

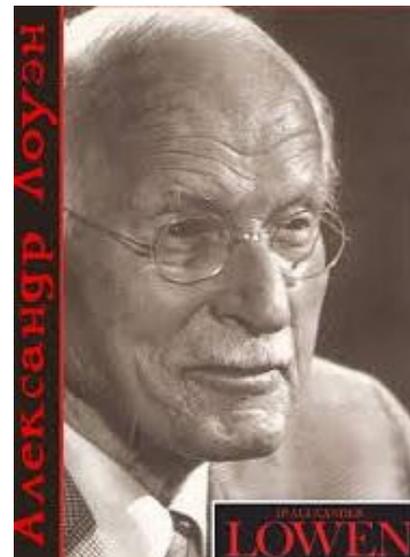
ГРУППЫ ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ



ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ – это
попытка ПРЕОДОЛЕТЬ БАРЬЕР
ПСИХИЧЕСКОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО, подчеркивая
значение интеграции тела и разума



**ВИЛЬГЕЛЬМ РАЙХ –
ОСНОВОПОЛОЖНИК
ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ -
ВЕРИЛ, ЧТО МЕХАНИЗМАМ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ЗАЩИТЫ, ТОРМОЗЯЩИМ
ЗДОРОВОЕ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗМА, МОЖНО
ПРОТИВОСТОЯТЬ,
МОДИФИЦИРУЯ ИХ С
ПОМОЩЬЮ ПРЯМОГО
ТЕЛЕСНОГО КОНТАКТА**



**АЛЕКСАНДР ЛОУЭН -
НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫЙ
УЧЕНИК РАЙХА.
ВКЛЮЧИЛ ТЕЛЕСНЫЕ
ПРОЦЕДУРЫ В
ПОВЕДЕНЧЕСКУЮ
ВЕРБАЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ
СОЗДАТЕЛЬ
БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ
ТЕРАПИИ**

ЭНЕРГИЯ

Все, что нарушает течение энергии в любой части тела, воздействует на человеческое чувство удовольствия и целостности.

Первичная природа человека — это состояние искреннего удовольствия, которое возникает, например, при детском любопытстве и изумлении.

Удовольствие — это свобода движения и свобода от мышечного напряжения.

Некий вид жизненной энергии, называемый "биоэнергия", включен во все жизненные процессы, в том числе в Движение, мышление и чувства.

Развитию способности к достижению удовольствия помогают процессы социализации, раскрепощение тела, включение его в жизнь приближает нас к первичной природе человека и помогает ослабить отчужденность, испытываемую большинством людей.

МЫШЕЧНАЯ БРОНЯ

Броня - хроническое мышечное напряжение, изолирующее человека от неприятных эмоций. Когда мышцы напрягаются, чувства притупляются.



"Броня" является структурой характера в его физической форме.

Сломать "броню", в той же степени - изменить структуру невротического характера. Но эффективнее ослабить "броню", чем пытаться изменить невротические черты характера.

5 ТИПОВ ХАРАКТЕРА ПО ДОУЭНУ:

Шизоидный их энергия находится в центре тела и не поступает на периферию, испытывают явные трудности в спонтанных действиях, их движения негибки и отрывисты, движения как будто рассогласованы. Отсутствие мимики делает лицо человека похожим на маску, руки могут вяло висеть по бокам.

"Оральный» нуждающиеся в значительной поддержке других. Их энергия слабо течет к периферии тела. Тело и конечности обычно удлинённые, мускулатура недоразвита, налицо признаки физической незрелости, психологически сложно стоять на собственных ногах и буквально, и фигурально, они постоянно нуждаются в поддержке.

"Психопатический" отличает индивидуумов с ярко выраженной потребностью властвовать и управлять, озабоченных своим социальным образом. Потребность доминировать над окружающими может проявляться в чрезмерном развитии верхней половины тела при соответствующем недоразвитии нижней части. Энергия обычно

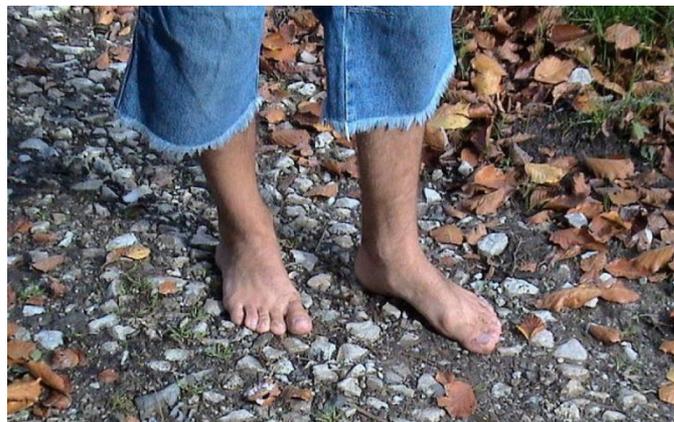
К "**мазохистскому**" принадлежат индивидуумы, проявляющие беспомощность при активном решении проблем, тип характера полностью заряжен энергией, но старается сдерживать чувства. Такой человек контролирует мышечное напряжение как будто для того, чтобы избежать взрыва. Тело обычно короткое, плотное, мускулистое. Самоутверждение очень ограничено.

«**Ригидный**» тип имеют честолюбивые, ориентированные на реальность индивидуумы, хорошо функционирующие, но осуществляющие высокого уровня контроль над своим поведением. Они держатся чопорно, сохраняют дистанцию в отношениях с другими, боятся полностью отдаться удовольствиям. Биоэнергетически их тело заряжено как на периферии, Для контакта с окружающей средой, так и в центре. Чувства текут свободно, но их выражение ограничено. Обычно люди такого типа подвижны, отличаются пропорциональным телосложением.

«ПОЧВА ПОД НОГАМИ»

Это понятие ориентирует на реальность и тем самым уравнивает акцент на выражение чувств и эмоциональных порывов, который делает биоэнергетический метод

Иметь "почву под ногами" – значит быть в энергетическом контакте с почвой, получить ощущение стабильности и уверенности.



Нет ощущения твердой почвы под ногами - нет чувства соприкосновения с реальностью.

ОСНОВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



Биоэнергетические практики используют свои специфические приемы, такие, как напряженные позы тела, активные упражнения и вербальные процедуры высвобождения эмоций для мобилизации потока энергии. Эти методики заставляют участников сознавать мышечное напряжение, энергетические блокировки и ограничения в дыхательном цикле, помогают им ослабить "мышечный панцирь"

ДЫХАНИЕ



Дыхание – совокупность процессов по поддержанию жизни, дающих организму непосредственную энергию для его движения и функционирования. Поэтому большинство биоэнергетических занятий начинается с дыхательных упражнений и постоянных напоминаний участникам о контроле за циклом "вдох-выдох".

УПРАЖНЕНИЕ



Основной напряженной позой в биоэнергетической терапии Лоуэна является арка, прогиб назад.

Если применить терминологию биоэнергетической терапии, то можно сказать, что в этой позе человек заряжен с ног до головы, заземлен и уравновешен.

Вместе с тем мышечное напряжение выявляет, что одни участники склонны к чрезмерной физической ригидности, которая мешает им успешно выполнять арку.

Другие, с излишне гибкой спиной, не обеспечивают достаточной поддержки своему телу, что может свидетельствовать о чрезмерной уступчивости, бесхарактерности личности.

Третьим недостает симметрии и гармонии, потому что их части тела выглядят как бы действующими порознь (например, голова и шея наклонены в одну сторону, туловище — в противоположную).

У этих участников может наблюдаться внутренняя рассогласованность, и в плане характера их можно отнести к "шизоидному" типу. Ригидные люди склонны к упрямству и скрытности; гибкие люди могут быть неспособны к достаточному самоутверждению.