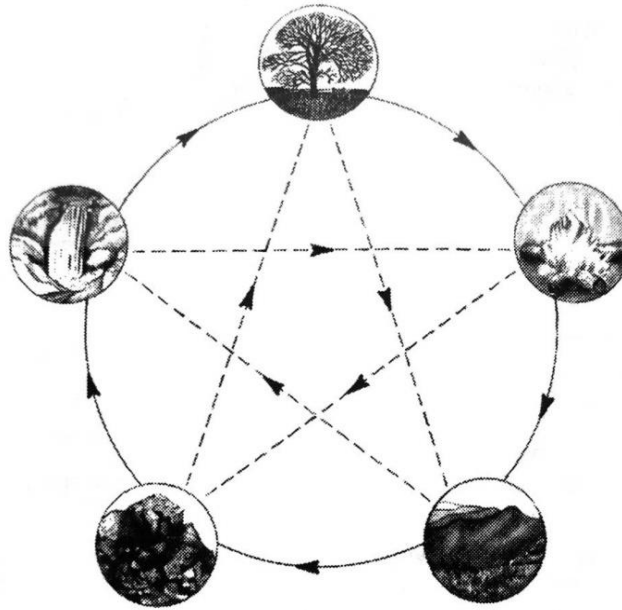
Встановлення балансу між інь та янь, або спроба збалансувати надлишок та нестачу ци, – центральне поняття традиційної китайської медицини та філософії. Мета різних мистецтв зцілення (мануальних і рухових) і духовних практик полягає в тому, щоб знайти середній шлях між фізичними, емоційними та психічними полюсами. Якщо людина занадто збуджена і метушлива, система намагається заспокоїти і сповільнити її, якщо особистість надто пригнічена і млява, вона намагається стимулювати вас. Баланс означає безперешкодне перебіг ци. По суті, лікування спрямоване не на симптоми (наприклад, кашель або безсоння)» а на дисбаланс, що викликає ці симптоми. У цьому випадку бути здоровим – це означає бути в повній гармонії з природою як внутрішньо, так і зовні.

П'ять елементів. Інь і янь, взаємодіючи, утворюють п'ять елементів або фаз енергії – дерево, вогонь, земля, метал, вода, з яких складається все у Всесвіті. Кожен елемент відповідає певному смаку, звуку, сезону, органу, емоції, кольору, напрямку та погодним умовам. Китайці ставляться до цих елементів не як до актуальних фізичних об'єктів, а як до якості чи ідеї. Це сили, здатні впливати на все. Якщо ви спалюєте дерево, то створюєте вогонь, який, зрештою, стане попілом або землею, з неї ви можете видобути метал, який, розжарившись, плавиться і тече, як вода, необхідна для росту рослин і дерева, проходить повний цикл.

У той же час дерево стримує землю, яка не дозволяє воді розливатись, вода ж стримує вогонь, що плавить метал, який потім рубав дерево.

П'ять елементів в традиційній китайській медицині

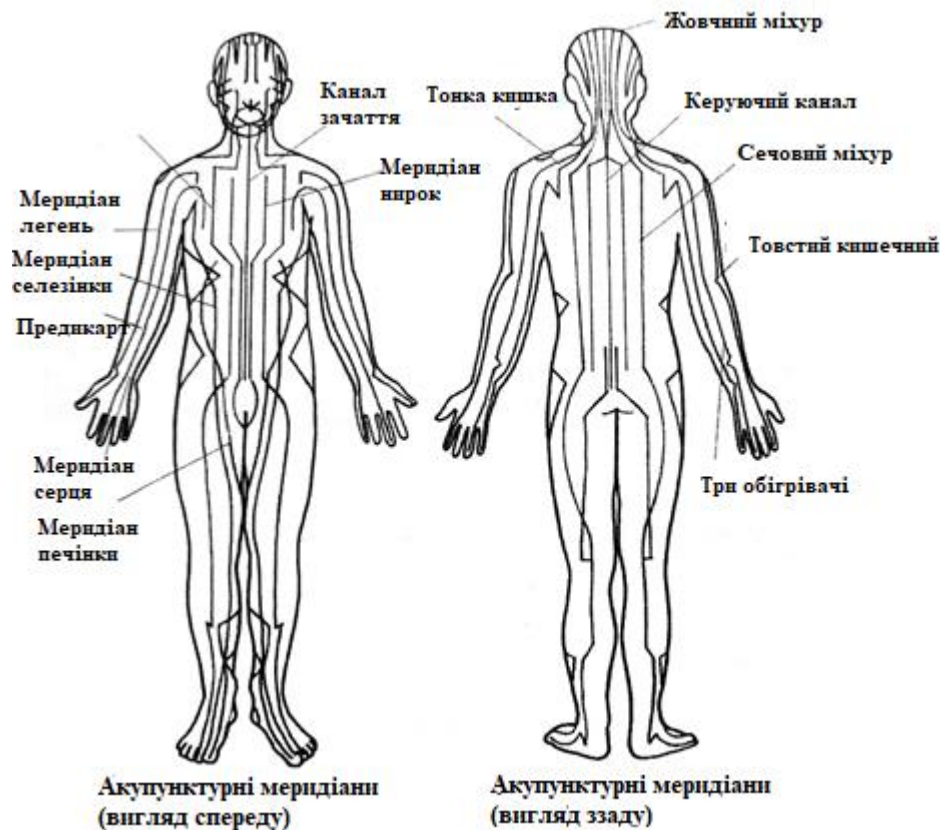
Подібна модель використовується і щодо органів: якщо ви тонізуєте (підсилюєте або стимулюєте) печінку, асоційовану з деревом та емоцією гніву, то ви автоматично тонізуєте і серце, що відповідає вогню та веселошам. Цей ланцюжок реакцій може працювати й у негативний бік.



Меридіани. Ці тече через особливі, хоч і невидимі канали, які називають меридіанами, які розходяться по всьому тілу. Їх можна уподібнити магістралям, що з'єднують міста та селища. Якщо один канал закінчується, починається інший. Хоча ця мережа включає в себе понад п'ятдесят меридіанів, найважливіші – дванадцять головних каналів, пов'язаних з дванадцятьма головними системами організму, плюс два канали (так званих керуючим каналом і каналом зачаття), які пов'язані з усіма іншими.

Активні точки. Відповідно до китайської традиції, коли ци застоюється, виснажується, або надмірно накопичується вздовж каналу, стимуляція певних точок, близьких до поверхні тіла, може розблокувати та врегулювати перебіг енергії. Ці точки, яких близько тисячі, – маленькі енергетичні центри, надзвичайно чутливі до натискання. Вивести надлишок ци або активізувати ци можна декількома методами:

введенням тонких голок (голковколювання), натисканням (точковий масаж) або припіканням травою, що тліє (полину) для отримання тепла (мокса-терапія).



Активація цих точок викликає рефлекторний відгук у інших частинах тіла, оскільки певні точки відповідають певним областям та функціям тіла. Тиск або уколювання точок може запобігти хворобі, послабити характерні симптоми, такі як кашель, нудота або свербіж, може зняти біль (оскільки при впливі на окремі точки організм виділяє морфіноподібні субстанції, які називаються ендорфінами та енкефалінами). Це може також полегшити або усунути хворобливий стан окремих органів, незважаючи на те, що вони розташовані далеко від точки. Орган не є якоюсь окремих утворенням, він скоріше є підсистемою всередині загальної енергетичної системи.

Розглянемо, наприклад, нирковий канал. Цей меридіан починається під великими пальцями ніг, піднімається по внутрішній стороні ніг, проходить через нирку, потім рухається вгору і закінчується біля

ключиці. Друга гілка каналу починається в нирці і закінчується на основі язика. Вважається, що нирка зберігає репродуктивну енергію та, крім того, керує підтримкою кісток. Якщо циркуляція ци в цьому каналі порушена, це може призвести до болю в спині, хронічних захворювань вуха або хронічної астми.

Китайські методи роботи з тілом

Традиційна китайська медицина (ТКМ) формувалася протягом тисячоліть і охоплює широкий спектр методик, спрямованих на гармонізацію фізичного та енергетичного стану людини. В основі китайських тілесних практик лежить концепція **Ци** – життєвої енергії, що циркулює в тілі за певними меридіанами. Баланс і вільний потік Ци визначає здоров'я людини. Китайські техніки роботи з тілом, такі як акупресурний масаж, цигун та тайцзицюань, є невід'ємною частиною цієї традиційної системи.

Китайський масаж (акупресура)

Китайський масаж має глибокі історичні корені. Його розвиток відбувався паралельно з акупунктурою та іншими методами ТКМ. У китайській традиції масаж відомий під назвами «**ан-мо**» («натискай і погладжуй») та «**туїна**» («підіймай і натискай»). Ця практика включає безліч технік, спрямованих на вплив на меридіани та біологічно активні точки тіла.

Китайський масаж включає такі прийоми:

- натискання;
- розминання;
- скручування;
- розтирання;
- стискання;
- штовхання;
- розтягування;
- щипання;

- струшування;
- маніпуляція суглобами.

Особливістю китайського масажу є його інтеграція з концепціями ТКМ. Діагностика відбувається на основі теорії інь-ян, п'яти елементів та меридіанної системи. Основна мета – стимуляція здатності тіла до самозцілення та відновлення балансу Ци.

Китайський масаж широко використовується в медичних закладах Китаю. Він допомагає при таких станах:

- ревматоїдний спондиліоз;
- хронічний біль у попереку;
- розтягнення та переломи;
- параплегія;
- дитячий церебральний параліч;
- гіпертонія;
- виразкова хвороба;
- пневмонія.

Акупресура також використовується для розслаблення та розвитку тілесної свідомості. Як і акупунктура, вона сприяє виробленню ендорфінів, що допомагають контролювати біль і регулювати рівень кортизолу – природного протизапального засобу організму.

Ци нейцзан – масаж внутрішніх органів

Система **Ци нейцзан (Chi Nei Tsang)** перекладається як «трансформація енергії внутрішніх органів». Цю практику популяризував Мантек Чіа, який навчався у майстрів ТКМ. Нейцзан є складовою Системи Цілющого Дао, яка об'єднує різні даоські оздоровчі техніки.

Ци нейцзан зосереджується на області пупка та внутрішніх органах, які китайці вважають енергетичним центром тіла. У традиційному уявленні саме через пуповину ембріон отримує життєву енергію та живлення. Нерівновага в цій області може впливати на весь організм, спричиняючи фізичні, емоційні та енергетичні блокування.

Згідно з традиційною китайською медициною, робота проводиться з органами, які пов'язані з емоціями:

- печінка – злість, зарозумілість, доброта;
- нирки – страх, нервозність, ніжність;
- селезінка – тривога, співчуття;
- серце – радість, перевтома;
- легені – смуток, депресія.

Фахівці з нейцзан спочатку обстежують живіт, аналізують положення пупка, стан пульсу та язика. Потім застосовуються такі техніки:

- спіральний масаж пупка – усуває поверхневу напругу;
- проникнення пальцями глибше в тканини – покращує циркуляцію енергії;
- маніпуляція внутрішніми органами – активує їхню роботу;
- дихальні практики та звукові вібрації – сприяють звільненню заблокованої енергії.

Ці методики дозволяють:

- поліпшити кровообіг та лімфоток;
- посилити детоксикацію організму;
- нормалізувати обмін речовин;
- відновити енергетичний баланс.

Китайські методи роботи з тілом ґрунтуються на багатовікових знаннях і досвіді. Вони не лише полегшують біль та дискомфорт, але й допомагають зберегти гармонію тіла і духу. Використання таких технік у повсякденному житті сприяє загальному оздоровленню та продовженню активного довголіття.

Японська традиція роботи з тілом

Анма. Японія має багатовікову традицію роботи з тілом, що глибоко вкорінена в її культурі та медицині. Багато століть тому китайська медицина, філософія, бойові мистецтва та техніки масажу поширилися до Японії, де набули характерних національних форм. Однією з таких технік стало анма, яке походить від китайського анмо і являє собою традиційний японський масаж. Це не лише розслаблюючий метод, а й терапевтичний засіб, що включає діагностику та лікування різних

захворювань. На початку XVIII століття медичний коледж в Нара почав офіційне навчання цієї техніки, що свідчило про її важливість у традиційній японській медицині.

У феодальні часи великий внесок у розвиток анма зробив п'ятий сьогун Токугава Цунаесі, який, отримавши зцілення від хвороби живота завдяки сліпому цілителю Вайті Сугіямі, підтримав розвиток цієї практики. Він допоміг відкрити десятки медичних шкіл для сліпих масажистів, які згодом відіграли значну роль у японському суспільстві. Вони не лише лікували людей, але й стали героями фольклору, мистецтва та літератури. Наприклад, у відомому романі Джеймса Клавелла «Сьогун» європейський моряк Блекторн спочатку був здивований японськими традиціями масажу, але згодом не міг уявити свого життя без рук досвідченого сліпого масажиста.

Сліпі анма-терапевти мали привілеї та утворили гільдії під управлінням старійшин у Кіото та Едо (нині Токіо). Вони проходили суворе навчання, складали іспити й сплачували податки, щоб отримати офіційну ліцензію. Однак після Реставрації Мейдзі у 1868 році та проникнення західної медицини традиційні методи почали втрачати популярність. Деякі анма-практики адаптувалися, перейшовши на спрощені форми масажу, орієнтовані більше на релаксацію, ніж на лікування.

У XX столітті анма-масажисти залишалися важливими фігурами японського суспільства. Вони мандрували околицями, оголошуючи про свої послуги дзвоном залізної палиці, подвійним свистком і традиційним вигуком «Камішимо» («зверху донизу»), що означало масаж всього тіла. Проте з'явилися скарги, що анма деградувала, перетворившись на розкіш для багатіїв. Щоб зберегти традицію, деякі майстри почали розвивати альтернативні техніки, серед яких особливе місце займав шиацу.

Працювати з тілом людини за допомогою масажу масажем анма — означає додати енергію туди, де її не вистачає і зменшити надлишкову.

Фахівець з анма повинен володіти всіма прийомами масажу, однаково добре володіти двома руками, ритмічно і правильно дихати.

Володіння методами цигун суттєво підвищує його рівень професіоналізму.

Основні прийоми ан (рукою) мо (пальцями)

Розрізняють 13 прийомів масажу або:

«Фу мо» – легке погладжування. Найдавніший і найпоширеніший прийом.

«Жоу» – кругове розтирання. Виконується основою, ребром долоні або всією долонею, а також подушечками пальців. Не слід використовувати прийом «жоу» при набряках у великих суглобах.

«Не» защип, затиск. Тіло пощипується великим і трьома або чотирма пальцями розслабленої руки та долоні.

Жоу не – розтирання зі стисканням. Виконується як одна дія, причому кожне «жоу» завершується «не». Найчастіше застосовується на кінцівках при пошкодженні сухожилля та суглобів.

«Цуо» – розтирання з валянням. Технічно складний прийом, що виконується двома руками. Пальці, крім великого, стиснуті, сила спрямована рука до руки, рухи різноспрямовані, але скоординовані.

«Моц» – легке потирання зі скиданням. Випрямленою долонею або кінчиками пальців роблять кілька рухів на місці, потім руку пересувають до краю сегмента або тіла і, відриваючи, струшують. Це один із методів стимуляції та збудження м'язів та нервів.

«Туй я» – штовхання з натисканням. Виконують частіше долонями, складеними у формі літери W, спочатку поштовх пальцями в один бік, потім рух долонею в інший. Використовується при застоях енергії та крові.

«Яо Хуан» – хитання з обертанням. Необхідно зафіксувати обидва кінці масажованої кінцівки і лише потім виконувати обертання. Виконується на всіх суглобах при поганій їх рухливості після переломів або забоїв. Не слід застосовувати при свіжих та тяжких травмах.

«Тоу тун» – трясти, струшувати. Використовується для витягування, вправлення хребців, легких вивихів, розслаблення та розтягування м'язів та зв'язок біля суглобів.

«Ти тань» – відтягнути та відпустити. Імітує відтягування тятиви лука. Великим і вказівним або всіма пальцями відтягнути м'яз, потрясти і відпустити. Застосовується для стимулювання кровообігу, підвищення тону м'язів та сухожилля. Використовується при млявих паралічах, травмах та захворюваннях периферичних нервів. Порушення рухової та чутливої функцій.

«Чжень тун» – стрясати. Постукування «порожнім кулаком» з боку мізинця через розкриту долонею вниз іншу кисть. Чим менша частота, тим сильніші удари. Активізує тканини, що лежать глибоко, підвищує м'язовий тонус, посилює дію судинних і секреторних нервів.

«Коу ци» – ударні прийоми. Постукування «порожнім кулаком» з боку пальців, рубання ребром долоні, поплескування долонями. Сприяють підвищенню м'язового тону, стимуляції крові, місцевому підвищенню температури тіла, покращують обмін речовин.

«Ань я» – натискання, тиск. Виконується основою долоні або всією долонею, однією або двома руками. Натискання можна виконувати з невеликою силою та частотою, але великою амплітудою, або з великою частотою, але маленькою силою. натискання застосовується при остеохондрозі хребта, випаданні дисків, неврологічних захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату.

З усіх 13 прийомів можна скласти різні комплекси, використовуючи всі прийоми або тільки деякі з них, залежно від діагнозу, самопочуття, реакції пацієнта. Починати та закінчувати сеанс необхідно погладженнями.

Крім основних, в масажі визначають допоміжні прийоми з розділу цзин сьє анма (точковий масаж). Розрізняють 12 прийомів: «ан» (тиск), «мо» (погладження), «туй» (штовхання, зсув), «не» (затискач, защип), «фень» (розведення в сторони), «хе» (зведення), «жоу» (розтирання), «ньень» (скручування), «юнь» (кругове погладження), «цуо» (валяння), «чо» (тиск нігтем).

Шиацу. Шиацу («натискання пальцями») зародилося на початку XX століття як окремий метод лікування. Під впливом західної медицини нове бачення стимулювало вдосконалення традиційних технік.

У 1919 році Тамаї Темпаку об'єднав знання анатомії, кохо анма, ампіку (масаж живота), точкову терапію, до ін (дихальні практики), буддійську філософію та розробив систематизовану терапію.

У 1925 році в Японії була створена Асоціація терапевтів шиацу, а через кілька років Токужиро Намікоші відкрив перший Інститут терапії шиацу в Хоккайдо. Його методика працювала з нейром'язовою системою та відповідала західним науковим уявленням про тіло. У 1955 році японське міністерство охорони здоров'я офіційно визнало шиацу ефективною терапією.

Шиацу стало відомим і за межами Японії. У 1950 році воно потрапило до Північної Америки, де його почав викладати Тошико Фіппс. Інші майстри, такі як Шизуто Масунага, адаптували методику під різні потреби, створивши, наприклад, Дзен Шиацу, яке більше фокусується на енергетичних меридіанах, а не окремих точках. Також виникли інші варіанти, такі як макробіотичне шиацу, що включає коригуючі вправи та зміни способу життя.

Масаж шиацу допомагає:

1. Стимулювати потік життєвої енергії (ци) та відновлювати баланс в організмі.
2. Поліпшити імунітет та функції органів.
3. Усунути втому, поліпшити лімфоток та кровообіг.
4. Зняти м'язову напругу та зменшити стрес.
5. Лікувати депресію, головний біль, біль у спині, ревматичний біль та інші стани.
6. Усунути ПМС, безсоння, симптоми астми, покращити концентрацію та зняти емоційні блоки.

Масаж шиацу протипоказаний при наступних станах:

1. Шкірні захворювання, висипання, відкриті рани.
2. Період після операції.
3. Остеопороз, атеросклероз.
4. Схильність до тромбозу.
5. Вагітність, гіпертонія.
6. Грижі, пухлини, менструація.

7. Варикоз, гемофілія.
8. Інфекційні захворювання.

Хошино терапія. Ще однією видатною японською технікою є Хошино терапія, заснована Томезо Хошино. Народжений у родині лікарів традиційної медицини, він осліп після аварії, але згодом відновив зір і розробив власну методику. Його підхід базується на стимулюванні 250 біомеханічно важливих точок, які впливають на стан м'язів, суглобів і зв'язок. У 1952 році аргентинський уряд офіційно визнав метод Хошино, дозволивши навчання фізіотерапевтів та кінезіологів. У 1980 році він відкрив клініку у Флориді.

Хошино терапія спрямована на лікування артрозу, тендиніту, болю у спині та проблем із суглобами. Її практики використовують натискання великим пальцем, розтирання та тепло для відновлення еластичності тканин. Методика активно розвивається в школах-клініках Буенос-Айреса та Майамі, де навчають не лише масажу, а й діагностичних процедур.

Японські методи роботи з тілом, від анма до шиацу та Хошино терапії, є унікальними системами оздоровлення, що поєднують традиційні знання з сучасними медичними підходами. Їх головна мета – відновлення гармонійного потоку життєвої енергії та підтримка здоров'я через природні методи лікування.

РОЗДІЛ 9

ІНДІЙСЬКІ ТА ТАЙСЬКІ МЕТОДИ РОБОТИ З ТІЛОМ

Аюрведа

Витоки аюрведи походять з індійській міфології. Вони пов'язані з Брахмою, Великим Творцем і праною (життєвою енергією). Кожен з нас є творіння, що складається як з чоловічої, так і із жіночої енергії. Але на відміну від китайських інь та янь, в аюрведичному мисленні жіноча енергія – це активна форма, а чоловіча – пасивна.

Прана одухотворює всі аспекти життя. За Свами Вішнудевананда, який заснував підхід шивананда-йоги, «прана» – це повітря, але не кисень і не будь-яка з його хімічних складових, Прана міститься в їжі, воді та сонячному світлі, але це не вітамін, тепло чи промені світла. Їжа, вода, повітря тощо – лише середовище, яким надходить прана».

Конституція людини

Пракриті – людська конституція

Згідно з Аюрведою, конституція людини закладається під час зачаття. Ця конституція називається «пракриті». Сам термін «пракриті» у перекладі з санскриту означає «натура», «природа», «основа», «творчий потенціал». Основна конституція людини визначає її матрицю буття та тривалість життя. Протягом усього життя підтримується саме те співвідношення дош, яке було під час зачаття. Це початкова матриця людини. Різні люди можуть мати різну комбінацію дош і мати різну конституцію, або «пракриті». Цим пояснюються тонкі відмінності між людьми: чому кожна людина унікальна і чому дві людини по-різному реагують на однакові подразники. Ваша «пракриті» унікальна, як відбитки пальців та ДНК. Таким чином, щоб розуміти людину, необхідно визначити її «пракриті».

В ідеалі конституція людини протягом життя має залишатися незмінною. На жаль, справа не зовсім так. Людина постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, яке зачіпає її матрицю. Тіло постійно

прагне підтримувати динамічну рівновагу з довкіллям. Поточний стан організму називається «вікріті». Хоча «вікріті» відображає здатність пристосовуватися до умов життя і завжди змінюється, вона повинна відповідати «пракріті», або вродженій конституції. Якщо поточна пропорція дош відрізняється від конституційної пропорції, це ознака енергетичної невідповідності, яка, своєю чергою, веде до хвороб. Чим далі «вікріті» від «пракріті», тим сильніша хвороба. «Вікріті» людини можна покращувати за допомогою харчування, ліків, вправ та медитації.

Концепція «пракріті» та «вікріті» може бути ілюстрована температурою тіла. У здорової людини середня температура тіла приблизно 36,6 °С. Хоча різні люди можуть мати різну температуру тіла, її відхилення у здорових людей відбуваються у межах норми. Взимку температура тіла може трохи знижуватися, але дуже ненабагато. Так само біг підтюпцем у спекотний день може тимчасово незначно підвищити температуру тіла. При втомі чи застуді температура тіла підвищується істотно. Це ознака того, що температура виходить за межі норми. Для повернення її у звичні межі існують різні ліки. Методи священної медицини дозволяють досягти тих самих результатів природно, не руйнуючи тіло хімікатами і піддаючи його впливу отрут. Температура тіла в даному прикладі може розглядатися як «вікріті», і різницю між «пракріті» (нормальною температурою) і «вікріті» (температурою в даний момент).

Три доші

Практично у всіх давніх традиціях стверджується, що світ складається з п'яти елементів – землі, води, вогню, повітря, ефіру, які відповідають п'яти станам матерії – твердоподібному, рідкоподібному тощо. В аюрведичній медицині вважається, що п'ять елементів поєднуються і формують три доші, які представляють три принципи функціонування тіла людини та нейроендокринної системи. У Чарака-самхіті йдеться: «Людина складається із шести сутей – землі, води, вогню, повітря, ефіру та свідомості. Земля – це образ людини, вода – її волога, вогонь – її тепло, повітря – прана, ефір – її аура, внутрішня сутність –

любов». Слово доша фонетично близьке до слова «душа», і давні слов'яни говорили про три види душ в організмі людини – душа з природою води, душа з природою вогню та з природою повітря. Згідно Аюрведі, вата-доша складається з елементів повітря та ефіру, пітта-доша – з елементів вогню та води, а капха-доша – з елементів води та землі.

Під час нашого зачаття три доші об'єднуються і формують наш неповторний тип організму та особистість, її сильні та слабкі сторони – іншими словами, нашу внутрішню природу (відому як пракріта). Ця тріада відповідає екоморфно-мезоморфно-ендоморфної систем фізіологічної класифікації (соматипам), розробленої американським психологом Вільямом Шелдоном, та екстравертно-центровертно-інтравертної системи психологічної класифікації, запропонованої швейцарським психотерапевтом Карлом Густавом Юнгом.

Згідно з вченням Аюрведи, зберігати внутрішній енергетичний баланс ми можемо шляхом підтримання певного режиму харчування, фізичних вправ, розумової діяльності та медитації, яка відповідає нашій початковій «пракріті».

Ухвалені нами рішення можуть сприяти збереженню внутрішньої рівноваги, але можуть і внести дисгармонію або стати причиною захворювання. Кожен із нас, залежно від типу конституції, по-різному реагує на одні й ті самі стимули – чи то морозиво, шматок піци, симфонічний концерт, дієту, суперечку з начальником чи листівку від коханої людини. Наприклад, якщо при народженні ми отримали конституцію, яка в основному перебуває під впливом вати, ми автоматично схильні до тривоги і тому зовсім інакше реагуватимемо на кофеїн у чашці кави порівняно з більш спокійним типом капха.

Перш ніж продовжити, давайте розберемося, яка доша (чи якісь дві доші) домінують у вашій конституції. Людей під впливом лише однієї доші дуже небагато, і більшість має основну дошу, другу дошу, і третю менш сильну. Повністю збалансована конституція, де всі три дошки перебувають у повній рівновазі, дуже велика рідкість.

Вата. Наділені стрункою, жилистою, кістлявою статурою та чутливим характером, люди з конституцією тіла вата вкрай чутливі до свого оточення – вони нетерпимі до гучних і різких звуків, фізичного дискомфорту та протягів. Радісні, творчі, інтуїтивні, легкі на підйом, балакучі та схильні до змін, такі люди, схожі на птахів колібрі, можуть дивувати оточуючих своєю непередбачуваністю. Під тиском вони турбуються, збуджуються або відчувають страх.

Пітта. Розумні, прямі, зосереджені люди з конституцією пітта іноді дивують оточуючих своєю наполегливістю, працездатністю та витривалістю. Впевнені в собі і альтруїстичні за природою, які мають методичний і рішучий розум, люди пітта люблять долати перешкоди і цілеспрямовано підходять до вирішення будь-яких проблем. Вони відрізняються середньою статурою та теплою кров'ю, не виносять спеку. В умовах стресу вони злиються, стають критичними чи різкими.

Капха. Цей тип конституції характеризується міцною, солідною статурою та спокійними, тихими та приємними манерами. За природою добрі та співчутливі, такі люди реагують на тиск ззовні, зариваючись головою у пісок, вони стають упертими та мовчазними. Їхні рухи повільні, рівні і витончені, як у лебедя. Більшість людей скажуть про людину з конституцією капха, що вона «розслаблена» або «ледача».

Вата-Пітта. Подібно людям з чистим типом конституції вата, люди вата-пітта зазвичай худі, балакучі, легкі на підйом, хоча вони більш зосереджені і заповзятливі і не такі нервові. Оскільки тепло піти стимулює кровообіг, вони більш терпимі до холоду.

Пітта-вата. Цей тип конституції має більш сильну, середню статуру, як у конституції пітта, швидкими рухами і витривалістю. Таких людей можна назвати наполегливими та самовпевненими. Вони люблять стикатися з труднощами та вирішувати проблеми. Однак у неврівноваженому стані та при стресах вони лякаються і зляться, а також стають напруженими, невпевненими та сердитими.

Пітт-капха. Такі люди зазвичай володіють великим тілом, властивим типу капха, і сильними та зосередженими манерами типу пітті.

Люди типу пітта-капха від природи енергійні та живі (пітта), а також витривалі та спортивні (капха). Зазвичай вони володіють критичним настроєм і схильністю до гніву, властивим пітті, а не спокоєм та безтурботністю капхи.

Капха-піта. Такі люди мають сильну мускулатуру, але трохи більше жиру, ніж люди типу пітта-капха, що робить їх зовні більш округлими. Рівень енергії у них стабільний, вони схильні бути розслабленишими, лінівішими і не такими активними, як люди пітта-капха.

Вата-капха. Наділені худобою, жилистою статурою типу вата і спокійним, розслабленим характером капхи, люди цього типу зазвичай відрізняються рівним темпераментом, але в умовах стресу схильні до тривоги та занепокоєння. При необхідності вони вміють діяти швидко та ефективно, але мають схильність відкладати справи на потім. І вата, і капха – холодні доші, тому у таких людей часто спостерігається повільна та нерегулярна робота органів травлення. Крім того, вони погано переносять холодну погоду.

Капха-вата. Цей тип конституції відрізняється більш повільними рухами, ніж вата-капха і зазвичай міцнішою статурою. Такі люди спокійніші і розслабленіші, ніж люди з конституцією вата-капха, мають більшу витривалість і схильність до занять спортом. Вони також страждають від проблем із травленням та від холодної погоди.

Вата-піта-капха. Якщо ваш тип конституції виявився рідкісним випадком рівноваги між усіма трьома дошами, це добре, і погано одночасно. Поки вам вдається зберігати баланс, ви відрізнятиметеся хорошим здоров'ям, імунітетом та довголіттям. Однак, якщо внутрішня рівновага порушується, повернути три дошки в стан балансу іноді під силу лише чарівнику.

Ми не можемо змінити пропорції дош, з якими народилися, але для того, щоб стати цілісною особистістю, нам слід засвоїти уроки кожної з дош і втілити їх у життя. Не думайте, що одна доша краща за іншу – вони просто різні. Вата характеризується спонтанністю, чуттєвістю, уявою, творчістю та інтуїцією; пітта дає нам розум, впевненість, дисципліну та цілеспрямованість; тоді як від капхи ми отримуємо

здатність бути вірними. Вата характеризується спонтанністю, чуттєвістю, уявою, творчістю та інтуїцією; пінта дає нам розум, впевненість, дисципліну та натиск; тоді як від капхи ми отримуємо здатність бути вірним, симпатію, любов, здатність прощати, хоробрість та спокій.

Відновити баланс дош у своєму організмі не означає змінити пропорції вати, пінти та капхи, з якими ми народилися. Навпаки, ми повинні постаратися повернути їхній стан до гармонійного стану. Повній, округлій людині типу капха практично неможливо перетворитися на худорляву, жилисту людину вату. Люди з конституцією пінта (середньої статури), капха (повні) та вата (худі та стрункі) в очах природи однаково красиві; будемо сподіватися, що колись і нам вдасться побачити красу в будь-якій людині, і з радістю приймати різницю між людьми різних типів. Як сказав одного разу Аристотель: «Досконала людина – це всі люди світу, разом узяті». Кожен із нас, зі своєю неповторною конституцією та поглядами, може дуже багато зробити для покращення всього світу.

Отже, базові типи наших тіл незмінні, але доші перебувають у постійному русі. Коли ми дивимося комедійний фільм, слухаємо вальс Штрауса, спостерігаємо за хмарами в небі, катаємось на водних лижах або жуємо бутерброд – наш внутрішній баланс дош змінюється відповідно. Навіть якщо у нас практично чиста конституція капха, яка характеризується спокійним характером, ми все одно можемо відчувати гнів чи страх (реакція, властива пінті чи ваті), залежно від того, яка доша виходить із рівноваги. Будь-яке бажання, будь-яка думка, будь-який подразник виявляють наш внутрішній стан дош. Аюрведична медицина досягла досконалості у здатності розпізнавати ці швидкоплинні порушення балансу, які згодом можуть обернутися серйозними розладами чи захворюваннями, якщо на них вчасно не звернути увагу. Відповідно до Аюрведи, змінити внутрішній баланс дош можуть різні продукти, лікарські трави, фізичні вправи, медитація, управління своїм диханням та інша діяльність.

Надлишок капхи викликає дисбаланс, пов'язаний з тяжкістю, млявістю, депресією, заздрістю, жадібністю, закупорками, надлишком

слизу (наприклад, бронхіти, синусити та запалення легень), діабетом, високим рівнем холестерину та набряками.

Надлишок пітти проявляється у вигляді гніву, дратівливості, обурення, самокритики, високої температури, запалення, припливів, печії, сильного голоду та спраги, виразки шлунка або дванадцятипалої кишки, подразнення або запалення шкіри та алергії.

Надлишок вати може призвести до занепокоєнь, тривоги, болю, судом, відчуття холоду, спазмів, підвищеного кров'яного тиску, запорів, газів, сухості шкіри, зниженої витривалості та інших розладів нервової системи.

Принципи врівноваження. Вата-доша вважається «царем» серед дош у тому сенсі, що коли вона відновлює свій баланс, пітта і капха також слідом за нею тягнуться до стану рівноваги. Ключем до успіху є впорядкованість у їжі, відпочинку, фізичних навантаженнях та медитації. Вата-доша виходить із рівноваги внаслідок надмірної стимуляції, розумової напруги, виснаження через брак сну. Уникайте алкогольних напоїв, кави, чаю та тютюну. Вата за своєю природою холодна, тому людям з переважанням вати слід регулярно харчуватися теплою і добре збалансованою їжею; пийте багато теплих напоїв; тримайте тіло у теплі; вранці, до походу в душ, корисний масаж із кунжутною олією; більше відпочивайте та уникайте слухати гучну музику, дивитися фільми зі сценами насильства та багато часу проводити перед екраном телевізора.

Принципи врівноважування піти. Люди з переважанням пітти (трудоголіки всіх країн) схильні до того, щоб до краю змушувати себе працювати, тому ключ до успіху у поверненні рівноваги цієї доші – поміркованість. Людям із переважанням пітти слід виділити регулярний час на відпочинок та медитацію. Прохолодне повітря остуджує пітту – нехай температура у вашій спальні не перевищує 19 °С. Пийте більше прохолодних (без льоду) напоїв. Люди під впливом пітти люблять природу – довгі, безтурботні прогулянки на самоті берегом моря або в горах можуть створити диво: заспокоїти розум і повернути врівноваженість. Апетит у людей піти зазвичай як у вовка – намагай-

теся поступово зменшувати розміри своїх порцій, поки не дійдете приблизно до двох жменей їжі за один раз. Алкогольні напої тільки ще більше розпалюють вогонь пінти, тому їх слід уникати, як і кофеїну, і тютюну.

Принципи врівноваження капхи. Оскільки капха-доша за своєю природою важка і в'яла, ключ до успіху у відновленні балансу цієї доші – стимуляція. Необхідно щодня робити зарядку, щоб зменшити застій і запобігти утворенню в організмі токсинів. Людям з конституцією капха властиве ефективне накопичення енергії та швидке набирання ваги. Людям, які перебувають під впливом цієї доші, слід максимально розвантажити свій раціон від солодкого – рафінований цукор, тістечка та торти, морозиво, білий хліб приносять до їхнього організму хаос і руйнування. Капха-доша має холодні властивості зі схильністю до вогкості, тому краще уникати холодних та сирих погодних умов, а також холодної їжі та напоїв. Між їдою можна пити гарячий імбирний чай, який зігріє організм і допоможе роботі травлення.

З погляду Аюрведи перший крок до діагностики та лікування будь-якого, пов'язаного зі здоров'ям стану, полягає у визначенні індивідуального конституційного типу. Цей тип визначається співвідношеннями дош і гун в організмі. Показник доша/гуна відображає тип енергії, властивий пацієнту, та характер його метаболічних реакцій. Знання аюрведичного конституційного типу дозволить краще розуміти структуру організму і фізіологію, а також швидко реагувати на сигнали, що посиляються організмом.

Аюрведичний тест для визначення типу конституції тіла

Нижче наведена анкета розділена на три частини. Відповідаючи на перші 20 питань, що стосуються доші вата, уважно прочитайте кожне твердження і поставте цифру від 1 до 6, орієнтуючись на те, що вам більше підходить.

0 – мені не підходить;

3 – іноді мені підходить;

6 – найчастіше мені підходить (майже весь час).

Наприкінці запишіть суму отриманих очок. Наприклад, якщо ви обрали для відповіді на перше запитання цифру 6, для відповіді на друге запитання цифру 3, а для відповіді на третє запитання цифру 2, то сума буде: $6 + 3 + 2 = 11$. Підсумуйте отримані бали – і ви отримаєте ваше вата-число. Дайте відповідь на 20 питань щодо пінти, а потім щодо капхи.

Коли ви закінчите, у вас залишиться три числа. Тип вашого тіла визначається шляхом порівняння цих чисел.

Для визначення об'єктивного фізичного образу ваш вибір буде очевидним. Для визначення поведінкової картини та ментального образу, які є більш суб'єктивними характеристиками, ви повинні відповідати відповідно до того, як ви відчуваєте і як ви робите у своєму житті найчастіше або принаймні останні кілька років.

Частина 1. БАТА

1. Я роблю швидкі вчинки 0 1 2 3 4 5 6
2. Мені не вдається відразу добре запам'ятовувати речі, у мене це зазвичай відбувається пізніше 0 1 2 3 4 5 6
3. Мені властиво відчувати ентузіазм та ожиріння 0 1 2 3 4 5 6
4. Я відрізняюся стрункістю і не набираю вагу дуже швидко 0 1 2 3 4 5 6
5. Мені завжди дуже швидко вдавалося запам'ятовувати нові речі 0 1 2 3 4 5 6
6. При ходьбі моя хода легка та швидка 0 1 2 3 4 5 6
7. Мені важко приймати рішення 0 1 2 3 4 5 6
8. Моєму організму притаманно виробляти гази та страждати від запорів 0 1 2 3 4 5 6
9. У мене холодні руки та ноги 0 1 2 3 4 5 6
10. Я часто турбуюсь і сержуся 0 1 2 3 4 5 6
11. Я гірше, ніж більшість людей, переношу холодну погоду 0 1 2 3 4 5 6
12. Я говорю швидко, і мої друзі дорікають мені за мою балаку-чість 0 1 2 3 4 5 6

13. Мій настрій швидко змінюється, мені властива глибока емоційність 0 1 2 3 4 5 6

14. Я часто відчуваю труднощі із засинанням, у мене рідко спостерігається глибокий сон 0 1 2 3 4 5 6

15. Моя шкіра дуже суха, особливо взимку 0 1 2 3 4 5 6

16. Мій розум дуже рухливий, часом невгамовний, але відрізняється багатою уявою 0 1 2 3 4 5 6

17. Я швидко і активно рухаюся; моя енергія надходить ривками 0 1 2 3 4 5 6

18. Я легко збуджуюсь 0 1 2 3 4 5 6

19. У мене не постійний режим сну та прийому їжі 0 1 2 3 4 5 6

20. Я швидко навчаюсь, але так само швидко забуваю матеріал 0 1 2 3 4 5 6

Частина 2. ПІТТА

1. Я вважаю себе дуже раціональною людиною 0 1 2 3 4 5 6

2. У своїх вчинках я намагаюся діяти з абсолютною точністю та впорядкуванням 0 1 2 3 4 5 6

3. У мене сильний розум, і мені властиві владні манери 0 1 2 3 4 5 6

4. Я відчуваю дискомфорт або легко втомлююся при спекотній погоді – частіше за інших людей 0 1 2 3 4 5 6

5. Я легко дихаю 0 1 2 3 4 5 6

6. Я досить-таки швидко дратуюсь і злюся, хоч і не завжди це показую 0 1 2 3 4 5 6

7. Я відчуваю дискомфорт, якщо пропускаю прийом їжі або якщо прийом їжі затримується 0 1 2 3 4 5 6

8. Наведені нижче висловлювання (одно або більше) описують моє волосся: рання сивина або облісіння тонкі, тендітні, прямі світлі, руді, пісочного кольору 0 1 2 3 4 5 6

9. У мене гарний апетит; якщо я хочу їсти, я можу з'їсти досить багато 0 1 2 3 4 5 6

10. Багато людей приписують мені впертість 0 1 2 3 4 5 6

11. Мої випорожнення відбуваються регулярно – мені більш властиво відчувати розслаблення шлунка, ніж запор 0 1 2 3 4 5 6
12. Я легко втрачаю терпіння 0 1 2 3 4 5 6
13. Я легко вникаю в деталі 0 1 2 3 4 5 6
14. Я дуже серджуся, але так само швидко і заспокоююсь 0 1 2 3 4 5 6
15. Я дуже люблю холодну їжу та холодні напої 0 1 2 3 4 5 6
16. Я вважаю за краще, щоб у приміщенні було надто спекотно, ніж надто холодно 0 1 2 3 4 5 6
17. Я не переносю дуже гарячу та приправлену їжу 0 1 2 3 4 5 6
18. Я не відрізняюсь необхідною толерантністю 0 1 2 3 4 5 6
19. Мені подобається приймати рішення, і коли я хочу чогось досягти, то докладаю всіх зусиль 0 1 2 3 4 5 6
20. Мені властиво досить критично ставитися до себе та до інших людей 0 1 2 3 4 5 6

Частина 3. КАПХА

1. Мені властиво робити все не поспішаючи і неквапливо 0 1 2 3 4 5 6
2. Я швидше, ніж інші люди, набираю вагу і повільніше, ніж вони, її скидаю 0 1 2 3 4 5 6
3. Я маю мирний і спокійний характер, мене важко роздратувати 0 1 2 3 4 5 6
4. Я можу легко, без відчуття будь-яких незручностей пропускати час прийому їжі 0 1 2 3 4 5 6
5. Я відчуваю схильність до утворення зайвого слизу, флегми; нетравлення шлунка 0 1 2 3 4 5 6
6. Для того, щоб почуватися нормально наступного дня, мені потрібно спати як мінімум вісім годин 0 1 2 3 4 5 6
7. У мене дуже глибокий сон 0 1 2 3 4 5 6
8. За характером я людина спокійна, мене нелегко вивести з себе 0 1 2 3 4 5 6

9. Я навчаюсь не так швидко, як інші люди, зате в мене міцна пам'ять 0 1 2 3 4 5 6
10. Мені властиво товстіти – я легко накопичую жир 0 1 2 3 4 5 6
11. Прохолодна та сира погода дратує мене 0 1 2 3 4 5 6
12. Моє волосся товсте, темне і хвилясте 0 1 2 3 4 5 6
13. У мене гладка, м'яка, іноді бліда шкіра 0 1 2 3 4 5 6
14. У мене велика, щільна будова тіла 0 1 2 3 4 5 6
15. Мені підходять такі характеристики: спокійний, добросердний, чуйний і прощаючий 0 1 2 3 4 5 6
16. Я повільно засвоюю їжу, тому після їжі відчуваю тяжкість 0 1 2 3 4 5 6
17. Я відчуваю в собі життєві сили та фізичну витривалість, відчуваю постійний приплив енергії 0 1 2 3 4 5 6
18. У мене зазвичай повільна, розмірена хода 0 1 2 3 4 5 6
19. Маю схильність до пересипання; валяюся в ліжку, прокинувшись; зазвичай вранці рухаюся повільно 0 1 2 3 4 5 6
20. Їм повільно; у своїх вчинках не поспішаю і відрізняюся методичністю 0 1 2 3 4 5 6

Психічна конституція людини

Вчення про гуни

Поряд із фізичною конституцією, що характеризується трьома дошами, існує психічна конституція, що характеризується трьома гунами: саттвою, раджасом та тамасом.

Гуни – це і якості, і типи реальностей, і психічні стани. Гуни мають дуже тонку структуру. Вони завжди змінюються. Навіть у тому стані, який вважається станом рівноваги, гуни постійно перетворюються одна на одну. Поки рівновага не порушується, ці зміни, що відбуваються всередині самих, не дають об'єктивних результатів. Якщо відбувається порушення рівноваги, то гуни впливають одна на одну, і в результаті відбувається еволюція.

Різноманітність світу пояснюється взаємодією гун. Та з гун, що переважає у якомусь явищі, проявляється у ньому, попри присутність

інших гун. У матеріальних речах, які знаходяться у стані спокою, переважає тамас, а саттва і раджас є підпорядкованими; у речах, що у русі, переважає раджас, інші гуни перебувають у підпорядкуванні. Тому терміни саттва, раджас і тамас мають значення швидше як переважаючих аспектів, ніж виняткових характеристик.

Тамас – це властивість інерції, а стосовно людини – дух заціпеніння. Вона спрямована задоволення почуттів. Її мета – задоволення. Її характер – незнання. Якщо ця властивість контролюється, то кажуть, що людина стримана.

Раджас – це емоційна енергія, яка збуджує бажання. Вона робить людину неспокійною і жадаючою успіху і влади; будучи підпорядкованою, вона має шляхетний вигляд прихильності, жалю, любові. Вона є проміжною між тамасом, який веде до незнання і брехні, і саттви, що розвиває здатність проникнення в реальність.

Саттва є розумною стороною людини. Вона сприяє сталості характеру та заохочує доброту. Тільки вона здатна вести людину правильним шляхом. Її силою є практична мудрість, а метою – правильне виконання обов'язку.

Жодна людина не позбавлена цих якостей. Строго кажучи, вони є нероздільними в кожній частині нашого психічного цілого. Якщо взяти вольову сторону свідомого життя, то елемент тамаса переважає в наших нижчих інстинктивних потребах з їх безперервним повторенням бажань та задоволенням. Елемент раджасу переважає в наших потягах до влади та вигоди, до успіху та пригод. Елемент саттви прагне гармонійної рівноваги або регулювання між «Я» і середовищем. Світ є грою цих форм. Відмінність явищ виникає через взаємодію рівноваги, руху та інерції. «Гуни народжуються в гунах і зникають в них».

Розвиток пракріті відбувається за допомогою трьох складових її сил, або гун, наявність яких визначається на основі характеру наслідків пракріті. Практи – це ніби нитка, що складається з трьох пасм. Гуни не сприймаються, а існування їх виводиться виходячи з вироблених ними наслідків.

Перший наслідок впливу на пракріті називається саттва. Це потенційна свідомість, і тому вона має тенденцію усвідомлювати прояв і причини задоволення, яке випробовує індивід. Етимологічно слово саттва походить від «сат» або від того, що реально, що існує. Оскільки свідомість взагалі припускає таке існування, кажуть, що саттва є потенційною свідомістю. Не в етимологічному сенсі «сат» означає також «досконалість», а отже, саттва є те, що створює добро і щастя. Кажуть, що воно є плавучим, чи легким.

Друге наслідок, раджас, є джерелом будь-якої дії і призводить до болю. Раджас викликає до життя збудження, задоволення та занепокоєння. Третє, тамас – це те, що стримує дію і викликає стан апатії, байдужості. Воно призводить до невігластва та лінощів.

Функціями саттви., раджасу і тамасу є відповідно прояви, дії та стриманість, що становлять задоволення, страждання та лінощі. Усі три гуни. ніколи не поділяються. Вони підтримують одне одного і тісно переплітаються між собою. Вони взаємопов'язані так само тісно, як пов'язані між собою полум'я, олія та гніт лампи. Вони становлять субстанцію пракріті. Усі речі складаються з трьох гун, і різноманітність світу викликається переважанням тієї чи іншої гуни у цій речі.

Походження цієї концепції, безперечно, психологічне, тому що основою розрізнення служить найтонше почуття сприйняття, але навіть у давнину під гунами розуміли фактори, чи компоненти, пракріті. Гуни можна вважати різними стадіями еволюції якогось окремого продукту. Саттва означає сутність або форму, яку потрібно сприйняти, тамас є перешкодою до її сприйняття, а раджас є силою, яка долає перешкоди і робить явною форму сутності.

Основний принцип аюрведичної метапсихології

Як зазначено вище, ведична філософія класифікує людські характери за трьома основними категоріями: саттва, раджас і тамас. Домінування тієї чи іншої категорії визначає індивідуальну психологічну конституцію. Розглянемо їх докладніше.

Тамасова конституція

Люди з тамас-домінантою схильні до депресії, лінощів і надмірного сну, люблять поспати вдень. Навіть невелика розумова робота їх легко втомлює. Вони люблять працювати, не відчуючи жодної відповідальності, вони люблять добре поїсти, попити, поспати та займатися сексом. Вони жадібні, дратівливі і не дбають про інших.

У почуттях, що переживає людина, може переважати гуна тамас, що породжує зневіру, лінь і затьмареність; або гуна раджас – діяльна та активна, що виражає себе як гнів, страх, азарт; або гун саттва – ясна і сприйнятлива, присутня в емоціях радості, смиренності, доброзичливості. Ось деякі стани, в яких, згідно з традицією, переважає гуна тамас: незнання, відсутність віри, нерішучість, скупість, жадібність, зневага до добра, безрозсудність, сонливість, відсутність волі, млявість.

Усі дії, скоєні під впливом тамаса, не ведуть до добра. Аюрведа причиною всіх тамасичних прагнень вважає незнання (авіддю). Під незнанням розуміється не відсутність освіти чи інформації, а затьмарений стан розуму, нездатного розпізнати Вищу «Я» і усвідомлює єдність всього суцього. Незнання вважається коренем всіх інших вад – похоті, лінощів, заздрощів, жадібності.

В аюрведичній традиції вважається, що, якщо людина перебуває під впливом тамаса, це спричиняє «обтяження» всіх трьох дош; при цьому вата-доша та пітта-доша будуть ослаблені, а капха-доша посилиться. Подібний розлад спричиняє ослаблення життєвої сили. Тамасичні емоції надзвичайно енерговитратні: депресія, заздрість, жадібність і лінь немов поглинають силу і здатність радіти, захоплюватися світом і людьми, творити і перетворювати свою долю. Тамасичне прагнення душі, тамасичне почуття, поглинаючи життєву теплоту, можуть довести людину і до серйозної хвороби. Теорія перетворень Індії також використовувала поняття гун. Вважалося, що люди, які виявляють протягом життя лише тамасичні почуття і створюють погані речі, у наступних втіленнях потрапляють у найнесприятливіші умови життя, часом народжуючись у сім'ях низького походження, божевільними, невдалими чи хворими.

Раджасична конституція

Люди з раджас-домінантою самозакохані, честолюбні, агресивні, горді, конкурентоспроможні і прагнуть керувати іншими. Вони люблять владу, престиж, це дуже вимогливі особи. Вони багато працюють, але їм бракує належного планування та керівництва. Емоційно вони сердиті, ревниві та честолюбні. Вони прагнуть підкреслити неповноцінність інших людей і швидко втрачають свою ментальну енергію. Вони приємні у спілкуванні, спокійні та терплячі – доти, доки інші дотримуються їхніх вимог. Вони готові прийти на допомогу і віддані лише тим, хто їм корисний.

У світі людських почуттів, намірів і діянь гуна раджас виступає суперечливо, виявляючи темну і світлу сторони: потяг до чогось переходить у відкидання, любов перетворюється на ненависть, благодійністю прикривають експлуатацію і крадіжку, привітність змінюється грубістю, помірність виявляється іншою стороною потурання своїм, турбота про благополуччя інших змінюється зневагою до світу, осуд поєднується з похвалою – всі ці подвійні прояви раджасичні за своєю природою, але одні – благодійні та творчі, а інші – темні та руйнівні. Оскільки раджасичні емоції подвійні, їх вплив на три доші також подвійний – вони можуть посилювати їх, а можуть і послаблювати; раджасу властиво породжувати силу та безсилля, «жар і холод», він здатний як збільшувати, так і зменшувати життєву енергію.

Такі раджасичні почуття, як гнів чи ненависть, надмірно посилюють пітта-дошу та послаблюють вата-дошу та капха-дошу; всім знайоме те почуття спустошеності, яке настає після запеклих спалахів гніву. Оскільки ці стани швидкоплинні, то й збільшення життєвої теплоти з допомогою посилення пітта-доши також буває короткочасним. Але якщо людина постійно перебуває в стані роздратованості, якщо її ненависть до когось набуває хронічного характеру, якщо вона напружує свою пітта-дошу, не зважаючи ні на що, то розлад здоров'я так само неминучий, як і неминуче руйнування будинку, у якого протікає дах. Ці емоції призводять до зниження життєвої теплоти і, отже, зменшення опірності різним хворобам. Вони також знижують життєву енергію,

посилюють тривожність, квапливість, метушливість, підозрілість. Уважність, чемність і добротолюбство нормалізують вата-дошу і капха-дошу і посилюють пітта-дошу, зберігаючи незмінним або навіть підвищуючи рівень життєвої сили та серцевої теплоти.

Подвійність раджасичних почуттів призводить до того, що людина або перейде на більш високий, саттва рівень радості, щастя і доброти, або, навпаки, спуститься більш низький – тамасичний.

Саттвічна конституція

Люди з саттва-домінантою добрі, волелюбні, співчутливі і чисті помислами. У них гарні манери, поведінка та думки. Вони не так швидко, як інші, засмучуються або гніваються. Хоча вони і займаються активною розумовою діяльністю, їхній розум не втомлюється. Це творчі, скромні люди, вони – найкращі вчителі.

Гуна саттва вважається найвищою з гун – найвищою тому, що тільки саттвічним людям притаманні розрізнення, умиротворення, розум і чистота. Тільки для саттвічних людей відкривається світ таким, яким він є. Саттвічний розум прозорий розум світла і духу.

Саттвічній свідомості властива здатність до споглядання, просвітління, святкування життя.

Діяльність також може бути саттвічною, але для цього вона не повинна бути обумовлена прагненням до результатів. Така діяльність повинна виходити із внутрішнього закону, дхарми, і не мотивуватись прагненням нагороди чи похвали.

Згідно з індійською метапсихологією, лише саттвічні почуття не пригнічують природної рівноваги дош, підтримують належний рівень життєвої сили та серцевої теплоти, сприяють гармонії, здоров'ю та довголіттю. Саттвічне життя сповнює саттвою і підсвідомий розум, який контролює фізичне тіло. Завдяки цьому багато глибинних процесів на рівні клітин, нейронів, квантового поля стають більш упорядкованими. У «Падма пурані» містяться якості саттвічної людини: «Чистота, здоров'я, доброта, умиротворення, сяючий колір обличчя, милозвучний голос, приємний запах тіла». Аюрведичні методи спрямовані на накопичення саттвічних властивостей, бо тільки вони

допомагають знайти справжнє щастя та гармонію. Тільки саттва може призвести до просвітління.

Гуни та здоров'я

Аюрведична медицина вважає, що їжа, емоції та спосіб життя – дії тіла, мови та душі – впливають на три доші організму, вата-дошу, пітта-дошу та капха-дошу. Саме дії душі (емоції, почуття), а не клімат чи харчування аюрведична медицина вважає першопричиною розладу трьох дош. Здоров'я і можливість довгого щасливого життя насамперед залежить від того, яка гуна – тамас, раджас чи саттва – переважає у діяннях душі. Три доші зазнають під впливом емоцій або тамасичну, або раджасичу, або саттвічну дію. Відповідно до цього вони або засмучуються, або перебувають у природній рівновазі.

Тамасичні емоції діють руйнівно на людей усіх типів конституції, але людям, які мають тип капха, вата, капха-вата та вата-капха, вони особливо протипоказані, оскільки у них невисокий рівень життєвої теплоти. Подальше ж його зниження у них може призвести до «холодних хвороб» – алергій, діабету та інших розладів. Оскільки тамасичні емоції викликають ослаблення волі, такі люди часто нічого не змінюють ні в своєму способі життя, ні в харчових пристрастях, посилюючи розлади і доводячи себе до плачевного стану, незважаючи на природну витривалість, яку забезпечує їм добре виражена капха-доша. Емоції з переважанням раджасу подвійні – вони можуть збільшити життєву теплоту, але можуть зменшити її, по-різному впливаючи на три доші. Наприклад, такі раджасичні емоції, як пристрасність, агресивність, настирливість, дратівливість, запальність і гнівливість, посилюють пітта-дошу, а вата-дошу та капха-дошу пригнічують. Пітта-дошу вони збуджують короткочасно; емоційне збудження на якийсь час підвищує життєву теплоту, але такі емоції зрештою зношують нервову систему та руйнують організм.

Найбільше від таких емоцій страждають люди з типами пітти, пітта-вати, вата-пітти. І без того сильно виражена пітта-доша у них швидко збуджується, у них вже в молодості можуть з'явитися різні шлунково-кишкові розлади, судинні патології. Часто ці раджасичні

емоції змінюються станами тамасичного характеру – депресією, зневірою, апатією, байдужістю, лінню, цинічністю. А це неминуче призводить до зниження життєвої енергії та послаблення внутрішнього вогню.

Вважається, що раджасичні емоції з елементом саттви благотворніші, вони менше пригнічують вата-дошу та пітта-дошу; чим більше в них виражений відтінок саттви, тим частіше вони переходять у саттвічні емоції. Довірливість, уважність, дружелюбність та щирість набагато ближчі до саттвічної радісної умиротвореності, ніж підозрілість, гнівливність, грубість та брехливість. Обмеження, пости, помірність тренують волю, допомагають людині справлятися зі своїми пристрастями. Вважається, що вони стійко підвищують рівень життєвої енергії, що є особливо актуальним для більшості з нас.

І нарешті, саттвічні дії душі зберігають природний рівень життєвої енергії, вони допомагають тілу, душі та розуму перебувати у своєму природженому, природному та здоровому стані.

Отже, з тамасичного стану можна вийти лише за допомогою енергійного раджасичного поштовху. Він може бути зовнішнім, але може бути і внутрішнім. До внутрішніх можна віднести молитву, медитацію, переживання краси чи любові.

Перейти від стану пристрасті та нестримної активності (раджас) у стан умиротворення та доброти (саттви.) можна лише переоцінивши своє життя і змінивши глибинні метапрограми. Перейти від заздрості до доброзичливості та співчуття можна лише особливим внутрішнім зусиллям. Гуна пристрасті змушує людину ніби ходити по колу діяльності, помилок і уподобань, і дуже важко вибратися з цієї безглуздої гонки. Потрібна трансформація, глибинне перетворення. Потрібна нова ідеологія, нові ідеали, медитація, просвітлення, молитва, які належать колу повсякденного існування.

Негативна емоція породжує хворобу

Аюрведичні майстри встановили зв'язок між ментальними станами, емоціями та соматичними проявами.

Сум викликає анемію, порушення травлення, туберкульоз, хвороби серця, анорексію, виразку, дерматити, виснаження життєвої сили (оджасу), виникнення пухлин, лихоманку з ознаками збудження.

Тривале переживання горя, невдачі може спричинити аритмію серця, діабет вата-типу А.

Постійні спалахи люті та гніву призводять до хвороб печінки, серця, розладу нервової системи, до захворювань селезінки, до безсоння.

Страх порушує роботу травного тракту, спричиняє діарею, захворювання серця, рак шлунка, виразкові захворювання, дерматити.

Низька самооцінка призводить до захворювань шкіри, запалення вен.

Егоїзм призводить до хронічних бронхітів, гіпертонії, лейкемії.

Ненавість породжує захворювання жовчного міхура, холецистит, інсульт.

Жадібність породжує артрити, ревматизм, тромбоз кровоносних судин, анемію, атеросклероз.

Дратівливість призводить до ослаблення імунної системи, захворювання щитовидної залози і надниркових залоз, до нападів гіпоглікемії.

Заздрість породжує гастрит, ентерит, дисбактеріоз, стенокардію, у жінок – ерозію шийки матки, у чоловіків – простатит.

Хіть породжує ослаблення імунної системи, остеопороз, судинні кризи, міокардит.

Невміння радіти життю призводить до захворювань серцево-судинної системи.

Прагнення засуджувати призводить до захворювань селезінки, атеросклерозу.

Емоційний голод призводить до захворювань надниркових залоз.

Ненавість себе породжує булімію, анемію, гіпоглікемію (зниження рівня глюкози у крові), нетравлення.

Небажання пізнавати себе веде до проблем із зором та слухом.

Негативне ставлення до життя веде до схильності до вірусних захворювань типу грипу і герпесу.

Гордість призводить до хвороб крові, дисфункції гіпофіза.

Принципи лікування нервових розладів

У давнину вважалося, що нервові імпульси є щось на зразок вітру чи повітря, що рухається всередині тіла. Вата (прояв елемента повітря в тілі) – це енергія, яка проходить через мозок і нерви і відповідає як за свідомі дії, так і за мимовільні реакції. Тому при порушеннях вати завжди з'являється слабкість, розлади або загострена чутливість нервової системи.

Розлади нервової системи можуть бути обумовлені і порушенням рівноваги двох інших дош. Високий рівень пінти (вогню) може супроводжуватися «перепалюванням» нервової системи та розривом у русі нервових імпульсів. А за високої капхи руху нервових імпульсів перешкоджають закупорки.

Причиною нервових розладів є перешкоди протягом прани або її неправильний рух тонкими каналами. Перешкоди протягом прани викликають спазми, скутість, оніміння або параліч, а неправильний рух – тремор і мимовільні рухи.

Захворювання нервової системи зв'язуються в Аюрведі з психічними розладами, і вважається, що розум і нерви безпосередньо з'єднуються через систему спеціальних каналів. Тому при нервових розладах слід уважно обстежити стан розуму пацієнта.

Порушення нервової діяльності можуть проявитися у вигляді порушень сну, головного болю, тремору або ж, у тяжких випадках, такими захворюваннями, як епілепсія, параліч, розсіяний склероз, хвороба Паркінсона. Багато захворювань нервової системи важко піддаються лікуванню методами традиційної медицини.

При станах, пов'язаних з блокуванням перебігу нервової енергії, добре пити багато протиспазматичних і зміцнюючих нерви трав, які мають властивості очищати і розкривати енергетичні канали. Відновлюють потік нервових імпульсів і нормалізують нервову діяльність: аїр, базилік, особливо священний базилік, очищають і прояснюють розум і нерви. Хороші також камфора, що приймається внутрішньо в малих дозах, а також гуггул, мірра, куркума, лавровий лист, м'ята.

Цінним засобом для очищення нервової системи та усунення запалень є брахмі. При станах жару в нервах добре допомагають й інші трави: брінгарадж, пасифлора, хміль, буквиця.

Як загальний тонізуючий засіб для нервової системи людям капхатипу рекомендується склад з брахмі та лепехи в рівних частинах, який приймають з медом.

При пітта-конституції брахмі приймають окремо або з додаванням лепехи у співвідношенні 4: 1 або 8:1. При вата-конституції слід віддавати перевагу аїру, хоча може бути корисним і брахмі в дозах, що не перевищують дозу аїру. Аїр та брахмі приймають з гхі або з теплою водою.

При станах недостатності та дегенеративних процесах – таких як розсіяний склероз або хвороба Паркінсона, – як правило, необхідні тонізуючі трави та зміцнювальна терапія. Найкраще для цього підходить ашвагандха, її можна додавати до брахмі та аїру. В Аюрведі ашвагандха є також основним засобом для лікування тривожних станів, які супроводжують багато нервових розладів. Хороші і такі тоніки для нервової системи, як харитаки, гутгул і балу, а також аїр та брахмі, приготовані з гхі або у вигляді трав'яних джемів (Брахма расаян).

Цілий ряд трав має болезаспокійливі властивості, і при невралгії їх можна додавати в готові трав'яні склади. До них відносяться широко використовувані в аюрведичних складах конопля і дурман, а також трави, що м'яко діють: валеріана, ромашка, хміль, хохлатка, гвоздика, копитник, гутгул, мирра, меліса.

Так як при лікуванні нервових розладів основна увага має бути спрямована на зниження вати, порушення якої лежить в основі нервових розладів, незалежно від конституції пацієнта на якийсь час призначаються трави або дієта, що знижують вату. У багатьох випадках стан значно покращується завдяки повноцінному сну, відпочинку, розслабленню та медитації.

Оскільки нерви можна жити через шкіру, особлива увага приділяється масажу із застосуванням лікарських олій. Використовують кунжутну або мигдальну олію, а також будь-які лікарські олії на

основі кунжутної. Для заспокоєння нервів змащують олією голову, наприклад, наносять на лоб ефірну олію з сандала. Для стимуляції нервів змащують скроні ефірними оліями з камфори, мускусу, мирри та ладану. Не менш важливим є введення масел через ніс (насья). Можна закапувати в ніс по кілька крапель гхі з брахмі або з лепехою вранці та ввечері.

Лікування депресії

З погляду аюрведичної психології депресія є спрямоване всередину роздратування чи невдоволення собою, викликане втраченими можливостями, почуттям провини чи образи, нездатністю реалізувати себе. Депресія – це щось більше, ніж просто пригнічений настрій. До симптомів депресії відносяться, наприклад, втрата інтересу до близьких, повсякденних справ; такі розлади сну, як безсоння, раннє пробудження вранці чи, навпаки, надмірно довгий сон; тривога, дратівливість та занепокоєння; швидка стомлюваність та занепад сил; відсутність мотивації, апетиту та схуднення або іноді, навпаки, переїдання та збільшення ваги; нездатність зосередитися та прийняти рішення; зниження статевого потягу; почуття власної марності та провини, відчуття безнадійності та безпорадності; часті напади сліз; думки про самогубство. Вважається, що депресія буває трьох видів – вата, піта та капха.

Більшість депресій викликані нестійкістю капха-доші, яка впливає через вата-і пітта-порушень. Електрохімія мозку виходить з-під контролю (вата-нестійкість), що спричиняє втрату ферментної активності в метаболізмі (піта-нестійкість). Капха відповідає на це тяжкістю, темрявою та застоєм, які свідомість інтерпретує як повідомлення безнадійності та депресії.

Чинники, які ведуть до квата-депресії: відсутність режиму, пізнє засинання; надмірне споживання кофеїну, надмірна статеві активність або схильність до мастурбації; гіперактивність; обмороження, замерзання; надмірні фізичні навантаження. Такий вид депресії супроводжується нервозним станом, тривогою, страхом та безсонням.

При лікуванні вата-депресії пацієнту дають наступні рекомендації: дотримуйтесь дієти, що заспокоює вату. Їжте теплу важку їжу, яка дає

силу та енергію (супи, рис із овочами). Уникайте салатів, фруктів та кави; споживайте зернові культури, овочі, приготовлені в олії з прянощами, молочні продукти, горіхи. Дотримуйтеся режиму дня з раннім засинанням. Щодня проводьте масляний масаж всього тіла або, принаймні, лише голови та ступнів ніг. Приймайте теплі ванни чи душ. Більше ходіть пішки. Щодня медитуйте. Слухайте розслаблюючу музику. Самотність підтримує та посилює вата-депресію. Постарайтеся проводити більше часу у спілкуванні – це допоможе позбавитися депресії.

Використовуйте трави та приправи, що балансують вату: аніс, корицю, кмін, імбир, лакрицю, мускатний горіх, кунжут, валеріану. Можна двічі на день пити чай з 1/2 чайної ложки шавлії та 1/4 чайної ложки базилика (тулсі) на склянку гарячої води. Допомагає чай із рівних кількостей ашвагандхи та брахмі (від 1/20 до 1/25 чайної ложки кожної трави), настояних у чашці води протягом приблизно 10 хвилин. Пийте цей чай двічі-тричі на день.

Фактори, що ведуть кпіта-депресії: стурбованість тим, щоб досягти успіху у своїх починаннях, страх невдачі та страх зробити помилку; довге перебування без головного убору на яскравому сонці; прийняття гарячого душу; споживання гарячих продуктів та надто гострих спецій; нестача харчування, пропуск сніданку; часте роздратування. Депресія типу пітта супроводжується почуттям гніву чи страху зробити помилку та втратити контроль над ситуацією. Люди, що мають тип пітта, піддаються сезонним афективним розладам і потрапляють у сильну залежність від успіху у справах та любовних стосунках.

При лікуванні пітта-депресії пацієнту дають наступні рекомендації: дотримуйтеся дієти, що заспокоює пітту. Уникайте гарячих та прямих продуктів, м'яса, риби, оцту, сиру, алкоголю та тютюну. Пийте прохолодні (не холодні) напої, дотримуйтеся вегетаріанської дієти, їжте молочні продукти (не йогурт), солодкі фрукти, овочі та зернові культури. Проводьте менше часу на сонці. Мінімізуйте гарячі ванни або душ. Виконуйте помірні фізичні вправи на кшталт плавання, катання на велосипеді. Основний час для прийому їжі – обід; не пропускайте

сніданок. Здійснюйте ритуали очищення організму (панчакарма). Щодня медитуйте. Слухайте розслаблюючу музику. Використовуйте трави та спеції, що скорочують пітту: алое, лопух, хризантему, кокосовий горіх, коріандр, кмин, м'яту, гранат, сандалове дерево, індійську спаржу. При м'яких або помірних депресіях типу піта можна двічі-тричі на день пити чай з 1/2 чайної ложки брахмі на склянку гарячої води.

Щодня проводьте масаж з використанням кокосової олії або гхі. Для заспокоєння пітти в умі (або за загального дисбалансу пітти) особливо корисна медитація.

Чинники, які ведуть ккапха-депресії: тенденція до бездіяльності, лінь; споживання тяжких, холодних продуктів; замерзання; збільшення ваги внаслідок поганого харчування; недостатнє проживування їжі, читання чи перегляд телепередач під час їжі; денний сон. Депресія типу капха зазвичай супроводжується набором зайвої ваги, млявістю, довгим сном та отупінням.

При лікуванні капха-депресії пацієнту дають наступні рекомендації: дотримуйтесь дієти, що заспокоює капху: пряні, гарячі продукти, легкі супи, яблука, груші, зернові культури типу ячменю, гречки, проса. Замість цукру використовуйте мед. Добрими є всі спеції, крім солі. Мінімізуйте споживання олії та жирів, пшениці, рису, холодних продуктів, цукерок, горіхів, десертів, молочних продуктів. Використовуйте зігрівальні трави та спеції: імбир, перець, куркуму. Пийте імбирний чай. Виконуйте вправи, що вимагають великих енергетичних витрат: біг, плавання, велосипедний спорт, йога та цигун. Здійснюйте прогулянки або засмагайте на сонці, але не обгоряйте.

Проводьте процедуру очищення організму (панчакарму). Уникайте денного сну. Щодня медитуйте. Дуже ефективно при депресії типу капха три-чотириденне голодування на натуральному не фільтрованому яблучному соку.

Змішайте сік наполовину із джерельною водою і пийте протягом дня. Можна також зробити імбирний чай на джерельній воді та змішати його з яблучним соком.

Аюрведичне лікування неврозу

Неврози як форма порушення психічної рівноваги зазвичай не заважають нам виконувати свої обов'язки, але роблять наше життя безрадісним, як за хронічних захворювань. З такими порушеннями можна впоратися власними силами.

Для лікування невротичного розладу потрібно насамперед відновити саттву – природну ясність та чистоту розуму. Необхідна саттвічна дієта, але при цьому треба стежити за тим, щоб не виникло надмірного посилення дошки, що переважає в індивідуальній конституції. Фрукти сприяють гармонізації розуму, цілісні крупи його зміцнюють, молочні продукти живлять серце, а гхі – нервову тканину.

Велике значення має й саттвічний спосіб життя з урахуванням індивідуальних конституційних особливостей. Бажано рано вставати (о 4–7 годині ранку) і практикувати пранаяму та вправи типу йоги або цигуна, повторювати афірмації та медитацію. Якщо регулярно повторювати мантру АУМ або мантру умиротворення АУМ, ШАНТІ, ШАНТІ, ШАНТІ, стан може швидко покращитися. Слід відмовитись від перегляду телевізійних передач, кави, алкоголю, нікотину.

Заспокоюють розум і покращують психічну атмосферу аромати, дія яких багато в чому подібна до ефірних олій. Найкращим ароматом з гармонізуючими властивостями є сандал. Психічну атмосферу очищає спалювання камфори та кедр. Мірра та ладан очищають ауру та повітря, а троянда та лотос заспокоюють і живлять серце. Жасмин очищає емоції, посилює любов і співчуття, а гарденія очищує серце.

З аюрведичних рослинних засобів для підвищення саттви використовуються брахмі, лепеху, базилік священний, брингарадж, амалаки, харитаки, сандал, ашвагандха та гуггул. Краще готувати їх у гхі або приймати разом із ним.

Чакри та кундаліні

Інший аспект індійської теорії та практики – це чакри (у перекладі з санскриту – «колеса»), які є центрами, воронками або резервуарами енергії. Ланцюг із семи чакр розташовується знизу догори вздовж

середньої осі тіла. Хоча чакри пов'язані з фізичними системами, вони діють на тонкому чуттєвому рівні, пов'язаному зі станами свідомості. Деякі західні енергетичні системи зцілення також фокусуються на цих центрах, враховуючи зв'язок між райхіанськими сімома сегментами та сімома чакрами.



Найнижча, або коренева, чакра, муладхара розташована в основі хребта, між геніталіями та анусом, і представляє землю, нашу заземленість і вітальність. Потім слідує свадистхана, розташована в нижній частині живота і представляє воду. Третя – маніпура, вона знаходиться в сонячному сплетінні, пов'язана з вогнем, емоціями та силою. На рівні серця лежить четвертий центр – анахата, що представляє повітря. Це легені, дихання, вони поєднують внутрішній і зовнішній світ. Вішудха, п'ята, або глоткова, чакра, відповідає за спілкування. «Третє око» (між бровами) – шостий центр, аджна, відбиває нашу інтуїцію. І найвища, чи коронна чакра – сахасрара, розташована на маківці, служить воротами для вищої свідомості. Зараз до уваги детальна характеристика найбільш значимих чакр.

Маніпура-чакра

Маніпура – центр накопичення енергії та розподілу енергетичного резерву між чакрами, що її потребують. Лотос цієї чакри розташований між 2-м і 3-м поперековими хребцями. Чакра взаємодіє із сонячним сплетінням (plexus Solaris). Вплив цієї чакри та нервового сплетіння на енергетику людини підтверджується другою назвою сонячного сплетіння *cerebrum abdominale* (черевний мозок).

Ендокринні залози, пов'язані з маніпурою, – це печінка (жовчотворні її клітини) з жовчним міхуром, надниркові залози, селезінка та підшлункова залоза. Вібрація чакри збуджує пов'язані з нею ендокринні залози – надниркові залози, підшлункову залозу і селезінку. Надниркові залози виділяють адреналін, який впливає на внутрішньоклітинні процеси обміну речовин. Адреналін викликає посилення та почастищення серцевих скорочень, покращує прохід нервових імпульсів, знижує тонус гладких м'язів шлунка та кишечника, скорочує м'язи райдужної оболонки ока. Адреналін підвищує працездатність скелетних м'язів, підвищує збудливість зорових та слухових рецепторів. При різкій активізації чакрової кори надниркових залоз викликається екстрене підвищення працездатності організму в надзвичайних умовах. Гормони надниркових залоз затримують розвиток запальних процесів, оберігають тканини від руйнівного впливу мікроорганізмів. Статеві гормони надниркових залоз відіграють значну роль у статевому розвитку людини.

Люди з домінуючою маніпурою вміють долати труднощі, їм подобається боротьба як процес. Такі люди відрізняються працездатністю, енергією, наполегливістю, вони не лише невтомні трудівники, а й чудові керівники, здатні всіх запалити своїми ідеями.

Маніпура-чакра пов'язана із зором, життєвою силою, енергією самозбереження. У цій чакрі перебуває внутрішній вогонь, здатний при належному розвитку зігрівати тіло людини навіть у найсильніші холоди. Її пробудження дає нову постійну основу для кундаліні та зміцнює у духовній практиці. Це також центр емпатії та психічних вражень, що допомагає налаштуватися стихію природи. Переважаючі кольори: зелений та світло-червоний. Про червоний колір говорилося вище; зелений колір приводить до рівноваги планетарних сил, пробуджує співчуття і чутливість, справляє заспокійливий ефект. Зелений колір використовується також, щоб пробудити впевненість та оптимізм.

Концентрація на третій чакрі приносить розуміння процесів, що відбуваються в грубому і тонкому тілі, дарує життєву силу і позбавляє багатьох захворювань. Людина, що правильно працює з третьою

чакрою, знаходить довге життя і міцне здоров'я. Її фантазії набувають конкретної форми. Розвивається сила керувати та організовувати. Досягається контроль над промовою і з'являється здатність ясно висловлювати свої думки та впливати на людей словами.

Анахата-чакра

Чакра серця, анахата-чакра робить важливий вплив на діяльність виличкової залози (тимусу) та імунної системи організму. Вона пов'язана з діяльністю серця, роботою легень та системою кровообігу. Анахата сприяє засвоєнню поживних речовин та має відношення до регенерації тканин. Цей центр пов'язує воєдино і приводить у рівновагу активність інших чакр. Він поєднується з рівнем свідомості, що пробуджує найвище співчуття та природні здібності, дозволяє побачити глибинні сили природи.

Анахата-чакра взаємодіє із серцевим нервовим вузлом *ganglion cardiacum*, який у свою чергу складається із шести нервових вузлів.

З чакрою також взаємодіють легені, тимус та серце. Лотос чакри розташований між 4-м та 5-м хребцями. Вібрації цієї чакри активізують процес образного мислення, пов'язаного зі створенням глибинних програм, що впливають на підсвідомість у виробленні навичок та автоматизму в діях. Це неусвідомлюваний процес фіксації, накопичення та обробки інформації, що забезпечує пристосування організму до умов існування, що постійно змінюються, і що звільняє свідомість для творчої та медитативної діяльності у світі, де панують боротьба, метушливість, заклопотаність.

Це те поле, в якому відбувається підключення до потоків нових архетипів, їхнє освоєння та моделювання генетичних кодів. Люди з домінуючим впливом цієї чакри відрізняються високим ступенем самоконтролю, доброю вдачею та відкритістю, вони легко відгукуються на прохання про допомогу, у роботі вони, як правило, безкорисливі, а в коханні натхненні та піднесені. Порушення в роботі чакри призводять до сентиментальності, пихатості, непослідовності, фанатичності. Частота коливань енергетичного поля чакри відповідає зеленому світінню, проте вона залежить від гармонійної роботи всіх чакр людини.

Анахата-чакра асоціюється з повітрям та органами дихання. Від неї залежать любов та співчуття, творча сила та здатність долати свою долю. Вона впливає стійкість до захворювань; це чакра, пов'язана з високою свідомістю та любов'ю.

Завдяки зосередженню на анахаті людина стає володарем свого «Я», знаходить мудрість і внутрішню силу. Чоловіча та жіноча енергії приходять у стан рівноваги. Людина знаходить контроль над почуттями. Той, хто зосереджений на четвертій чакрі, стає вищою над усіма обставинами та обмеженнями. Її життя стає джерелом натхнення для інших, у її присутності люди знаходять спокій і радість. За допомогою чистого звуку в анахати-чакри розвивається божественне бачення та досягається гармонія між дією та наміром. Завдяки посиленій роботі з четвертою чакрою можна знайти милосердя, космічне кохання, спілкування з Всевишнім та творче натхнення.

Вішуддха-чакра

Вішуддха є одним з головних нейроцентрів екстрасенсорного сприйняття і відіграє основну роль у роботі зі сновидіннями. Вішуддха локалізована в області горла, тому іноді її називають горловою чакрою.

Ця чакра впливає на щитовидну залозу, метаболізм і впливає на розширення свідомості. Вона пов'язана з діяльністю стравоходу, рота, горла, зубів, щитовидної та паращитовидної залоз; здійснює важливий вплив на дихальну систему, роботу бронхів та голосового апарату. Вона пов'язана з діяльністю правої півкулі головного мозку та з творчими функціями розуму.

Вішуддха – це центр контролю взаємовідносин та зв'язків людини з навколишнім середовищем, починаючи від соціальної самооцінки і закінчуючи пробудженням свідомості свого «Я». Лотос цієї чакри розташований між 6-м та 7-м шийними хребцями. Вона контролює діяльність шийного нервового сплетіння *Plexus cervicalis*. Гілки шийного сплетіння частково входять до складу бронхіального сплетіння *Plexus brachialis* – другого нервового сплетіння чакри. Вішуддха впливає такі ендокринні залози, як мигдалеподібні, слинні, щитовидну залозу.

Порушення роботи щитовидної залози викликають тяжкі захворювання: тиреотоксикоз (гіперфункція) або мікседему (гіпофункція). У першому випадку настає швидка стомлюваність, слабкість, схуднення, дратівливість. Людина стає багатослівною, метушливою, нав'язливою у спілкуванні, розсіяною. Щитовидна залоза зазвичай збільшується.

У другому випадку на тлі швидкої втоми з'являються болі в суглобах і м'язах, підвищена мерзлякуватість, знижується температура тіла. Людина стає повільною, схильною до повноти, страждає від нападів апатії та депресії, послаблюється пам'ять, знижується інтелект. Порушуються усі види обміну.

Оскільки вішуддха пов'язана з аджаною прямим зв'язком, енергетично тренована людина вольовим зусиллям може створити навколо себе необхідний в даний момент стан поля і свідомо впливати на стан свого організму.

Рівень п'ятої чакри – це перша стадія просвітленого розуму, той рівень, на якому виробляються моральні та естетичні установки, а також здатність відрізнити явища внутрішнього світу від явищ зовнішнього світу, тобто виробляється усвідомлення своїх думок, почуттів і надій. Це рівень аналізу, класифікацій та узагальнень, пробудження свідомості свого «Я», тобто самосвідомості. Це творчий початок людини – джерело образного мислення. Такий стан розуму дозволяє зробити логічний аналіз подій, об'єктів, своїх можливостей, і в разі необхідності привести свої можливості у відповідність до свого призначення.

При порушеннях у роботі чакри людина відчуває розгубленість, лінь і млявість розуму. Мрійливість, бездіяльність стають характерними рисами такої людини.

Концентрація на горловому центрі дарує спокій, чистоту, ясність, мелодійний голос, здатність до духовної поезії, розуміння сновидінь, проникнення таємниці Святих писань.

Той, хто відкриває вішуддха-чакру, може контролювати енергію, яка зв'язує почуття з об'єктами почуттів.

Людина, яка не до кінця здійснила устремління та бажання, властиві п'ятій чакрі, перевтілюється відповідно до своєї карми в учителя,

мудреця, натхненного поета, проповідника чи коментатора Священних писань.

Вішудха-чакра пов'язана зі слухом, творчістю, пошуком істини та самовираженням.

Кундаліні

В основі хребта лежить особливо потужний різновид прани – кундаліні, у спокійному стані вона згорнута кільцями, як змія. Коли ця енергія прокидається і рухається вгору хребтом, з тілом можуть відбуватися багато незвичайних явищ: поколювання, спазми, тремтіння, кручення, можуть виникати видіння і т.д. Існують певні медитації та йогічні практики, які допомагають активувати цю «змійну силу», щоб вона пройшла через усі центри. Але оскільки «підйом кундаліні» може стати кризою, повною драматизму, вона часто буває небезпечною для нетренованої людини.

Інтенсивні фізичні прояви під час підйому кундаліні, включаючи припливи жару або холоду, потоки пульсації, сильний тремор рук і ніг, нудоту, можуть викликати страх, знемогу та почуття, що ви божеволієте. В індійській традиції учень працює з гуру, досвідченим учителем, який стає його провідником під час цього духовного пробудження.

На Заході такі пробудження часто помилково відносили до психотичних епізодів, вважаючи їх випадками, а не проривом енергії. Без внутрішніх ресурсів та зовнішньої підтримки, які дають змогу інтегрувати духовні враження, людина в цих випадках ризикує розумовим здоров'ям. Але передовий загін трансперсональних психотерапевтів, що зростає, тепер ідентифікує такі кризи, як «духовний прорив», частина процесу трансформації особистості. Ці явища можуть ініціювати багато каталізаторів: незвичайний сексуальний досвід, пологи, спеціальна гімнастика, хвороба та травма (особливо стан клінічної смерті), духовні практики, певні періоди життя (наприклад, пубертат або середина життя), використання наркотиків, втрата близької людини або інші емоційні травми. Люди, які пережили екстремальну ситуацію, можуть опинитися в стресовому стані, що супроводжується фізичними симптомами, тривожністю, втратою апетиту, безсонням, депресією,

надчутливістю, дезорієнтацією та нездатністю приймати відповідальність за своє повсякденне життя. Якщо вони не розуміють, що відбувається, можуть відчувати жах, який часом доводить їх навіть до самогубства.

Традиційний тайський масаж

Чонгкол Сеттхакорн, тайський учитель масажу, описує це нове у західній культурі явище як поєднання «найкращого з йоги та акупунктури». У нуад борарн (по-тайському – «давній масаж») масажисти великими пальцями, долонями, ступнями, передпліччям, ліктями та колінами натискають на різні ділянки тіла або стискають їх, щоб стимулювати проходження енергії каналами, які називаються сен. За традиційною тайською медичною теорією існує 72 тисячі сен, з них 10 головних. Суть у тому, щоб йти за цими лініями, а не за певними точками.

Тайський масаж нічим не нагадує західний масаж, бо в ньому відсутні довгі рухи, що погладжують, по змащеній олією шкірі. Крім того, ви не знімаєте одяг та не лягаєте на м'який стіл. Тайський масаж – це щось середнє між акупресурою, йогою та шиацу. Крім стиснення та натискання, тут застосовують маніпуляції з тілом. Масажисти надають вашому тілу пози, схожі на йогічні, а потім м'яко розтягують і похитують вас, щоб глибше розкрити суглоби та розім'яти тіло. Надягнувши вільний і максимально зручний одяг, ви лягаєте на килимок на підлозі або на м'яку кушетку, забезпечивши собі максимум стійкості та рівноваги. Сеанс може тривати від однієї до трьох годин. Це залежить від того, скільки разів необхідно проходити вгору і вниз у чотирьох послідовних положеннях – лежачи обличчям вгору, обличчям вниз, на боці і сидячи – і принагідно розтягувати тіло. Пасивні рухи звільняють вас від необхідності робити будь-які зусилля і тому виключають опір. Ви раптом виявляєте, що ваші ноги опинилися в повітрі, руки ззаду, а ступня масажиста впирається вам у спину. Натискання та

маніпуляції не тільки прочищають енергетичні шляхи, але й заспокоюють нервову систему, покращують циркуляцію крові, розслаблюють м'язову напругу та стимулюють роботу внутрішніх органів. Масажисти багато працюють з ногами – розтягують та обертають їх. Вони стверджують, що це звільняє таз та знімає біль унизу спини. У Таїланді люди зазвичай звертаються до традиційного масажу, щоб зняти втому, заспокоїти кінцівки, що розпухли, біль у суглобах і головний біль. При використанні більшості енергетичних практик знання про їх терапевтичний вплив приходить випадково, йому не передують звичне нам наукове дослідження західного типу.

Існує два стилі тайського масажу: північний (Чі-ангмай) та південний (Бангкок). Південний стиль, який дехто вважає більш швидким і агресивним, навіть болючим, широко поширений у Таїланді. М'якший північний стиль більшою мірою популярний за його межами.

Процедура масажу

Ефект від тайського масажу:

1. Поліпшення кровообігу, розігрів області, що масажується, зняття набряклості.
2. Поліпшення сили та ефективності роботи м'язів, виведення токсинів, зняття напруги, розслаблення сухожиль і покращення їх еластичності.
3. Стимулювання та покращення активності нервової системи.
4. Розслаблене та глибоке дихання.
5. Поліпшення еластичності травного тракту, масаж області шлунку запобігає розладу травлення.
6. Поліпшення припливу крові до шкіри, покращення стану шкіри, розгладжування рубців.

Протипоказання:

1. Вагітність.
2. Онкологічні захворювання.
3. Усі хронічні захворювання на стадії загострення.
4. Висока температура.

5. Пошкодження чи запалення м'язів. Необхідно зробити гарячий компрес, якщо пошкодження давнє і немає почервоніння, масаж слід робити дуже обережно.

6. При свіжому пошкодженні м'язів за наявності почервоніння і гарячої на дотик ділянки тіла слід зробити холодний компрес, пошкоджена область не масажується.

7. Не масажується область свіжого перелому кістки або ушкодження суглобів.

8. При варикозному розширенні вен ця ділянка не масажується.

9. Масаж протипоказаний при інфекційній хворобі шкіри. Можна робити масаж при неінфекційному ураженні шкіри, уникаючи ділянку висипу.

10. Інтоксикація алкоголем чи ліками.

11. При неважких хворобах серця, діабеті повинні використовуватися спеціальні запобіжні заходи. Якщо пацієнт голодний, слід запропонувати йому легку закуску. Якщо він занадто ситий, варто уникати певних положень (напр. позиції лежачи на животі).

12. Не масажувати пацієнта дуже сильно, щоб не створити йому дискомфорт.

13. Масажист не повинен відігравати роль лікаря.

Тайський масаж працює на основі стимуляції життєвої енергії за допомогою натискання на Сен-Сіп або Прани («вітер життя»). Сен Сіп, або десять головних ліній, складаються з 72 000 каналів життєвої енергії, які протікають через все тіло. Правильна техніка впливу на ці лінії допоможе підтримати баланс життєвої енергії тіла та розуму шляхом звільнення від блокувань та збільшення потоку енергії по цих лініях. В анатомічному сенсі, натискаючи на ці енергетичні точки, масажист стимулює кровообіг, збільшує чутливість нервових закінчень, покращує рухливість та гнучкість тіла, сприяє розслабленню. Усі десять ліній проходять з області навколо пупка на ширину двох пальців нижче черевної поверхні та проходять через все тіло у різних напрямках з виходом у десяти точках.

Сен Ітха починається на ширину одного пальця лівіше за пупок і проходить через лобкову і внутрішню частину лівого стегна в напрямку задньої частини, протікає вздовж хребта у напрямку до голови і повертається, закінчуючись у лівій ніздрі.

Сен Пінгкла починається правіше пупка на ширину одного пальця і проходить через лобкову і внутрішню частину правого стегна в напрямку задньої частини, протікає вздовж хребта до голови і повертається вниз, закінчуючись у правій ніздрі.

Сен Суммана починається вище пупка на ширину двох пальців і протікає по центру грудної клітки вгору, проходить вздовж горла і закінчується на кінчику язика.

Сен Канлатарі починається вище за пупок на ширину одного пальця і поділяється на чотири гілки. Дві лінії протікають вгору, проходячи через ребра та край плеча до обох рук, просуваються вниз до обох зап'ястей та всіх десяти пальців. Дві нижні гілки протікають по внутрішній поверхні стегон, вниз до щиколоток і всім пальцям на ногах.

Сен Сахасарунгсі починається лівіше пупка на ширину трьох пальців і протікає вниз по внутрішній частині лівого стегна вздовж лівої ноги, внутрішній стороні лівої ступні та основи всіх пальців на лівій нозі. Потім потоки повертаються до спини, рухаючись уздовж бокової сторони ступні вгору по зовнішній стороні ноги, вздовж лівого стегна, ребер, через сосок до підборіддя, закінчуючись у лівому оці.

Сен Таварі починається правіше пупка на ширину трьох пальців і протікає вниз по внутрішній частині правого стегна вздовж правої ноги, внутрішній стороні правої ступні та основи всіх пальців на правій нозі. Потім потоки повертаються до спини, рухаючись уздовж бокової сторони ступні вгору по зовнішній стороні ноги, вздовж правого стегна, ребер, через сосок до підборіддя, закінчуючись у правому оці.

Сен Тьянтапусунг починається на ширину чотирьох пальців лівіше за пупок, проходить вгору через лівий сосок, збоку шії, закінчуючись у лівому вусі. У тому напрямку енергія протікає вздовж спини.

Сен Русум починається на ширину чотирьох пальців правіше за пупок, проходить вгору через правий сосок, збоку шиї, закінчуючись у правому вусі.

Сен Сукумунг починається на ширину двох пальців нижче за пупок і трохи лівіше, протікає вниз, закінчуючись в анусі.

Сен Сікіні починається на ширину двох пальців нижче пупка і трохи правіше, протікає вниз, закінчуючись у сечовому міхурі.

Основні позиції масажиста:

- позиція сидячи;
- сидячи на п'ятах;
- стоячи на колінах;
- стоячи на одному коліні.

Основні позиції рук:

- натиск великим пальцем;
- натиск двома великими пальцями;
- натиск схрещеними великими пальцями;
- великі пальці попереду;
- що стосуються великі пальці;
- розімкнені великі пальці;
- натиск основою долоні;
- натиск усією долонею;
- натиск ліктем;
- натиск передпліччям.

Йога

Згадки про йогу зустрічаються в індійських Ведах, що належать до середини III тисячоліття до н. Йога – це універсальне мистецтво чи дисципліна свідомого життя. Насправді це, мабуть, найдавніша у світі система особистісного зростання – фізичного, психічного, емоційного та духовного.

Досить довго йога вважалася просто дивною культовою практикою: факіри, заклиначі змій, свами, що носять білі тюрбани і згортаються в кренделі, ходіння вугіллям і левітація.

Сьогодні йога стала такою ж невід'ємною частиною звичайного життя, як біг. Йога, від санскритського угу, означає ярмо. Але мається на увазі не обтяжливе ярмо, а скоріше союз чи єднання індивідуальної самості з Божественним універсальним духом або Космічною свідомістю, оскільки саме в цьому полягає кінцева мета йоги. В індійській епічній поемі «Бхагават Гіта» (500 р. до н.е.) йогу називають «шляхом до Вічності та свободи від рабства». Перший систематизований трактат з йоги – це «Йога Сутра» (200 р. до н.е.). Його приписують ученому та лікарю Патанджалі.

У йозі існує кілька шляхів, які мають на увазі безкорисливе, самовіддане служіння, відданість і знання – все це покликане допомогти досягненню кінцевої мети. На Заході найбільше відома та поширена раджа-йога («наука фізичного та ментального контролю»). Вона складається з 8 ступенів, три з яких це хатха-йога («потужна», або «силова», йога), асани (пози або положення), пранаяма (регулювання дихання) і релаксація, що поглиблюється. Інші частини раджа-йоги говорять про етичну та моральну дисципліну, медитацію та об'єднання.

В основі йоги лежить фундаментальний принцип індійської філософії: існує 5 рівнів, або вимірів людського існування, – фізичне тіло, вітальне тіло, що складається з прани (життєвої енергії), розум, що містить емоції та думки, вищий розум і «оселя блаженства», де ми досягаємо внутрішнього спокою та єднання з Божественним. Різні елементи практики йоги адресовані всім цим рівням і надають як профілактичну, так і терапевтичну дію.

Наприклад, асани допомагають розслабити напружені м'язи, розкрити суглоби, промасажувати внутрішні органи, покращити циркуляцію крові і навіть знизити вагу, якщо займатися ними як аеробікою. Пранаяма уповільнює та поглиблює дихання, розширює легені, накопичує прану та регулює її перебіг по невидимих каналах тіла, які називаються наді. Йога також посилює опірність стресам, зміцнює

імунну систему, врівноважує нервову систему, знижує рівень холестерину, цукру в крові та кров'яний тиск. Практикуючі йогу кажуть, що з її допомогою виліковуються такі хвороби, як артрити, сколіози, біль у спині, безсоння, хронічна втома, астма, хвороби серця, болючі менструації та інші.

Грунтуючись на терапевтичних можливостях йоги, кардіологічний центр профілактики та реабілітації в медичному центрі Сідар-Сінай, у Лос-Анджелесі, рекомендує людям із хворим серцем прості пози та дихальні техніки. У Массачусетському медичному центрі до програм зі зниження стресу та розслаблення включаються як йогічні пози, так і заняття з медитації для всіх категорій пацієнтів, починаючи з тих, хто страждає від головного болю, підвищеного кров'яного тиску і закінчуючи хворими на СНІД, рак та серцеві захворювання.

Фізичні практики були розроблені для тренування сильного і здорового тіла та розуму в процесі підготовки до самотрансценденції. Свідомо пробуджуючи психодуховну енергію тіла, відому як кундаліні шакті, йог (тобто той, хто практикує йогу) може відчувати, як ця «сила змії» піднімається по центрах, або чакрам тіла, доходить до маківки і викликає екстаз.

Асани – це послідовності рухів. Їх виконують стоячи, сидячи, лежачи чи стоячи на голові, плечах чи руках – це нахили вперед, назад, убік і скручування хребта. Зазвичай їх треба виконувати повільно та медитативно, поєднуючи з глибоким диханням. У структурі асан кожна поза врівноважує попередню, наприклад розтяжку та зусилля. Асани називаються за іменами тварин і предметів, на які вони схожі, – риба, кобра, лук, лотос, коник, ворона, трикутник, плуг, міст тощо.

За допомогою фізичних поз йоги ви можете досліджувати свої межі в болю, страху, опорі, розділеності частин тіла, а також своє ставлення до себе, до тіла та інших людей. Ви входите в позу різко чи обережно та свідомо? Ви розслаблюєтеся, перебуваючи в позі, чи змушуєте своє тіло терпіти до межі больового порога? Ви судите себе і змагаєтеся з іншими чи терпляче і чуйно тренуєте тіло, щоб розвинути точність, гнучкість, силу, рівновагу та відчуття ґрунту під ногами? Ви

нескінченно повторюєте одні й ті ж зручні пози, що добре виходять, або відважуєтеся на нові?

Широке розмаїття стилів йоги пояснюється як впливом різних вчителів та їх традицій, так і нововведеннями Заходу. Хоча основні асани та способи дихання не змінюються, стиль та порядок їх виконання, а також спрямованість уваги різняться залежно від школи. Однак хоч би яким стилем ви займалися, вам не потрібна спеціальна форма – просто зручний вільний одяг та килимок.

Якщо ви не знаєте, який стиль йоги хочете вивчати – повільний та внутрішньо орієнтований, атлетичний чи філософський, – сходіть на різні заняття. Коли ви визначилися зі стилем, обережно вибирайте вчителів. Традиційно людина тренувалася багато років, або навіть десятиліття, як гуру вирішував, що учень готовий вчити. Сьогодні навчальні програми для вчителів йоги можуть тривати кілька років чи тижнів, або навіть днів.

Стилі йоги

Йенгар-йога створена В. Єнгаром, який відомий своїм ревним та науковим підходом до йоги. У його підході підкреслюється точність поз. Ви досягаєте точності, приділяючи особливу увагу вирівнюванню та анатомії. При необхідності ви користуєтеся такими інструментами, як стрічки, цеглини, ковдри та мішки з піском. Це кардинально змінює характер навчання йозі, бо пристосування дозволяють будь-якій – навіть негнучкій, слабкій чи літній людині – увійти в позу. На заняттях зазвичай докладно розбираються кілька асан і відточуються рухи, Йенгара цікавила кінезіологія, наука про рух людини, тому його йогу можна застосовувати з лікувальною та реабілітаційною метою. Цій йозі навчають у сотнях центрів у всьому світі; зокрема й у британських школах. Йенгар навчав йозі королеву Єлизавету.

Крипалу-йога, створена Амріт Десаї, менше зайнята структурними подробицями і більше переймається вашими психічними та емоційними станами під час перебування в позі. Вона виховує м'який, співчутливий та інтроспективний підхід до себе. Тут ви залишаєтеся в

позах довше, ніж за будь-якого іншого підходу. Це дає вам можливість досліджувати та подолати емоційні та духовні перешкоди. Тому Майк Лі створив йога-терапію фенікса, що відроджується: йога-терапевти тримають вас у позі на межі ваших фізичних можливостей, поки не проявиться і не вирішиться емоційна напруга.

Аштанга йога стала популярна завдяки Пат-табхі Джойс. Її мета – розігріти тіло до жару в кожній послідовності віньясу, що швидко виконується (перетікають одна в одну асани, пов'язані диханням) і тим самим очистити і зміцнити тіло, а також виробити прану і направити її вгору каналами хребта. Кожна з шести послідовностей, що ускладнюються, має свою мету і намір. Наприклад, перша спрямована на те, щоб оживити та очистити фізичне тіло, особливо хребет. Цей стиль йоги дає такий інтенсивний зовнішній результат, що дехто називає її «йогою силою». Вона стала дуже популярною як аеробічна система підтримки фігури, тобто для спалювання калорій, схуднення та побудови тіла, але водночас залишилася медитативною. Тут дуже важливо потіти, бо коли тіло розігрівається, м'язи розслабляються. Ви легше входите до пози і уникаєте травм. Ряд піт також виводить через шкіру відпрацьовані продукти метаболізму.

Йога білого лотоса – це модифікована версія аштангу йоги. Її творець – Ганга Уайт.

Три-йога, створена каліфорнійським учителем Калі Реєм, поєднує в собі подібний танцю потік поз, пранаяму та медитацію. Виконується під музику.

Віні-йога, як її викладає Т. Десікачар це дуже індивідуальний м'який підхід. Він адаптує пози до типу тіла, емоційних потреб, культурного рівня та інтересів кожного учня. Школа Десікачара в Мадрасі розпочала дослідження позитивного впливу йоги у випадках шизофренії, депресії, розумової відсталості, астми та діабету.

Інтегральна йога, вчитель Свами Сатчідананда, поєднує в одному підході всі шляхи – асани, пранаяму, безкорисливе служіння, молитву, піснеспіви, медитацію та самодослідження. Акцент робиться на медитації.

Шивананда-йога, вчитель Свами Вішнудевананда, включає ті ж елементи, що й інтегральна йога. Крім того, сюди включені дієти та вивчення текстів. Ліліас Фолан, вчитель йоги з ТБ, вивчала спочатку саме цю систему.

Ішта-йога. Створена Мані Фінгером та його сином Аланом, вихідцями з Південної Африки. У центрі її – відкриття тонких енергетичних каналів за допомогою поз, візуалізації та спрямованої медитації.

Кундаліні-йога спрямована на те, щоб підняти енергію кундаліні за допомогою асан, пранаями та медитації.

Йога таємної мови. Створена Свами Шивананда Радха. Тут помітно великий вплив юнгіанської філософії. Включає фізичну практику, ведення щоденника і групове обговорення.

РОЗДІЛ 10

ПРАКТИКУМ «ПСИХОЛОГІЯ ТІЛЕСНОСТІ»

Тілесно-орієнтовані психотехніки є ефективним інструментом для гармонізації внутрішнього стану людини та підвищення якості її життя. Вони засновані на усвідомленні взаємозв'язку між тілом, емоціями та свідомістю. Ці практики допомагають розкрити потенціал тіла, покращити самосприйняття та віднайти глибший контакт із власними почуттями. Особливість підходу перетворюється у використання тіла як основного ресурсу для самопізнання та розвитку, що дозволяє подолати звичні рамки спілкування та створити більш автентичний зв'язок із собою та оточенням.

Всі тілесно-орієнтовані психотехніки мають на меті:

1. Розширення сфери усвідомлення власного тіла та використання його можливостей. Це покращує фізичне та емоційне здоров'я.
2. Підвищення самооцінки шляхом розвитку більш позитивного образу тіла, який прямо пов'язаний з більш позитивним та привабливим образом «Я».
3. Удосконалення за допомогою групового досвіду соціальних умінь тих, хто потребує тренування елементарних соціальних навичок. Тілесно-орієнтовані психотехнології дають можливість людині встановити творчий зв'язок з іншими людьми, долаючи бар'єри умовності слів.
4. Приведення людини в контакт із її почуттями шляхом встановлення зв'язку почуттів із рухами. Спрямовані чи спонтанні рухи дозволяють звільнити пригнічені почуття та досліджувати приховані конфлікти, які можуть бути джерелом психічної напруги.
5. Набуття глибокого групового досвіду, що діє на несвідомому рівні. Істотною особливістю тілесно-орієнтованої терапії є те, що робота з тілом створює унікальні можливості терапевтичного впливу

«поза цензурою свідомості», що дозволяє виявити справжні витoki наболілих проблем, отримати доступ до глибинних рівнів несвідомого, представленого у тілі. У ході психотерапевтичної роботи стають усвідомлені та доступні, для зміни, негативні стани та почуття: лют, гнів, агресія, страх, тривога та ін. Ця особливість визначає високу ефективність тілесно-орієнтованого підходу у наданні психологічної допомоги пацієнтам, що страждають на депресію, у створенні умов вирішення проблем, що наповнюють людське життя.

Характерологічний аналіз Вільгельма Райха

Для роботи з тілесними блоками в контексті терапії В. Райха, варто використовувати наступний алгоритм та пам'ятати, що робота виконується послідовно з кожним м'язовим блоком пацієнта:

1 □ Влаштуйтеся (або приляжте) зручніше. Зробіть кілька глибоких вдихів-видихів – розслабтеся. Переключіть фокус своєї уваги на область очей, відстороніться від зовнішнього світу і від насущних проблем – розслабтеся ще більше.

Виберіть будь-яку точку навпроти себе і сфокусуйте погляд на неї. Уявіть щось страшне, жахливе, саме в цій точці і широко-широко розширте очі (як ніби ви чогось дуже злякалися).

Виконайте це кілька разів.

Сфокусуйте погляд знову на точці, зробіть кілька вдихів-видихів – розслабтеся.

Тепер, дивлячись на точку, зробіть кругові рухи очима (20 разів в одну сторону і 20 в іншу).

І, наостанок, виконайте рухи очима вліво-вправо, по діагоналі і вгору-вниз – кілька разів.

Закінчите перші вправи тілесно-орієнтованої терапії глибоким диханням і розслабленням.

2 □ е вправи тілесно-орієнтованої психотерапії спрямовані на розслаблення м'язів орального спектру – підборіддя, горло, потилицю.

Щоб відпрацювати накопичені емоції, розтиснувши ці м'язи, вам доведеться трохи «помавпувати» і «покривлятися перед дзеркалом.

Дивлячись на себе в дзеркало, уявіть як можна яскравіше, що вам хочеться поплакати, навіть поревіти в голос. Почніть ридати як можна голосніше, при цьому імітуючи реальний плач з гримасами, викривленням губ, кусанням, гучним ревом...аж до імітації блювоти.

Приділіть цій вправі кілька хвилин.

Пам'ятайте, що якщо ви будете згадувати реальні ситуації з життя, де вам хотілося поревіти (поплакати в голос), але ви стримували себе, ви відпустите емоції не тільки з м'язів, але і з підсвідомості.

3. Третя вправа тілесно-орієнтованої терапії допоможе вам розтиснути глибокі м'язи шиї, які неможливо масажувати руками

Тут вам потрібно зобразити гнів, злість, лють, і як слід покричати, можна зі сльозами. Зобразити блювоту і крики (мета – не надірвати голос і горло, а напружити і розслабити м'язи).

Можна побити подушку, уявляючи собі гнів і агресію.

Вправу виконувати до природного «остигання» (відпрацювання емоції).

4. Четверта вправа тілесно-орієнтованої психотерапії спрямована на розслаблення і розтиснення м'язів і органів грудної клітки, плечей, лопаток і всієї руки

Тут найважливішим аспектом є правильне дихання, спрямоване на глибокий вдих і повний видих.

Для виконання цієї вправи вам підійде дихання животом, на відміну від звичайного, грудного дихання.

Для розслаблення м'язів плечового пояса, лопаток і рук, вам потрібно попрацювати, наприклад використовуючи подушку (або боксерську грушу), над нанесенням ударів, стиснення кистями і розривання руками предмета.

При цьому, як і в попередніх вправах, вам потрібно буде уявляти ситуації з життя, де ви стримували гнів, плач, гучний сміх («ржач») і свою пристрасть.

5 □ Тут, у п'ятій вправі, тілесно-орієнтована терапія спрямована, в першу чергу, на роботу з діафрагмою, використовуючи діафрагмове дихання, як і в попередній вправі.

Ви чітко можете виявити «м'язовий панцир» області тіла, якщо ляжете на рівну підлогу і помітите «значний» проміжок між підлогою і хребтом. Це показує зайве вигинання хребта вперед, що, в свою чергу, ускладнює повний видих і відпрацювання емоцій.

Тому, цю вправа, що включає роботу з правильним діафрагмовим диханням і імітацією блювотних рухів, потрібно виконувати після відпрацювання перших чотирьох (області очей, рота, шиї, грудей).

6 □ Тілесно-орієнтована психотерапія в шостій вправі допоможе вам відпрацювати затискачі м'язів живота і попереку – неусвідомлений страх нападу, злість, ворожість.

Тут ви можете використовувати дихання животом (втягування-випинання), як у четвертій і п'ятій вправі. Напруга і розслаблення цих м'язів. А також підійде звичайний оздоровчий, класичний мануальний масаж цих областей.

Слід пам'ятати, що до шостої вправи слід переходити після відпрацювання перших п'яти.

7 □ І остання, сьома вправа тілесно-орієнтованої терапії спрямована на саму інтимну область – область м'язів таза, в тому числі глибоких, які важко (або взагалі неможливо) масажувати руками, а також стегна, включаючи внутрішню частину з областю паху, колінний суглоб, гомілка і стопа з пальцями ніг.

Ця група м'язів – крижі, сідниці і, особливо, глибокі м'язи тазового дна (лобково-куприковий м'яз, що утворює лонно-вагінальні м'язи у жінок і лонно-простатичні м'язи у чоловіків – так звані «м'які м'язи любові», а також лонно-уретральні та лонно-ректральні м'язи у обох статей) – відповідає за пригнічене статеве збудження і сексуальне задоволення.

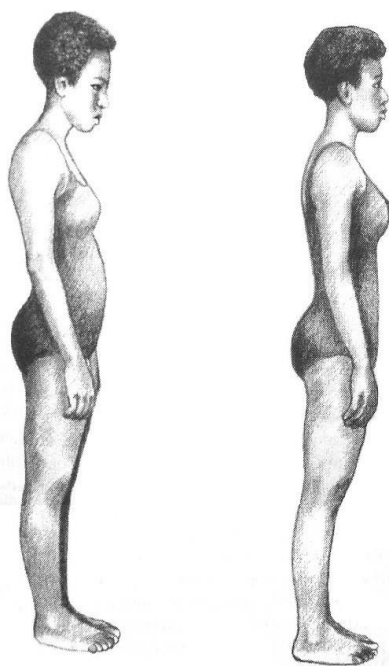
Щоб прибрати цей панцир і відпрацювати гнів, накопичений в області тазу, вам необхідно лягти на рівну підлогу і, створивши м'язо-

ву напругу, бити сідницями по підлозі і лягати на ноги. При цьому можна кричати.

Звичайно, для м'язів в області крижів, сідниць і самих нижніх кінцівок, підійде класичний мануальний масаж, проведений фахівцем або навченим партнером.

Структурна інтеграція Іди Рольф

Вправа «Перевірка вашої постави та симетричності тіла»



Не правильна

Правильна

Встаньте перед дзеркалом на весь зріст. Уявіть собі лінію, що проходить вздовж усього вашого тіла і поділяє його на дві рівні частини. Ідеально, якщо права та ліва сторони вашого тіла збалансовані, а ваш таз має горизонтальне положення. Якщо у вас є тристулкове дзеркало, то подивіться на себе збоку. Ваша голова, хребет і таз повинні проходити через одну уявну вертикальну пряму, а ваші ноги повинні підтримувати горизонтальне положення основи тазу.

Вправа «Вивчаємо гравітацію»

Щоб відчувати всю міць та силу гравітації, візьміть гирю вагою від 1 до 2 кг. Якщо гирі немає, то її успішно замінить наповнена водою пластикова пляшка або пакет соку.

Ляжте на спину, руки вздовж тіла. Закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів, доки не відчуєте повного розслаблення. Далі, не відриваючи ліктя, зігніть руку та зафіксуйте її під кутом 90 градусів. Спробуйте знайти певну точку рівноваги, де вам не доведеться докладати жодних довільних зусиль для утримання руки в цьому положенні.

Якщо ви знайшли цю точку, це означає, що ви перебуваєте в стані гармонії з силою земного тяжіння. Залиштеться в такому положенні та зробіть 10 вдихів. Розслабте та опустіть руку. Візьміть гирю або пляшку і поверніть руку в те саме положення довільного балансу. Якщо ви знову знайдете цю точку, то сила гравітації утримуватиме не тільки вашу руку, а й кілька фунтів рідини. Після того, як ви відчуєте рівновагу, почніть опускати передпліччя і зафіксуйте його на півдорозі до вертикального положення. Зробіть ще 10 вдихів. Ви помітили різницю?

Потім, тримаючи вантаж у руці, розігніть руку в лікті і випряміть її перпендикулярно до підлоги. Виконайте 10 вдихів і розташуйте руку під кутом 45 градусів до підлоги. У цьому положенні також зробіть 10 вдихів.

Ви помітили різницю між станом рівноваги з гравітацією та її відсутністю? Чи не здалося вам, що в одному становищі легше, ніж в іншому? Вам довелося напружуватись? Ви дихали важче? Ви відчували, що необхідно підтримувати вантаж, коли точки «довільного балансу» не досягнуто?

Тепер уявіть, що ваше тіло нахилено вперед або назад, ліворуч або праворуч, і ви докладаєте зусиль, щоб його вирівняти. Потім уявіть різницю між вертикальним положенням тіла і його вирівнюванням щодо центру тяжіння.

Вправа «Інтегруючий рух з Рольф: з'ясовуємо індивідуальні особливості вашої ходи та звичні пози»

Знайдіть кімнату або передпокій такої довжини, яка дозволить вам пройти двадцять кроків прямо не повертаючи. Починайте рухатися так, ніби ви хочете підійти до дверей, щоб відкрити їх. Поверніться на попереднє місце і повторіть цей шлях ще раз. Ходіть, поки не відчуєте, що ваша хода увійшла до звичного ритму. Запишіть на диктофон кілька запитань і увімкніть запис під час виконання вправи або попросіть когось прочитати їх вголос, поки ви продовжуєте ходити.

Зніміть взуття, встаньте зручніше. Прийміть звичне становище так, як ви, наприклад, стояли б у черзі в супермаркеті. Як вам зручніше

стояти – переносючи всю свою вагу на ліву ногу чи праву? Ваші стопи повернуті всередину чи ззовні? Коліна зігнуті або випрямлені, стосуються вони один одного або розведені в сторони? Ви зігнулися під вагою тіла? Ваше тіло зігнулося, перенісши вагу на одне стегно? Перенесіть вагу на інше стегно і позначте, в якому положенні тіло відчувається комфортніше... Поверніться до звичайного положення.

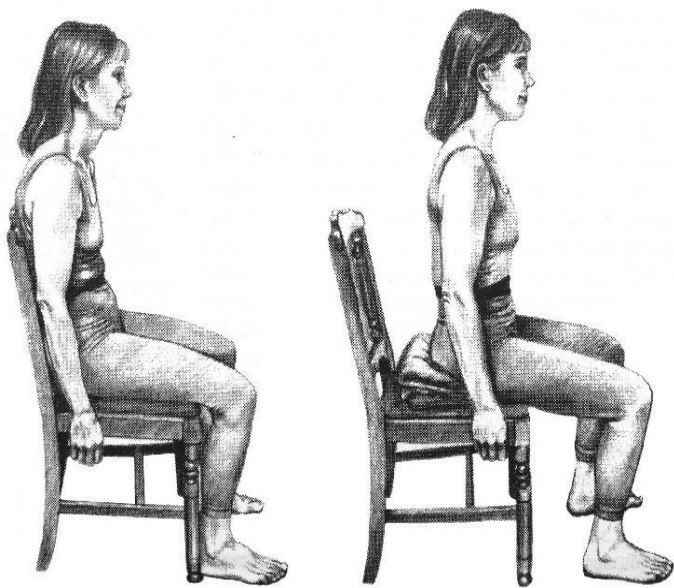
В якому положенні є руки? Вони схрещені на животі чи лежать на поясі? Таке становище робить вас стійкішим? Ваша грудна клітка на одній лінії із тазом? Стегна видаються трохи вперед, груди провисли? Чи груди дивляться наперед, а таз відведений назад? В якому стані ваша голова? Вона легко балансує на вершині вашого хребта... чи ваша шия напружена, тому що утримує голову під нахилом? Підборіддя підняте чи тягнеться до шиї?

Тепер починайте ходити і постарайтеся досягти звичного ритму своєї ходи. Зверніть увагу на звук своїх кроків. Продовжуйте, поки знову не почуєте голос на записі. При ходьбі ваші п'яти з силою вдаряють об підлогу або легко ступають? А може, одна нога робить крок ширшим за іншу? Зауважте, яка відстань від ваших грудей до землі під час ходьби. Намагайтеся відчути його кінестетично, не звіряючись із дзеркалом, не використовуючи будь-яких засобів для виміру. Наскільки, на вашу думку, велика ця відстань? Уявіть, що ваше тіло розділене по горизонталі на дві половини. Де проходить ця розділова лінія? На рівні ваших стегон, живота, грудної клітки? Припиніть ходьбу та встаньте, розслабившись. Уявіть, що всередині вас існує двигун, який керує рухом вашого тіла. Де він розташований? Звідки надходить руховий імпульс, коли ви робите наступний крок? З верхньої чи нижньої половини вашого тіла? Знайдіть центр грудної клітки. Як розташовується ваше серце щодо ніг: перед ними чи позаду? Чи відчуваєте ви, що воно спонукає вас до руху або ваші стегна випереджають тулуб?

Вправа «Вивчення методики Джудіт Астон»

Сядьте так, щоб ваші стегна виявилися нижчими за коліни. Зверніть увагу на свою позу: чи відчуваєте ви якусь здавленість в ділянці

грудей? Ваша голова знаходиться у вертикальному положенні чи трохи схилена? Ви дихаєте вільно чи ваше дихання обмежене? Як сильно розширюється грудна клітка, коли ви дихаєте? Ви відчуваєте напругу у шийі, плечах? Ви відхиляєтесь назад? Ваш живіт розслаблений чи напружений? Зсуньте корпус вперед і назад. Ви відчули при цьому. Підніміть одну руку. Тяжка вона чи легка?



Тепер покладіть на стілець валик щоб стегна розмістились вище колін. Сядьте на стілець, трохи змістившись вперед так, щоб нижня частина стегон та ваші коліна були вільні. Зверніть увагу на те, що змінилося у вашому диханні, у положенні голови тощо. Чи потрібні вам якісь м'язові зусилля для того, щоб тримати голову прямо? Повторіть попередні дії: нахили

підняття руки. Як відрізняються ваші відчуття від відчуттів в попередніх діях.

Функціональні підходи в роботі з тілом

Вправа «Контрольні позиції» (Євтонія Герда Александер)

«Контрольні позиції» в євтонії дозволяють вам самотійно протягом кількох хвилин відчути точки напруги свого тіла. Якщо м'язи мають нормальну довжину і відповідну еластичність, необхідну для оптимального руху суглобів, а, отже, і для функціонального стану і руху, вам не важко прийняти ці позиції. Якщо ваші м'язи напружені й укорочені, то, можливо, контрольні позиції здадуться вам незручними або болючими; можливо, ви зовсім не зможете прийняти їх.

Спробуйте позицію, яка діагностує м'язи хребетного стовпа, спини, плечей, рук, стегон. Початкове положення – лежачи на лівому боці. Відчуйте вашу шкіру. Ліва нога випрямлена, а права зігнута в коліні і

лежить на підлозі. Руки витягніть перед грудьми. Відчуйте свої ребра, середній стегновий виросток (нижній внутрішній виступ стегнової кістки), великогомілкову кістку і великий палець правої ноги. Відчуйте верхній внутрішній виступ стегнової кістки, малогомілкову кістку і п'ятий палець лівої ноги, що торкається підлоги. Відчуйте також напрямок кісток плеча та передпліччя правої руки (див. рис. А).

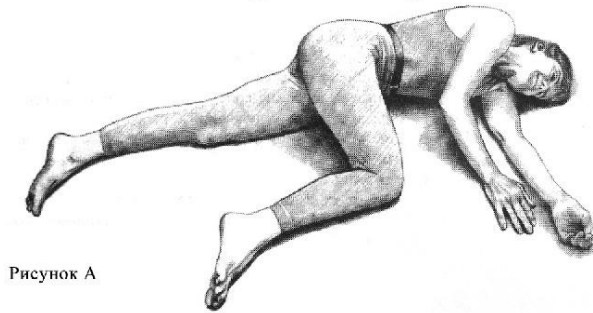


Рисунок А

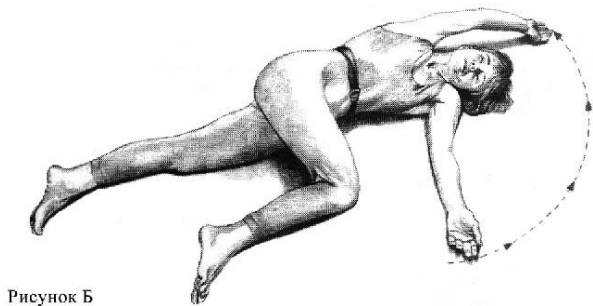


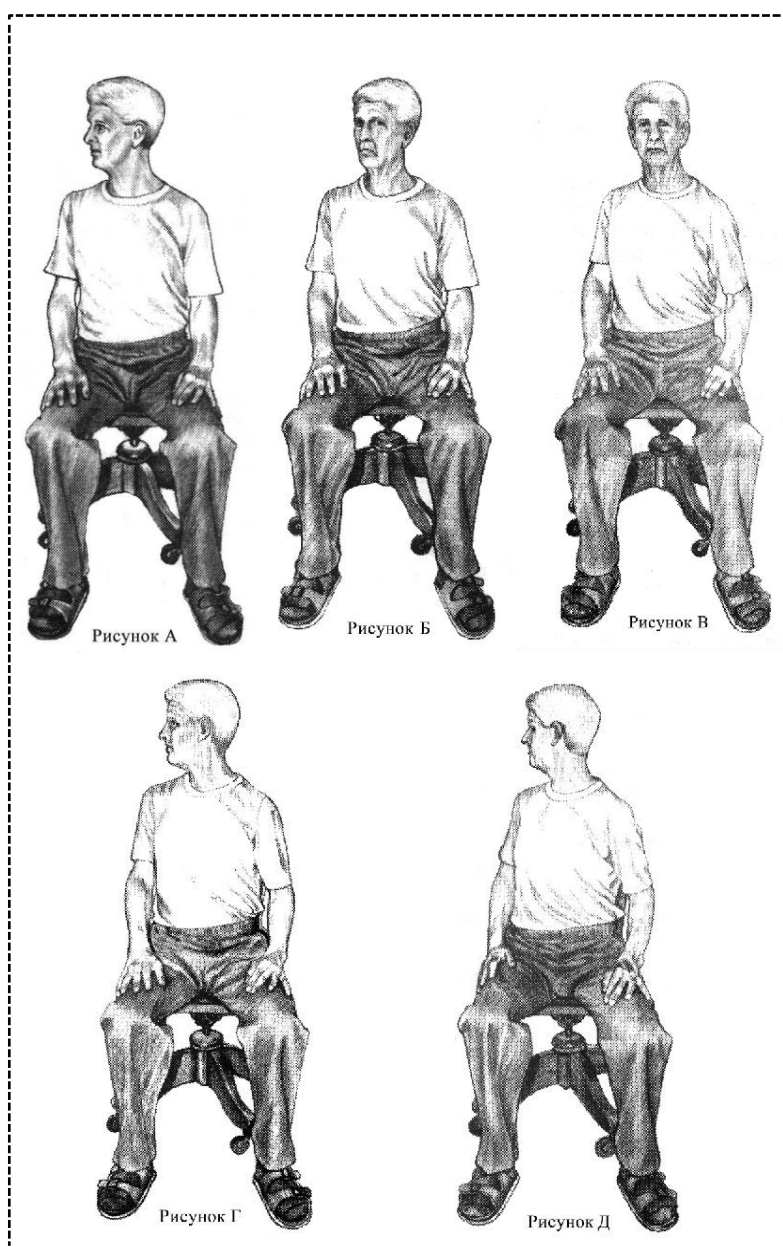
Рисунок Б

Тепер, ведучи по підлозі кінчиками пальців, почніть описати правою рукою півколо над головою. Тримайте руку прямо, але вільно. Якщо вийде, продовжуйте торкатися підлоги випрямленими пальцями під час руху, праве коліно також повинно лежати на підлозі, а кістки таза постарайтеся розтягнути (див. рис. Б). Слідкуйте за своїм диханням. Якщо ви не можете дістати до підлоги кінчиками пальців, виконуйте руками півколо в повітрі, доки права рука не опиниться за спиною. Потім відчуйте контакт із підлогою, відчуйте кістки цієї руки та відстежте дихання. Щоб повернутися у вихідне положення, проведіть правою рукою по лівій до кінчиків пальців.

Відпочиньте, лежачи на спині, та порівняйте, які відчуття в обох сторонах тіла. Потім переверніть на інший бік і повторіть всю вправу. Завершіть вправу відпочинком та поспостерігайте за своїми відчуттями.

Вправа «Розвиток гнучкості»

Використовуючи наведені інструкції, спробуйте підвищити пластичність шиї, грудей, хребта і зробити свої рухи легшими та комфортнішими. Сядьте на край стільця, покладіть руки на стегна, поставте ноги прямо, плечі розпряміть, стопи – на ширині колін. Повільно та поступово поверніть верхню частину тіла праворуч, рухаючись плавно, без напруги (рис. А).



Повільно поверніться у вихідне положення та розслабтеся. Запам'ятайте, до якої межі ви можете повернутись праворуч без напруги. Зробіть паузу та відпочиньте.

Тепер сфокусуйте погляд на об'єкті або точці прямо перед вами. Продовжуючи дивитися на цю точку, повільно поверніть на видиху голову та верхню частину тулуба (рис. Б). Не форсуйте рух, тримайте шию, груди, плечі та ноги спокійно. Зауважте, що ви не можете повернутись праворуч так само далеко, як уперше, тому що ваші очі не рухаються. Зробіть паузу та відпочиньте. Тепер повільно поверніть свій тулуб праворуч, слідуючи очима в тому ж напрямку. Ви помітили, що цього разу повернули голову трохи далі, ніж уперше? Поверніться знову до початкового положення. Дивіться вперед, голову тримайте прямо, а плечі та корпус повертайте праворуч. Зверніть увагу, що праве плече дивиться назад, а ліве вперед (рис. В). Поверніться у вихідне положення та відпочиньте.

Знову повільно поверніть праворуч, увімкнувши голову та очі. Поверніться у вихідне положення та розслабтеся. Чи став рух вільнішим і простішим? Чи помітили ви різницю між своїм правим та лівим плечем?

Тримавши ноги прямо і не відриваючи їх від підлоги, трохи посуňte ліве коліно вперед. Ви помітили, що ваша спина, голова та плечі трохи повернулися праворуч? Тепер, трохи рухаючи ліве коліно вперед, повертайте корпус праворуч (рис. Г). Ви відчували себе трохи стрункішою, коли поверталися? Ви відчули рух тазу? Ви відчули, як рух лівого коліна дозволив вам повернутися трохи далі?

Зробіть паузу та відпочиньте. Після цього повторіть вправу у тій самій послідовності, але для лівої сторони.

Потім чергуйте повороти праворуч і ліворуч 4–8 разів, рухаючи повільно спочатку одне, потім інше коліно вперед. Нехай ваші руки ковзають по ногах під час поворотів, а ноги залишаються розслабленими. Рухайтеся плавно та безперервно.

Продовжуйте злегка повертати корпус ліворуч і праворуч, але цього разу тримайте голову прямо і дивіться перед собою. Не затримуйте дихання. Будь-якої миті можна зупинитися і відпочити. Ви відчули, наскільки покращилася ваша пластичність при виконанні поворотів?

Чергуйте повороти корпусу та таза праворуч і ліворуч з одночасними поворотами голови та очей у протилежний бік. Розслабтеся і рухайтесь повільно та плавно.

Тепер, наприкінці вправи, потягніть ліве коліно вперед і одночасно повертайтеся праворуч, наскільки це можливо, але без напруги (рис. Д). Потім потягніть праве коліно вперед і одночасно повертайтеся ліворуч. Зауважте, наскільки підвищилася ваша гнучкість без зусилля та напруги. Ви відчуваєтеся стрункішою? Чи здається ви собі стрункішою, коли дивитесь у дзеркало, якщо воно стоїть перед вами? Ви відчули, що вага рівномірно розподілилася в кістках таза, а поперек зігнулася? М'язи повинні бути розслаблені, щоб ваша поза була більш прямою. Коли встанете, зверніть увагу, що ваше тіло відчувається легше, а рухи стали комфортнішими.

Вправа «Практичне заняття тілесно-розумовим центруванням»

Моделі руху безхребетних лежать в основі розвитку моделей руху тварин. Одна з таких моделей – це рух ротом. Немовля використовує свій рот як свого роду першу «кінцівку», щоб дістати, схопити, утримати. Інстинкт хапання ротом присутній від народження, коли пуповина вже перестала бути засобом виживання і основна проблема полягає у добуванні їжі. Ніс і рот, а не очі та вуха інстинктивно шукають їжу. Ваш нюх стежить за тим, звідки з'явиться молоко, а ваш рот тягнеться до соска. Ваші перші рухи в навколишньому світі походять від цього первісного бажання, яке закладено глибоко в організмі.

Ви можете провести експеримент, що підтверджує первинність цього рефлексу. Закрийте очі, щоб зір не міг служити вам орієнтиром. Потім ляжте, повернувшись, на бік. Тепер поверніть голову так, як це зазвичай робите. Зверніть увагу, як ви це зробили. Як Ваші рухи проходили скелетом – спочатку череп і шия, потім у дію прийшов хребет. Поверніться у вихідне положення.

Тепер порівняйте цей рух із рухами, які ініціюються з іншої точки. Дослідіть частину обличчя навколо рота. Оближіть губи. Зробіть ковтальний рух. Проведіть язиком у роті. Спостерігайте за всіма відчуттями,

які виникають. У вас загуркотіло в шлунку? Ви відчули несподівано голод?

Шкіра навколо рота дуже чутлива до дотику, тому ніжно та м'яко проведіть кінчиками пальців навколо губ по щоках. Зачекайте, поки відчуете те місце, яке при стимуляції спонукає вас повернутись у той чи інший бік – рух, що йде від рота, а не від скелета. Нехай ваш рот знайде великий палець. Але не засовуйте палець у рот, а дозвольте своєму роті взяти палець. Відчуйте, у чому різниця. Що сталося, коли ваші губи торкнулися пальця? Ви можете відчутти, як це викликало поворот голови, шиї, горла, стравоходу і, зрештою, всього травного тракту аж до ануса. Це і є «м'який хребет», який є внутрішнім джерелом, що стимулює виживання. Вивчіть цей рух свого корпусу, ніби у вас немає кісток у голові, шиї, плечах та грудній клітці, ніби єдина можливість руху походить від труби, що проходить від вашого рота до шлунка і далі.

Коли ви рухаєте ротом, то можете виявити, що почали перекинутися на спину, тримаючи коліна зігнутими, ступні підняли над підлогою, руки зігнули і притиснули до тіла, зовсім як дитина. Продовжуйте експериментувати зі своїм ротом, нехай він змушує вас повернутись на інший бік і назад. Якщо сподобається, можете продовжити вивчати свій рот. Подивіться, куди це вас приведе.

Практикум з соматичного навчання Томаса Ханни

Перед тим як практикувати соматичне навчання Томаса Ханни варто врахувати та усвідомити 8 аспектів:

1. Вивчіть суть сенсомоторної амнезії. Зафіксуйте, як вона виникає у вашому головному мозку та відображається на вашому тілі. Зрозумійте, як працюють ваш мозок і тіло, і як на них впливають стреси та травми. Це знання забезпечить довготривалий позитивний результат від виконання соматичних вправ. Для більшості людей перший успіх таких вправ відчувається як магія: тіло розслабляється, а гнучкість повертається. Чим краще ви усвідомлюєте своє тіло, тим більше нового відкриєте для себе через запропоновані вправи.

2. Зосередьте увагу на внутрішніх відчуттях. Ваше основне завдання під час виконання соматичних вправ – концентруватися на відчуттях від рухів. Більшість запропонованих рухів спрямовані на ділянки тіла, що найбільш вразливі до сенсомоторної амнезії. Виконуючи вправи, звертайте увагу на відчуття в цих зонах. Це допоможе вам навчитися ними керувати. Після інструкцій щодо виконання рухів завжди слідують інструкції щодо їхнього усвідомлення. Завдяки цьому ви зрозумієте, як отримувати зворотний зв'язок від власних відчуттів.

3. Створіть комфортне середовище. Вправи найкраще виконувати лежачи на килимку або карематі. Одяг має бути вільним, а оточення – без відволікаючих факторів. Килимок забезпечує комфорт і надійну опору, що дозволяє точніше виконувати рухи. Люди з обмеженою рухливістю можуть виконувати вправи лежачи на ліжку, але чим твердіший матрац, тим ефективнішими будуть вправи. Ваша мета – розслаблення стислих м'язів, тому уникайте тісного одягу. Спеціальний спортивний одяг не потрібен, адже ці вправи не вимагають фізичного напруження.

Уникайте приміщень із ввімкненим телевізором, музикою чи іншими відволікаючими факторами. Не використовуйте дзеркала для перевірки виконання вправ – важливіше відчувати рухи через сенсомоторну систему, а не бачити їх.

4. Виконуйте рухи повільно. Рухаючись повільно, ви дозволяєте мозку фіксувати все, що відбувається у вашому тілі. Не переходьте до наступної вправи, поки повністю не усвідомите, як виконувати попередню, поки вона не стане легкою та комфортною. Кожна вправа будується на попередній, що робить процес навчання поступовим і надійним.

5. Виконуйте вправи м'яко та без зусиль. Це сприяє формуванню чіткого зв'язку між мозком і тілом. Якщо виконувати вправи із зайвим напруженням, це порушує сенсорний зворотний зв'язок. Краще виконувати вправи недостатньо активно, ніж занадто інтенсивно. Надмірні зусилля заважають процесу соматичного навчання.

6. Уникайте примусу до рухів. Соматичні вправи допомагають відновити контроль над рухами. Якщо намагатися примусово впливати

на скорочені м'язи, це може викликати спазм. Подумайте про вузол на мотузці: щоб його розплутати, потрібно діяти обережно, а не смикати.

7. Соматичні вправи мають бути безболісними. Рухи побудовані так, щоб відповідати природним можливостям кістково-м'язової системи. Якщо виконувати їх повільно й обережно, вони будуть абсолютно безпечними. Люди з дуже напруженими м'язами поперек можуть відчути легкий біль, коли м'язи починають подовжуватися, але це тимчасове явище. Через кілька днів болючі відчуття зникають, а кровообіг і природна довжина м'язів відновлюються.

8. Будьте наполегливими та терплячими. Соматичні вправи змінюють ваше тіло, навчаючи мозок. Це поступовий процес, що потребує часу. Зосередьтеся на довгостроковому результаті – комфорті, покращенні рухливості та якості життя.

Управління м'язами-розгиначами спини

Перший тип рухів спрямований на працювання м'язів спини, що приводяться в дію рефлексом «зеленого світла». Якщо цей рефлекс входить у звичку, він стає причиною болю у поперек.

Починайте з невеликих обережних рухів, які необхідно виконувати повільно та уважно.



Наприкінці повторіть вправи ще раз, щоб переконатися, що ви зрозуміли принцип виконання рухів та що ви можете виконувати їх усвідомлено і перебуваючи у зоні комфорту.

1. ПОЛОЖЕННЯ

Ляжте на спину, коліна зігнуті, стопи недалеко від сидниць.

А. РУХ

Кілька разів притисніть таз до підлоги, потім почніть притискати куприк до підлоги щільніше, ніж інші частини



тазу. Завдяки цьому нижня частина спини прогинатиметься, піднімаючись над підлогою лише на рівні попереку. Завжди концентруйте увагу на внутрішніх відчуттях руху.



СПРИЙНЯТТЯ

Покладіть руку під поперек, щоб відчувати, як скорочуються м'язи з обох боків хребта, коли ви прогинається.

Б. РУХ

Тепер вдихніть, прогинаючись у попереку, і видихніть, притискаючи поперек до підлоги. Поступово збільшуйте амплітуду рухів, притискаючи куприк до підлоги щільніше, щоб підняти поперек, а потім притискаючи щільніше поперек до підлоги, щоб злегка підняти куприк.

(Зробіть цей рух повільно та м'яко 20 разів).



2. ПОЛОЖЕННЯ

Переверніться на живіт, покладіть ліву щоку на тильну сторону правої кисті, у той час як ліва рука витягнута вздовж тіла.

А. РУХ

Повільно підніміть 3 рази правий лікоть.



СПРИЙНЯТТЯ

Намагайтеся відчувати, які м'язи плеча скорочуються.

Б. РУХ

Повільно підніміть голову, щоб подивитися через праве плече 3 рази.

СПРИЙНЯТТЯ

Простежте за скороченням м'язів від плеча вниз праворуч вздовж хребта до тазу.



Завжди виконуйте рухи повільно, обережно і не форсуйте їх.

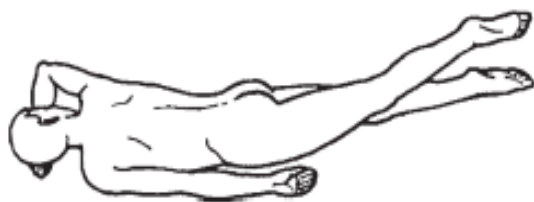


В. РУХ

Одночасно підніміть лікоть, кисть та голову, щоб подивитися через праве плече 3 рази.

СПРИЙНЯТТЯ

Простежте за тим, як скорочення поширюється по м'язах плечового поясу і далі вниз уздовж хребта до лівої сідниці, яка скорочується так, якби ви піднімали ліву ногу.



Г. РУХ

Зараз зробіть рух, протилежний до попереднього, тобто 3 рази підніміть ліву ногу на кілька сантиметрів над підлогою.

СПРИЙНЯТТЯ

Відчуйте, як ваш головний мозок врівноважує вагу вашої лівої ноги шляхом автоматичного скорочення м'язів правої половини спини та правого плеча.



Д. РУХ

Виконуйте обидва рухи одночасно: повільно вдихніть, піднімаючи ліву ногу, праву кисть, правий лікоть і голову, 3 рази.

3. ПОЛОЖЕННЯ

Тепер поверніть голову вліво, покладіть праву щоку на тильну бік лівої кисті, права рука витягнута вздовж тіла.



РУХ

Таке само, як описано вище. Завжди концентруйте увагу на внутрішніх відчуттях руху

А. Підніміть лівий лікоть 3 рази.

Б. Підніміть голову, щоб подивитись через плече 3 рази.

В. Підніміть голову, кисть та плече, щоб подивитися через ліве плече 3 рази.

Г. Підніміть праву ногу кілька сантиметрів над підлогою 3 рази.

Д. Виконайте обидва рухи одночасно: повільно вдихніть, піднімаючи праву ногу, ліву кисть, лівий лікоть і голову, 3 рази.



4. ПОЛОЖЕННЯ

Покладіть ліву кисть на тильний бік правої кисті. Покладіть голову на руки так, щоб центр чола припадав на тильний бік лівої кисті.

А. РУХ

Вдихніть і повільно підніміть голову і очі вгору до стелі 3 рази.

СПРИЙНЯТТЯ

Відчуйте, як скорочуються м'язи по обидва боки хребта вниз до сідниць включно. Ви відчуваєте себе в класичному положенні, при якому живіт виступає вперед, а голова відхилена назад (сідлоподібний вигин тулуба).

Таке положення більшість людей неправильно вважає «прямою» поставою. Це спотворений рефлекс «зеленого світла», що викликає у багатьох людей хронічні болі в попереку.

Під час виконання наступних 5 вправ зверніть увагу на різні області скорочення у шийі, плечах, спині, сідницях та в м'язах задньої поверхні стегна.



РУХ

Б. Вдихніть, піднімаючи праву ногу на кілька сантиметрів, потім опустіть на видиху, 3 рази.

В. Вдихніть, піднімаючи ліву ногу на кілька сантиметрів, потім опустіть її на видиху, 3 рази.

Г. Вдихніть, піднімаючи одночасно праву ногу та голову, потім опустіть їх на видиху, 3 рази.

Д. Вдихніть, піднімаючи одночасно ліву ногу та голову, потім опустіть їх на видиху, 3 рази.

Е. Вдихніть, лише трохи піднімаючи обидві ноги та голову, тільки 1 раз.



5. ПОЛОЖЕННЯ

Переверніться на спину, зігніть коліна і розташуйте стопи недалеко від сидниць. Переплетіть пальці обох рук і покладіть їх під голову.

РУХ

Вдихніть, прогинаючись у попереку (Пам'ятайте, що в той момент, коли ви це робите,

куприк притискається до підлоги, а попереk піднімається); потім видихніть, притискаючи попереk до підлоги і при цьому піднімаючи голову. Повторіть шість разів.



Б. РУХ

Тепер розслабтеся, витягнувши руки і ноги на підлозі.

СПРИЙНЯТТЯ

Спробуйте вловити відчуття у спині, коли лежите, розслабившись, у цій позі. Відчуйте це зсередини свого тіла, потім просуньте кисть руки під попереk для того щоб відчувати, чи не став попереk ближчим до підлоги.

Управління м'язами-згиначами живота

На цьому уроці ви вивчите основи керування рефлексом «червоного світла». Цей рефлекс викликає скорочення м'язів у передній

поверхні тіла. Навчаючись управлінню цими м'язами, ви одночасно вчитеся керувати м'язами, що мають протилежну функцію, тобто м'язами-розгиначами спини.

М'язи-згиначі тягнуть у протилежному напрямку м'язів-розгиначів. Коли обидві групи м'язів задіяні одночасно, вони стискають весь корпус, що призводить до порушення дихання, серцевого ритму та зміни артеріального тиску.

Протягом усього уроку слід уважно стежити за своїми відчуттями. Наприкінці уроку важливо виконати вправу на тренування образу власного тіла. Ви зрозумієте, що сенсомоторна амнезія створює спотворену схему вашого тіла. Наприклад, вам може здаватися, що ви сидите прямо, в той час як насправді ви сидите, прогнувшись у попереку. А коли м'язи спини звільняються достатньою мірою, щоб ви, нарешті змогли сидіти по-справжньому прямо, вам може здатися, що ви сидите, завалившись вперед. У цей момент ви усвідомлюєте, що постава вашого тіла починає змінюватися.

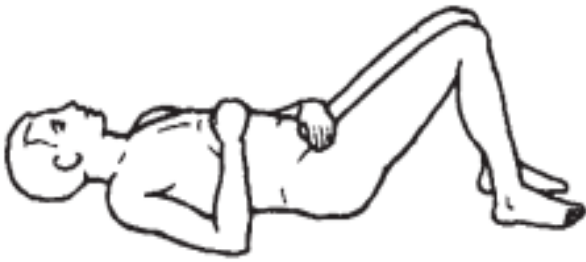


1. ПОЛОЖЕННЯ

Ляжте на спину, зігніть ноги в колінах, поставте стопи недалеко від сидниць. Покладіть ліву руку на лобкову кістку, а праву на нижню половину грудей. (Враховуйте, що кріплення прямого м'язу живота з одного боку знаходяться на лобковій кістці, з іншого на середині грудної клітки).

А. РУХ

Вдихніть, повільно піднімаючи поперек і перекочуючи таз на куприк; потім видихніть, притискаючи поперек до підлоги. Повторіть 6 разів.

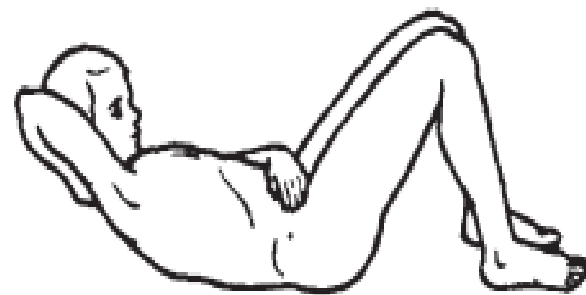
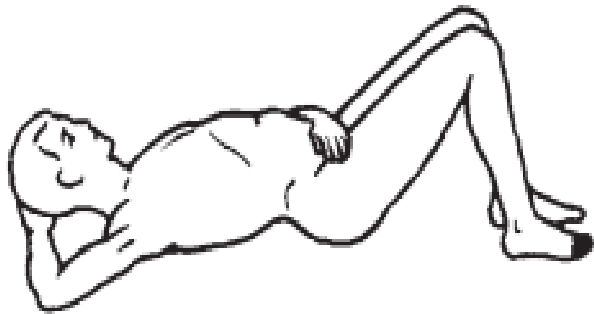


СПРИЙНЯТТЯ

Відчуєте, як під вашими долонями скорочуються черевні м'язи, коли ви притискаєте поперек до підлоги. Емоції страху та тривоги теж призводять до скорочення м'язів живота. Це і є рефлекс «червоного світла».

Б. РУХ

Покладіть кисть правої руки під голову, потім вдихніть, прогинаючись у спині так, як ви це робили раніше; потім видихніть, скорочуючи м'язи живота і притискаючи поперек до підлоги. Одночасно піднімайте голову над підлогою за допомогою правої руки. Повторіть 6 разів.



СПРИЙНЯТТЯ

Лівою рукою відчуєте, як ще більше скорочуються ваші черевні м'язи, коли ви піднімаєте голову.

В. РУХ

Тепер підніміть праве коліно та притримуйте його лівою рукою в повітрі. Дійте так само, як при виконанні руху Б. Однак те-



пер, коли ви видихаєте, притискаючись спиною до підлоги і піднімаючи голову, потягніться правим коліном у напрямку до правого ліктю, а правий лікоть направте до правого коліна. Повторіть цей рух 6 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Зауважте, що чим щільніше ви притискаєте поперек до підлоги, тим легше зблизити лікоть і коліно. Зараз ви звільняєте м'язи спини ще більше. *Витягніть руки і ноги і розслабтеся, простежте за відчуттями по всій довжині тулуба від правого плеча до правого стегна.*



2. ПОЛОЖЕННЯ

Лежачи на спині зі зігнутими колінами, стопи на підлозі недалеко від сідниць.

А. РУХ

Почніть знову, повільно вдихаючи, піднімати поперек; потім видихаючи, притискати поперек до підлоги.

Б. РУХ

Покладіть ліву руку під голову і притримуйте правою рукою спереду коліно зі зігнутою та піднятою у повітря лівою ногою. Тепер, коли ви під час видиху опускаєте поперек, одночасно підніміть голову і потягніться ліктем до лівого коліна, підтягуючи при цьому ліве коліно у напрямку до лівого ліктя, 6 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Зауважте, що чим більше ви опускаєте поперек, тим ближче обличчя і лікоть будуть до коліна. М'язи спини починають розслаблятися ще більше.

Зупиніться, витягніть руки та ноги та відпочиньте.



3. ПОЛОЖЕННЯ

Лежачи на спині із зігнутими колінами, покладіть праву руку під голову. Потім підніміть ліве коліно та підтримуйте його в повітрі лівою рукою.

А. РУХ

Вдихніть, повільно піднімаючи поперек; потім, під час видиху, притисніть поперек до підлоги, підніміть голову і потягніться правим

ліктем до лівого коліна. Одночасно підтягуйте ліве коліно у напрямку до правого ліктя, 6 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Простежте за тим, щоб голова і лікоть були злегка спрямовані ліворуч. Також відчуйте, що чим більше ви округляєте спину вниз у напрямку до підлоги, тим ближчим є лікоть по відношенню до коліна. М'язи вашої спини ще більше звільняються і стають дедалі гнучкішими. Інакше кажучи, ви пригадуєте, як знайти довільний контроль над м'язами спини.



4. ПОЛОЖЕННЯ

Покладіть кисть лівої руки під голову, потім підніміть праве коліно і тримайте його в повітрі правою рукою.

А. РУХ

Вдихаючи, прогніть у попереку, потім, видихаючи, підніміть голову і лівий лікоть і потягніться ними у напрямку до правого коліна. Одночасно підтягніть коліно у напрямку до лівого ліктя та обличчя, 6 разів.

5. ПОЛОЖЕННЯ

Переплетіть пальці рук і помістіть їх під головою.

А. РУХ

Вдихаючи, прогніться у попереку, потім видихаючи, притисніть попереки до підлоги і одночасно підніміть голову, 3 рази.

6. ПОЛОЖЕННЯ

Тримавши руки під головою, підніміть вгору обидва коліна, дозволивши їм вільно зависнути над животом.



А. РУХ

Вдихніть, прогинаючись у попереку. Потім видихніть і притисніть попереки до підлоги. Одночасно з цим підніміть руками голову і направте обидва лікті до колін. Спробуйте наблизити коліна до ліктів. Витягніть ноги та руки вздовж тулуба та відпочиньте.

СПРИЙНЯТТЯ

Зверніть увагу на відчуття всередині вашого тіла від середини грудної клітки до лобкової кістки та пахової області. В той час, як ви спокійно вдихаєте, дайте можливість нижній частині вашого живота вільно підніматися і повністю розслаблятися. Завдяки цьому ваше дихання буде глибоким і повним

Тренування схеми тіла

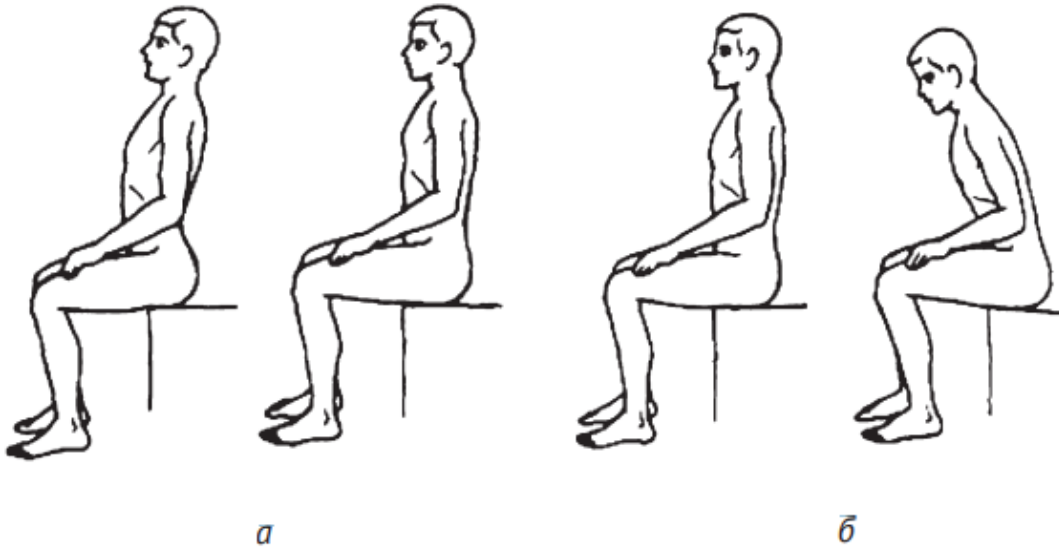
Після повторення уроку 2 і поліпшення здатності розслабляти попереки і краще притискати його до підлоги попрактикуйтеся в цих рухах, але вже в положенні сидячи. Якщо вас протягом багатьох років турбують болі в попереку, то у вас, швидше за все, є зайвий прогин у попереку з сильно скороченими м'язами по обидва боки поперекового відділу хребта.

Якщо болі вже стали хронічними, то завдяки тренуванням схеми тіла ви зможете зрозуміти, що внаслідок сенсомоторної амнезії ви забули, що попереки може бути розслабленим і вертикальнішим, причому основне вагове навантаження може рівномірно розподілятися по всіх хребцях.

Сенсомоторна амнезія спричиняє порушення схеми тіла. Коли ваша спина буде розслаблена та випрямлена, а голова буде розташована точно над центром ваги тіла, вам може здаватися, що ви нахилилися надто далеко вперед, начебто ви падаєте. Так як ваше тіло занадто довго знаходилося в неприродному положенні, то це неприродне положення, незважаючи на болі та напругу поперекових м'язів у надмірно прогнутій спині, може здаватися вам нормальнішим, ніж нове природне положення тіла.

Тому, коли ви починаєте розслаблювати м'язи спини і верхня частина вашого тулуба знову повертається в природне, ненапружене

положення, воно спочатку може здаватися вам ненормальним. Це відчуття тимчасове. Воно зникне приблизно через тиждень, коли розслабленість у поставі почне сприйматися природно.



Порушення схеми тіла

а - прогнута спина здається рівною; б - рівна спина здається сутулою

Важливо, щоб ви впливали безпосередньо на порушену схему тіла, що виникла у вас через сенсомоторну амнезію. Інакше вміння розслабляти хронічно напружені м'язи попереку само по собі не призведуть до постійного відчуття комфорту, коли ви сидите звичним чином.

Управління м'язами талії

Якщо у вас укорочений попереk, то ці вправи допоможуть вам помітно подовжити його. Якщо ваш тулуб зазвичай нахиляється в один бік, то урок 3 допоможе вам прийняти вертикальніше положення.

Коли ви закінчите рухи з правого боку, вам слід простежити за відчуттям «довжини», що з'явилося в цій частині тіла. Ви також можете помітити, що в талії збільшиться рухливість під час вдиху. По закінченню вправ ви вдосконалисте свою здатність до соматичного самоусвідомлення та зможете ви можете краще фіксувати те, що відбувається у вашому тілі.

1. ПОЛОЖЕННЯ

Ляжте на лівий бік. Одне коліно положіть на інше, причому стегна мають розташоватись під прямим кутом до тулуба. Витягніть ліву руку торкаючись підлоги таким чином, щоб ви

могли лежати на ній лівим вухом, як на подушці. Охопіть правою рукою голову через маківку так, щоб долоня правої руки розташувалася під лівим вухом.

А. РУХ

Вдихніть і правою рукою дуже повільно підніміть голову. Потім видихніть, даючи можливість голові повільно опуститися, 3 рази.

Б. РУХ

Вдихніть і дуже повільно підніміть праву гомілку і стопу так, щоб при цьому праве стегно оберталося, але не піднімалося. Потім видихніть, даючи можливість стопі повільно опуститися. Уявіть, що ви хочете дотягнутися правим стегном до правої пахви, 3 рази.

В. РУХ

Вдихніть і дуже повільно підніміть голову і праву стопу. Потім видихніть, давши їм можливість одночасно опуститися.

Уявіть, що ви хочете правою пахвою охопити своє праве стегно, 3 рази.

Ляжте на спину та відпочиньте хвилину, витягнувши руки вздовж тіла і трохи розсунувши ноги.





СПРИЙНЯТТЯ

Під час відпочинку поста-
райтесь зрозуміти, що саме ви
відчуваєте у середній площині

тіла. Чи помічаєте ви різницю між лівою та правою сторонами?

2. ПОЛОЖЕННЯ

Поверніться на правий бік; ноги зігнуті в колінах, одне коліно
лежить на іншому, стегна розташовані під прямим кутом до тулуба.
Витягніть на підлозі праву руку так, щоб можна було покласти на неї
праве вухо, як на подушку. Охопіть лівою рукою голову через маківку
так, щоб долоня лівої руки розташувалася під правим вухом. Завжди
виконуйте рухи повільно, обережно і не форсуйте їх.

А. РУХ

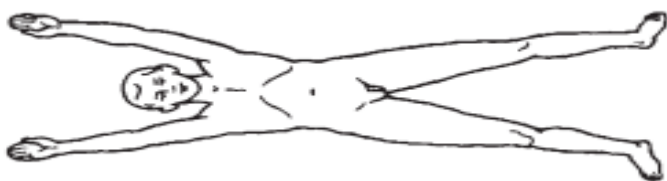
Вдихніть і лівою рукою дуже повільно підніміть голову настільки
високо, наскільки вам зручно, 3 рази. Чи цей рух легший, ніж правор-
уч? Чи важчий?

Б. РУХ

Вдихніть і дуже повільно підніміть ліву стопу настільки високо,
наскільки вам зручно. Дозвольте при цьому стегна обертатися, але не
піднімайте їх. М'язи бічної поверхні таза з лівого боку скоротяться, і
стегно підтягнеться до лівого плеча. Видихайте, дозволяючи стопі
повільно повернутися у вихідне положення, 3 рази.

В. РУХ

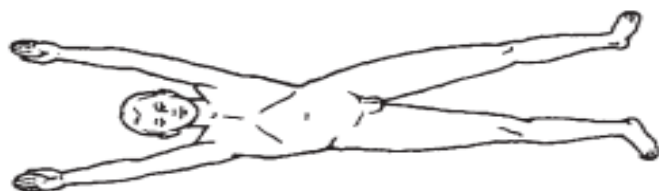
Вдихніть і дуже повільно підніміть одночасно голову та ліву стопу
настільки високо, наскільки це вам зручно. Потім, видихаючи, до-
звольте голові та лівій нозі повільно опуститися. Уявіть, що ви хочете
помістити ліве стегно в ліву пахву, 3 рази. Поверніться на спину і
відпочиньте, поклавши руки вздовж тіла і злегка розсунувши ноги.



3. ПОЛОЖЕННЯ

Лежачи на спині, розсунь-
те ноги трохи ширше ваших
тазостегнових суглобів. Потім

витагніть руки за голову, поклавши їх трохи ширше за плечі. Ваше тіло, що лежить на килимку, має нагадувати нагадує букву «Х», причому права рука та ліва нога розташовані так, що вздовж них можна провести одну пряму лінію. Іншу пряму лінію, що перехрещується з першою, можна провести вздовж лівої руки та правої ноги.



А. РУХ

Повільно подовжіть вашу праву ногу, рухаючи від себе п'яту по підлозі.



Б. РУХ

Розслаблюючи праву ногу, повільно, ковзаючим рухом витягніть за головою ліву руку по підлозі.



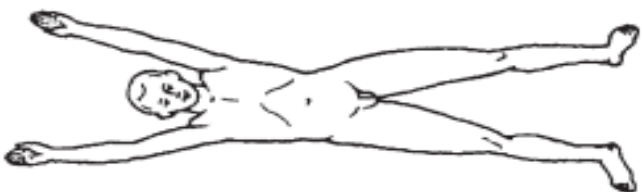
Повторіть цей рух правою ногою/лівою рукою 10 разів

СПРИЙНЯТТЯ

Відчуйте, як ваші талія та грудна клітка змінюють своє положення в той час, коли ви

поперемінно витягуєте праву ногу і ліву руку. Відчуйте, якою мірою ваша здатність до такого витягування залежить від того, наскільки вільно ви можете рухати талією та грудною клітиною. Ви тоді побачите, що затиснута талія автоматично обмежує рух ніг при ходьбі та рух при витягуванні.

Зупиніться та розслабтеся, щоб порівняти відчуття у правій нозі з відчуттями в лівій нозі та відчуттями в лівій руці і зліва в грудній клітці з відчуттями праворуч.



В. РУХ

Повільно витягніть вашу ліву ногу, рухаючи від себе п'яту по підлозі.

Г. РУХ

Розслаблюючи ліву ногу, повільно ковзаючим рухом витягніть за головою праву руку по підлозі. Повторіть цей рух лівою ногою / правою рукою 10 разів. Розслабтеся та зафіксуйте, що відчуття з обох боків збігаються.

Д. РУХ

Тепер поєднайте ці чотири напрями рухів. Витягніть ліву руку вгору за голову, потім розслабтеся. Витягніть праву ногу вниз, потім розслабтеся. Витягніть ліву ногу вниз, потім розслабтеся. Витягніть праву руку вгору, потім розслабтеся. Витягніть ліву руку вгору, потім розслабтеся. Потім праву ногу, потім ліву ногу, потім праву руку і т.д.

Повторіть цю послідовність рухів, що складається із чотирьох частин, 10 разів. Зупиніться та розслабтеся. Ви навчилися краще керувати своїми м'язами і відчувати їх з обох боків. Таким чином, ви доповнили раніше отримані навички керування м'язами передньої та задньої поверхні тіла. Тепер ви готові до наступного уроку, на якому вивчатимете, як використовувати ці м'язи при обертанні тіла.

Управління м'язами, що обертають тулуб

У цьому уроці повною мірою використовується більш досконале вміння керувати м'язами та відчувати їх, ніж ви вивчили. Це відноситься до трьох груп м'язів центральної частини вашого тіла: розгиначам спини, згиначам живота і бічними м'язами в області талії.

Під час цього уроку задіюються спіральні скручування, причому ваші чутливі та рухові шляхи будуть під впливом подовження всіх цих трьох груп м'язів. Зараз почнуть вільно рухатися не тільки таз, але також хребет та грудна клітка.

Ви помітите, що в міру того як ви вчитеся керувати м'язами цих областей ваше тіло починає перебудовуватися. Наприклад, ваша грудна клітка, звільнившись від тиску рефлексу «червоного світла», підніметься та розшириться.

На цій стадії тренування нервів і м'язів ви відчуєте, як схожі ваші рухи на рухи кішки, коли вона потягується. Ви отримаєте особливу насолоду, коли побачите, що ваше тіло розтягується вільніше.

Завжди виконуйте рухи повільно, обережно і не форсуйте їх.

1. ПОЛОЖЕННЯ

Ляжте на спину, зігнувши ноги в колінах і поставивши стопи недалеко від сідниць.

А. РУХ

Схрестіть ноги, закинувши ліву ногу на праву. Вдихніть, потім під час видиху дозвольте ногам повільно нахилитися лі-



воруч настільки, наскільки вони можуть опуститися природним шляхом. Потім вдихніть і повільно поверніть стегна в вертикальне положення. Потім знову видихніть і дайте ногам повільно нахилитися вліво та вниз. Повторіть цей рух 10 разів. Простежте за тим, щоб праве плече залишалося на підлозі і не піднімалося, коли ноги опускаються ліворуч. Випряміть руки та ноги та відпочиньте.

СПРИЙНЯТТЯ

Порівняйте відчуття у правій нозі та у правому стегні з відчуттями у лівій нозі та лівому стегні. Перевірте, чи немає відчуття, що права сторона грудної клітки



більш розкрита в порівнянні з лівою.

2. ПОЛОЖЕННЯ

Продовжуйте лежати на спині із зігнутими в колінах ногами. Підніміть обидві руки до стелі.



Лікті випрямлені, а долоні складені разом. Руки утворюють форму високого трикутника. Під час виконання наступного руху простежте за тим, щоб лікті не згиналися, а долоні не зісковзували один з одного. Коліна залишаються спрямованими вертикально нагору.

А. РУХ

Вдихніть. Потім, під час видиху, повільно опускайте руки праворуч настільки, наскільки вам зручно, повертаючи при цьому голову і очі праворуч. Потім вдихніть і, повільно піднімаючи, поверніть руки у вертикальне положення. Потім видихніть і знову опустіть руки праворуч донизу. Повторіть цю вправу 5 разів. Покладіть руки вздовж тулуба та відпочиньте.



Б. РУХ

Тепер знову закиньте ліве коліно на праве (руки залишаються витягнутими вздовж тулуба) і, видихаючи, дозвольте ногам відхилитися вниз та вліво. При цьому повертайте голову праворуч і тягніться правою рукою по підлозі за голову. Тягніться нею, тоді коли коліна опускаються. Вдихніть, піднімаючи ноги у вихідне вертикальне положення, потім видихніть, знову опускаючи їх вліво і вниз, одночасно повертаючи голову і витягаючи руку. Повторіть 5 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Чи стало легше опускати ноги вдруге? Чи опускаються вони нижче? Зафіксуйте те, як верхня частина вашого тіла «закручується» праворуч, а нижня частина ліворуч. Ваше тіло утворює спіраль та подовжується.



3. ПОЛОЖЕННЯ

Лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах, але зараз праве коліно закинута на ліве.

А. РУХ

Видихніть, дозволяючи ногам повільно опуститися вправо, потім вдихніть, повертаючи їх у вертикальне положення.



Потім знову видихніть, даючи ногам знову опуститися праворуч. Щоразу повертайте голову вліво і тягніться лівою рукою по підлозі за голову. Повторіть 10 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

При повороті голови шийні хребці обертаються ліворуч. При цьому хребці та ребра легко займають найбільш зручне положення по відношенню один до одного. Завдяки цьому полегшується рух по спіралі (скручування).



положення. Простежте за тим, щоб лікті та кисті зберігали своє положення. Повторіть 5 разів.



4. ПОЛОЖЕННЯ

Витягніть обидві руки до стелі, лікті випрямлені, а долоні складені разом, утворюючи трикутник. Нogi зігнуті в колінах і залишаються у вертикальному положенні.

А. РУХ

Видихаючи, повільно опускайте руки вліво. Вдихаючи, повертайте руки у вертикальне

5. ПОЛОЖЕННЯ

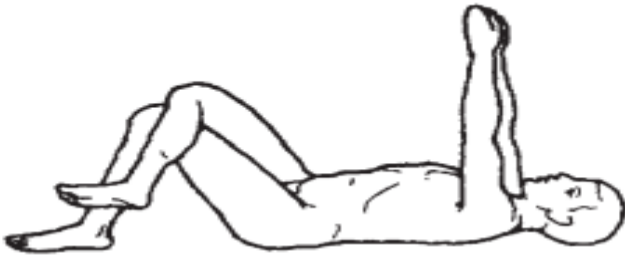
Знову закиньте праву ногу на ліву, перехрещуючи їх.

А. РУХ

Видихайте, повільно відхиляючи ноги праворуч, одночасно повертаючи голову вліво і витягаючи ліву руку вгору по підлозі, 5 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Зверніть увагу на котячу грацію, з якою ви робите цей потягуючий рух. Зробіть його якомога приємнішим. Згадайте ту насолоду, з якою ви потягувалися, коли ви були дитиною.



6. ПОЛОЖЕННЯ

Залиште праву ногу на лівій, тримайте руки, складені трикутником, вгору.

А. РУХ

Видихніть, даючи вашим рукам і голові наполовину відхилитися вліво, потім відпустіть ноги, дозволивши їм нахилитися праворуч (руки рухаються першими, тому що верхня половина тіла набагато легша, ніж нижня).

Потім вдихніть, повільно повертаючи руки та ноги у вертикальне положення. Повторіть 5 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Зверніть увагу на повне «скручування» тіла по спіралі, ніби дві гігантські руки повільно «закручують» верхню частину тіла в одному напрямку, а нижню – в іншому, немов вичавлюють воду з рушника.



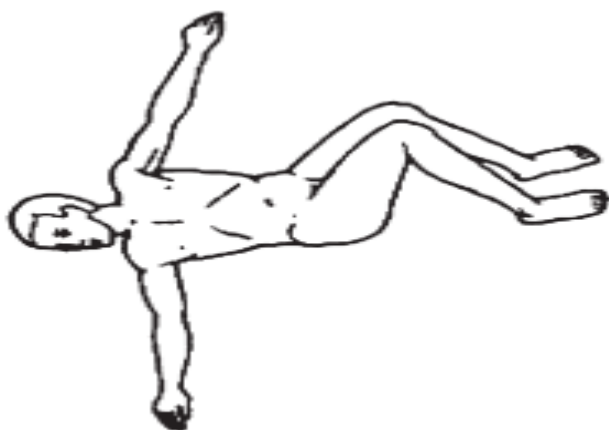
7. ПОЛОЖЕННЯ

Закиньте ліву ногу на праву, тримаючи руки, складені трикутником.

А. РУХ

Видихніть, даючи рукам і голові наполовину відхилитися праворуч, потім відпустіть ноги, щоб вони відхилилися вліво.

Після цього вдихніть, повертаючи руки та ноги у вертикальне положення, 5 разів. Розімкніть ноги, випряміть їх і на хвилину розслабтеся. Тепер проробіть все це разом, отримуючи задоволення від цього патерну рухів.



8. ПОЛОЖЕННЯ

Залишіть ноги зігнутими в колінах, але витягніть обидві руки широко по боках.

А. РУХ

Котіть ліву руку вгору, перекочуючи її по поверхні підлоги (саме котіть руку, а не ковзайте нею по підлозі), доки надпліччя не притиснуться до підлоги; одночасно котіть праву руку вниз, перекочуючи її по поверхні підлоги (саме котіть, а не ковзаєте по підлозі), доки надпліччя не почне підніматися над підлогою. Потім виконайте протилежний рух, котячи ліву руку вниз по підлозі, а праву руку – вгору. Зробіть це кілька разів повільно і обережно, доки повністю не відчуєте суть цього руху. Тепер котіть праву руку вниз, а ліву руку – вгору. Одночасно

дайте обом ногам опуститися праворуч. Потім виконайте протилежний рух: тоді як права рука котиться назад, а ліва рука котиться вниз, опустіть ноги вліво.

Повільно продовжуйте виконувати це рух туди і назад, даючи можливість голові брати участь у ньому. Голова при цьому повертається вліво, тоді як коліна опускаються праворуч. Голова повертається праворуч, тоді як коліна опускаються вліво. Повторіть 10–20 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Зверніть увагу на те, як усе тіло скручується, витягується і подовжується. Постарайтеся, щоб цей рух був дуже приємним, як у дитини. Зупиніться та відпочиньте. Завжди виконуйте рухи повільно, обережно і не форсуйте їх.

Тренування схеми тіла

Травматичні ушкодження у багатьох людей призводять до сколіозу. Це означає, що виникає постійний нахил тулуба у будь-який бік, і навіть викривлення хребта. Це викривлення в більшості випадків викликається м'язами хребта та тулуба, які постійно скорочені в одній зі сторін тіла. Відновлення здатності керувати цими м'язами дозволяє виправити викривлення хребта.

Щоб перевірити, чи є у вас сколіоз, встаньте перед дзеркалом, заплющіть очі і ненадовго нахиліться в будь-який бік. Потім поверніться в положення, яке вам здається вертикальним. Розплющіть очі і погляньте в дзеркало, щоб побачити положення, яке видається «вертикальним». Чи розташована голова вертикально? Чи розташовані плечі горизонтально? Чи знаходяться кінчики пальців рук на одному рівні?

Якщо ви побачили, що відхилені убік, то це явний доказ того, що ваша схема тіла («те, що вам здається вертикальним») спотворена і що відчуття рівноваги у вас також порушено.

Щоб виправити порушення схеми тіла, виконайте наступне: із заплющеними очима нахиліться вправо, а потім поверніться до того положення, яке вам здається вертикальним. Якщо в момент, коли ви розплющите очі, ви не стоїте рівно, негайно закрийте їх знову. Спробуйте виправити своє положення, відчувши рівновагу «в темряві». Якщо ви вважаєте, що вам це вдалося, знову розплющите очі, але не рухайтесь. Чи вирівнялися ви цього разу? Якщо ні, то заплющити очі знову і виправляйте положення тіла до тих пір, поки вам не здається, що ви таки його вирівняли. Потім, не рухаючись, розплющите очі і знову перевірте положення. Якщо баланс все ще не досягнутий, то повторюйте ці прийоми знову, доки вирівняєте тіло.

Важливо пам'ятати таке: за жодних обставин не намагайтеся вирівняти положення тіла з відкритими очима, інакше ваша сенсомоторна система нічого не навчиться і постава не зміниться.

Після того як ви досягли рівноваги із заплющеними очима, повторіть усю процедуру, відхиляючись тепер вліво. Потім, коли досягнете рівного положення тіла, проробіть ті ж рухи, ще раз з нахилом вправо. Потім знову здійсніть те а, нахиляючись вліво. Цього буде достатньо для тренування на день.

Наступного дня проробіть знову ту саму процедуру. Ви переконайтеся в тому, що досягли більшої точності та злагодженості рухів. Коли мине приблизно тиждень, ви виявите, що навіть «в темряві» ви точно визначатимете положення голови та тіла у просторі. До цього моменту корекція сколіозу буде завершена за умови, що ви вже опанували навички розслаблення м'язів, які розвиваються при виконанні перших чотирьох соматичних уроків.

Зрештою, ваша схема тіла адаптується та здатність керувати м'язами відновиться. Ваш внутрішній образ (внутрішнє відображення) та зовнішнє відображення у дзеркалі збігатимуться. Це класичний приклад самонавчання, заснованого на біологічному зворотному зв'язку. Це науковий метод навчання, що міцно встановився, тому, як керувати функціями організму.

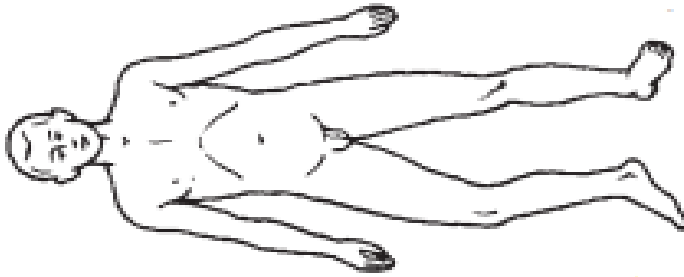
Управління м'язами області тазостегнових суглобів та ніг

Цей урок дозволить вам зрозуміти, що для того, щоб досягти успіху, вправи необхідно робити не поспішаючи і послідовно. Ви дізнаєтесь як розслабити м'язи в центрі тяжкості, та отримаєте можливість звільнити рухи стегон, гомілок і ступнів.

Вам також стане зрозуміло, як сенсомоторна амнезія, викликаючи напругу м'язів тулуба та тазу, призводить до загальної скутості рухів. Ця характерна скутість помилково приймається за неминучий вияв старості.

Ви почнете звільняти м'язи не тільки для ходьби, але також і для будь-яких рухів ніг. Багато людей, які не ходили в походи і не танцю-

вали протягом кількох років, побачать, що здатність робити це та отримувати від цього задоволення повернулася, ставши нормальною складовою життя.



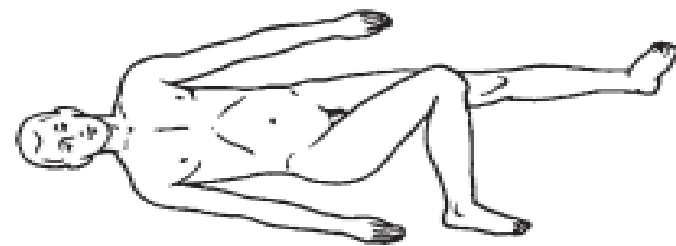
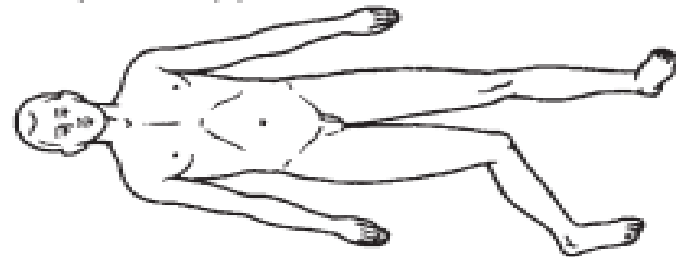
1. ПОЛОЖЕННЯ

Ляжте на спину. Ноги випрямлені. Права нога злегка зігнута в коліні, яке розгорнуто праворуч.

А. РУХ

Загорніть всередину підшви правої стопи і продовжуйте цей рух до тих пір, поки в результаті не почне трохи підніматися над підлогою вся нижня частина ноги. Праве коліно опуститься вправо, в той час як стопа здійснюватиме

рух вгору і трохи вліво, як наче черпаючи щось. Поверніть стопу у вихідне положення і повторіть вправу 10 разів.



СПРИЙНЯТТЯ

Зверніть увагу на те, що поворот підшви стопи всередину і невеликий підйом стопи не тільки призводять до того, що коліно опускається; цей рух призводить також до подовження лівого боку спини та до підйому лівої сторони таза. Ви також виявите, що чим більше ви подовжите спину і піднімете ліву половину таза, тим вище

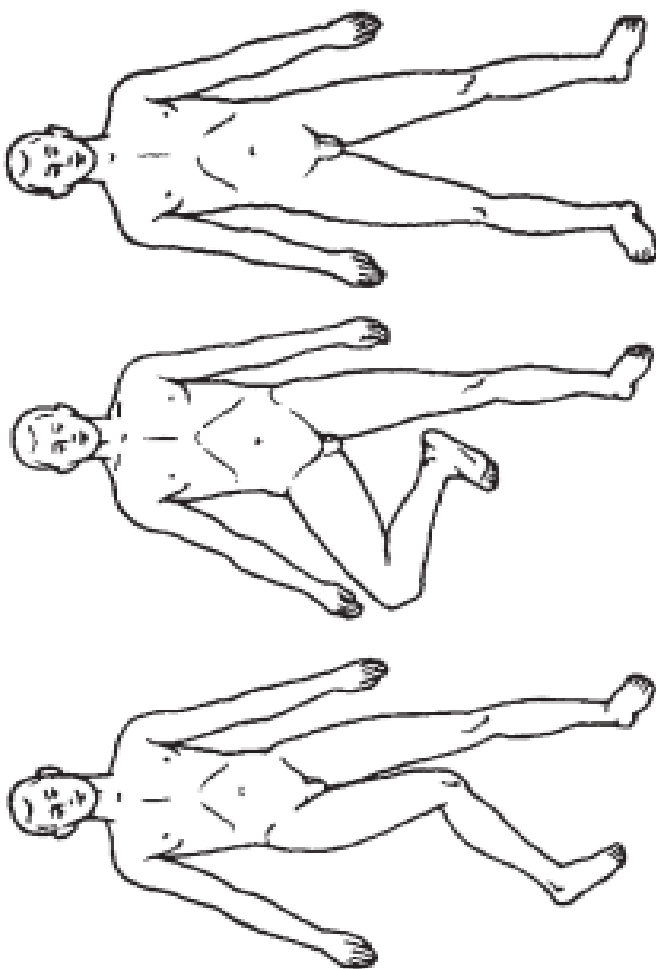
зможете підняти стопу, одночасно опускаючи коліно.

2. ПОЛОЖЕННЯ

Тепер ковзаючим рухом трохи відведіть праву стопу в праву сторону, даючи правому коліну злегка опуститися всередину вліво.

А. РУХ

Розгорніть назовні підошву правої стопи і підніміть стопу вгору і трохи вправо, дозволяючи коліну опуститися більше всередину до лівого коліна. Потім поверніть стопу у вихідне положення; повторіть вправу 10 разів.



СПРИЙНЯТТЯ

Зверніть увагу на роботу правого бедра і як подовжується права сторона спини для того, щоб підняти праву половину таза. При повторенні цього руху розвороту всередину з підйомом правої стопи, опусканням коліна та підйомом правої сторони таза зверніть увагу на те, як рух продовжується вгору, до грудної клітки і навіть до шиї! Дозвольте цьому руху здійснюватись, даючи голові можливість м'яко повертатися праворуч, тоді як ви розвертаєте підошву стопи назовні. Постарайтеся визначити, чи рух стає простішим від цього.

Зупиніться, випряміть ноги та відпочиньте. Зверніть увагу на те, що відчуття у правій нозі відрізняються від відчуттів у лівій. Тепер об'єднайте обидва рухи.

3. ПОЛОЖЕННЯ

Випряміть обидві ноги.

А. РУХ

Спочатку загорніть усередину підошву правої стопи, піднімаючи її з одночасним рухом усередину. У цей час праве коліно опускається назовні, а ліва частина спини піднімається. Далі випряміть ногу і потім розвертайте підошву правої стопи назовні, одночасно піднімаючи її. В той же момент праве коліно опускається з поворотом всередину, а права частина спини піднімається. Потім випряміть ногу і знову загорніть усередину підошву стопи. Повторіть вправу 10 разів дуже повільно.

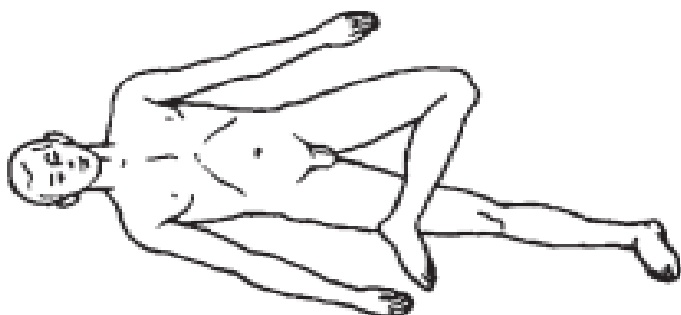
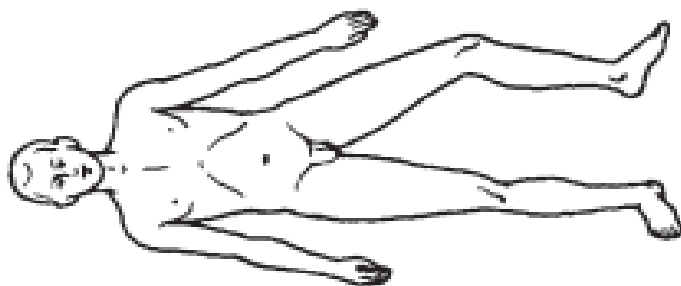
СПРИЙНЯТТЯ

Зверніть увагу на те, як тіло, аж до шії, слідує за рухом, що починається в кісточці. Тіло стає гнучким і починає рухатись м'якше, як єдине ціле. Це відчуття синергії (тобто дій, що збігаються за своєю спрямованістю).

Зупиніться, випряміть ноги та відпочиньте.

СПРИЙНЯТТЯ

Зверніть увагу на відмінності в відчуттях у правій та лівій ногах. Наскільки «більше» ви відчуваєте праву ногу, чи ліву?



4. ПОЛОЖЕННЯ

Ляжте на спину. Ноги витягнуті на підлозі, але цього разу ліва нога злегка зігнута в коліні, яке розгорнуте вліво.

А. РУХ

Загорніть всередину ліву підошву стопи і продовжуйте цей рух до тих пір, поки в результаті не почне трохи підніматися над підлогою вся нижня частина ноги. Ліве коліно опуститься вліво, в той час як стопа здійснюватиме рух вгору і трохи вправо, як наче

черпаючи щось. Поверніть стопу у вихідне положення і повторіть вправу 10 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

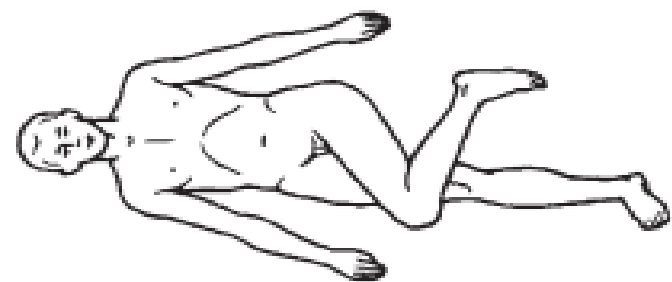
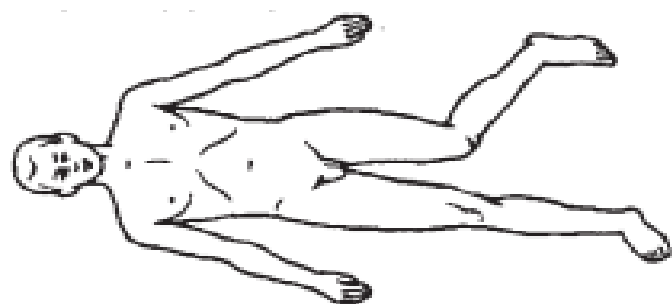
Поверніть увагу на те, що поворот стопи всередину і її підйом тільки змушують коліно опускатися, але також змушують праву сторону спини подовжуватися, піднімаючи праву сторону таза. Ви побачите, що чим більше ви подовжує спину і піднімаєте праву половину тазу, тим вище ви можете підняти стопу, опускаючи коліно.

5. ПОЛОЖЕННЯ

Тепер ковзаючим рухом трохи відведіть ліву стопу до лівого боку, даючи лівому коліну злегка опуститися всередину праворуч.

А. РУХ

Розгорніть назовні підощву лівої стопи і підніміть стопу вгору і трохи вліво, дозволяючи коліну опуститися більше всередину до правого коліна. Потім поверніть стопу у вихідне

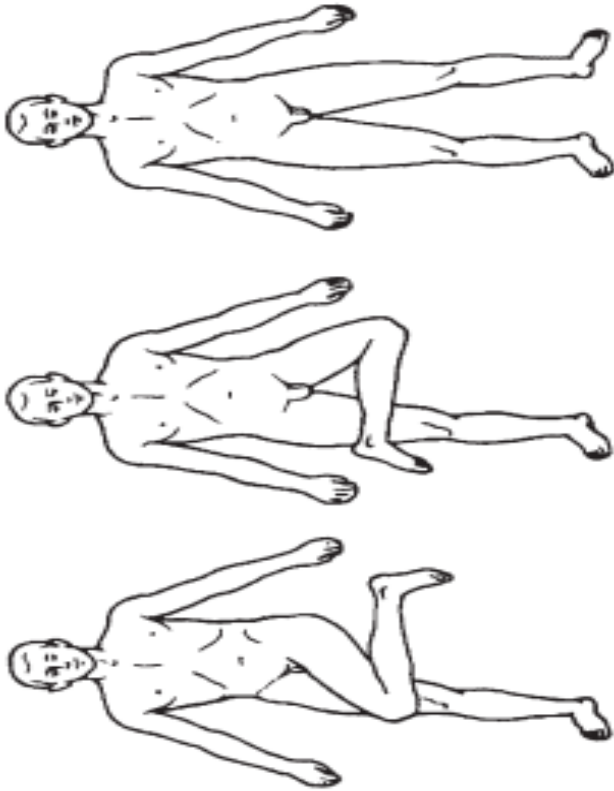


положення; повторіть вправу 10 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Слід звернути увагу на те, що робить ліве стегно і як ліва сторона спини подовжується для того, щоб підняти ліву сторону тазу. При повторенні розвороту лівої стопи та її піднімання з одночасним опусканням коліна та підніманням лівої частини таза зверніть увагу на те, як рух весь час поширюється нагору, на груди і навіть на шию. Допоможіть цьому руху, даючи голові можливість м'яко повернутись вліво, в той час коли ви розвертаєте стопу.

Подивіться, чи стають рухи завдяки цьому легшими та витонченішими. Зупиніться, випряміть ноги та відпочиньте. Перевірте, чи змінилися чи у вас відчуття у лівій нозі. Тепер об'єднайте ці два рухи.



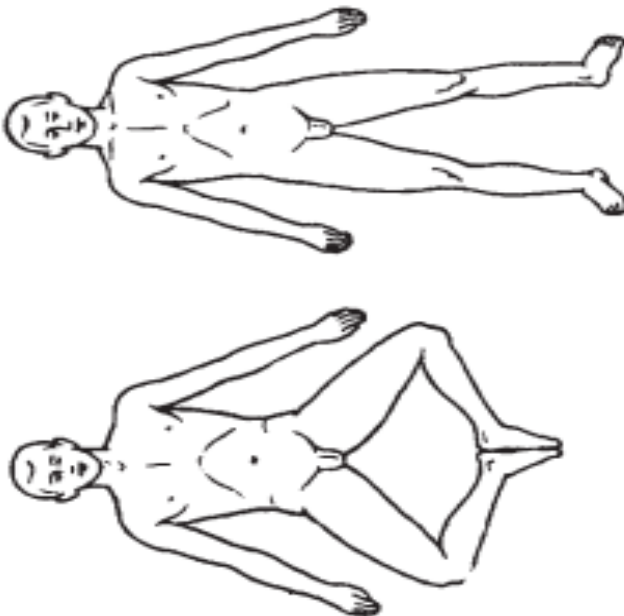
6. ПОЛОЖЕННЯ

Спочатку витягніть обидві ноги.

А. РУХ

Спочатку загорніть усередину підошву лівої стопи, піднімаючи її з одночасним рухом усередину. У цей час ліве коліно опускається назовні, а права частина спини піднімається. Далі випряміть ногу і потім розвертайте підошву лівої стопи назовні, одночасно піднімаючи її. В цей час ліве коліно опускається з поворотом усередину, а ліва частина спини піднімається.

Потім випряміть ногу і знову загорніть усередину підошву стопи. Повторіть вправу 10 разів дуже повільно.



СПРИЙНЯТТЯ

Знову зверніть увагу на те, як все тіло, аж до шиї, слідує за рухом, що починається в гомілці. Розслабте шию та грудну клітку, і голова буде автоматично повертатися праворуч, а потім ліворуч, у той час як ви повертатимете підошву стопи всередину та назовні. Зупиніться, випряміть обидві ноги та відпочиньте.

7. ПОЛОЖЕННЯ

Продовжуйте лежати на спині, ноги витягнуті.

А. РУХ

Одночасно загорніть усередину підошви обох стоп, згинаючи ноги в колінах і дозволяючи їм опуститися по боках. Ваші ноги приймуть

О-подібне положення. Потім випряміть ноги. Тепер одночасно відведіть обидві стопи в сторони, розгортаючи їх підшвами назовні, згинаючи ноги в колінах і дозволяючи колінам з'єднатися і опуститися всередину. Ваші ноги приймуть Х-подібне положення. Виконайте вправу 10 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

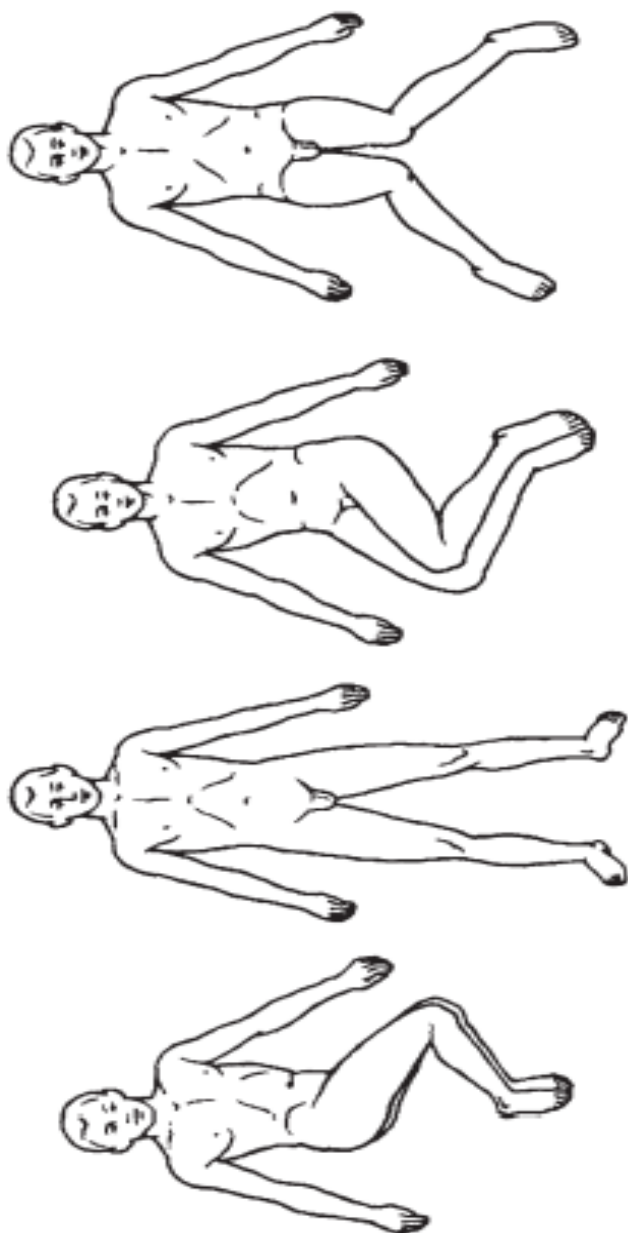
Зауважте, що в той момент, коли стопи знаходяться разом, а коліна нарізно, поперек прагне прогнутися, піднімаючись над підлогою. Коли ваші коліна разом, а стопи нарізно, поперек намагатиметься притулитися до підлоги. Зупиніться та відпочиньте.

Б. РУХ

Тримаючи ноги разом, загорніть всередину підшву правої стопи, одночасно розгортаючи назовні підшву лівої (коліна при цьому опускаються праворуч). Випряміть ноги і потім розгорніть назовні підшву правої стопи, загортаючи усередину підшву лівої. Тримайте коліна разом, коли вони опускаються вліво. Повторіть вправу 10 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Це тип руху, характерний для спуску з гір на лижах. Підшви стоп залишаються паралельними, в той час як стегна та спина повертаються вліво та вправо. Зверніть увагу на гнучкість тіла під час виконання цих вправ. Зупиніться, випростайтеся, розслабтеся.



СПРИЙНЯТТЯ

У ногах повинна відчуватися «повнота життєвих сил». З точки зору вашої сенсомоторної системи ви більшою мірою відчуєте ноги, ніж це бувало раніше.

Зверніть увагу на те, що відчуття «життєвої повноти» поширюється на все тіло, яке зараз більш розслаблене, ніж будь-коли раніше.

Управління м'язами шії та плечей

Це захоплююча соматична вправа, яка винайшов мій вчитель, доктор Моше Фельденкрайз, допоможе вам зрозуміти, як, звертаючи увагу на рухи різних частин тіла, ви звільняєте ці частини і вони можуть вільніше рухатися. Це найкращий приклад того, як усвідомлення ваших власних відчуттів може розвивати здатність до управління м'язами.

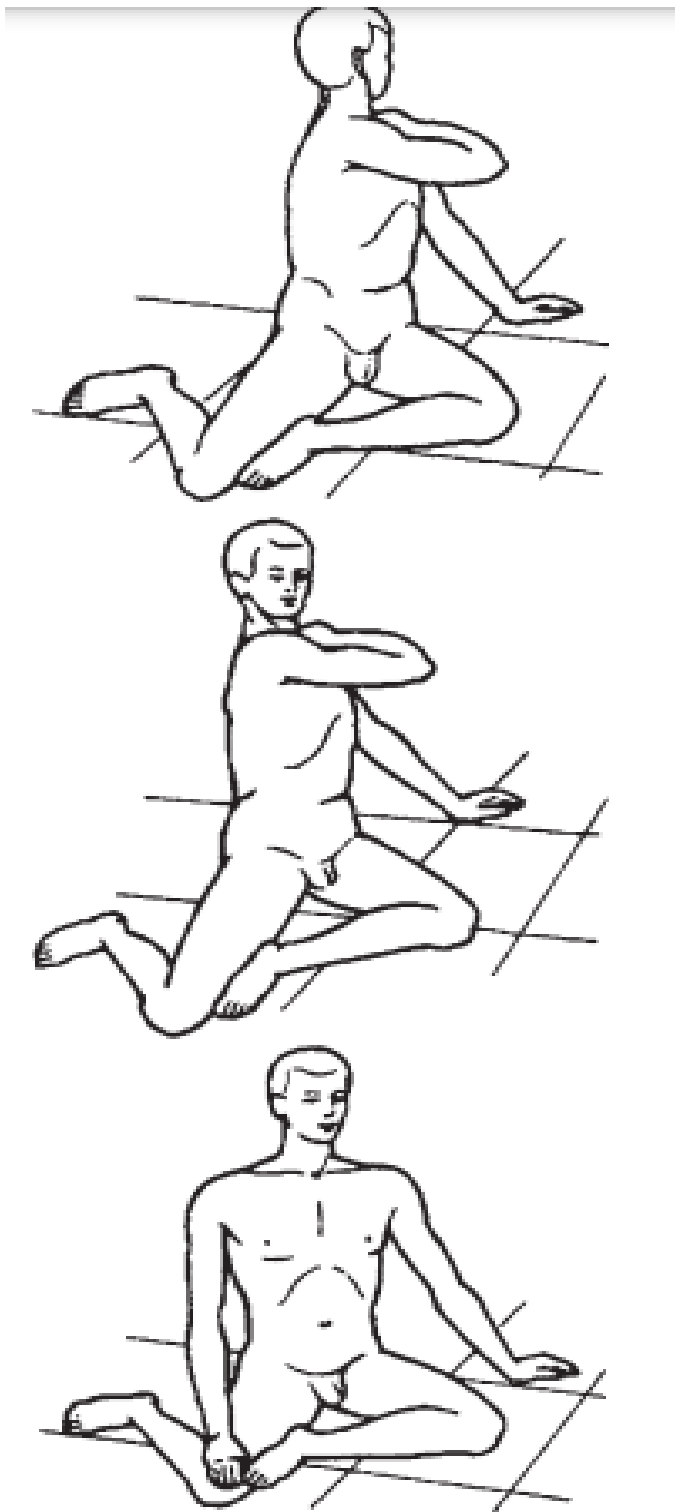
На цьому уроці ви також дізнаєтеся, що в той час, як традиційні фізичні вправи зміцнюють м'язи, соматичні вправи збільшують здат-

ність головного мозку відчувати м'язи та керувати ними. Ці внутрішні зміни мозкової діяльності дозволяють досягти зовнішніх змін у діяльності м'язів.

1. ПОЛОЖЕННЯ

Сядьте на підлогу. Обидві ноги зігнуті в колінах, нахилені вліво і лежать на підлозі. Прикладіть підошву лівої стопи до правого стегна. Витягніть ліву руку вниз і поставте її на підлогу, лише злегка спираючись на неї.





Тримайте тулуб випрямленим, намагаючись не відкидатися назад. Тепер покладіть праву долоню на ліве плече.

А. РУХ

Дуже повільно поверніть весь тулуб ліворуч. При цьому повертайте очі, голову, плечі, лікоть та тулуб настільки, наскільки вам зручно. Коли досягнуто межі цього руху, зворотним рухом поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу 5 разів, потім опустіть руку, щоб трохи відпочити.

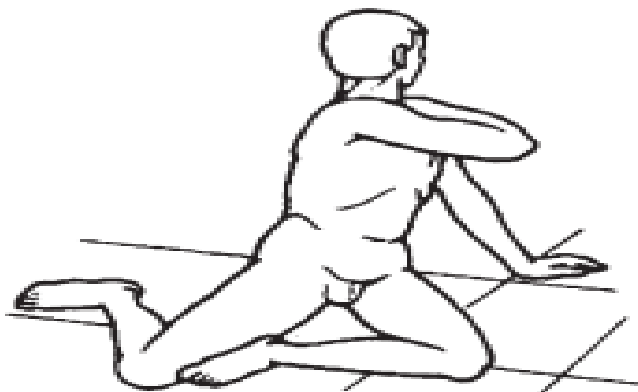
Б. РУХ

Знову поверніть весь тулуб ліворуч і зупиніться, коли досягнете межі обертання. Залишившись у цьому положенні, зверніть увагу на те, куди спрямований ваш ніс, та запам'ятайте точку на стіні, на яку він вказує. Ця точка надалі послужить орієнтиром для перевірки ваших успіхів.

Тепер, продовжуючи тримати тулуб у цьому положенні,

поверніть голову, але вже у зворотному напрямку, тобто у правий бік. Потім поверніть голову знову вліво. Повторіть 5 разів.

Після 5 повторень поверніться у вихідне положення до центру, покладіть руку на коліно та відпочиньте сидячи. Не спирайтеся надто сильно на ліву руку.



В. РУХ

Знову покладіть праву руку на ліве плече та повертайте голову і тулуб ліворуч, доки не досягнете межі. Зупиніться у цьому положенні. Цього разу водите тільки очима вправо і назад вліво, 5 разів.

Поверніться у вихідне положення до центру, опустіть руку, відпочиньте.

СПРИЙНЯТТЯ

Коли ви рухали тільки очима назад праворуч, чи звернули ви увагу на те, що м'язи шії тремтять, ніби вони ось-ось почнуть рухатися? Це відчуття виникає через нашу звичку одночасно рухати головою та очима. Деяким людям спочатку буває важко запобігти цьому легкому руху шийних м'язів. З часом він зникне завдяки вправам.

Г. РУХ



Зараз зробіть перевірку. Закрийте очі, покладіть праву руку на ліве плече і знову поверніть очі, голову, плече та тулуб вліво. Зробіть цей рух 5 разів, щоразу доходячи до краю. На 5 разі зупиніться у крайньому положенні повороту і розплющіть очі. Тепер перевірте, чи повернений ніс на точку, яка

розташована далі, ніж та, яку ви спочатку зафіксували.

Якщо вам вдалося повернутися далі, то знайте, що це сталося не через те, що ви доклали більшого м'язового зусилля. Це сталося тому, що ви стали краще усвідомлювати різні функції м'язів.

Д. РУХ

Знову покладіть праву руку на ліве плече і повільно повертайтеся до своєї нової межі. Вправа виконується 10 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Зверніть увагу на те, що відбувається з правим стегном під час виконання цієї вправи. Воно намагається піднятися кожен з разів при повороті вліво. Потім воно опускається, коли ви повертаєтеся до початкового положення до центру. Нехай ваша свідомість допоможе правому стегну робити те, що «воно хоче». Давши стегну можливість підніматися настільки, наскільки йому потрібно, ви помітите, як полегшиться рух.

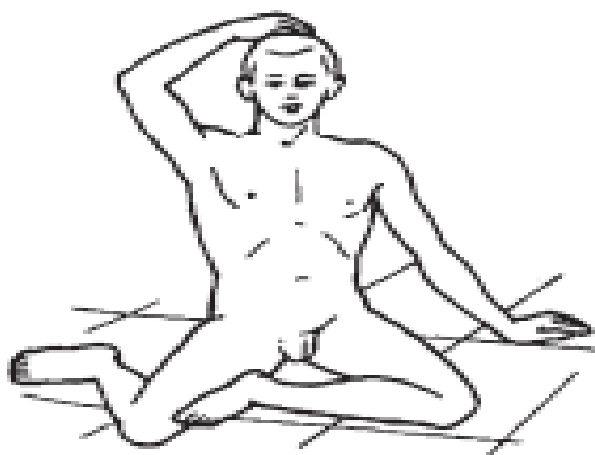
Наприкінці останнього повороту зупиніться та перевірте вашу точку на стіні, щоб побачити, змістились ваші рухи ще далі вліво.

Зупиніться, витягніться лежачи на спині та відпочиньте протягом хвилини. Відпочиваючи, можете акуратно перекочувати голову з однієї в іншу сторону. Зробіть це кілька разів, щоб подивитися, чи легше виконувати повороти вліво, чи праворуч.

2. ПОЛОЖЕННЯ

Прийміть попереднє положення, сидячи на підлозі. Ноги зігнуті в колінах, коліна опущені вліво. Підшва лівої стопи впирається у праве стегно, і ви без зусилля спираєтесь на пряму ліву руку.

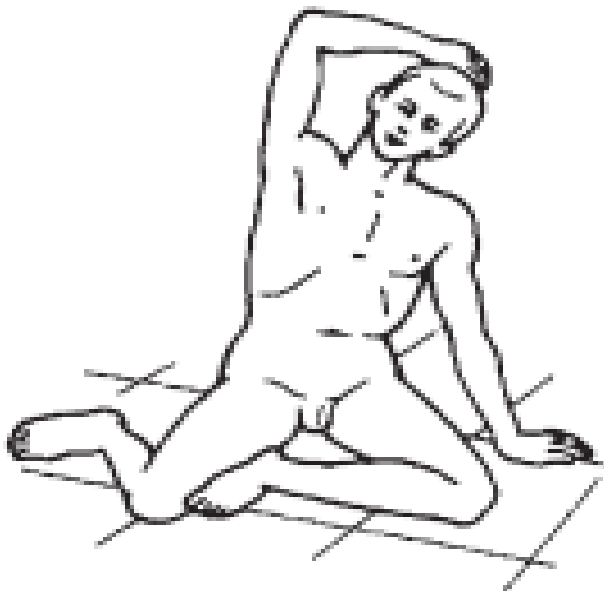
Тепер покладіть праву руку на маківку голови. При цьому трохи стискайте череп рукою. Повністю розслабте шию. Рух, таким чином, виконується лише правою рукою.



А. РУХ

Повільно та м'яко потягніть голову рукою, нахиляючи її за напрямом до правого плеча, а потім відштовхніть голову в протилежному напрямку та нахиліть до лівого плеча. Виконайте вправу 10 разів.

СПРИЙНЯТТЯ



Коли голова нахиляється праворуч, зверніть увагу на те, що ребра з правого боку скорочуються, тоді як з лівого боку розходяться. Коли голова нахиляється вліво, ребра з лівого боку скорочуються, а з правої сторони розходяться. Грудна клітка стає схожою на акордеон!

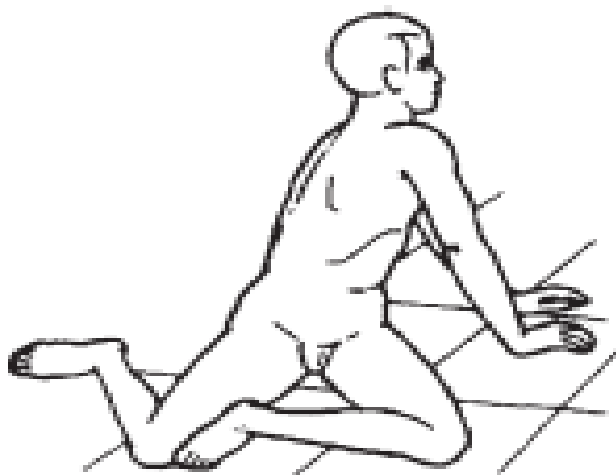
Дайте можливість цим рухам ребер чергуватися, відбуватися вільно, тоді голова зможе

нахилятися ще далі. Це станеться не через збільшення фізичних зусиль з вашого боку, а завдяки вдосконаленню вашого усвідомлення.

Відчуйте також, що ваша талія справа стає коротшою. В той час коли голова нахиляється праворуч, на праву половину тазу збільшується вагове навантаження. Те саме відбувається і з лівого боку, коли ви нахиляєтеся вліво. Знову дайте можливість рухам бути вільними. Голова при цьому буде ще більше нахилятися до плеча. Зупиніться на деякий час і відпочиньте. Руку при цьому опустіть на ногу.

Б. РУХ

Знову виконайте перевірочний рух із закритими очима. Покладіть праву руку на ліве плече і здійсніть повний поворот вліво. У цей час постарайтеся відчувати рухи грудної клітки, талії та правого стегна. Вп'яте, коли ви досягнете межі повороту, зупиніться та розплющіть очі, звернувши увагу на раніше обрану точку на стіні. Чи вдалося цього разу повернутися на більшу відстань?



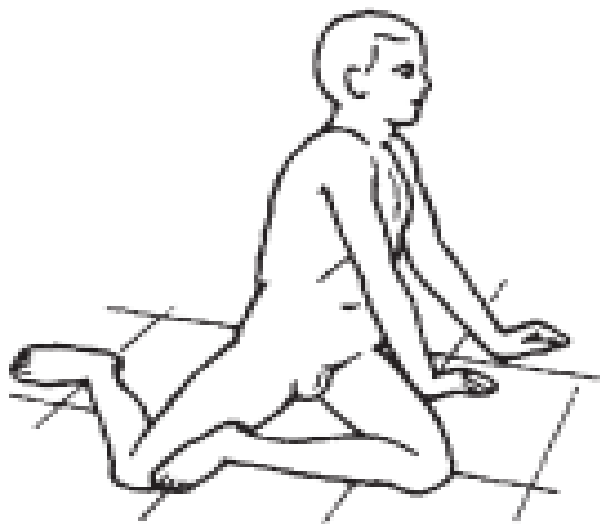
Тепер ви можете зрозуміти, що удосконалюючи відчуття, ви розширюєте можливості рухів. Зупиніться, ляжте на спину та відпочиньте 1 хвилину.

3. ПОЛОЖЕННЯ

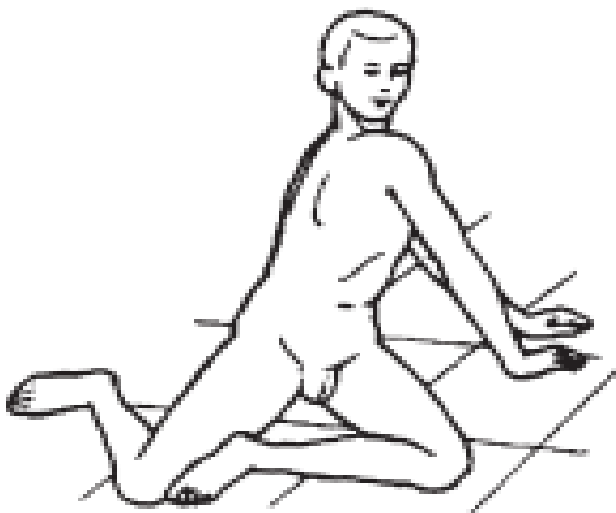
Сядьте на підлогу, займіть вихідне положення. Однак на відміну від попереднього обидві руки впираються в підлогу, причому права рука розташовується біля лівої.

А. РУХ

Повільно повертайте очі, голову та тулуб ліворуч. Постарайтеся при цьому відчувати рухи ребер, талії та стегон. Повторіть 5 разів.

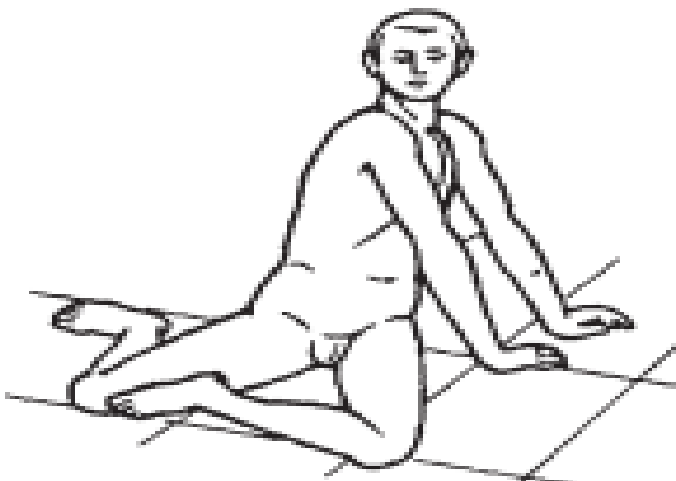
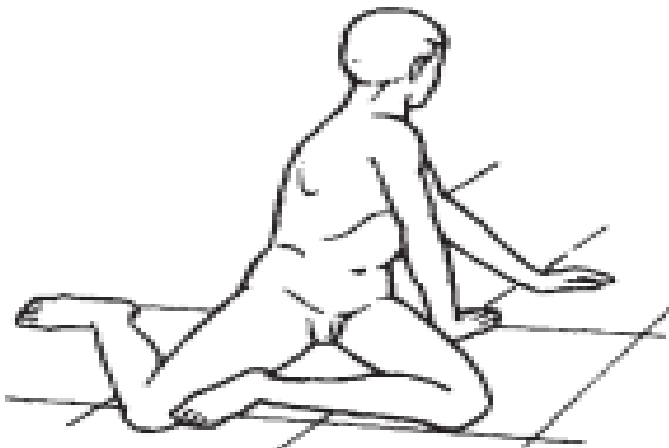
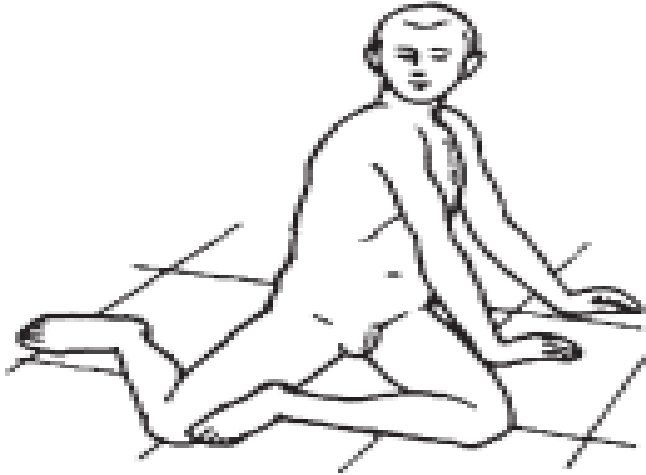


Вп'яте зупиніться на межі повороту і залиштеся в цьому положенні. Тепер повільно поверніть голову праворуч до центру так, щоб права щока майже торкалася правого плеча, і залиштеся на деякий час у цьому положенні, яке стане вихідним. Тепер одночасно повертайте тулуб у вихідне положення, направляючи його назад праворуч до центру, і повертайте голову вліво.



Ліва щока майже торкнеться лівого плеча, а очі дивитимуться через ліве плече.

Далі одночасно зробіть рух, зворотний щойно виконаному. Тулуб повертається в ліву сторону, на той час як ви повертаєте голову праворуч. Спочатку рух виконується дуже повільно, доки виробиться здатність м'яко координувати рух. Повторіть 10 разів. Поверніться у вихідне положення та трохи відпочиньте.



Б. РУХ

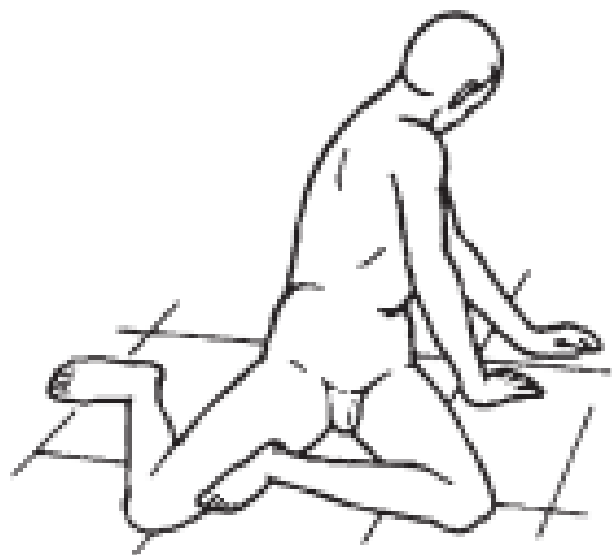
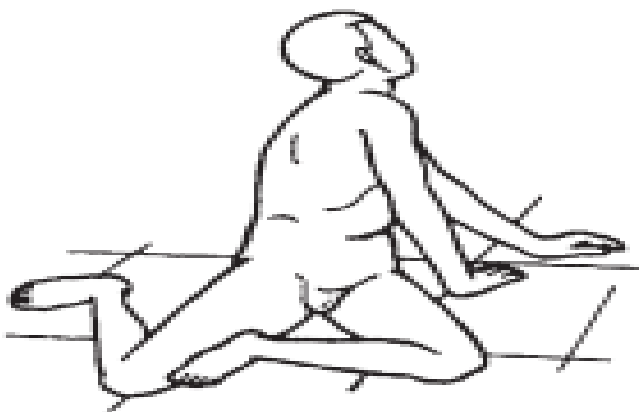
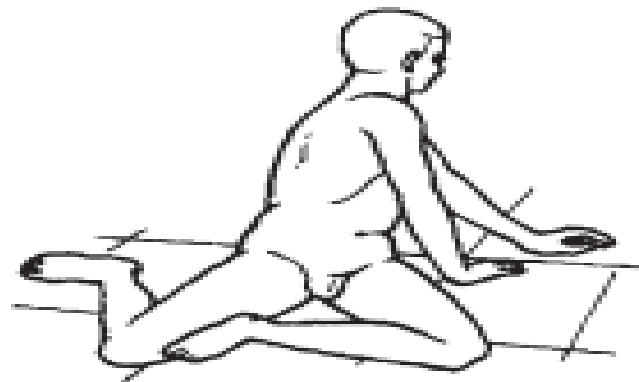
Зараз знову зробіть перевірку, заплющивши очі і поклавши праву руку на ліве плече. Повільно поверніть ліворуч і назад 5 разів. На п'ятий раз зупиніться на межі повороту і розплющіть очі, щоб перевірити, чи вдалося зараз повернутися на більшу амплітуду, ніж раніше. Використовуйте як орієнтир обрану раніше точку на стіні. Трохи відпочиньте, поклавши праву руку на ногу.

В. РУХ

Тримавши обидві руки зліва від себе, поверніть ліворуч. Залиштеся у цьому положенні. Тепер відведіть тільки очі назад праворуч (голова при цьому не рухається). Зупиніться на мить. Це ваше вихідне положення.

Зараз одночасно рухайте голову, плечі та тулуб назад до центру вправо, але очі при

цьому ведіть вліво. Дуже повільно виконуйте цю вправу (рухаючись туди і назад), поки не зникне первісне відчуття незручності під час руху. Повторіть 10 разів.



СПРИЙНЯТТЯ

Спочатку зверніть увагу на проблему координації. Очі по-смикуються, голова намагається слідувати за очима. Це викликано звичкою завжди повертати очі та голову в тому самому напрямку. Коли цей рух стане плавнішим, м'язи шії звільняться від несвідомого «тиранічного» контролю з боку очей. Зупиніться, ляжте на спину і відпочивайте цілу хвилину.

4. ПОЛОЖЕННЯ

Поверніться в положення сидячи. Коліна нахилені вліво, і обидві руки розташовані поруч один з одним, зліва від вас.

А. РУХ

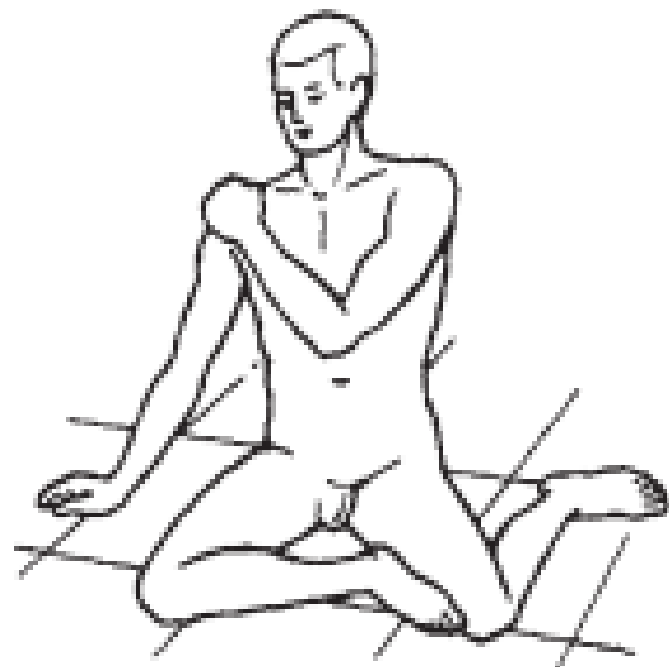
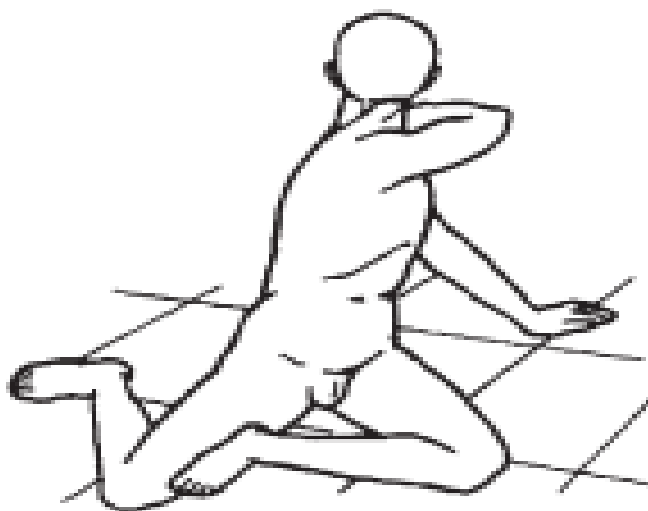
Поверніть 5 разів вліво і при останньому повороті зупиніться, досягнувши межі. Потім повільно підніміть обличчя вгору, у напрямку до стелі, після чого опустіть його у напрямку до підлоги, 5 разів.

Б. РУХ

Зупиніться, опустивши голову вниз, а потім підніміть вгору (до стелі) лише очі. Тепер одночасно підніміть голову, опускаючи очі. Далі опустіть голову, піднімаючи очі. Повторіть 5 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Ви знову відчуєте спочатку посмикування очей та коливання голови. Зараз ви створюєте нову програму для сенсомоторної ділянки головного мозку, тому потрібно виконувати вправи повільно, обережно і бути уважними. Найімовірніше, ви відчуєте гордість, після того як освоїте ці рухи. Зупиніться та трохи відпочиньте.



В. РУХ

Це остання перевірка.

Залишайтеся так само му положенні сидячи. Ноги відхилені вліво, лівою рукою ви спираєтесь на підлогу зліва від вас, а права рука – на ліве плече. Закрийте очі та 5 разів поверніться ліворуч. При цьому постарайтесь відчувати все, що ви навчилися відчувати. Використовуйте всі можливості, щоб досягти максимального повороту. На п'ятому повороті зупиніться, досягнувши межі, відкрийте очі і востаннє перевірте, чи спрямований ніс на точку, яка розташована ще далі, ніж точка, яку ви відзначили спочатку. Зупиніться, ляжте на спину і відпочиньте.

Після того як ви відпочинете як мінімум кілька хвилин

(а може бути, зачекавши до наступного дня), повторіть ті ж вправи, але вже у протилежній позиції коли ви зігнули коліна і опустили їх праворуч на підлогу, права рука розташовується на підлозі збоку від вас. Ліва рука – на правому плечі (як це показано малюнку).

Поліпшення дихання

Ви навчилися краще відчувати і контролювати м'язи центру тіла та верхньої його частини. Тепер перед вами відкривається можливість навчитися мистецтву глибшого діафрагмального дихання.

Ці соматичні вправи мають величезну фізіологічну важливість. Їх потрібно освоїти та одночасно зрозуміти суть шкідливих впливів рефлексу «червоного світла» на дихання та серцеву діяльність.

Кожне положення, яке ви прийматимете під час цього уроку, – на спині, на боці, на животі – має свій особливий чутливий зворотний зв'язок. Тому кожне з них вимагає використання особливого, необхідного лише при цих вправах типу управління м'язами. Така особливість пов'язана з тим, що кожне положення має різну ступінь тяжкості.

1. ПОЛОЖЕННЯ

Ляжте на спину, зігніть ноги в колінах, стопи поставте недалеко від сидниць. Ноги злегка розсуньте, а руки покладіть уздовж тіла.

А. РУХ

Вдихніть через ніс і підніміть поперек; при цьому копчик злегка опуститься (це те, що ви виконували під час уроку 1). Потім видихніть, опускаючи поперек і притискаючи його до підлоги. Повторіть вправу повільно та м'яко 15 разів.



СПРИЙНЯТТЯ

Постарайтеся відчувати рух діафрагми вгору і вниз. Діафрагма розміщується по нижній межі грудної клітки і простягається спереду назад і від одного боку до іншого.

Діафрагма займає всю цю область, повністю відокремлюючи грудну порожнину від черевної порожнини.

Під час видиху діафрагма розслабляється, піднімаючись нагору, у грудну порожнину, прогинаючи і розкриваючись, як парасолька. Еластичність діафрагми сприяє виштовхуванню повітря з легенів.

Під час вдиху діафрагма скорочується. Поверхня «парасольки» в цей момент опускається. Цей рух вниз, подібний до руху насоса, частково створює вакуум у грудній порожнині, завдяки чому свіже повітря втягується в легені.

Однак пам'ятайте про таке. У той час коли діафрагма скорочується, опускаючись вниз при вдиху, вона обов'язково відтісняє внутрішні органи живота вниз та назовні. Завдяки цьому нижня частина живота трохи роздувається, як повітряна куля.

Не чиніть опір природньому збільшенню об'єму нижньої частини живота. Чим більше ви розслабите черевні м'язи, даючи можливість животу збільшуватися, тим більше повітря надходитиме в легені. При розслабленому глибокому диханні піднімається не верхня частина грудної клітки, а лише живіт.

Якщо з якоїсь причини ви напружуєте черевні м'язи для того, щоб не дати животу збільшитися, ви блокуєте тим самим рух діафрагми, коли вона діє подібно до насоса. Внаслідок цього дихання стає поверхневим. Отже, розслабте живіт під час вдиху і дозвольте йому надутися. Будучи еластичним, він повернеться до попереднього стану і таким чином розміри вашого живота не збільшаться. Постійна напруга черевних м'язів дуже шкідлива. Вона зменшує глибину дихання, збільшує частоту скорочень серця та підвищує артеріальний тиск.

Виконуючи 15 повторень цієї дихальної вправи, дозвольте вашому животу надуватися з кожним вдихом все більше і більше, а з кожним видихом ставати все більш плоским і запалим.

Б. РУХ

Вдихніть. Тепер живіт став круглим і повним, як повітряна куля. У цей момент зупиніться, затримайте дихання. Потім різко притисніть спину до підлоги і втягніть живіт, штовхаючи цю «повітряну кулю» вгору, в грудну клітку, так щоб грудна клітка надулась. Будьте уважні: не давайте повітрю виходити через ніс чи рот! Потім зробіть грудну

клітку плоскою, штовхаючи повітря назад у черевну порожнину. При цьому знову прогніться у спині.

Продовжуйте цей рух, що нагадує роботу насоса, штовхаючи повітря вгору і вниз, поки вам не потрібно знову вдихнути. Виконуйте цю вправу енергійно і рішуче, подібно до того, як поршень у насосі рухається вгору та вниз. Зупиніться та трохи відпочиньте.

СПРИЙНЯТТЯ

Під час відпочинку, коли ви дихаєте звичним чином, відчуйте: Чи ви стало більше «простору» для дихання в черевній порожнині і в грудній клітці? Чи відчуваєте ви, що тулуб став менш скутим? Чи рух решти частин тіла так само легкий і вільний, як вище дихання?

В. РУХ

Повторіть ці вправи дихання, що нагадують роботу насоса, ще 2 рази. Переконайтеся, що ви не випускаєте повітря під час випрямлення спини, коли проштовхуєте повітря вгору в грудну клітку, або в той час коли робите грудну клітку плоскою, відтісняючи повітря назад в округлену черевну порожнину.

Г. РУХ

Тепер виконайте вправу протилежного характеру. Вдихайте спочатку в грудну клітку (спина залишається притиснутою до підлоги); потім проштовхніть повітря з грудної клітки вниз у живіт. Спина при цьому знову прогинається. Потім перемістіть повітря назад вгору, потім вниз і т. д. Продовжуйте рухи до тих пір, поки не виникне потреба відновити дихання. Виконайте вправу 2 рази. Зупиніться та відпочиньте.



2. ПОЛОЖЕННЯ

Переверніться і ляжте на живіт. Голова повернута праворуч. Ліва щока лежить на тильній стороні правої кисті. Витягніть ліву руку вздовж тіла.

А. РУХ

Тримайте тулуб у вільному та розслабленому стані. Вдихніть глибоко в живіт, дозволяючи йому розширитися вниз, у напрямку до підлоги. Затримайте дихання, «замкніть» повітря. Потім штовхніть повітря вгору, у грудну клітку. Потім поверніть його в черевну порожнину, і так далі, до тих доки поки не з'явиться потреба відновити дихання. Повторіть вправу ще раз. Цього разу спочатку вдихніть у грудну клітину.



3. ПОЛОЖЕННЯ

Змініть положення, повернувши голову вліво. Права щока лежить на тильній стороні лівої кисті.

Права рука витягнута вздовж тіла.

А. РУХ

Повторіть ту ж вправу, починаючи один раз з вдиху в живіт і наступного разу з вдиху в грудну клітку.



СПРИЙНЯТТЯ

Чи відчуваєте ви витягування та розкриття в грудній клітці ззаду та в попереку?

4. ПОЛОЖЕННЯ

Поверніться на ліву сторону. Права рука лежить на правому стегні. Ліва рука витягнута на підлозі. Вона служить подушкою для вашого лівого вуха. Ноги зігнуті в колінах, причому права нога лежить на лівій.



А. РУХ

Вдихніть у живіт, прогинаючись у спині і надуючи живіт. Затримайте дихання, а потім заштовхніть повітря вгору в грудну клітку, притискаючи спину до підлоги.



Потім направте повітря знову вниз у черевну порожнину. Зробіть цей рух точним, подібним до руху поршня.

Повторіть ще раз, вдихаючи повітря в грудну клітку.

СПРИЙНЯТТЯ

Коли ви закінчите виконувати ці два рухи, зупиніться. Зверніть увагу, чи можете ви відчувати більше простору для дихання у правій стороні грудної клітки та талії? Чи рухається права сторона вільніше? (Пам'ятайте: ребра лівої сторони грудної клітки притиснуті до підлоги. Через це тиск повітря направлений у правий бік грудної клітки).



5. ПОЛОЖЕННЯ

Поверніться на правий бік, розташувавши руки та ноги, як раніше.

А. РУХ

Повторіть ті самі дихальні рухи у вигляді насоса 2 рази.

СПРИЙНЯТТЯ

Чи відчуваєте ви, що з лівого боку збільшився «простір» для дихання? Чи відчуваєте ви велику легкість при диханні? Зупиніться, поверніться на спину та відпочиньте.

6. ПОЛОЖЕННЯ

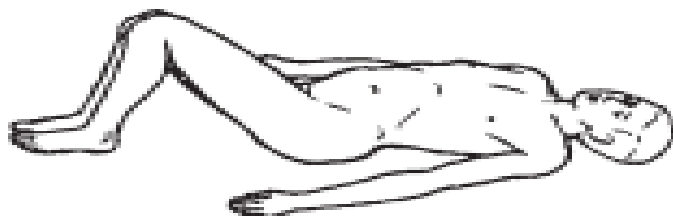
Ляжте на спину. Ноги зігнуті в колінах, коліна спрямовані до стелі. Стопи розташовані недалеко від сидниць.



А. РУХ

Напружте ліву половину грудної клітки так, щоб права половина грудної клітки значно розширилася. Потім глибоко вдихніть, але тільки правою половиною грудної клітки, зберігаючи спину притиснутою до підлоги.

Коли права половина грудної клітки наповниться, як повітряна куля, штовхніть цю «кулю» вниз у ліву половину черевної порожнини. Ви зможете зробити це! Коли ви надуваєте ліву половину живота, спина прогинається та ліва половина тазу трохи нахиляється вниз. Потім перемістіть «повітряну кулю» назад у праву половину грудної клітки. Випряміть спину, притискаючи її до підлоги, і напружте ліву половину грудної клітки. Потім знову перемістіть повітря вниз. Тримайте тулуб вільно. Зберігайте його гнучкість під час виконання цього незвичайного руху. Згодом виконувати його стане легше. Зупиніться та відпочиньте, перш ніж повторити. Постарайтеся, щоб вдруге ви виконували вправу м'якше, ніж уперше.



7. ПОЛОЖЕННЯ

Продовжуйте лежати на спині.

Виконайте протилежний діагональний рух. Підготуйтеся до цього руху, напружуючи праву половину грудної клітки, щоб розкрити її ліву половину. Для цього нижня частина спини випрямляється, притискаючись до підлоги.

А. РУХ

Глибоко вдихніть повітря у ліву половину грудної клітки, надуваючи ліву легеню, як повітряну кулю. Потім затримайте дихання і перемістіть «повітряну кулю» у праву половину живота. Спина при цьому прогнеться і правий бік тазу трохи опуститься. Продовжуйте виконувати цей рух, що нагадує рух поршня, доки не буде потрібно

зробити свіжий ковток дихання. Відпочиньте трохи, перш ніж повторити вправу.



8. ПОЛОЖЕННЯ

Продовжуйте лежати на спині. Обидві половини грудної клітки розслаблені.

А. РУХ

Закінчіть цей урок, вдихнувши повітря глибоко і повільно в обидві половини грудної клітки. Потім затримайте дихання і направте «повітряну кулю» вниз в обидві половини

живота. Потім рухайте його знову вгору, потім знову вниз і т. д., допоки не виникне потреба у відновленні дихання. Зупиніться та відпочиньте.

СПРИЙНЯТТЯ

Під час розслаблення дихайте легко та природно. Весь тулуб і живіт стали м'якшими, повнішими і вільнішими. Постарайтесь відчувати як низхідний рух черевних м'язів, спускається в нижню область живота, і як м'яко піднімається і надувається живіт при повному і глибокому диханні. Зверніть увагу на почуття повного спокою та розслаблення у всьому тілі.

Поліпшення ходи

Якщо м'язи центральної частини тіла поступово стають малорухливими, здатність ходити поступово погіршується. Таз перестає обертатися у горизонтальній площині, коли ви робите кроки вперед. Він також втрачає здатність рухатися вгору і вниз, коли вага тіла переноситься на ту чи іншу ногу.

У міру того, як скутість у центрі тіла збільшується, людина звикає до зменшення рухливості тазу та тулубу. Мистецтво ходьби забувається.

Виникає сенсомоторна амнезія, і людині нічого більше не залишається, окрім як пересуватися старечою ходою.

Те, чого ви навчитесь, виконуючи ці соматичні вправи, є життєво важливим. Люди – єдині істоти на Землі, які ходять двома ногами, вільно розгойдуючи руками для врівноваження. Ось чому ви відчуєте глибоке задоволення, виконуючи гарні кругові рухи стегнами, які є частиною легкої та плавної ходьби без зусиль.

Цей урок допоможе вам навчитися добре ходити. Навчившись цьому ефективному патерну рухів, ви зможете вважати курс соматичних вправ завершеним.

1. ПОЛОЖЕННЯ

Ляжте на спину. Руки витягнуті вздовж тіла, ноги випрямлені.

Стопи дещо розсунуті (приблизно на ширину стегон).



ВЕРТИКАЛЬНИЙ ПАРАМЕТР ХОДИ

А. РУХ

Повільно подовжіть праву ногу, ковзаючи п'ятою вниз по підлозі (зверніть увагу на те, що ліве стегно в цей час рухатиметься вгору по підлозі). Потім повільно подовжіть ліву ногу, ковзаючи п'ятою вниз по підлозі (у цей час праве стегно рухатиметься вгору по підлозі). Потім знову подовжіть праву ногу, потім знову ліву і т. д.



Повторіть цю вправу 20 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Під час виконання цих рухів, що чергуються, уявіть, що ви повільно біжите. У той час як одна нога подовжується, роблячи новий

крок, друга нога коротшає в той момент, коли вона торкається землі і бере на себе вагу тіла. Зверніть увагу на те, як нижня частина хребта вигинається ліворуч і праворуч у відповідь на дотик до уявної поверхні. Хребет стає увігнутим з лівого боку, тоді як ліве стегно піднімається. Потім у той момент, коли праве стегно піднімається, хребет стає увігнутим праворуч.

Відчуйте, як великі м'язи, а також хребці попереку пристосовуються до того, щоб прийняти на себе вагове навантаження, в той час як стопа доторкається до землі. Це рух вгору-вниз і є вертикальний параметр при переміщенні на двох кінцівках, тобто при ходьбі та бігу. Зупиніться та трохи відпочиньте.

ГОРИЗОНТАЛЬНИЙ ПАРАМЕТР ХОДИ

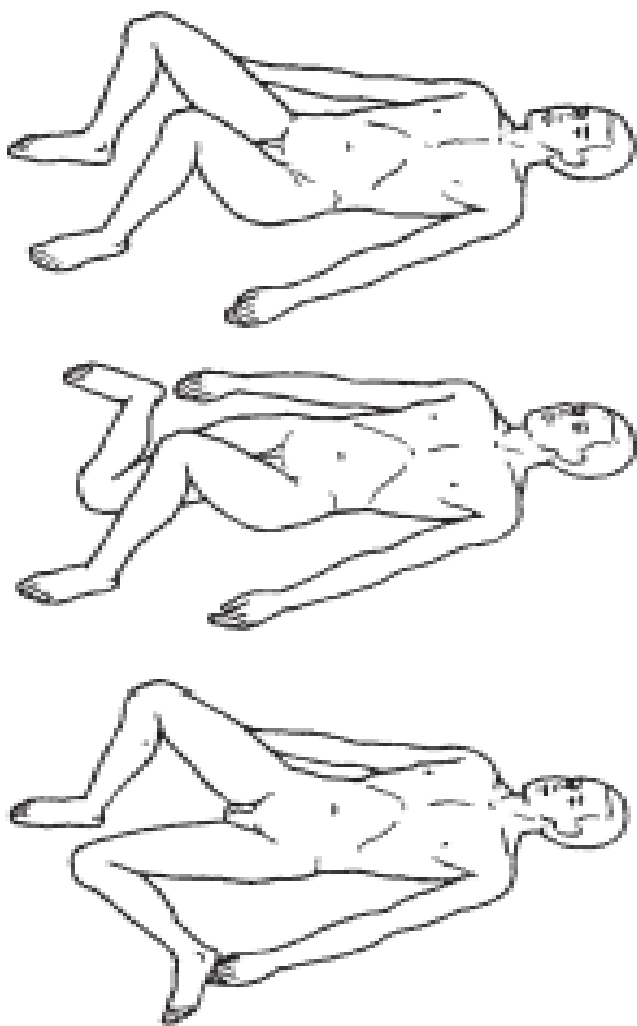
2. ПОЛОЖЕННЯ

Зігніть ноги в колінах і розсуньте стопи та коліна настільки широко, наскільки це зручно.

Впевніться в тому, що стегна, талія, спина та грудна клітка розслаблені та м'які.

А. РУХ

Повільно опустіть праве коліно ліворуч у відкритий простір до іншої ноги. Потім поверніть коліно у вертикальне положення та повторіть рух. Переконайтеся, що права сторона спини піднімається для того, щоб дати можливість піднятися правому стегну. Таким чином, коліно опуститься ближче до підлоги. Повторіть 5 разів.



Б. РУХ

Тепер дозвольте лівому коліну опуститися всередину і праворуч до підлоги. Дайте можливість лівій стороні спини подовжитися. При цьому ліве стегно підніметься. Повторіть 5 разів.

В. РУХ

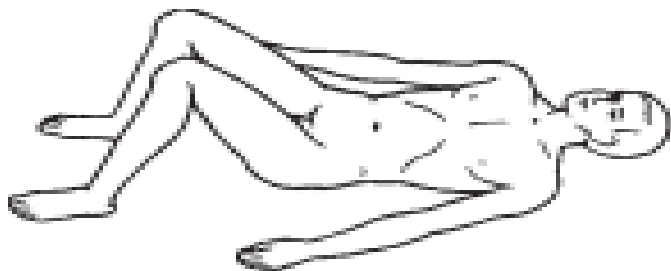
Зараз виконуйте цей рух поперемінно правою та лівою ногами. Повторіть 5 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Під час виконання цих рухів, що чергуються, зверніть увагу на те, як таз, перекочується вліво і вправо по підлозі. Спина при цьому подовжується і піднімається поперемінно з протилежної, до нахилу тазу, сторони.

Використовуйте весь корпус тіла, щоб допомогти тазу піднятися якомога вище з кожного боку, спробуйте перекинутися таз більш, широкими рухами. Тулуб при цьому перекинутиметься, але плечі залишаться на підлозі.

Пам'ятайте про цю важливу дію подовження та піднімання всієї сторони тулуба, коли виконуватимете наступний патерн рухів.

**3. ПОЛОЖЕННЯ**

Залишайтеся на спині. Нogi все ще зігнуті в колінах, але цього разу стопи стоять паралельно одна одній.

А. РУХ

Підніміть правий бік тазу, подовжуючи правий бік спини, попереку та грудної клітки. Потім, не рухаючи стопою, штовхніть стегно прямо вперед. Це рух ходьби. Таз повертається вперед, коли права нога виноситься вперед, щоб зробити крок.

Штовхніть стегно і коліно вперед, піднімаючи праву половину тазу. Повторіть 5 разів.



Б. РУХ

Зупиніться і робіть той самий рух лівим коліном 5 разів.

В. РУХ

Тепер виконуйте ці рухи поперемінно обома ногами. Повторіть 10 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

Відзначте, що це все ще той самий рух тазу та тулуба, який ви виконували раніше. Є, однак, і відмінність. Вона полягає в тому, що коліно рухається прямо вперед, а не опускається вниз та всередину. Ви помітите, що чим більше подовжуєте і піднімаєте спину, тим далі висувається вперед коліно, ніби ви стояли, то розгойдували б стегна, щоб зробити великий крок уперед. Це горизонтальний параметр ходьби та бігу.

ПОЄДНАННЯ ВЕРТИКАЛЬНИХ І ГОРИЗОНТАЛЬНИХ РУХІВ БЕДЕР



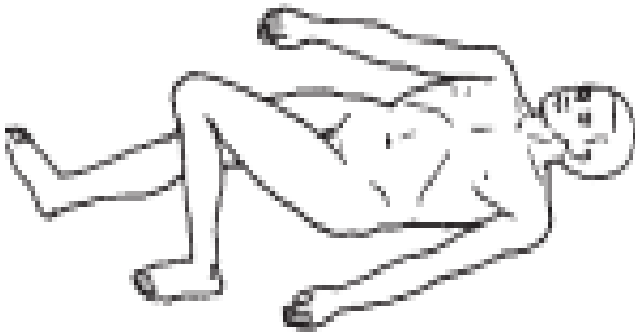
4. ПОЛОЖЕННЯ

Випряміть ліву ногу та опустіть її на підлогу. Права нога залишається зігнутою в коліні.

А. РУХ

Штовхніть праве коліно і стегно уперед. Одночасно підтягніть до себе ліве стегно, скорочуючи ліву частину талії та вкорочуючи ліву ногу. Роз-

слабтеся, а потім продовжуйте виконувати цей рух, до тих пір поки не відчуете, що він став легше виконуватись. Тоді ви будете готові зробити повний рух.



Штовхніть вперед праве стегно і коліно, одночасно укорочуючи ліву ногу. Потім повільно випряміть праву ногу на підлозі. У цей час зігніть ліву ногу в коліні, виштовхуючи у своїй ліве стегно вперед.

При цьому скорочуйте праву ногу, скорочуючи праву частину талії та підтягуючи праву ногу до себе.

СПРИЙНЯТТЯ

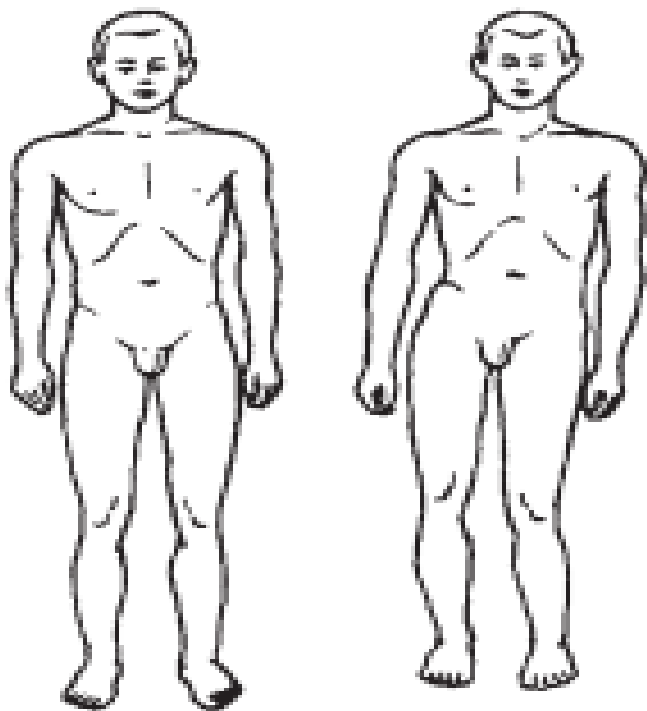
Зупиніться та постарайтеся прояснити, що ви робите. Це та сама ходьба, але у гіпертрофованому вигляді. Зверніть особливу увагу на те, що праве стегно робить повільне коло, піднімаючись, висуваючись вперед, опускаючись і ковзаючи назад. Потім ліве стегно робить такі самі рухи.

Б. РУХ

Продовжуйте виконувати цей рух, схожий на ходьбу, дуже повільно 20 разів. Одна нога згинається і виштовхується вперед, в той же час як інша випрямляється та підтягується назад вгору. Рух здійснюйте м'яко та рівномірно.

СПРИЙНЯТТЯ

Уявіть, що випрямлена нога, яка підтягується вгору, торкається землі, змушуючи стегно припідніматися під впливом ваги. Потім уявіть те саме, в той час, коли інша нога підтягується вгору. Не поспішайте. Уявіть собі, що ви повільно крокуючий велетень. Зараз ви об'єднали вертикальні та горизонтальні рухи стегон. У цьому випадку ваші стегна рухалися, описуючи коло. Пригадайте, що головка стегнової кістки ідеально кругла і формою нагадує кулю. Вона призначена для того, щоб описувати ідеальне коло. Але спина та тулуб має стати достатньо гнучкими, щоб дозволити стегну здійснювати такі рухи.



5. ПОЛОЖЕННЯ

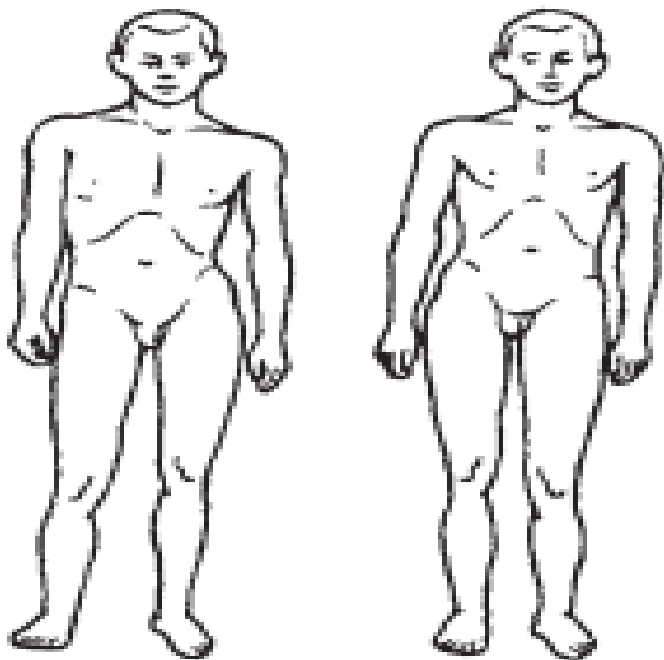
Тепер встаньте. Ваші стопи при цьому повинні розташовуватися прямо під вашими тазостегновими суглобами.

А. РУХ

Права нога випрямлена. Дозвольте лівій нозі зігнутися в коліні. Завдяки цьому ліве стегно опуститься, а праве стегно трохи відсунеться убік. В цей час весь ваша вага зміститься на праву ногу.

Б. РУХ

Зараз зробіть протилежний рух. Випряміть ліве коліно. Розслабте одночасно праве коліно так, щоб воно зігнулося. Це призведе до того, що праве стегно опуститься, а ліве стегно відсунеться вліво. Вся вага тепер перенесеться на ліву ногу.



В. РУХ

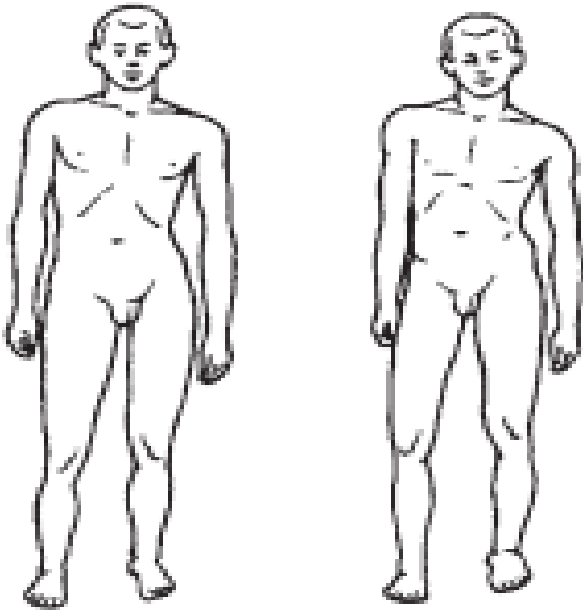
Знову випряміть праве коліно, давши можливість лівому коліну розслабитися та зігнутися. Потім випряміть ліве коліно, дозволивши правому коліну розслабитись і зігнутися.

Продовжуйте виконувати цей рух, переносячи вагу тіла з однієї ноги на іншу. Повторіть вправу м'яко та рівномірно 20 разів.

СПРИЙНЯТТЯ

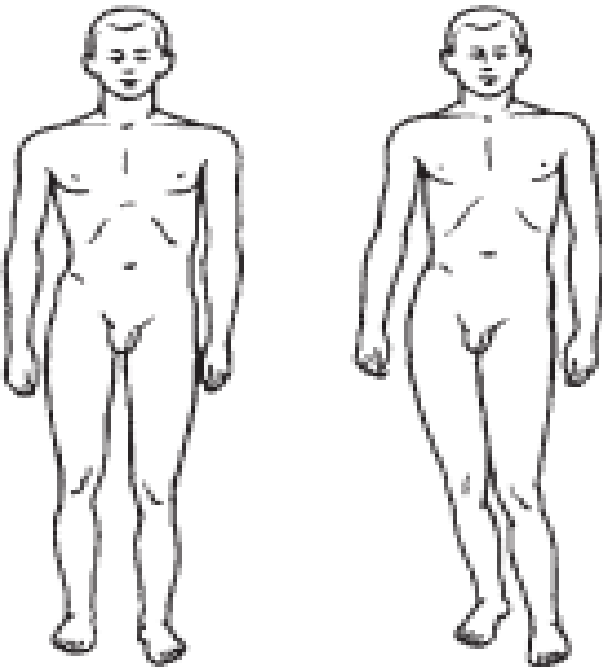
Стегна здійснюють кругові рухи як при правильній, ефективній ходьбі. Пряма нога, на яку переміщується вага тіла, природним чином зміщується назовні та вгору.

Тому нижня частина хребта з цієї сторони прогинається. Постарайтеся, щоб хребет зберігав гнучкість. Тоді він буде з легкістю брати участь у цих плавних рухах.



Не соромтеся вільно рухати стегнами. Спочатку рухи здадуться вам непристойно вільними. Однак якщо ви подивитесь на себе в дзеркало під час такої ходьби, то побачите, що ваші рухи анітрохи не гіпертрофовані, а навпаки – сповнені грації. Якщо ці вільні, ефективні рухи спочатку здаються надмірними це відбувається тільки тому, що ви забули відчуття від нормальної ходьби.

Скоро ви звикнете до цих відчуттів. Для вас це і буде саме той обсяг природних рухів, який потрібний кістковій системі.



Г. РУХ

Зупиніться у той момент, коли вага тіла припадає на ліву ногу, та штовхніть праве коліно вперед.

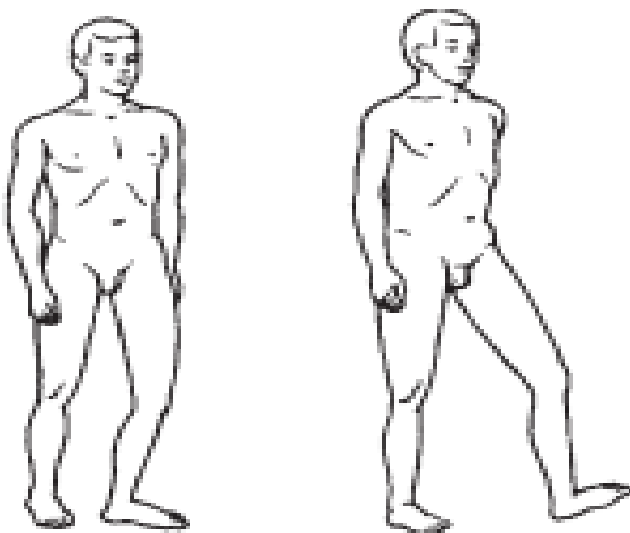
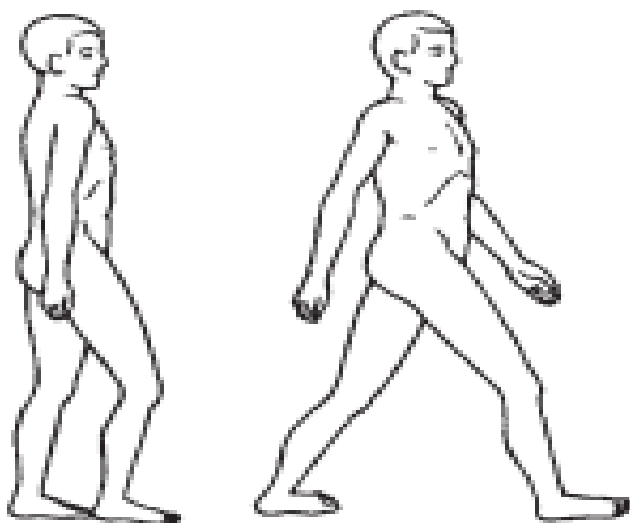
Потім ковзаючим рухом, висувачи праву стопу по підлозі вперед, зробіть невеликий крок. У цей час перенесіть вагу вашого тіла на випрямлену в коліні праву ногу, даючи можливість правому стегну розслабитися і злегка відхилитися назовні. Тепер зігнеться

ліве коліно. Винесіть його вперед. Ковзаючим рухом висуньте ліву стопу вперед по підлозі, таким чином роблячи невеликий крок. Ліве

коліно випростається, і нога прийме на себе навантаження. Ліве стегно при цьому трохи відхилиться назовні.

СПРИЙНЯТТЯ

Якщо нога випрямлена в коліні, ви можете перенести всю вагу тіла на цю ногу. Як тільки ви зробите це, стегно відреагує, трохи відхилившись назовні. Дайте йому відсунутися ковзаючим рухом у бік, поки воно не зупиниться. Зв'язки та м'язи стегна приймуть на себе вагу тіла без жодних зусиль з вашої сторони. Маючи таку опору, ви можете повністю розслабитися.



Починаючи застосовувати це автоматичне замикання колінного і тазостегнового суглобів, ви помітите, що зусилля, що витрачаються при ходьбі значно зменшилися. Ходьба стала легкою, тому, що ви використовуєте кістки та зв'язки для підтримки тіла, замість того, щоб несвідомо скорочувати м'язи. Практикуйте ці рухи доки вони не стануть такими ж плавними, як хода лева, поки таз і стегна стануть рухатися вільно, той час, як тяжкість тіла переміщуватись з одного боку на іншу. Однак голова та верхня частина тулуба повинні залишатися досить стабільними і знаходитися в рівновазі.

Д. РУХ

Зараз посильте горизонтальне похитування стегон. Для цього зупиніться; вагу тіла перенесіть на пряму ліву ногу і висуньте праву частину тазу вперед, подовжуючи та

повертаючи спину. Виконуйте ці рухи так само, як і раніше, лежачи на підлозі.

Тепер, коли таз винесено вперед, дайте можливість правому коліну і правій стопі висунутися вперед, перенісши вагу тіла на пряму ногу. Праве стегно при цьому відхилиться назовні.

Потім висуньте вперед ліву половину тазу. При цьому ліве коліно та ліва стопа також винесеться вперед для того, щоб зробити крок. Далі ліве коліно випрямляється, нога приймає на себе вагу тіла і т.д.

СПРИЙНЯТТЯ

Переконайтеся в тому, що коли праве стегно і вся права нога виносяться вперед, ви, несвідомо, не висуваєте праве плече. Замість цього злегка відтягніть праве плече назад, в той час як праве стегно висувається вперед. Коли ж ліве стегно висувається вперед, відтягніть назад ліве плече. У цей момент ви відчуєте легке скручування у середній частині тулуба. Це і є відчуття, типове для перехресного паттерну ходьби. Це відчуття вільної ходи молодого людини.

Ви також помітите, що цей розслаблений рух стегон ліквідує шок, що виникає від дотику ступні до підлоги, тобто зараз ступня, гомілка, коліно, стегно і таз не «борються з тяжінням». Вони легко приймають масу тіла на себе, за рахунок того, що їм допомагають великі хребці та м'язи попереку, які поглинають навантаження і діють як пружні амортизатори.

Танцювальна психотерапія

Вправа «Утримання рівноваги»

По тому, як людина утримує рівновагу тіла при малій площі опори, можна судити, наскільки вона внутрішньо урівноважена, впевнена в собі і самостійна у ситуаціях, коли нема на що (або не на кого) спертися. Вправа спрямована на виявлення і розвиток рівноваги. Рухайтеся повільно, плавно, без ривків і зупинок, як би перетікаючи з однієї пози в іншу. Встаньте вільно. Зосередьтеся на своїх внутрішніх відчуттях і відчуйте в тілі свою внутрішню опору, центр ваги (на рівні пупка);

відчуйте себе ширяючим над землею, як птах, що спирається розкритими крилами на повітряний потік. Після цього підніміть зігнуту в коліні праву ногу (стегно паралельно підлозі), закрийте очі і відчуйте, як спираєтесь на землю. Відкрийте очі і повторіть те ж з лівою ногою. Вправу можна ускладнити, якщо при його виконанні встати на носочки.

Розминка:

1. Ходьба на місці або в русі, спортивна ходьба з переходом на легкий біг протягом 60–90 секунд.

2. Біг на прямих ногах назад, вперед, з боку в сторону (маятником), захлестом (п'ятки торкаються сідниць), з високим підніманням стегна, потім біг або біг підтюпцем, з плавною зупинкою, виконувати 2 хвилини.

3. Виконати глибокий вдих із підйомом рук вгору та випрямленням тулуба, потім різкий видих із нахилом тулуба та опусканням рук, мета вправи – максимально провентилювати легені, повторити 3 рази.

4. Ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахили вперед тулуб паралельно підлозі, руки витягнуті вперед, погляд прямо перед собою. Потім випряміть тулуб, притиснути пальці до плечей, після чого відвести плечі назад, прогинаючись у грудному відділі, але не закидаючи голову назад. Нахили та прогини плавні, за системою «маятник» виконують 3 підходи. Потім розслабитися та подихати.

5. Стрибки на місці, зі схрещенням ніг вліво-вправо, вперед-назад, тримаючи ноги разом та інші поєднання. Виконати 60 стрибків у середньому темпі. Потім розслабитися та відновить дихання.

Вправа «Морська водорість»

Уявіть, що ви водорість, що росте на морському дні. Ваші стопи, будучи вкоріненими, не можуть зрушити з місця, але голова, руки, плечі, тулуб, стегна і коліна – стебла водорості, вони безперервно коливаються під впливом морської течії, яким у даному випадку є рух рук вашого партнера. Закрийте очі і рухайтесь, підкоряючись «течії», з її швидкістю і в тому ж напрямку. Не слід забувати, що стопи повинні бути надійною опорою, сильною і одночасно гнучкою. Партнер, який

грає роль морської течії, може міняти швидкість та інтенсивність рухів «водорості».

Дихальні вправи

«Повороти голови»: Стоячи, руки звисають вільно, повертаємо тільки голову убік – вдих, в інший – тяж вдих. Між вдихами вільний видих ротом.

«Маятник головою»: Нахиляємо голову вниз (у тому ж вихідному положенні), робимо вдих, піднімаємо та закидаємо назад. Ще раз вдих. Видихаємо, коли голова переміщається з одного положення до іншого.

«Обійми за плечі»: Стоячи, підніміть руки на рівень грудей і зігніть. Роблячи вдих, різко обіймаючи себе за плечі долонями, намагайтеся звести руки максимально. Вони повинні бути паралельними, але не схрещені, під час вправи руки не змінюйте. Не рекомендується після інфаркту та при пороках серця.

Техніка дихання 4–7–8: Ця модель дихання, розроблена доктором Ендрю Вейлом. Вона базується на стародавній йогічній техніці, яка називається пранаяма. При регулярних заняттях може допомогти деяким людям засинати за короткий проміжок часу. Інструкція: Розслабте губи. Повністю видихніть зі звуком, як ви звичайно видихаєте, коли робите глибокий вдих. Стисніть губи та повільно вдихайте через ніс протягом чотирьох секунд. Затримайте дихання та порахуйте до семи. Знову повільно видихайте протягом восьми секунд, видаючи звук. Повторіть 4 рази, згодом доведіть до восьми повторень.

Дихальна вправа Бхрамарі: У клінічних дослідженнях було показано, що пранаяма Бхрамарі швидко заспокоює дихання та частоту серцевих скорочень. Це заспокоює і готує ваше тіло до сну. Інструкція: Закрийте очі, зробіть глибокий вдих та видих. Закрийте вуха руками. Покладіть вказівні пальці по боки носа і зосередьтеся на області брів. Тримайте рот закритим й після глибокого вдиху повільно видихайте носом, видаючи гугнявий звук «Ом». Повторіть п'ять разів.

Релаксаційні вправи

«Повітряні кульки»: Супроводжується розслаблюючою музикою американського композитора Майкла Роланда: «А тепер уявіть собі,

що всі ви – легшим. Все ваше тіло стає легким, невагомим. І руки легкі, і ноги стали легкими, легкими. Повітряні кулька піднімаються все вище і вище. Дме теплий лагідний вітерець, він ніжно обдуває кожну кульку... (Пауза – погладжування дітей). Обдуває кульку..., пестить кульку... Вам легко, спокійно. Ви летите туди, куди дме лагідний вітерець. Але ось настав час повертатися додому. Ви знову у цій кімнаті. Потягніться і на рахунок «три» розплющте очі. Усміхніться своїй кульці».

«Тихе озеро»: «Ляжте у зручне положення. Витягніться та розслабтеся. Тепер закрийте очі та слухайте мене. Уявіть собі чудовий сонячний ранок. Ви знаходитесь біля тихого, чудового озера. Чути лише ваше дихання та плескіт води. Сонце яскраво світить, і це змушує вас почувати себе краще і краще. Ви відчуваєте, як сонячне проміння зігріває вас. Ви чуєте щебет птахів і стрекотіння коника. Ви абсолютно спокійні. Сонце світить, повітря чисте і прозоре. Ви відчуваєте всім тілом тепло сонця. Ви спокійні й нерухомі, як цей тихий ранок. Приємна знемога охоплює вас, ви відчуваєтеся спокійними і щасливими, вам ліньки ворухитися. Кожна клітина вашого тіла насолоджується спокоєм та сонячним теплом. Ви відпочиваєте... А тепер розплющуємо очі. Ми знову в цій кімнаті, ми добре відпочили, у нас бадьорий настрій, і приємні відчуття не покинуть нас протягом усього дня».

Оздоровчо-профілактичні вправи

«Ящірка»: Лежачи на спині, руки зігнуті, лікті зліва та справа притиснуті до тулуба. Необхідно виконувати легкі вібруючі рухи до рахунку 8. Рухи повинні нагадувати рухи ящірки, яка, вібруючи тілом, закопується в пісок.

«Пластичні етюди»: Усі емоції мають фізичний вираз. Під час проведення занять діти відкривають шляхи вираження емоцій назовні, а не приховують їх у собі. Найкраще це досягається у процесі використання пластичних етюдів. Наприклад, зі стрічкою. Стрічка може застосовуватися в найрізноманітніших цілях: вона обмежує простір, що неподільно належить дитині. Зі стрічкою можна фантазувати і танцювати, а потім передавати свої фантазії в малюнку («хвилі», «вісімка», «сніжинки», «квітка, що розпускається» та ін.).

Вправа на зміцнення м'язів плечей і великих грудних м'язів: Ноги на ширині плечей, руки розведені убік долонями вниз. На рахунок 1–10 плавно зводити руки у положення «ножиці» перед собою та посилювати поступальні рухи. Потім струшувати плечима та руками. Виконати 2 підходи. Потім знову струсити руки, розслабитися та подихати.

Біоенергетика

Для терапії за методом біоенергетики насамперед здійснюється діагностика за поданою схемою:

Клієнт вкладається на кушетку на спину, при цьому психотерапевт звертає свою увагу на:

1) його дихання: чи дихають груди, живіт, і чи входить його дихання у таз;

2) наскільки еластична грудна клітка при диханні (наскільки грудна клітка піддається натиску);

3) наскільки людина може дихати свідомо животом (терапевт кладе свою руку на живіт клієнта і просить, щоб той дихав під руку терапевта);

4) обмацуються груди і живіт (добре прощупуються) – визначається ступінь хворобливості або відчуття лоскоту, наскільки живіт випущений і т.д.;

5) інтенсивно прощупуються стегна – ступінь хворобливості або відчуття лоскоту. Визначається ступінь напруженості м'яза або «кисілеподібність». І напружені, і «кисілеподібні» м'язи свідчать про заблокованість;

6) аналіз блокування м'язів сідниць (та ж сама техніка);

7) аналіз блокування тазу: рухливість тазу назад при диханні, входження дихання у таз;

8) аналіз напруження м'язів задньої частини шиї та передпліччя. Важливо перевірити напруження паравертебральних м'язів цервікального відділу хребта, особливо в місці з'єднання шиї із черепом (техніка перевірки, як в п. 4);

9) зажими горла. Вони проявляються у тихому, трохи завищеному голосі, частому виникненні «кому» у горлі, спазмах горла при хвилюваннях, досить частій нудоті при труднощах ініціації блювоти (подразнення пальцями слизової рота);

10) діагностика напруження кругових м'язів рота. При звичному хронічному напруженні цих м'язів це напруження не усвідомлюється. При пальпації верхня і нижня губи напружені, губи щільно зімкнені, наявні специфічні кругові зморшки навколо рота;

11) діагностика напруження жувальних м'язів (як у п. 4);

12) діагностика напруження кругових м'язів очей. Наявність радіальних зморшок, затуманеного погляду, «неживих» очей, відсутність сліз при плачі – ознаки очного блоку;

13) оцінка рівня укорінення.

Вправа «Посилення укорінення і вібрації» (рис. 1)



Рис. 1

Стопи на відстані приблизно 45 см. одна від одної, легко розгорнуті всередину так, щоб можна було б відчувати м'язи сідниць. Потрібно прогнутися вперед і торкнутися підлоги пальцями рук (а не долонями). Коліна легко зігнути. Вага тіла на основі великих пальців ніг, руки розслаблені. Голова опускається якнайнижче, підборіддя опущене. Дихання ротом вільне і глибоке. Потрібно нахилитися вперед так, щоб вага тіла залишалася на основі подушок великих пальців ніг. Ця вправа виконується протягом, як мінімум, 25 дихальних циклів і поступово збільшується до 60. Через якийсь час ноги починають тремтіти, що свідчить про проходження крізь них хвилі збудження. Якщо ж

тремтіння немає, то це означає, що ноги занадто напружені. У такому випадку можна спровокувати тремтіння повільним згинанням і ви-

прямленням ніг. Рухи повинні бути невеликими: їх ціль – розслаблення колін.

Існує дві умови гарного укорінення:

Еластичність колін – коліна, як амортизатори тіла. Якщо на тіло зверху діє якась сила, коліна згинаються. Навантаження випадає на нижню частину спини. Психологічні стреси діють на організм аналогічним образом.

«Випущений живіт». Для багатьох людей «випустити» живіт дуже важко. Це суперечить їхнім уявленням про підтягнутість (втягнений живіт і випнуті груди). Це установка солдата, який повинен функціонувати, як автомат. Напружений живіт пов'язаний із подавленням сексуальності, суму і т.д. та утруднює черевне дихання. «Випускання» живота дуже неприємне для жінок.

Вправа «Випускання живота»

Поставте стопи паралельно на відстані 25 см. Легко зігніть коліна. Не відриваючи п'яти від підлоги, подайте тіло вперед так, щоб вага тіла виявився на п'ятах ніг. А тепер варто якнайбільше випустити живіт. Дихання вільне, ротом. Ціль вправи – відчуття напруження в нижній частині тіла.

Вправа «Лук» або «Арка»

Ця вправа є основною напруженою позою в біоенергетичній психотерапії по О. Лоуеном. При правильному виконанні цієї вправи можна провести уявну вертикальну пряму від точки, яка знаходиться на спині по середині між лопатками, до точки, яка знаходиться між стопами ніг. Користуючись термінами біоенергетичної психотерапії, можна сказати, що у цій позі людина заряджена енергією від ніг до голови, вона укорінена і врівноважена. Вправу слід виконувати за наступною інструкцією: поставте стопи на відстані близько 40 см. одна від одної, трохи розгорнуті всередину. Покладіть обидві затиснуті в кулак долоні на область хрестця, великі пальці спрямовані вгору. Зігніть коліна так сильно, як можете, не відриваючи п'яти від землі. Прогніть-

ся назад, опираючись на кулаки. Вага тіла на пальцях ніг. Лінія, яка з'єднує центр стопи, середину стегна і центр передпліччя витягнена, як лук. У цьому випадку «звільняється» живіт.

Якщо м'язи хронічно напружені, то людина, по-перше, не в змозі виконати вправу правильно (рис. 2–6), а по-друге, відчуває це хронічне напруження як біль і незручність в тілі, які перешкоджають виконанню цієї вправи.

Лінія, яка поєднує три вищезазначені точки – пряма, недостатньо гнучкі ноги (недостатня амортизація) (рис. 3). Напруження в нижній частині спини є характерним для людей з ригідним характером.



Рис. 2



Рис. 3. Ригідна спина

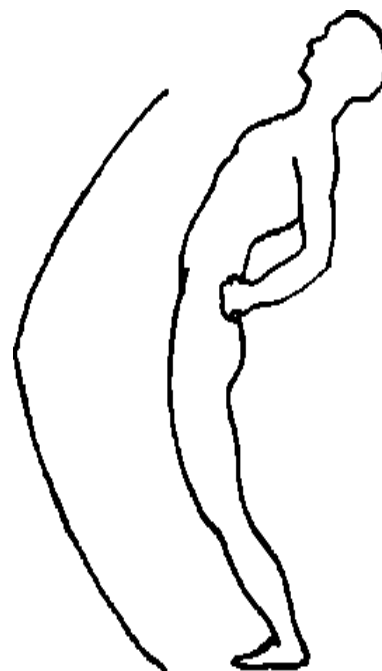


Рис. 4. Ригідна спина

Нижня частина спини не є опорою. Її функція – напруження м'язів спини. Характерними є піддатливість впливам, слабкість м'язів спини, погане укорінення, випрямлені коліна (рис. 4.).

Таз значно відходить назад (рис. 5).

Голова, шия, тулуб і ноги не перебувають на одній лінії (рис. 6), що характерно для шизоїдних особистостей. Це означає відсутність інтеграції частин тіла, а отже, і частин особистості.



Рис. 5

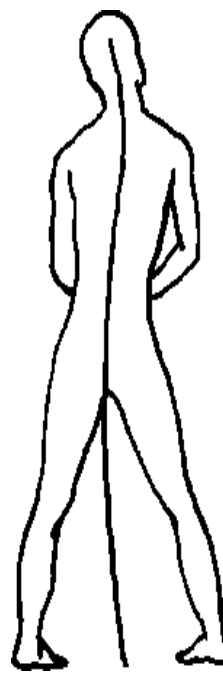


Рис. 6

Одне з найважливіших умов біоенергетичної роботи – відсутність свідомого форсування дихання. Тому, якщо дихання поверхнєве, то його свідомо стимуляція носить штучний характер. Тому використовуються деякі техніки, які спонтанно поглиблюють дихання.

Вправа «Звільнення зажимів горла»

У сидячій позиції варто розслабитися (наскільки це можливо), потім видихати стогін (один стогін на один видих), це робиться як найдовше. Потрібно постаратися зробити стогін і на вдиху. Після 3-х повних циклів зі стогоном, стогін на видиху змінюється звуком «ух» або звуками ридання. Це ж робиться і на вдиху. Коли видих доходить до живота, це часто закінчується ненавмисним плачем. Причому людина може здивовано сказати: «Мені не сумно». Ніщо так не виправляє дихання, як плач. Плач – головний механізм звільнення від напруження у дітей.

Вправа «Обертання стегнами»

Станьте на легко зігнутих в колінах ногах, стопи поставте паралельно на відстані 30 см. Вага тіла на передній частині ніг (з акцентом на подушці великого пальця). Живіт випущений. Руки лежать на стег-

нах. У цій позиції людина обертає стегнами зліва на право. Цей рух повинен захопити таз і мінімально – верхню частину корпусу та ноги. Дихання вільне, ротом. Рухаємо в одну, а потім в іншу сторону 12 разів. При виконанні вправи варто звернути увагу на те, чи стримується дихання, чи зберігається тазове дно розслабленим, а анальний отвір відкритим, чи зігнуті коліна.

Не можна стверджувати, що якщо людина легко робить цю вправу, то вона вільна від генітального напруження і сексуальних проблем. Але можна стверджувати, що якщо людина не в змозі легко виконувати цю вправу, то вона має сексуальні проблеми. Дуже важливо, щоб при виконанні цієї вправи людина була укоріненою, інакше рухам таза не вистачає емоційного забарвлення.

Терапія руху: метод Федеріка Александера

Вправа «Виявляємо проблеми постави»

Станьте до стіни, не торкаючись до неї – п'яти повинні розташовуватися на відстані 5–7 см від стіни, між ступнями залиште 25–30 см простору. Потім, не відриваючи ніг від підлоги, притуліться до стіни. Слідкуйте за тим, як ви це робите, при нормальній поставі лопатки та сідниці доторкнуться до стіни одночасно. Якщо якась частина притулилася раніше, отже, є проблеми з поставою.

Якщо першим торкнулася до стіни потилиця, значить, у вас є звичка закидати голову назад, що також дуже шкідливо для постави та здоров'я.

Зігніть ноги в колінах і трохи опустіться вниз, одночасно доторкаючись кожним хребцем до стіни. Якщо стояти в такому становищі стає складно вже за кілька секунд – отже, у вас серйозні проблеми з поставою. Якщо відчуваєте напругу у стопах, трохи розведіть коліна.

Постійте так, скільки зможете, потім «повзійте» по стінці вгору, випрямляючи ноги, але не повністю – коліна повинні залишитися трохи зігнутими. При цьому між попереком та стіною знову з'явиться зазор – це нормально. Постійте так кілька хвилин. Відривайтеся від стіни поетапно: голова, лопатки, сідниці.

Вправа «Виявлення неправильних рухів при ходьбі»

Поставте поруч два стільці з високими спинками, залишивши між ними місце, щоб можна було пройти. Станьте посередині, візьміться за спинки стільців кінчиками пальців, ніби гидливо берете брудну ганчірку. Лікті розсуньте убік. Починайте у повільному темпі робити крок правою ногою.

Відірвіть п'яту від підлоги, зігніть ногу в коліні і залиштеся в цій позиції. На даному етапі легко зрозуміти, чи правильно ви розподіляєте навантаження, переносючи центр тяжкості на другу ногу. Багато хто робить це не за допомогою згинання коліна, а за допомогою підняття правої сторони таза. Це можна визначити, звернувши увагу на руки.

При неправильному кроці одна рука опускатиметься і викривлятиметься, ви відчуєте дискомфорт.

Під час правильної ходьби у крокуванні не задіяна верхня частина тіла, положення рук має залишатися однаковим. Відрив ноги від підлоги відбувається поступово, від п'яти до вказівного пальця. Приземлення ноги – у тому порядку, від п'яти до носка. Все це потрібно робити дуже повільно, усвідомлюючи кожен етап.

Вправа «Навчіться сідати»

Як ми зазвичай сідаємо? Спостерігайте за собою. Перш, ніж опуститися на стілець, ви нахиляєтеся вперед, трохи відкидаєте голову назад, вигинаєте спину і відводите таз. Така поза робить з вашого хребта хвилеподібну конструкцію, завдаючи йому чимало незручностей. Це завдає непоправної шкоди поставі та здоров'ю.

Сідаючи, необхідно зберігати положення голови, шиї та хребта в тому ж вигляді, в якому ви стоїте – вертикально прямо. Якщо важко уявити, як можна так сісти, уявіть собі людину, що отримала погану звістку. Вона з розмаху знесилено сідає на диван, верхня частина її тіла залишається в попередній позиції, працюють лише ноги, що швидко зігнулися (підкосилися). Приблизно те саме, але в уповільненому темпі, має відбуватися з вами.

Вправа «Витягуємо хребет»

Цю вправу потрібно виконувати двічі на день протягом 10–20 хвилин. Ляжте на підлогу, під голову покладіть книгу. Ноги разом зігнуті в колінах; коліна спрямовані на стелю. Не можна відволікатися та змінювати положення тіла.

Шия має бути вільною, голова – спрямована вгору й уперед. Постарайтеся подумки подовжити свій хребет, уявляючи, як спина розтягується і розширюється. Досягши такого стану, розслабтеся і полежте, відчуючи, як витягуєтеся в довжину. Не заплющуйте очі, щоб не заснути.

Встаючи, намагайтеся не порушити спокійного та розслабленого стану м'язів.

Піднімайтеся повільно, поступово, без ривків.

Повторюючи цю вправу кожен день, ви помітите, що зникли болі в шії та спині, мозок став яснішим, з'явилася легкість у всіх кінцівках.

Східні практики роботи з тілом

Вправа. «Акупресура»

Іноді вплив лише на одну невелику ділянку тіла може знизити болючі відчуття в інших його областях. Така точка (хоку) існує в акупресурі. Вона розташована на перетинці між великим та вказівним пальцями (на меридіані товстого кишечника, LI4). Ця точка найчастіше використовується для полегшення болю, особливо у верхній частині тіла. Вплив на неї може полегшувати артрит, головний і зубний біль, біль у плечах та шії. (Однак, якщо ви вагітні, цю вправу проводити не слід).



Точка L14

Щоб отримати найбільшу користь з роботи з хоку, з'єднайте її з рухом. Спочатку знайдіть чутливе місце між великим і вказівним пальцями. Потім сильно натисніть на

місце між великим і вказівним пальцями. Потім сильно натисніть на

нього, проникаючи нижче за кістку, що веде до вказівного пальця. Це спричинить легкий біль. Не послаблюючи тиску на точку, одночасно поворухніть найближчим до частини тіла, де є біль, суглобом. Наприклад, якщо болить шия, рухайте головою вгору і вниз. Продовжуйте хвилину чи дві, потім проробіть те саме на іншій руці.

Вправа «Нейцзан»

Ляжте на підлогу, підстеливши килимок чи ковдру. Поверніть на спину, зігніть коліна так, щоб нижня частина спини і живіт розслабилися, або підкладіть під коліна одну-дві подушки.

Вдихайте довго, глибоко, але м'яко, три прийоми: наповніть живіт, потім рухайте повітря вниз, до тазового дна, і нарешті, впустіть його в груди. Видихайте, звільняючи спочатку груди, потім живіт. Дихайте таким чином протягом усього масажу. Відкрийте живіт. Обмацуючи кінчиками пальців обох рук область навколо пупка, відчуйте товщину та якість шкіри пупкового кільця. Одним пальцем масажуйте сильно, але м'яко кожну ділянку, стимулюючи шкіру, особливо там, де вона жорстка чи напружена. Якщо ви відчуваєте дискомфорт, натискайте обережніше. Якщо робити масаж п'ять або десять хвилин на день протягом тижня, можна помітити, що травлення та відправлення покращуються, що в тілі накопичується менше води і що зникають болі в спині та шії.

Закінчуючи масаж, покладіть руки плоско на живіт і спрямуйте їх тепло всередину. Вберіть тілом це тепло і дихайте м'яко, полежіть стільки, скільки хочете.

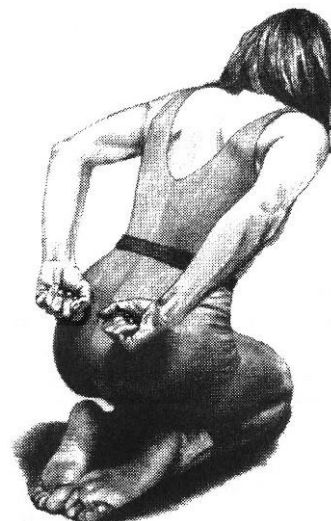
Вправа «До-ін»

До-ін – це форма самомасажу. До-ін означає «йти за диханням». Поєднуючи вправу та шиацу, цей метод використовує пози, схожі на йогівські, з жорстким натисканням на аку-точки вздовж меридіанів дванадцяти найважливіших органів та двох додаткових потоків для підтримки фізичного здоров'я та духовної гармонії. Як в акупресурі і шиацу, до-ін вивільняє заблоковану енергію, так що ці отримує можливість вільно циркулювати по всьому тілу.



Якщо ви практикуєте до-ін вранці, ви можете відчути в собі сили протягом дня стимулювати кровообіг і запобігти неприємностям, перш ніж вони дадуть про себе знати. Ранкова серія може містити все, що завгодно, від розтирання стоп до постукування по голові. Ось одна з вправ.

Встаньте навколішки, опустіть таз на п'яти. Кулаками м'яко постукуйте по спині, почавши якомога вище (рис. А) і просуваючись вниз до сідниць, при цьому трохи піднімайтеся з п'ят (рис. В). Не вдаряйте безпосередньо по хребту, працюйте лише з м'язами вздовж нього. Пройдіть кілька разів. Коли закінчите, закрийте очі та зверніть увагу на свої відчуття. Якщо протягом дня у вас станеться занепад сил, спробуйте цю вправу знову і відзначте, чи вона знімає втому спини.



Масаж Анма

Перед початком масажу зробіть кілька дихальних вправ, заспокойтеся, розслабтеся. Потріть долоню об долоню, розігріваючи руки, потім починайте масаж.

Масаж рук

1. Встаньте прямо, ноги на ширині плеч. Витягніть ліву руку вліво у бік під кутом 45° відносно тіла. Центральною частиною правого кулака нанесіть дев'ять легких ударів по зовнішній частині лівої руки зверху донизу від плеча до зап'ястя. Потім повторіть те саме знизу вгору.

2. Правою долонею проведіть зверху вниз по лівій руці, зробивши дев'ять пощипувань за м'язи. Повторіть те саме знизу вгору.

3. Поверніть ліву руку внутрішньою частиною вперед. Виконайте дві попередні вправи, а потім поміняйте руки.

Застосовується при порушенні рухливості та оніміння рук, болях у серці, хворобах легень, міжреберної невралгії, застуді, нервових розладах.

Масаж голови

а) Масаж обличчя

1. Покладіть обидві долоні центрами на лоб, злегка натискаючи і здійснюючи кругові рухи, рухайте долоні від чола до підборіддя. Кілька разів натисніть на очні яблука, заплющивши очі.

2. Відразу після попереднього руху підніміть долоні до вух і скронь по бічній поверхні голови. Повторіть рух дев'ять разів.

3. Від скронь – знову до чола – і масажуйте лоб круговими рухами.

Рекомендується при невралгії лицевих нервів, оніміння м'язів обличчя, застуді, нежиті, втоми та хвороби очей, зубного болю, розладі слуху, запаморочення, головного болю, запаленні трійчастого нерва.

б) Масаж волосяної частини голови

1. Пальці рук трохи зігнуті та торкаються лінії волосся. Роблячи пальцями рух, ніби захоплюєте шкіру на голові, масажуйте волосисту частину голови від чола до потилиці.

2. Масажуйте пальцями шию легкими пощипуваннями. Особливо зосередьтеся на точках біля основи черепа. Виконайте 9 разів.

Допомагає при запамороченні, головному болю, гіпертонії, застуді. Ці вправи знімають також розумову та фізичну втому, стимулюють діяльність кори головного мозку.

Масаж грудей та живота

1. Обидві кулаки несильно завдають ударів уздовж середньої лінії корпусу, починаючи від лінії ключиць і закінчуючи нижньою частиною живота. Те саме – знизу вгору.

2. Розведіть кулаки на 5–10 см від середньої лінії корпусу і наносьте несильні удари зверху донизу, а потім знизу догори.

3. Залишивши руки в тому ж положенні, розтисніть кулаки. Проведіть долонями зверху донизу, а потім навпаки, здійснюючи ними невеликі обертальні рухи та з силою натискаючи.

Вправи повторіть по 9 разів. Допомагає при трахеїті, бронхіті, хворобах легень, печінки, нирок, сечостатевої системи, а також при головному болю, втраті апетиту, загальному нездужанні.

Масаж бічної поверхні грудей та живота

1. Підніміть ліву руку, стиснуту в кулак, вгору, центр кулака спрямований праворуч. Нанесіть легкі удари правим кулаком від пахвової западини до попереку, всього 9 разів.

2. Розтиснувши кулак, промасажуйте долонею цю область зверху вниз і знизу вгору протягом 1–2 хв.

Рекомендується при міжреберній невралгії, болях у ділянці попереку, живота, ребер, онімінні рук, нічному нетриманні сечі.

Масаж області шиї, спини, попереку

а) Масаж задньої поверхні шиї та спини

1. Піднесіть праву руку до лівого плеча і, огинаючи його, грюкнути долонею по задній поверхні шиї та комірної області. Одночасно ліву руку відвести назад і лягнути тильною поверхнею долоні по спині області VI–VII спинних хребців. Голову можна повернути трохи праворуч.

2. Поміняйте положення рук, зробивши 1-у вправу по 9 разів.

3. Ребрами кулаків обох рук з боку мізинця масажуйте протягом 1–2 хв задню поверхню шиї, повертаючи кулаки трохи всередину і натискайте, нахилиючи голову вперед.

4. Не віднімаючи кулаки від шиї, розтисніть їх, переплетіть пальці між собою. Нахиліть голову назад, одночасно стискайте шию обома долонями ліворуч і праворуч. Потім нахиліть голову вперед, натискаючи на центральну частину шиї. Виконайте 9 разів.

Шия – одна з найактивніших зон людського тіла. На ній розташовані точки, масаж яких сприяє лікуванню захворювань очей, вух, органів дихання, нервових захворювань, знімає головний біль та втому.

б) Масаж попереку та спини

1. Зігніть руки в ліктях і заведіть їх за спину. Покладіть кулаки на середню лінію спини. Несильно поплескуйте по обидва боки від хребта, проведіть кулаками вгору та вниз 9 разів.

2. Розведіть кулаки трохи ширше і проробіть ту ж вправу. Кулаки внизу доходять до куприка.

3. Несильно вдарте кулаками в області попереку та куприка, потім натисніть, ніби вгвинчуючи їх.

Рекомендується при хворобах нервової системи, легень, нирок, печінки, імпотенції.

Масаж ніг

1. Поставте ноги трохи ширше за ширину плеч, руки стисніть у кулаки. Нахиляючись у попереку, нанесіть несильні удари кулаками з боку мізинця від стегон до гомілковостопного суглоба. Зробіть те саме, випрямляючись.

2. Зігніть трохи ноги в колінах. Несильно поплескайте долонями по колінах, а потім пальцями розминайте область навколо колінних чашок.

3. Виконайте вправу 1, масажуючи кулаками задню поверхню ніг.

4. Поставте одну ногу на півкрок вперед. Покладіть одну долоню на її передню поверхню, іншу – на задню. Повільно нахиляючись, масажуйте ногу, несильно заціпуючи м'язи.

5. Поставте одну ногу на півкроку вперед. Нахиляючись уперед, наносьте несильні удари кулаками по бокових поверхнях.

6. Розтисніть кулаки та долонями масажуйте ногу знизу вгору та зверху вниз уздовж бічних поверхонь.

Кожну вправу виконайте по 9 разів.

Добре допомагає при порушенні циркуляції крові в ногах, знімає м'язову втому, сприяє зменшенню м'язових болей у ногах після навантаження, а також застосовується при запаленні сідничного нерва, безсонні, запамороченні, застуді.

Масаж ступнів

1. Зігніть ногу в коліні і поставте її на табурет або стілець. Кулаками обох рук нанесіть несильні удари по тильній частині ступні, описуючи коло від п'яти, через кінчики пальців і знову до п'яти. Виконайте 9 разів.

2. Розімніть пальцями стопу по тій же траєкторії, окремо розімніть кожен палець.

3. Сядьте на табурет, покладіть ступню однієї ноги на коліно іншої та розгорніть її вгору. Притримуючи однією рукою за гомілковостопний суглоб, кулаком іншої руки нанесіть удари по стопі. Виконайте 9 ударів по кожній стопі.

4. Сидячи в тому ж положенні, розітріть пальцями руки стопу вперед-назад, а також по круговій траєкторії. Звертайте особливу увагу на центральну точку стопи, на яку сильніше натискайте, обертаючи пальці за годинниковою стрілкою. Виконайте по 9 разів на кожній стопі.

Після закінчення масажу зробіть два глибокі вдихи-видихи, повністю розслаблюючи тіло. Масаж проводьте вранці та після тренування, ефективність його підвищується після ванни, коли ваше тіло розігріте. Масаж не можна проводити при інфекційних захворюваннях, жінкам під час місячних, а частковий масаж – під час вагітності, починаючи з 4–5-го місяця.

Індійські та тайські методи роботи з тілом

Аюрведа

Медитація – це присутність у сьогоденні. Медитація – це мистецтво створення гармонії в тілі, розумі та свідомості. Життя, наповнене медитацією, сповнене блаженства, творчості та краси. Медитація – це пробудження, ця присутність у теперішньому. І щоб усвідомити себе в сьогоденні, проробіть серію медитативних вправ.

Огляньте навколо. Відчуйте багатство навколишнього світу та різноманітність його форм, кольору, руху, простору.

Слух. Прислухайтеся до звуків світу, до шелесту листя, до співу птахів, до людських промов, до магії музики. Насолоджуйтеся здатністю чути.

Дотик. Ознайомтеся з предметами, які вас оточують, навіпамачки. Відчуйте їхню фактуру, вагу. Уявіть, що вся інформація про світ надходить до вас лише через дотик. Насолоджуйтесь цим почуттям.

Відчуття смаку. Спробуйте все, що хочете. Уявіть, що ви у царстві смаку.

Нюх. Відчуйте навколишній запах, постарайтеся відчути запахи навіть віддалених від вас предметів – лісу, моря, хмар, продуктів. Уявіть, що у вас лише одне почуття – нюх.

Дихання. Зверніть увагу на дихання. Затримайте дихання, видихніть. Зосередьтеся на тому, як повітря входить у ніздрі та проходить у легені. Уявіть, як кисень, енергія, що отримується через дихання, поширюється по всьому тілу. З вдячністю насолоджуйтеся подихом.

Зверніть увагу на свої емоції. Що ви відчуваєте? Гнів, радість, збудження, втома, умиротворення?

Зосередьтеся на просторі думки: що за думки у вас зараз? Звідки вони приходять? Які образи згадуються, миготять у думці?

«Я». Усвідомте, що є хтось, хто відчуває, чує, бачить, відчуває емоції, спостерігає думки. Подивіться, як це «Я», цей спостерігач вислизає від вас. Ви не знаходите його, але знаєте, що він є, і ви знаєте, що він не є тим, що ви сприймаєте. Де ж він? Хто він? Як він це робить? Ви – спостерігач, ви – усвідомлює. Ви завжди в центрі вашого багатовимірного всесвіту сприйняття, але у вас немає ясного усвідомлення себе. Повторіть коротко всю вправу з наступною відмінністю: спостерігаючи за своїм сприйняттям, усвідомлюйте те, що спостерігач – це саме ви.

Усвідомте те, як ви розумієте. Зазвичай свідомість фокусується на об'єктах, що знаходяться поза нами, але при цьому вона сама може бути об'єктом пізнання. З повсякденної точки зору ми здаємося собі відокремленими, єдиним центром свідомості у нашому внутрішньому світі. Однак в Аюрведі вважається, що всі ми зрештою є однією нескінченною свідомістю, яка ідентична життю.

Медитація «Золота сфера»

Золота сфера є символом просвітлення, стан повного усвідомлення і досконалої мудрості, поєднаної з всеохоплюючою любов'ю і співчуттям. Ви можете візуалізувати Христа, Будду або іншого Учителя Істини, який уособлює ті самі якості: співчуття, любов, істину, умиротворення. З тіла Вчителя виходить сяйво, що формує сферу золотистого світла.

Приділіть кілька хвилин підготовці до вправи. Сядьте прямо. Відчуйте простір навколо себе, зверніть увагу на свої емоції та думки, на відчуття у тілі. Простежте за фізичним диханням. Відчуйте, що на видиху ви відділяєте від себе напруженість, стурбованість, і, відчувши легкість, приступіть до виконання вправи.

Візуалізуйте в серці жовтий лотос. З його серцевини виходить порожниста трубка, що не має певного кольору. Трубка піднімається до тім'я і там починає розширюватися, утворюючи вирву, що йде в нескінченність.

Візуалізуйте променисту сферу золотого світла над гирлом воронки. Сфера може бути будь-якого розміру. У ній ви можете споглядати шановане вами Боговтілення.

Відчуйте, як сфера і ваше тіло пластичні, текучі, здатні набувати будь-якої форми.

Променева сфера опиняється в серцевині лотоса і лежить там, як росинка, як перлина із золотавим відливом.

Примітка: ви можете відчувати, як змінюється внутрішня топографія тіла, деякі відчують, як лотос перебуває усередині тіла, але об'єм тіла розширюється до безкінечності. Розміри сфери-росинки не фізичні. Ви споглядаєте її як росинку, що тремтить у серцевині і випромінює найтонше золотисте сяйво, і одночасно можете побачити, як сфера охоплює планетарні системи. Не чекайте на якийсь певний результат. Не концентруйтеся навіть у тому, як сфера ззовні перетікає в лотос вашого серця.

Щоб краще візуалізувати сферу, вберіть у свою свідомість образ сонця, що сходить, але пам'ятайте про ірреальну плинність сфери. Виконуйте цю медитацію протягом тридцяти хвилин, а потім здійсніть релаксацію, для чого влаштуйтеся зручніше, оскільки медитативна релаксація займає достатньо часу.

Ви можете сидіти чи лежати. Якщо ви розслаблюєтеся сидячи, то в тілі не повинно бути відчуття тяжкості, дискомфорту, напруження. Дозвольте думкам, почуттям і образам приходити і йти, подібно до хмар у небі. Простір вашого розуму – це небо, небо, що світиться.

Звідкись з'являються хмари та спокійно спливають. Ви не небо, не хмари, не вітер, ви свідок. Не намагайтеся ототожнити себе з чимось. Ви спостерігаєте і перебуваєте в блаженстві тому, що просвітлення, любов, гармонія і єдність перебувають у вас і в усьому, що вас оточує.

Медитативна релаксація виконується протягом 30–60 хвилин.

Ви матимете дивовижні переживання, якщо ви виконаєте медитацію «Золота сфера» з подальшою медитативною релаксацією у відокремленому місці на пагорбі, в горах.

Нехай ваші очі будуть відкриті під час релаксації, розфокусуйте їх, поглянувши на небо. І ви побачите, що просвітлення, досконалість, повнота, умиротворення існують тут і зараз, вони завжди з вами. Ви, як спостерігач, почнете бачити не той образ навколишнього світу, який з'являється у вашому розумі, а безпосередньо світ.

Об'єктивне та суб'єктивне з'єднуються в єдиному потоці буття. У єдиному потоці, що є ви. Все у вас, і ви у всьому. І цей стан – ваш притулок.

Досягши найвищої точки в цій вправі, повторіть кілька разів мантру: «Ом мані падме хум». Пов'яжіть її з досягнутим станом. Згодом, коли ви побажаєте відчутти смак того стану, ви зможете зробити це, повторивши цю мантру. Але повторення не замінює вправи.

Медитація «Річка свідомості»

Для виконання цієї техніки сядьте на одинці: добре, якщо навколо вас буде природа; якщо ні, то підійде й відокремлена кімната. Закрийте очі і уявіть собі, що духовна сила відчувається всередині та зовні. Усередині вас тече річка свідомості, вона розтікається по всій кімнаті, переповнює її. Усередині і зовні, навколо вас, всюди є світло, присутня енергія. І не уявляйте це тільки в розумі, відчуйте це всередині тіла – і ваше тіло почне відчувати вібрацію. Коли ви відчуєте, що тіло почало вібрувати, це покаже, що уява почала працювати. Відчуйте, що весь Всесвіт поступово стає світлоносним, духовним, все: стіна приміщення, дерева навколо вас – все стає нематеріальним, стає світлом. Матерії більше нема.

За допомогою уяви ви досягаєте тієї точки, де за рахунок свідомого зусилля ви руйнуєте структуру інтелекту, шаблон інтелекту. Ви відчуваєте, що немає матерії, тільки світло – всередині та зовні. Незабаром ви відчуєте, що різниця між «всередині» і «зовні» зникли. Коли ваше тіло стає світловим, плазмовим, квантовим і ви відчуваєте його енергію, тоді немає різниці між тим, що всередині та зовні стираються їхні межі. Тепер є лише потік, що вібрує, океан. Через уяву ви досягаєте реального.

Запам'ятайте одну основну річ: якщо ви не відкинете шаблони свого розуму, якщо не відкинете геть свою обумовленість, ви не пізнаєте, що таке реальність, ви дізнаєтесь лише інтерпретації. Ці інтерпретації – вироби колективного розуму чи вашого власного розуму.

Реальність без шаблонів – це єдина реальність, і ця техніка повинна допомогти вам зняти шаблони, зняти зумовленість, виплавити з розуму слова, що там зібралися. Через обумовлений розум ви не можете бачити. Нехай розчиниться все, що здається реальним.

Уявіть енергію, не субстанцію – нічого статичного, тільки процес, рух, ритм, танець – і продовжуйте уявляти, поки все довкола не стане духовним, світлим. Якщо ви будете наполегливими, то після кількох місяців інтенсивної роботи принаймні по годині на день ви зможете наблизитись до цього відчуття. Протягом кількох місяців ви можете досягти іншого відчуття всього існування навколо вас. Матерії більше немає, лише океанічне існування, лише хвилі, вібрації, світло, щастя.

Медитація «Поле доброти»

Щоб пізнати, як народжується відчуття радості та як воно відкриває нові сенси, спробуйте практикувати медитацію, якій понад 2000 років. У ній використовуються фрази, образи та відчуття, що пробуджують любов, доброту та дружелюбність по відношенню до себе та інших. Повторюйте її щодня по 10–15 хвилин протягом кількох місяців.

Сядьте зручно, заплющивши очі, дихайте глибоко, зосереджено. Відчуйте, наскільки важливе для вас дихання. Воно дарує вам силу, ніжність, життя. Насолоджуючись диханням, споглядаючи дихання, ви

заспокоїте свої думки. Забудьте про свої плани та турботи. Потім повторюйте наступні слова:

«Я наповнююся світлом кохання.»

«Я наповнююся теплом доброти.»

«Я утихомирений. Я щасливий».

Повторюючи ці слова, уявіть себе всіма коханими – людьми, природою, небесами, Богом. Нехай слова народжують почуття, а почуття оточують образи. Створіть свої фрази, і нехай вони найкраще розкриють у вашому серці доброту, ніжність, любов.

Повторюйте ці прості слова знову і знову, поки почуття не наповнять тіло і розум. Практикуйте цю медитацію постійно, поки не відчуєте, як зростає любов і доброта до вас.

Потім поширюйте медитацію на інших, представляючи їхній образ і повторюючи ті самі слова:

«Він наповнюється світлом кохання.»

«Він сповнюється теплом доброти.»

«Він утихомирений. Він щасливий».

Відчуйте свою любов до них та любов усього світу до них. Поступово включайте до сфери медитації своїх близьких, знайомих, всіх людей, все живе. Спробуйте включити тих, з ким у вас складні стосунки, бажаючи їм любові, добра та миру.

Поступово ви зможете практикувати медитацію будь-де. І якщо ви посилатимете любов і бачитимете добро в оточуючих, ваші стосунки перетворюються, наповняться сердечністю, відкритістю, теплотою, доброчинністю. Чудо справжнього кохання та доброти відкриє перед вами багато дверей, які раніше були зачинені для вас.

Мантри – ворота просвітлення

Багато досліджень показують, що повторення мантр підвищує нейропептидну активність у головному мозку, створюючи нові зв'язки, нові нейросемантичні контури, що призводить до зміни сприйняття реальності, розширює поле асоціацій та розкриває творчий потенціал. І це відіграє важливу роль при лікуванні захворювань, як і хімічна

стимуляція імунної системи нейропептидами. Іншими словами, у міру того, як покращується наша здатність обробляти інформацію, зростає і опір хворобам.

Вплив мантр на імунну систему та генетичну пам'ять досконало вивчили і широко використовували сидхи, про яких в аюрведичних переказах йдеться як про безсмертних. По суті, мантри є звуковим втіленням багатовимірних «психологічних програм», кожна з яких по-особливому впливає на свідомість.

Психологічна програма» – це енергетичне поле, яке формується імпульсними частотними пакетами, що має мікролептонну структуру.

За допомогою звуку мантри можна генерувати в корі мозку біоелектричні імпульси струмів різної величини, які впливають на нейроансамблі різних наборів рефлекторно-алгоритмічних дуг сигнальних підсистем, ініціюючи процеси відновлення організму, лікування та омолодження.

Щоденні заняття практикою мантр, з одного боку, знижують спрямовану зовні увагу та активність симпатичної нервової системи, підвищуючи, з іншого боку, спрямовану всередину увагу та активність парасимпатичної нервової системи.

Мантра безсмертя

У 7-й мандалі Ригведи наводиться махамрітьюнджайа-мантра, відома як мантра безсмертя. Це життєдаюча і зцілююча мантра. Вона може захистити від невиліковних захворювань, від зміїних укусів, блискавки, нещасних випадків у дорозі, вогні, воді, повітрі та інших видів нещастя. Ця мантра допомагає при невиліковних захворюваннях, якщо її співають із щирістю та вірою. Вона дарує довге життя, мир, багатство, добробут, задоволення і навіть безсмертя.

ОМ ТРИ АМ БАКАМ ЙАДЖАМАХЕ
СУГАНДХІМ ПУШТІ ВАРДХАНАМ
УРВАРУКАМ ІВА БАНАХАНАН
МРІТЙОР МУКШІЯ МАМРИТ АТ

«Ми поклоняємося триокому (Шиві), що пахне і живить всіх істот. Хай він звільнить мене від смерті заради безсмертя».

Майстер Аюрведи Свами Шивананда рекомендує повторювати цю мантру у день народження, що дарує життєстійкість, радість, мир та процвітання. З профілактичною метою корисно повторювати її по 108 разів щодня протягом 2–3 місяців.

Свами Сатьянанда Сарасваті, засновник Біхарської школи йоги, рекомендував махамрітьюнджая-мантру кожному. Він казав, що ті, хто бажає бути сильним і здоровим, повинні співати цю мантру щонайменше двадцять чотири рази щодня. Якщо ви робите це з концентрацією, силою волі, чистотою серця та почуттів, тоді здоров'я та благополуччя будуть забезпечені.

Для мантри важливим є не значення, а вібрація, яку ви створюєте. Комбінація звуків у будь-якій мантрі створює певну вібрацію в тілі. Всі клітини та атоми тіла вібрують у гармонії один з одним. Як тільки ця гармонія порушена, починається руйнація тіла, і ми починаємо вмирати. Коли ми використовуємо мантру, її коливання ліквідують заворушення у системі, що вібрує. Недуги та хвороба можуть ефективно керуватися цією мантрою.

Мантра бога медицини

Дханвантарі – засновник усіх медичних наук та покровитель лікарів та цілителів. У ведичній традиції він вважається втіленням Вищого Розуму, що виявився для того, щоб дати мешканцям Всесвіту таємне знання про здорове, щасливе і вічне життя. В аюрведичних канонах стверджується, що той, хто пам'ятає ім'я Дханвантарі, може здолати хворобу.

Той, хто повторює мантру Дханвантарі-гаятрі з повагою та увагою, знаходить здатність бачити приховані причини хвороб, знаходити найефективніші засоби для лікування та викорінювати програми самознищення у своїх пацієнтів. Ця мантра рекомендується тим, хто прагне досягти досконалості у своїй лікарській практиці.

ОМ ВАСУДЕВАЙА ВІДМАХЕ

ДЖАГАД-РАКША ДХІМАХИ

ТАН АЛЕ ДХАНВАНТАРІ ПРАЧОДЯТЬ

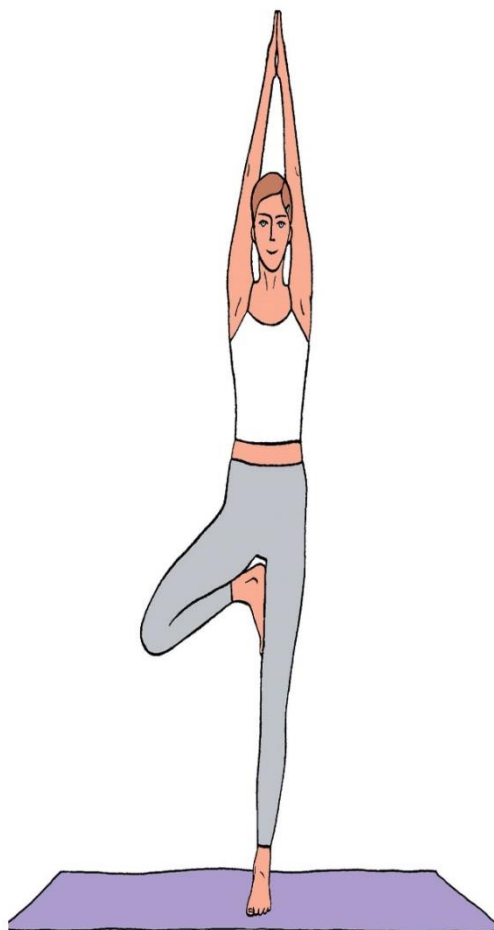
Ця мантра збільшує цілющу силу лікарських рослин, ароматичних олій, мінералів і фітозборів, а також посилює позитивний вплив таких процедур, як масаж, панчакарма і т. д. пран. Вона посилює енергетику і смак (расу) рослин, вона відкриває унікальні властивості рослин (прабхаву), які благотворно впливають на найтонші структури свідомості. Відомий майстер Аюрведи Саду Шіва Тіртха говорив про цю мантру: «Якщо цю Дханвантарі-гаятрі прочитати 21 раз навіть над звичайною водою, то вода стане нектаром, здатним зцілити найважчі недуги». Той, хто щодня повторює цю мантру 108 разів, знаходить здатність зцілювати своїм дотиком, поглядом, словом. Ця мантра гармонізує роботу марм, чакр та енергетичних каналів, тому аюрведичні лікарі повторюють її під час сеансів пранського цілительства. Також ця мантра приносить омолодження організму та зміцнює імунну систему.

Йога

Вправа «Асана»

Основна поза йоги називається тадасана, або поза гори. Ви стоїте нерухомо, стійко та прямо, як гора. Поставте ноги на відстані 5–7 см один від одного. Заземліться, рівно розподіливши вагу. Ноги мають бути живими та чуттєвими, але не напруженими. Витягніть хребет і шию. Руки висять вільно, ніби вздовж боків, долонями до стегон, але не торкаючись їх.

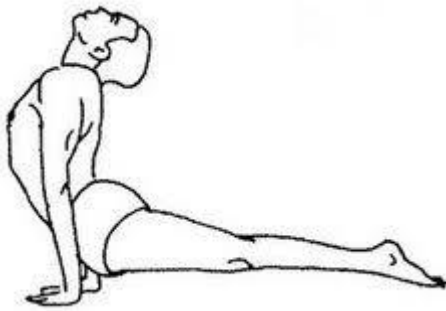
З тадасани можна перейти в інші стоячі пози, такі як врикшасана, або поза дерева. Вона зміцнює м'язи ніг і дає відчуття стійкості та рівноваги. Стоячи в тадасані, зігніть



ліву або праву ногу в коліні, покладіть п'яту на внутрішню сторону протилежного стегна, трохи нижче за пах. Тримайте ногу в цьому положенні, носок дивиться вниз (якщо це важко, покладіть п'яту на коліно). Якщо ви утримуєте рівновагу на випрямленій нозі, з'єднайте долоні перед грудьми та повільно підніміть їх над головою, розпрямляючи руки. Декілька разів глибоко вдихніть і видихніть, потім опустіть руки, розведіть долоні, розпряміть ногу і поверніться до тадасану. Тепер повторіть послідовність з іншої ноги.

Поверніться до тадасану і розслабтеся. Зверніть увагу, як ви почуваетесь.

Вправа для попереку «Поза собаки мордою вгору»



Піднятися в цю позу легко з положення лежачи на животі. Необхідно спертися долонями об підлогу і повністю випрямити руки. Зігнуті лікті не допускаються. Протягом усього утримання асани потрібно продовжувати відштовхуватися долонями від підлоги. Плечі потрібно повернути назад. Голову потрібно тримати рівно і ні в жодному випадку не потрібно закидати голову назад. Стопи знаходяться приблизно на ширині плечей.

Асана «Метелик»

Завдання – скласти перед собою ноги у вузький ромб так, щоб ступні вперлися одна в одну по всій їх довжині. Наскільки близько до паху будуть ваші п'яти й наскільки близько коліна до підлоги, залежить від індивідуальної будови тіла та фізичної підготовки кожного, хто займається. Регулярне виконання вправи дозволить повною «метелику» торкнутися колінами підлоги вже через кілька тижнів практики.



ЛІТЕРАТУРА

1. Базові принципи та положення тіла за технікою Александра. *Музичний керівник*. 2021. № 11.
2. Береговой М. В. Восточные практики нирваны и йога в спортивных танцах. *Філософія спорту як трансдисциплінарна галузь знань*: тези доп. і виступів учасників VII Всеукр. круглого столу з філософії спорту (наук.-практ. конф. викл., молодих вчених, аспірантів та здобувачів), 17 трав. 2016 р. редкол.: М. М. Ібрагімов та ін. Київ, 2016. С. 39–41.
3. Беловешкін А. Метод Александра: до здоров'я – через правильну поставу. Академія здоров'я: сайт укр. мед. газ. «Здоров'я і Довголіття». URL: https://www.zid.com.ua/ukr_creativework/metod-aleksandera-do-zdorovya--cherez-pravylnu-postavu.
4. Біоенергетика Олександра Лоуена. Психологіс: енциклопедія практичної психології: URL: http://psychologis.com.ua/bioenergetika_aleksandra_louena.htm#google_vignette.
5. Бондаревич С. М. Дослідження психологічних особливостей застосування методу тілесно-орієнтованої терапії у формуванні адаптації особистості при психосоматичних розладах у морегосподарчій діяльності. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 3. С. 750–762. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/10075/10130>
6. Ванда Н. В. Психологічні механізми гармонізації образу я підлітків методами тілесно орієнтованої психотерапії. *Проблеми освіти*. 2015. Вип. 80, ч. 2. С. 48–51. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/47141>.
7. Ващинець О., Магдисюк Л. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості (жінок з депресивними станами). *Лікарі та медсестринство – медичний фронт в Україні та світі*. 2023, КЗВО «Волинський медичний інститут», Луцьк, 2023. С. 132–135.
8. Вільховченко Т. І. Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса*

- Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Луганськ, 2017. № 2 (307). Ч. 1. С. 25–31. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/3762>.*
9. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. / М-во освіти і науки України. Острог: Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія»; Київ: Кондор, 2009. 532 с.
 10. Голубкова Л. О. Методи профілактики психосоматичних розладів. *Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. міжнар. ун-т; редкол.: Піроженко Т. О. Київ, 2006. Вип. 8. С. 73–80.*
 11. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Електрон. дан. Київ: ГО «МНГ», 2022. 221 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3e75ee66-ed2e-4617-8175-23a3e1efc310/content>.
 12. Дмитерчук О., Магдисюк Л. Профілактика розвитку серцево-судинних захворювань. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 34–36.*
 13. Добролюбова Т. Тілесно-орієнтована психотерапія в сучасній практиці: методи, принципи та переваги. Hold You: блог. URL: <https://holdyou.net/news/tlesno-orntovana-psihoterapya-v-suchasnj-praktits->.
 14. Дольська О. О., Лобас В. В. Йога як крок до «автентичного вертикального напруження»: можливості та реальності. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Теорія культури і філософія науки: зб. наук. праць. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. Вип. 60. С. 27–37. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/ca1f9238-3e78-4584-abe6-d71b2253638e>.*
 15. Дучимінська Т. І., Хлівна Л. М., Магдисюк Л. І. Реалізація психо-профілактичного та психодіагностичного аспекту клінічної психології у сфері вищої освіти. *Психологічні перспективи. Вип. 31. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018. С. 83–95.*

16. Зубарєв О. С. Східні духовні практики як форми тілесної культури особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи*. 2013. № 1045, Вип. 30. С. 64–68. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhISD_2013_1045_30_12.
17. Ільясова К. Тілесність як психологічний феномен. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка*. відп. ред. Л. Ф. Бурлачук. Київ, 2019. Вип. 1 (10): Психологія. С. 40–44.
18. Калюжна Є. М., Савченко Н. В. Методологічні підходи до визначення поняття «тілесність» у сучасній психології. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 2. С. 60–67.
19. Кандибей В. К. Біоенергетика як гуманістичний метод психотерапії. *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки: зб. тез доп. наук. конф. студентів ЗДМУ*. Запоріжжя, 2020. С. 84–85. URL: <http://surl.li/tqrev>.
20. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посіб. Дрогобич. 78 с.
21. Козак Г. А., Магдисюк Л.І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія тілесності» (практичні і лабораторні заняття). Луцьк. 2023. 39 с.
22. Козак Г. А., Магдисюк Л.І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія тілесності» Луцьк. 2023. 103 с.
23. Колісник О., Колісник О. Впровадження профілактичних методик для збереження фізичного та духовного здоров'я. *National health as determinant of sustainable development of society*. 2021. 220 с.
24. Колярова А. Проблематизація поняття тілесності в сучасній психології. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика*. 2017. № 1. С. 119–125.
25. Кузікова С., Щербак Т. Дослідження психологічних особливостей вітальності та щастя у представників практики йоги. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. Харків, 2022. № 66. С. 127–141. URL: <http://surl.li/tvhng>.

26. Лобас В. В. Тілесні можливості йога (на прикладі «йога-сутра патаджалі»). *Філософія в сучасному світі: прогр. всеукр. наук.-практ. конф. «Філософські читання, присвячені Всесвітньому Дню філософії та 75-річчю визволення України»*, 22–23 лист. 2019 р. Харків, 2019. С. 188–189. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/69516187-2095-4f4c-a65e-702ea4429059/content>.
27. Луценко А. В. Розуміння тілесності та здоров'я в контекстуальному вимірі медичних традицій (Захід vs Схід). *Гілея: науковий вісник*. 2014. № 91. С. 282–286.
28. Луценко А. В. Тілесноорієнтовані підходи альтернативної медицини: методологія розкриття потенціалу тілесності. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2014. № 6–7. С. 78–87. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Multi_2014_6-7_10.
29. Магдисюк Л. І. Медико-психологічне консультування: методичні рекомендації до курсу «Медико-психологічне консультування». Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2020. 28 с.
30. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В., Гнатойко І. В. Медико-психологічне консультування осіб з серцево-судинними захворюваннями. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2020. С. 144–149.
31. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Медико-психологічне консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 332 с.
32. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 292 с.
33. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Гендерні особливості задоволеності подружніми взаєминами у молодій сім'ї. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 89–95.
34. Магдисюк Л. Шмига Б. Причини виникнення невротичних розладів особистості у сучасному світі. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 81–84.
35. Магдисюк Л., Мельник А., Лукашук А. Медико-психологічна характеристика прояву невротичності та тривожності в дитячому

- віці. *Science in the modern world: innovations and challenges* (November 21–23, 2024) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2024. P. 570–577.
36. Магур Л. М., Харенко С. Г., Авраменко С. М., Євтушенко І. В. Танцювально-психологічний тренінг. Київ: Марич В. М., 2009. 48 с.
37. Мартинюк І. А. Техніки тілесно-орієнтованої терапії у корекції емоційних станів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 8. С. 60–63.
38. Мацейко І., Тиднюк Д., Бекас В. Про вивчення теорії міофасціальних ланцюгів при підготовці фізичних терапевтів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. №. 5. С. 397–403. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/27516/>.
39. Мельник А. П., Магдисюк Л. І. Психологічна підтримка дітей з вадами зору. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 1. С. 11–15.
40. Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.
41. Метод Александера. Психологія: енциклопедія практичної психології: сайт. URL: http://psychologis.com.ua/metod_aleksandera.htm.
42. Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2017. 20 с.
43. Мова Л. В. До питання про проблему використання тілесно-орієнтованих психотехнік під час підготовки практичних психологів в умовах педвузу. *Персонал*. 2000. № 5 (59). № 10 (15). С. 151–152.
44. Мушкевич М. І. Психотерапія: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавр факультету психології). Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 88 с.
45. Назарець А. С., Магдисюк Л. І. Соціально-психологічні та фізіологічні чинники психосоматичних розладів особистості. *Актуальні*

- проблеми практичної психології у Волинському регіоні. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. С. 16–19.*
46. Парасей-Гочер А. Курчанова О. Методи фізичної реабілітації при лікуванні психоемоційних розладів. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*, 2023, 9 (39).
 47. Пехарева А. С., Кондратенко В. О. Танцювально-рухова терапія як один із видів корекційно-розвиткової роботи з дітьми із ООП. *Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти* / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2023. С. 169–172. URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3363>.
 48. Психологічна допомога в клініці: навч.-метод. посіб. / Р. П. Федоренко та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 224 с.
 49. Рольфінг. *Психологіс: енциклопедія практичної психології*: сайт. URL: <http://psychologis.com.ua/rolfing.htm>.
 50. Рольфінг: чому його називають методом структурної інтеграції? UAEU: Укр. ТОП газ. 2020. 3 жовт. URL: <https://uae.u.top/sposib-zhyttia/rolfing-chomu-jogo-nazivayut-metodom-strukturnoji-integratsiji.html>.
 51. Рубан Л. А. Оздоровлюючі технології традиційної медицини. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2015. С. 236–238.
 52. Сидоренко О. О. Танцювально-рухова терапія як метод практичної корекції. *Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу*: зб. за матеріалами VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (09 груд. 2020 р.). Лисичанськ, 2020. С. 196–199. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6927/1/2020_2.pdf#page=196.
 53. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисяк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 120 с.
 54. Слута І. Східні психосоматичні практики. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 11 (25).
 55. Степанюк А. Танцювально-гімнастичні вправи для зняття психоемоційної напруги. *Музичний керівник*. 2012. № 5. С. 43–46.

56. Терапія Вільгельма Райха. Психологіс: енциклопедія практичної психології: сайт. URL: http://psychologis.com.ua/terapiya_vilgelma_rayha.htm.
57. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтована психологія. Київ: Главник, 2008. 128 с.
58. Тілесне здоров'я як феномен психології. *Сучасні підходи інтеграції та соціалізації дітей з особливими потребами*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк, 2006. С. 280–289.
59. Уланова, Т. В. Історія психосоматики: Вільгельм Райх. *Актуальні питання історії та методології психології*. 2015. С. 98.
60. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Клінічна психологія: методичні рекомендації до курсу «Клінічна психологія». Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2019. 32 с.
61. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Клінічна психологія»: короткий курс лекцій. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2019. 88 с.
62. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія тілесності»: курс лекцій. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2019. 78 с.
63. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія тілесності»: практичні та лабораторні заняття. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2019. 20 с.
64. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія тілесності». Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2019. 44 с.
65. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с.
66. Чорна І. М. Теоретико-аналітичний огляд потенціалу застосування психотерапевтичного методу танцювальної терапії в роботі психолога. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки*. Київ, 2017. Вип. 6 (51) С. 286–293. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/8855>.
67. Шейко Н. І., Ківеджі К. Б. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони*

- здоров'я України. 2019. № 2. С. 100–106. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/view/10490>.
68. Шиванада Ш. С. Йога и здоровье. пер.с англ. А. Соломарский. Киев: София: Ltd., 1999. 251 с.
 69. Шинкарюк А. І., Шинкарюк В. А., Сімко Р. Т. Життєвий шлях В. Райха і запропонований ним метод тілесно-орієнтованої психотерапії. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2009. № 3.
 70. Як позбутися голосових затискачів із технікою Александра Управління освіти Чернівецької обласної ради. URL: <https://osvita.cv.ua/yak-pozbutysya-golosovyh-zatyskachiv-iz-tehnikoyu-aleksandera/>
 71. Embodied Wisdom: The Collected Papers of Moshe Feldenkrais. Berkeley, California: North Atlantic Books, 2010.
 72. Hanna, Thomas. Interview with Mia Segal. *Somatics Magazine*. 1985–1986. P. 8–20.
 73. Hoshino Akira. UMEMOTO, Takeo. Japanese psychology: Historical review and recent trends. *Psychology Moving East*. Routledge. 2019. P. 183–196.
 74. Jacobson E. Structural integration, an alternative method of manual therapy and sensorimotor education». *J Altern Complement Ther*. 2011. № 10. P. 891–899.
 75. Laska, B. A. Wilhelm Reich. Bildmonographie, Rowohlt, Reinbek. Hamburg 1981, 6. akt. Ed. 2008
 76. Pettinati P. M. The Relative Efficacy of Various Complementary Modalities in the Lives of Patients With Chronic Pain: A Pilot Study. *The USA Body Psychotherapy Journal*. 2002. V. 1. № 1. P. 6–15.
 77. Reich, Wilhelm: Die Funktion des Orgasmus. Zur Psychopathologie und zur Soziologie des Geschlechtslebens. Leipzig, Wien u. Zürich: Internationaler Psychoanalytischer Verlag 1927.
 78. Rolf IP. Structural Integration. *J Institute Compar Study History Philos Sciences*. 1963. № 1(1). P. 3–19.
 79. Thinking and Doing: A Monograph by Moshe Feldenkrais. Longmont: Genesis II Publishing, 2013. (The Practice of Autosuggestion by the method of Emile Coue / by Moshe Feldenkrais, 1929).

80. Allenbaugh N. (1970). Learning about movement. Selected readings in movement education. R. T. Sweeney (Ed.). Reading, MA: Addison-Wesley. Bender L., Boas F. (1941). Creative dance in therapy. *American Journal of Ortho-psychiatry*, 2: 235–241.
81. Berger M. B. (1977). Working with people called patients. New York: Brunner-Mazel.
82. Berger M. R. (1972). Bodily experiences and expression of emotion. ADTA Monograph No. 2: 191–230.
83. Birdwhistell R. (1970). Kinesics and context: Essays on body motion communication. Philadelphia, PA: University of Philadelphia Press.
84. Boas F. (1978). Creative dance // M. N. Costonis (Ed.). Therapy in motion (pp. 113–134). Chicago, IL: University of Illinois Press.
85. Burton C. L. (1974). Movement as a group therapy in a psychiatric hospital // K. C. Mason (Ed.). Focus on dance VII: Dance therapy (pp. 19–23). Washington, D. C.: SHAPE America.
86. Buss A. H. (1966). Psychopathology. New York: John Wiley & Sons.
87. Capello P. P. (1979). The role of parental attitudes in the development of self-concept in blind children. Unpublished paper.
88. Capello P. P. (1980). Dance therapy as a creative event. Unpublished paper.
89. Chace M. (1975). Marian Chace: Her papers / H. Chaiklin (Ed.). Columbia, MD: American Dance Therapy Association.
90. Chaiklin S. (1975). Dance therapy // S. Arieti (Ed.). American handbook of psychiatry, 2nd ed., Vol. 5 (pp. 701–720). New York: Basic Books.
91. Commings W. D., Fagin B. (1957). Principles of educational psychology. New York: Ronald Press. Condon W. S. (1968–69). Linguistic-kinesic research and dance therapy. Combined Proceedings of the ADTA 3rd and 4th Annual Conferences.
92. Davis C. J. (1964). Development of the self-concept. *New Outlook for the Blind*, 58: 273–281.
93. Diem L. (1970). Basic movement education with simple elements in primary schools // R. T. Sweeney (Ed.). Selected readings in movement education. Reading, MA: Addison-Wesley. Dosamantes-Alperson E.

- (1974). Movement therapy: A treatment framework. ADTA Monograph, 3: 87–99.
94. Dosamantes-Alperson E. (1979). Dance/movement therapy: An emerging profession. *Journal of Energy Medicine*, 1: 114 –119.
95. Dyrud J. E. (1968–69). The meaning of movement: As human expression and as artistic communication. Combined Proceedings of the ADTA 3rd and 4th Annual Conferences.
96. Feder E., Feder B. (1977). Dance therapy. *Psychology Today*, February: 76–80.
97. Feldenkrais M. (1977). Body and mature behavior. New York: International University Press.
98. Fischer S. (1973). Body consciousness. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
99. Fischer S., Cleveland S. (1968). Body image and personality. New York: Dover.
100. Fitts W. H. (1967). The self-concept as a variable in vocational rehabilitation. Nashville Mental Health Center Project No. RD2419-668cl.
101. Freud S. (1927). The ego and the id. London: Hogarth. Hall E. T. (1969). The hidden dimension. New York: Doubleday.
102. Hawkins A. (1987). Creating through dance. East Windsor, NJ: Princeton Book Co.
103. Hindi F. S. (2012). How attention to interoception can inform dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 34: 129–140.
104. Hunt V. (1964). Movement behavior: A model for action. *Quest*, Monograph No. 2, 69–91.
105. Jervis F. M. (1959). A comparison of self-concept of blind and sighted children. *Guidance Program for Blind Children*, 20, Watertown, MA: Perkins.
106. Keen H. (1971). Dancing toward wholeness // F. Donelan (Ed.). Monograph No. 1, Combined Proceedings of the ADTA Second Annual Conference, Washington, D. C.
107. Kendon A. (1970). A movement coordination in dance therapy and conversation. *Workshop in Dance Therapy: Its Research Potentials*. New York, CORD, 64–69.

108. Kopp S. B. (1972). If you meet the Buddha on the road, kill him! Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
109. Leventhal M. B. (1974). Dance therapy with MBD children // K. C. Mason (Ed.). Focus on dance VII: Dance therapy (pp. 42–48). Washington, DC: SHAPE America.
110. Maslow A. H. (1971). The farther reaches of human nature. New York: Penguin.
111. McDonald F. J. (1965). Educational psychology. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Co.
112. Mettler B. (1990). Creative dance – Art or therapy? American Journal of Dance Therapy, 12 (2): 5–100.
113. Panagiotopoulou E. (2011). Dance therapy models: An anthropological perspective. American Journal of Dance Therapy, 33: 91–110.
114. Samuels A. (1972). Movement change through dance therapy: A study. ADTA Monograph No. 2: 50–77.
115. Schilder P. (1950). The image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche. New York: International Universities Press.
116. Skove E. (1986). The psychophysical effects on the dance/movement therapist working with a schizophrenic population. American Journal of Dance Therapy, 9: 67–82.
117. Snyder A. F. (1972). Some aspects of the nature of the rhythmic experience and its possible therapeutic value // F. Donelan (Ed.). Writings on body movement and communication, Monograph 2 (pp. 128–150). Columbia: ADTA.
118. Sullivan H. S. (1947). Conceptions of modern psychiatry. Washington, D. C.: William Alanson White Psychiatric Foundation.
119. Todd M. E. (1937). The thinking body. New York: Dance Horizons.
- Torrance E. P. (1965). Rewarding creative behavior: Experiments in classroom creativity. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
120. Young J. L. (2012). Bringing my body into my body of knowledge as a dance movement therapist educator. American Journal of Dance Therapy, 34: 141–158.

Для нотаток

Навчально-методичне видання

Козак Галина Анатоліївна
Магдисюк Людмила Іванівна

ПСИХОЛОГІЯ ТІЛЕСНОСТІ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Навчально-методичний посібник

Друкується в авторській редакції
Верстка *Ілони Савицької*

Формат 60×84 ¹/₁₆. Обсяг 17,67 ум. друк. арк., 17,16 обл.-вид. арк.
Наклад 300 пр. Зам. 63. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 0669362549).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.