

И.Г. Малкина-Пых

# ПРАКТИКУМ ПО ТЕЛЕСНО- ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Рекомендовано  
Экспертным советом УМО в системе ВО и СПО  
в качестве **учебного пособия** для направления  
бакалавриата и магистратуры «Психология»  
и специальности «Клиническая психология»



КНОРУС • МОСКВА • 2024

УДК 159.99:796.412(075.8)

ББК 88+75+88.4+75.6я73

М19

**Рецензенты:**

**А.А. Гаврилина**, доц. кафедры общей и консультативной психологии, канд. мед. наук,

**А.С. Андреев**, проф. кафедры психологии Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова, д-р психол. наук

**Автор**

**И.Г. Малкина-Пых**, Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы

**Малкина-Пых, Ирина Германовна.**

**М19** Практикум по телесно-ориентированной психотерапии : учебное пособие / И.Г. Малкина-Пых. — Москва : КНОРУС, 2024. — 416 с. — (Бакалавриат, специалитет и магистратура).

**ISBN 978-5-406-12684-4**

Является продолжением курса «Телесно-ориентированная психотерапия» и может быть использовано только после его предварительного изучения или параллельно с ним. Состоит из трех глав. В первой главе представлены техники основных направлений телесно-ориентированной психотерапии. Вторая глава содержит описание техник танцевально-двигательной терапии. Отдельный раздел посвящен техникам контактной импровизации. В третьей главе подробно рассмотрены техники ритмо-двигательной терапии, а также подходов к физическому совершенствованию человека, существующих в ритмической гимнастике.

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

*Для студентов бакалавриата, специалитета и магистратуры, обучающихся по направлениям «Психология» и «Клиническая психология».*

**Ключевые слова:** телесность; техники; телесно-ориентированная терапия; танцевальная терапия; ритмо-двигательная терапия.

**УДК 159.99:796.412(075.8)**

**ББК 88+75+88.4+75.6я73**

Малкина-Пых Ирина Германовна

**ПРАКТИКУМ  
ПО ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

Изд. № 690558. Формат 60×90/16. Гарнитура «Newton».

Усл. печ. л. 26,0. Уч.-изд. л. 22,2.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: +7 (495) 741-46-28.

E-mail: welcome@knorus.ru www.knorus.ru

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии».

109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5.

Тел.: +7 (495) 221-89-80.

© Малкина-Пых И.Г., 2024

© ООО «Издательство «КноРус», 2024

**ISBN 978-5-406-12684-4**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. ТЕХНИКИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ</b> .....	10
1.1. Характерологический анализ Райха .....	10
1.2. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна.....	15
1.3. Метод Ф.М. Александера.....	39
1.4. Метод М. Фельденкрайза .....	58
1.5. Метод чувственного осознания .....	158
1.6. Соматическое обучение Т. Ханна.....	173
1.7. Биосинтез Д. Боаделлы.....	209
1.8. Кинезиология.....	216
1.9. Рольфинг (структурная интеграция).....	242
1.10. Бодинамический анализ Л. Марчер .....	245
1.11. Танатотерапия .....	278
<i>Вопросы для самопроверки</i> .....	286
<b>Глава 2. ТЕХНИКИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ (ТДТ)</b> .....	288
2.1. Техники контактной импровизации .....	310
<i>Вопросы для самопроверки</i> .....	331
<b>Глава 3. РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (РДТ)</b> .....	333
3.1. Работа с опорами (заземление).....	336
3.2. Работа с границами .....	342
3.3. Работа с межличностными отношениями (контакты, коммуникация) .....	352
3.4. Работа со сверхконтролем.....	368
3.5. Работа с агрессией.....	374
3.6. Работа с образом «Я».....	383
3.7. Общая работа с блоками .....	390
3.8. Структурная интеграция.....	398
<i>Вопросы для самопроверки</i> .....	404
<b>Заключение</b> .....	405
<b>Список литературы</b> .....	408

## ВВЕДЕНИЕ

Телесная психотерапия (телесно-ориентированная терапия) — сравнительно молодое и перспективное направление психологии, ориентированное на осознание и «освобождение» тела, познание его биологических и социально обусловленных реакций, возврат к собственному телу и открытие в себе первичных импульсов, работу через изменения тела с состояниями сознания, достижение целостности в реагировании и проживании настоящего момента.

Однако здесь необходимо сказать, что телесные практики как инструмент познания человеком себя и мира берут свое начало в глубокой древности. Телесная терапия, направленная на достижение и поддержание здоровья, существовала задолго до научного или структурного подхода к ней в рамках таких сфер, как боевые искусства, шаманизм, целительство, танец, религиозные и бытовые ритуалы. Замечательно, что основоположники систем телесной психотерапии, получивших в XX веке развитие в странах западного мира, были практически знакомы с древними, большей частью восточными, моделями работы с телом и адаптировали принципы восточных учений к современному миру, создавая преемственность древних знаний [35], [36].

Основателем телесно-ориентированной терапии считается Вильгельм Райх с его взглядом на характер человека как на защитный панцирь, сдерживающий инстинктивные и агрессивные проявления человека. Райх полагал, что каждое проявление характера имеет соответствующую ему физическую позу и что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности и зажимов. По Райху, человек, освободившись с помощью специальных физических упражнений от мышечного панциря, познает свое тело, осознает свои внутренние побуждения и принимает их. Это ведет к развитию в человеке способности к саморегуляции и гармоничной жизни в соответствии с его глубинными стремлениями и чувствами, иначе говоря, к физическому и психологическому росту [44].

Кроме того, на развитие телесно-ориентированной терапии сильное влияние оказала аналитическая психология К. Юнга. «Тело

без души нам ни о чем не говорит, так же как — позволим себе встать на точку зрения души — душа ничего не может значить без тела...» К. Юнг считал, что артистические переживания, которые он называл «активным воображением», выраженные, например, в танце, могут извлечь неосознанные влечения и потребности из бессознательного и сделать их доступными для катарсического освобождения и анализа. «Душа и тело — не отдельные сущности, а одна и та же жизнь» [58]. Юнг первым начал искать в восточных учениях вдохновение для практики психотерапии и одновременно знакомить с ним людей Запада.

Методы телесной терапии являются мощными психотерапевтическими инструментами, которые используются с целью вызвать эмоциональную разрядку и радикальные изменения в организме человека, в его чувствах и психике в целом. Большинство известных телесно-ориентированных психотехник появились и развивались вне группового направления в психотерапии, однако чаще всего применяются как раз в групповых формах. Вокруг психотерапевтических групп, где они практикуются, возникает множество домыслов и споров. Однако задачи этих групп не так уж сильно отличаются от тех, что стоят перед группами, использующими другие психотерапевтические подходы, например перед гештальт-группами, в которых участники исследуют и осознают свои чувства.

Телесно-ориентированная психотерапия показана самым разным людям. Исключение составляют случаи, когда малообщительный человек стремится к телесной психотерапии, чтобы избежать необходимости совершенствовать свои навыки традиционного общения. Еще одним исключением являются люди с патологической потребностью в физическом контакте и даже в причинении боли другим.

Техники телесной психотерапии расширяют активное или направленное воображение, которое включает в себя не только образы, но и осознанные телесные ощущения и потребности, желания и чувства. Данные техники открывают доступ к соматическому бессознательному и позволяют устранить выявленные блоки, мешающие развитию личности. Эти техники отвечают всем требованиям целостного подхода: для них человек — единое функционирующее целое, сплав тела и психики, где изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой. Чтобы человек смог чувствовать себя единым, вернуть себе ощущение целостности, необходимо не только интеллектуальное понимание, интерпретация или осознание вытесненной информации, но и ощущение в каждый данный момент единства тела и психики, ощущение целостности всего организма.

В телесно-ориентированной психотерапии имеются свои психотерапевтические процедуры, влияющие на дыхание и способствующие пониманию телесного состояния и напряженных поз, а также двигательные упражнения, в том числе использующие физический контакт между участниками группы.

К основным методам телесно-ориентированной терапии относятся такие технические приемы, как дыхание, прикосновение, напряженные позы тела, двигательные упражнения и осознание. Эти методы заставляют участников осознавать мышечное напряжение, энергетические блокировки и ограничения в дыхательном цикле, помогают им ослабить «мышечную броню». Так как психические и телесные явления считаются равнозначными, ригидность на одном уровне предполагает ригидность и на другом [48].

**Дыхание.** Дыхание — совокупность процессов по поддержанию жизни, дающих организму непосредственно энергию для его движения и функционирования, поэтому большинство занятий в группах телесно-ориентированной терапии начинается с дыхательных упражнений и постоянных напоминаний клиентам о контроле за циклом «вдох — выдох». В ортодоксальной терапии В. Райха (см. раздел 1.1 главы 1) клиент раздевается, ложится, начинает глубоко дышать, сосредоточиваясь на телесных ощущениях, говорит о своем состоянии. Современные терапевты, последователи Райха, могут одновременно с дыхательными упражнениями физически манипулировать телом клиента и поддерживать релаксацию.

**Прикосновение.** Большинство групп телесно-ориентированной терапии включают физический контакт в групповое взаимодействие. Особенно акцентируется роль физического контакта в некоторых подходах. Терапия Райха применяет для поощрения процесса эмоциональной разрядки мышечный массаж (см. раздел 1.1 главы 1). Райх трогал, давил и щипал клиентов, чтобы помочь им сломать «броню характера». Он начинает с верхнего круга «мышечной брони» и проходит вниз по телу, достигая последнего круга, расположенного на уровне таза. С помощью прямого манипулирования мышечными кругами, называемого «вегето-терапевтическими» методиками, заблокированные чувства высвобождаются в потоке отрицательных эмоций.

**Напряженные позы тела.** Мышечное напряжение диагностируют и с помощью использования биоэнергетических напряженных поз тела, упражнений, способствующих выделению адреналина и появлению напряжения. Так как хроническое мышечное напряжение действует на подвижность (или движение), то проблемы подвижности

становятся яснее, когда человека просят принять физически напряженные позы [30], [31].

Существует множество биоэнергетических напряженных поз, каждая из которых направлена на особые области «мышечной брони» (см. раздел 1.2 главы 1). Терапевты поощряют участников удерживать каждую позу как можно дольше и осуществлять во время упражнения полное и глубокое дыхание. Чем выше хроническое мышечное напряжение, тем больше усилий требуется для удержания позы. Если тело энергетически заряженное, бодрое, то будет наблюдаться дрожь в напряженной области, например дрожь в нижних конечностях. Регулярное использование напряженных поз может помочь людям войти в контакт с собственным телом и сохранять чувство гармонии при напряжении.

**Двигательные упражнения.** Как говорилось выше, напряженные позы используются для установления областей напряжения, но, кроме этого, они находят применение в прямой физической работе над расслаблением напряженных мышц. Двигательные упражнения способствуют возврату участников к примитивному эмоциональному состоянию, к своей первичной природе. На основе упражнений руководитель и члены группы делают выводы о «бронировании характера» каждого участника, блоках спонтанного течения энергии и делают анализ, соотнося телесное состояние с психологическими проблемами. В телесно-ориентированных психотехниках считается, что высвобождение негативных аффектов может приводить к положительным личностным изменениям. В некоторых направлениях телесно-ориентированной терапии двигательные упражнения являются основным методом работы.

**Осознание.** М. Фельденкрайз (см. раздел 1.4 главы 1) называл осознание третьим состоянием существования после сна и бодрствования: «В этом состоянии человек ясно понимает, что он делает в момент пробуждения, так же как мы иногда после пробуждения знаем, что нам снилось, когда мы спали» [56]. Чтобы помочь человеку преодолеть препятствия, которые мешают функционировать наилучшим образом, телесно-ориентированный терапевт вовлекает клиента в процесс обучения, совершенствующий его проприоцептивную грамотность — способность изнутри понимать ощущения своего тела.

Необходимо отметить, что все рассмотренные общие методы телесно-ориентированной терапии имеют свою специфику в различных ее направлениях. Тем не менее все телесные техники эффективно открывают путь к соматическому бессознательному и устранению выявлен-

ных в нем блоков. Ведь тело человека является материальным отражением всех пережитых им эмоциональных состояний. Подавляя наши желания и эмоции, мы прячем их в тело, создавая тем самым блоки и зажимы на пути движения жизненной энергии. В теле «записаны» все пережитые нами психотравмы, эмоциональные напряжения. Современная психология воспринимает тело, душу и дух как единое целое, и телесные аспекты в психотерапии приобретают все большее значение. Психотерапевты стремятся пробудить жизнь. Они стремятся оживить омертвевшие души, воздействуя на тело и оживить омертвевшие части тела, воздействуя на душу.

Учебно-практическое пособие состоит из трех глав. В первой главе представлены техники основных направлений телесно-ориентированной психотерапии, таких как характероанализ В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна; метод интеграции движений Ф. М. Александера, телесное осознание М. Фельденкрайза; метод чувственного осознания; соматическое обучение Т. Ханна; биосинтез Д. Боаделлы; кинезиология; рольфинг; бодинамический анализ Л. Марчер и танатотетарпия В. Баскакова.

Вторая глава содержит описание техник танцевально-двигательной терапии. Отдельный раздел посвящен техникам контактной импровизации.

В третьей главе подробно рассмотрены техники ритмо-двигательной терапии, которая является синтезом телесно-ориентированной и танцевальной терапии, а также подходов к физическому совершенствованию человека, существующих в ритмической гимнастике.

Учебник предназначен для студентов бакалавриата, специалитета и магистратуры, обучающихся по направлениям подготовки 37.03.01, 37.04.01 «Психология» и 37.05.01 «Клиническая психология».

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

В результате изучения и освоения дисциплины «Практикум по телесно-ориентированной психотерапии» слушатель должен:

**знать:**

- методы основных направлений телесно-ориентированной психотерапии,
- техники основных направлений телесно-ориентированной психотерапии;

**уметь:**

- применять методы основных направлений телесно-ориентированной психотерапии в процессе психологического консультирования и психотерапии различных категорий клиентов,



- применять техники основных направлений телесно-ориентированной психотерапии в процессе психологического консультирования и психотерапии различных категорий клиентов;

***владеть:***

- навыками эффективного использования методов основных направлений телесно-ориентированной психотерапии в процессе психологического консультирования и психотерапии различных категорий клиентов,
- навыками эффективного использования техник основных направлений телесно-ориентированной психотерапии в процессе психологического консультирования и психотерапии различных категорий клиентов.

# Глава 1. ТЕХНИКИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

В данной главе представлены техники основных направлений телесно-ориентированной психотерапии, таких как характероанализ В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна; метод интеграции движений Ф. М. Александера, телесное осознание М. Фельденкрайза; метод чувственного осознания; соматическое обучение Т. Ханны; биосинтез Д. Боаделлы; кинезиология; рольфинг; бодинамический анализ Л. Марчер и танатотетарпия В. Баскакова.

## 1.1. Характерологический анализ Райха

В западной психотерапевтической традиции пионером телесно-ориентированной психотерапии по праву считается Вильгельм Райх [44], [45]. Вклад Райха в психологию в первую очередь заключается в том, что он, настойчиво и упорно подчеркивая единство тела и разума, в свои психотерапевтические исследования всегда включал проблемы, связанные с человеческим телом, а также разработал концепцию *«панциря характера»*. Райх полагал, что каждого человека необходимо рассматривать холистически, его эмоциональные проблемы можно понять, лишь рассматривая как целостное существо.

По Райху, формы поведения, формы общения гораздо более существенны, чем то, *что* человек говорит. Слова могут лгать, способ выражения никогда не лжет. Райх первым подчеркнул, как важно обращать внимание на физические способы выражения, в особенности на хронические мускульные зажимы, которые он называл «мышечным панцирем». Он считал, что хронические мышечные зажимы блокируют эмоциональные состояния, к основным из которых он относил тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств. Он писал: «Мышечная судорога представляет собой телесную сторону процесса вытеснения и основу его длительного

сохранения» [45]. Расслабление такого панциря расковывает человека, делает его более уравновешенным и уверенным. Раскрепощенное тело позволяет как бы сбрасывать в окружающую среду лишнее эмоциональное напряжение. Проявление эмоций в движениях позволяет управлять как первыми, так и вторыми. Эмоции становятся более контролируемыми. Движения обретают выразительность и элегантность.

Райх полагал, что всякий человеческий характер состоит из двух основных компонентов: из врожденных установок по отношению к миру и, следовательно, из реакций на различные ситуации. Характер включает в себя психологические установки и ценности, стиль поведения (застенчивость, агрессивность и т.д.) и физические установки (поза, привычка держаться и двигаться, умение владеть собственным телом).

Кроме того, Райх предложил собственную структурную концепцию личности, состоящей из трех автономно функционирующих уровней. «Поверхностный уровень» (притворно-социальный) — это тот, где подлинное лицо человека скрыто под маской вежливости и учтивости, образующейся под воздействием социальных ценностей общества. «Промежуточный уровень» (антисоциальный) представляет собой разнообразные «вторичные импульсы», в том числе агрессивно-садистические и бессознательные влечения. Это уровень болезненных чувств, включающих в себя гнев, тоску, тревогу, отчаяние, страх, обиду, чувство одиночества. Ниже располагается «глубинный уровень» (ядро личности), в котором сосредоточены чувства базисного доверия, благополучия, радости и любви. На этом уровне человек предстает гармонически развитым, трудолюбивым, честным, способным на проявление истинно человеческих чувств.

Как психотерапевт, Райх считал, что с защитными механизмами, которые затрудняют нормальное функционирование человеческой психики, можно работать с помощью непосредственного воздействия на тело. Он создал специальную терапевтическую методику, позволяющую снижать хроническое напряжение определенных групп мышц и таким образом вызывать высвобождение эмоций, которые этим напряжением сдерживались. Он выделял семь сегментов мышечного панциря, охватывающего тело: 1) область глаз; 2) рот и челюсть; 3) шея; 4) грудь; 5) диафрагма; 6) живот; 7) таз.

Для разрушения панциря используются три инструмента: 1) накопление в теле энергии с помощью глубокого дыхания; 2) прямое воздействие на хронически напряженные мышцы с целью их расслабления (давление, пощипывание и т.д.); 3) постоянное поддержание состояния сотрудничества с клиентом, открытое обсуждение с ним

каждого случая возникновения эмоционального сопротивления или напряженности. Эти три инструмента Райх использовал при работе над каждым из семи панцирных сегментов.

Анализируя в деталях позу клиента и его физические привычки, давая осознать, как они подавляют жизненные чувства в различных частях тела, Райх обнаружил, что расслабление мышечного панциря освобождает значительную энергию либидо и помогает процессу психоанализа. Только после того, как подавляемая эмоция принимается клиентом и находит свое выражение, человек может полностью отказаться от своего зажима.

Теория характерологического анализа В. Райха подробно изложена в работах [35], [37]. Описание упражнений приведено в форме инструкций, которые терапевт дает клиенту.

### **Техника «Распускание панцирей»**

Данная техника предназначена для раскрепощения человека, обретения чувства уверенности, развития элегантности в движениях. В основу техники положены идеи телесно-ориентированной психотерапии Вильгельма Райха. Она включает в себя 30 мини-упражнений [53].

На каждое из мини-упражнений должна отводиться примерно минута. В целом на технику отводится 30 мин.

Можно использовать как в программе группового психологического тренинга, индивидуального тренинга. Можно осваивать самостоятельно.

Технику полезно использовать в программах развития самовыражения, в том числе актерского мастерства, тренингах личностного роста, тренингах эмоциональной саморегуляции, в разного рода имиджевых тренингах.

Рекомендуется использовать технику только взрослым людям, достигшим восемнадцати лет.

Не следует торопиться или, наоборот, затягивать выполнение каждого упражнения. Следует стремиться к тому, чтобы укладываться ровно в 30 мин. Уверенное чередование упражнений является залогом хорошего освоения техники так называемого распускания мышечных панцирей, т.е. снятия зажатостей.

Мы будем работать с мышечными панцирями в семи областях.

1. В области глаз. Защитный панцирь в этой области проявляется в неподвижности лба и невыразительных малоподвижных глазах, которые смотрят как бы из-за карнавальной маски. Глаза могут быть наоборот чересчур подвижными, «бегающими». Глазной пан-

цирь сдерживает проявления любви, заинтересованности, презрения, удивления и вообще практически всех эмоций.

2. В области рта. Этот панцирь состоит из мышц подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, гримасничания, радости, удивления.
3. В области шеи. Этот сегмент включает мышцы шеи, язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач, страстность, томность, азарт.
4. В области груди. Данный защитный панцирь состоит из широких мышц груди, плечей, лопаток, а также грудную клетку и руки с кистями. Панцирь сдерживает смех, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди.
5. В области диафрагмы. Включает диафрагму, солнечное сплетение, различные органы брюшной полости, мышцы нижних позвонков. Этот панцирь удерживает в основном сильный гнев и вообще волнение.
6. В области живота. Этот панцирь включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом неожиданного нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни.
7. В области таза. Седьмой панцирь включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, как бы торчит. Ягодичные мышцы напряжены вплоть до болезненности. Таз «мертвый» и несексуальный. Тазовый панцирь подавляет возбуждение, гнев, удовольствия, кокетство.

Перед упражнениями желательно переодеться в легкую, не стесняющую движения одежду. Или хотя бы снять лишнее: пиджак, галстук, туфли и т.п. Для выполнения некоторых упражнений понадобится лежать.

Если возникают какие-то неприятные ощущения, то прекратите на несколько секунд выполнение упражнения, после чего продолжайте. Во время каждого упражнения можно делать несколько таких пауз.

### **Упражнение «Снятие мышечных зажимов»**

1. Сядьте на корточки. Успокойте дыхание. Скажите себе: «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Я уверенно смотрю в будущее. Мне

нравятся новые ощущения. Я открыт для изменений». Старайтесь добиться такого состояния покоя, какое у вас бывает утром выходного дня, когда не надо никуда спешить.

### **Глаза**

2. Откройте глаза как можно шире.
3. Двигайте глазами из стороны в сторону: вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали.
4. Вращайте глаза по часовой стрелке, против часовой.
5. Смотрите искоса на разные вещи вокруг себя.

### **Рот**

6. Изобразите сильный плач.
7. Посылайте воздушные поцелуи разным вещам вокруг, при этом сильно и с напряжением вытягивая губы.
8. Изобразите шамкающий рот: втяните губы внутрь, как будто у вас нет зубов. Прочтите шамкающим ртом какое-нибудь стихотворение.
9. Чередую, изображайте сосание, улыбку, кусание и отвращение.

### **Шея**

10. Изобразите рвотные движения. Старайтесь и не стесняйтесь.
11. Покричите как можно громче. Если кричать категорически нельзя, то пошипите как змея.
12. Сядьте на корточки. Высуньте как можно дальше язык.
13. Троньте свою голову слегка пальцем. После этого ваша голова должна болтаться, как будто она легкий воздушный шарик, а ваша шея как будто нитка. Повторите несколько раз.

### **Грудь**

14. Сядьте на корточки. Сделайте глубокий вдох. При этом сначала раздувается живот, а потом уже расширяется грудная клетка. Глубокий выдох. Опять сначала сдувается живот, потом уже сокращается грудная клетка.
15. Изобразите, что вы деретесь с помощью только рук: колотите, рвите, царапайте, дергайте и т.д.
16. Вдохните и постарайтесь поднять свою грудь как можно выше, как будто стараетесь ею коснуться потолка. Можете даже встать на цыпочки. Выдохните, немного отдохните и повторите.
17. Потанцуйте, активно двигая грудью, плечами, руками. Старайтесь, чтобы танец был страстный и сексуальный.

### **Диафрагма**

18. Резко сокращая диафрагму, делайте короткие выдохи через широко открытый рот. Диафрагма, расслабляясь, приводит к вдоху.

Вдох-выдох должен занять 1 с. Примерно  $\frac{1}{5}$  с — резкий выдох,  $\frac{4}{5}$  с — плавный вдох.

19. Дышите животом: он должен как можно сильнее раздуться, а потом войти внутрь и как бы прилипнуть к позвоночнику.
20. Лягте на спину. Делая выдох, поднимите туловище и постарайтесь схватить руками стопы ног. Задержите дыхание. Вернитесь в исходную позицию. Повторите.
21. Лягте на живот. Делая вдох, поднимите корпус и как можно дальше назад откиньте голову.

### **Живот**

22. Делая удары животом, бейте им разные объекты вокруг себя.
23. Заложите руки за голову. Своими боками продолжайте бить объекты вокруг себя.
24. Попросите кого-нибудь подержать вас за талию. Откиньтесь назад, насколько это можно. Если делаете упражнение в одиночку, просто положите руки на пояс и прогнитесь назад.
25. Встаньте на четвереньки и изобразите разные кошачьи движения.

### **Таз**

26. Изобразите лягающуюся лошадь.
27. Лягте на спину. Бейте тазом о коврик.
28. Стоя, одну руку положите на нижнюю часть живота. Другую руку заложите за голову. Делайте непрямые движения тазом.
29. Расставьте ноги как можно шире. Переносите вес поочередно на левую и правую ногу.

### **Завершение**

30. Свободный танец. Попробуйте станцевать что-нибудь свое, оригинальное.

## **1.2. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна**

Данный подход центрируется на роли тела в анализе характера. Лоуэн был учеником В. Райха, его метод часто называют неорайх-анской терапией. Лоуэн использует более приемлемые термины, чем Райх, например: «биоэнергия» вместо «оргона», поэтому «его работа встречает меньшее сопротивление...» [58]. Биоэнергетика включает в себя технику дыхания по Райху, многие из техник эмоционального раскрепощения по Райху, но также использует технику напряженных поз для энергетизации частей тела, которые заблоки-

рованы. Напряжение увеличивается настолько, что человек в конце концов вынужден расслабить мышцы, «защитный панцирь». Биоэнергетика часто концентрируется на ногах и тазе, потому что «они основание и опора эго-структуры. Посредством ног и ступней мы сохраняем контакт с единственной неизменной реальностью в наших жизнях, с землей, или почвой» [58]. Важным понятием телесно-ориентированной терапии является понятие почва под ногами (заземление), составившее принципиальный вклад А. Лоуэна в метод Райха. Заземление означает энергетический контакт с почвой, ощущение опоры, которая обеспечивает устойчивость и возможность двигаться. «Заземление чувств» означает прежде всего контакт с чувствами, осознание чувств, и отсутствие блокирования телесных проявлений этих чувств [30], [31], [32].

Основными приемами биоэнергетики выступают различные манипуляции с мышечными фасциями, дыхательная гимнастика, техники эмоционального раскрепощения, напряженные позы тела («арка Лоуэна», «дуга Лоуэна»), активные двигательные упражнения, вербальные способы высвобождения эмоций, различные варианты физического контакта членов терапевтической группы и др.

Напряженные мышцы снижают уровень энергии, блокируют подвижность, а также ограничивают уровень экспрессии человека. Упражнения призваны помочь человеку войти в контакт с его напряжениями и снять их путем соответствующих движений. Важно знать, что каждый зажатый мускул зажат некоторым движением.

Эти упражнения могут помочь клиенту путем: 1) увеличения состояния вибраций тела; 2) «заземления» ног и тела; 3) углубления дыхания; 4) обострения сознания; 5) увеличения способов самовыражения. Эти упражнения могут также улучшить фигуру, поднять на большую высоту сексуальные чувства и содействовать самоуверенности. Однако это — упражнения, и эффект во многом зависит от того, что человек внесет в них. Если он выполняет их механически, он возьмет минимум из этих упражнений. Если человек выполняет их принудительно, их влияние будет крохотным. Если человек выполняет их, соревнуясь с кем-то, он ничего не испытает. Однако если клиент выполняет их тщательно и с интересом, позитивные эффекты удивят его.

Теория биоэнергетического анализа А. Лоуэна подробно изложена в работах [35], [37]. Данный раздел написан по работам [30], [31], [32]. Описание упражнений приведено в форме инструкций, которые терапевт дает клиенту.



## Техника 1. Диагностика блоков

### Упражнение «Диагностика напряженных поз»

Терапевт предлагает клиенту лечь на кушетку и изучает его напряжения и зажимы:

- 1) дыхание: дышат ли грудь, живот, мышцы таза;
- 2) насколько эластична грудная клетка при дыхании (и насколько она податлива при надавливании);
- 3) способен ли клиент намеренно дышать животом (ведущий кладет свою руку на живот и просит, чтобы тот подышал под рукой);
- 4) ощупывается грудь и живот — определяется степень болезненности или ощущение шекотки, насколько живот выпущен и т.п.;
- 5) интенсивно прощупываются бедра — степень болезненности или ощущение шекотки. Определяется степень напряженности мышцы или ее «киселеобразность». И напряженная, и «киселеобразная» мышцы блокируют прохождение энергии;
- 6) исследование ягодичных мышц (техника та же);
- 7) анализ блокированности таза: подвижность таза вперед-назад при дыхании, участие тазовых мышц в дыхании. Клиент выполняет следующее упражнение: встать, слегка согнув колени, стопы строго параллельны на расстоянии 25 см одна от другой, тяжесть тела на основании пальцев ног. Нужно отставить таз назад как можно дальше, еще немного сгибая ноги в коленях, и сделать движение как бы опорожнения кишечника. В этом случае расслабляются мышцы тазового дна. Затем мышцы тазового дна сокращаются. Клиент может не чувствовать разницы между сокращением и расслаблением мышц тазового дна, и это свидетельствует о напряжении мышц, т.е. что он не способен их расслабить. (Многие люди при этом упражнении ощущают неловкость — страх опозориться. Некоторые женщины испытывают подобные чувства в ситуации интимной близости.) Или клиент может почувствовать, что лишь сознательное усилие освобождает мышцы тазового дна, которые затем самопроизвольно сокращаются. Генезис хронических напряжений мышц тазового дна связан с ранним тренингом чистоты, с ранними мастурбационными запретами либо с аналогичными запретами пубертатного периода;
- 8) исследование мышц задней части шеи и плеч. Важно проверить напряжение паравертебральных мышц шейного отдела позвоночника, особенно в месте соединения шеи с черепом (техника проверки та же, что в п. 4);

- 9) горловые зажимы. О них свидетельствует тихий высокий голос, частое возникновение «комка» в горле, спазмы горла при волнении, частые подташнивания, при которых трудно вызвать рвоту (раздражая пальцами слизистую глотки);
- 10) исследование круговых мышц рта. При хроническом напряжении этих мышц напряжение не осознается. При пальпации верхняя и нижняя губы напряженные, губы плотно сомкнуты, вокруг рта имеются специфические круговые морщины;
- 11) диагностика напряжений жевательных мышц (как в п. 4);
- 12) диагностика напряжений круговых мышц глаз. Наличие радиальных морщин, затуманенного зрения, «неживых» глаз, отсутствие слез при плаче — признаки блока этой области;
- 13) оценка уровня заземления (об этом см. выше). Опишем ряд упражнений, выполнение которых дает возможность осознать напряжение мышц и его влияние на дыхание, а также позволяет снизить напряжение.

## Техника 2. Заземление

### Упражнение «Усиление заземления и вибрации»

Стопы на расстоянии около 45 см друг от друга, легко повернуты внутрь так, чтобы почувствовать ягодичные мышцы (рис. 1.1). Нужно прогнуться вперед и коснуться пола пальцами рук (а не ладонями). Колени легко согнуты. Вес тела на основаниях больших пальцев ног, руки расслаблены. Голова опускается как можно ниже, подбородок опущен. Дыхание ртом свободное и глубокое. Нужно наклониться вперед так, чтобы вес тела остался на основании подушек больших пальцев ног.

Это упражнение выполняется в течение как минимум 25 дыхательных циклов, число которых постепенно доводится до 60. Через какое-то время ноги начинают дрожать, что означает прохождение через них волны возбуждения. Если же дрожания нет, то ноги слишком напряжены. В таком случае можно спровоцировать дрожание медленным сгибанием и выпрямлением ног. Движения должны быть небольшими: их цель — расслабление колен.

Существует два условия хорошего заземления.



Рис. 1.1

1. Эластичность колен — колени как «амортизаторы тела». Если на тело сверху действует какая-то сила, колени сгибаются. Нагрузка приходится на нижнюю часть спины.
2. «Выпущенный живот». Для многих людей «выпустить» живот очень трудно. Это противоречит их представлениям о подтянутости (втянутый живот и выпяченная грудь). Это установка солдата, который должен функционировать как автомат. Напряженный живот связан с подавлением сексуальности, печали и т.п. и затрудняет брюшное дыхание. «Выпускание» живота очень неприятно для женщин. В викторианское время женщины носили корсеты, чтобы скрыть свою сексуальность. Внешний корсет создает корсет психологический. Многие мужчины также противятся «выпусканию» живота. Если даже живот торчит, это не значит, что он выпущен. Живот при этом может быть напряженным. На высоте пупка или таза может находиться «стискивающий обруч», создающий затор для движения энергии.

### **Упражнение «Выпустить живот»**

Поставьте стопы параллельно на расстоянии 25 см. Легко согните колени. Не отрывая пяток от пола, подайте тело вперед, но так, чтобы вес тела остался на пятках. А теперь следует как можно больше выпустить живот. Дыхание свободное, ртом. Цель упражнения — ощущение напряжения в нижней части тела.

### **Упражнение «Арка Лоуэна»**

Стопы на расстоянии около 40 см друг от друга, повернуты несколько вовнутрь (рис. 1.2).

Положите обе зажатые в кулаки ладони на область крестца, большие пальцы направлены вверх.

Согните колени так сильно, как можете, не отрывая пяток от земли. Прогнитесь назад, опираясь на кулаки. Вес тела на пальцах ног. Линия, соединяющая центр стопы, середину бедра и центр надплечья, изогнута дугой. В этом случае «освобождается» живот. Если имеются хронически напряженные мышцы, то человек, во-первых, не в состоянии выполнить упражнение правильно, а во-вторых, чувствует эти хронические напряжения как боль и неудобство в теле, препятствующие выполнению этого упражнения.



**Рис. 1.2**

### **Упражнение «Поддержка земли»**

Примите исходное положение: стопы параллельны, колени слегка согнуты, таз расслаблен и слегка смещен назад. Затем позвольте верхней части тела наклониться вперед, пока не почувствуете вес тела на передних частях стоп. Вам может показаться, что вы сейчас упадете лицом вперед, но на самом деле, если потеряется равновесие, достаточно сделать шаг вперед. Равновесие не потеряется, если ваша голова находится на одной линии с телом.

Поднимите голову так, чтобы вы могли смотреть прямо перед собой. Для правильного равновесия представьте себе, что вы несете на голове корзину.

Сейчас с поднятой головой позвольте вашей груди стать впалой, а животу расшириться так, чтобы ваше дыхание было полным и глубоким. Позвольте земле поддерживать вас.

Поначалу такая позиция может казаться неудобной. Она даже может доставлять боль по мере того, как напряженные мышцы растягиваются. Это нужно просто терпеливо принять. Когда мышцы расслабляются, боль в конце концов стихает. Нет повода опасаться, что боль усилится. Ее можно легко перенести, особенно если вы очень хотите, чтобы жизненная энергия свободно двигалась в вашем теле.

### **Упражнение «Контакт с почвой»**

Сядьте в кресло, опирая обе стопы о пол, в своей обычной позиции. Поднимайтесь, отталкиваясь от пола, а не опираясь о кресло. Чтобы это выполнить, перенесите вес тела на подушечки стоп, затем упритесь стопами в пол и оттолкнитесь прямо вверх. Выполняя это движение, вы имеете сильный контакт с почвой. Повторите еще раз это упражнение, но сейчас поднимитесь с кресла так, как делаете это обычно.

Чувствуете ли вы разницу между этими двумя способами встать с кресла? Повторите упражнение два или три раза, пока разница не станет очевидной. Когда отталкиваетесь вверх, полностью используйте свои ноги. При обычном подъеме с кресла сильнее всего вовлечена верхняя часть тела, а также требуется больше усилий.

### **Упражнение «Наблюдение за походкой»**

Примите позицию стоя, стопы совершенно параллельны на расстоянии 20 см. Колени должны быть слегка согнуты, а вес тела перенесен вперед. Положите ладонь на промежность. Затем составьте пятки вместе, сделав из стоп латинскую букву V. Ощущаете ли вы, как ягодицы напрягаются и сжимаются?