

ИСКУССТВО РАБОТЫ С ТЕЛОМ

Андрей МИНЧЕНКОВ



ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Вот пример из практики.

Трехлетний мальчик захотел на берегу моря побегать по волнам. Пятый*, структурный уровень начинает резонировать на определенную картину или звук, вызывая у ребенка приятные ощущения, ускоряя их. В этот момент разъяренный отец хватает его за плечи и кричит на него. Происходит резкое торможение ощущений в том участке тела, откуда исходит желание.

Любое резкое торможение — это крайне неприятное ощущение в теле, “застывание” всей физиологии. Происходит некая “склейка” очень приятной картинки, резонирующей с сущностью, и определенного звука, тона окрика, погасившего этот резонанс. По наблюдениям, проведенным автором совместно с Е. Диновым (исследовано более 300 человек), чаще всего это либо очень высокий, быстрый, резкий голос, либо очень медленный и низкий.

Продолжение. Начало в №№ 17, 18'97

*Мы продолжаем публикацию глав из книги **Андрея Викторовича Минченкова** “Искусство работы с телом”, которая в настоящее время готовится к печати. Желающие могут подробнее ознакомиться с разработанным автором методом **сенсо-мануального программирования (СЕМПр)** при помощи методических видеокассет или на проводимых им учебных семинарах.*

Ребенком подобная ситуация воспринимается как сильный удар. Эта визуально-аудиальная “склейка” становится мощным тормозом для прохождения ощущений. А что же происходит с телом? В том месте, где это ощущение начиналось, возникает сильный мышечный спазм, **зажим**. Можно сказать, что эта аудиально-визуальная “склейка” имеет совершенно четкое соответствие в теле в виде мышечного блока или зажима, который может либо не осознаваться вовсе, либо выражаться напряженностью и болью.

Р. Дилтс называет опыт такого рода **импринтом** (т. е. “запечатлением”) — термин восходит к классическим работам Конрада Лоренца, посвященным поведению животных). Это значительное событие из прошлого, на основе которого сформировалось убеждение или ряд убеждений. Подобный детский опыт, как правило, забывается, но одновременно **генерализируется**, т. е. **обобщается**.

Во многих случаях это полезно. Например, ребенок дотронулся до розетки и получил удар током. Обобщение этого опыта может выразиться в формуле: “Не трогай руками розетку”. Но может быть и другой вариант обобщения (он хорошо выражается пословицей:

“Обжегшись на молоке, дуют на воду”): “Все, что связано с электричеством, опасно”. Такая генерализация может сильно ограничить поведение человека.

Таким образом, важна **степень генерализации**** психотравматического опыта. Чем больше разных контекстов, конкретных ситуаций генерализовано вокруг него, тем меньше бессознательных внутренних выборов.

Вернемся к рассказу о мальчике, сильно напуганном собственным отцом на берегу моря. Спустя много лет на одном из семинаров он предъявил проблему такого рода: “Почему-то в те моменты, когда мне особенно хорошо, вдруг возникает крайне неприятный холодный комок внизу живота. Мне сразу становится очень плохо. Я не знаю, откуда взялся этот комок, и что с ним делать”. Ситуация забылась, но осталась телесная память о ней. Конкретный эпизод впоследствии генерализовался на очень многие контексты, мешая получать удовольствие в самых разных ситуациях. В конце концов он превратился в мощнейший мышечный зажим на животе, к которому практически невозможно было прикоснуться. У человека по существу было только два варианта: либо получать удовольствие, а затем испытывать

*О логических уровнях сознания подробно см. в № 18'97. Пятый, структурный уровень соответствует **ядру личности, сущности** человека. (Прим. ред.)

** Степень генерализации, по моему мнению, зависит от убеждений в семье, а по большому счету — от культурных традиций общества, составляющих самый верхний слой четвертого логического уровня, на стыке уровня убеждений и ядра личности. По отношению к таким культуральным убеждениям мы не можем быть отстраненными и нейтральными наблюдателями. (Прим. авт.)

боль, либо запрещать себе вообще испытывать удовольствие. Что он, в основном, и делал.

На мой взгляд, многие болезненные точки, спазмированные мышцы и участки тела — это конечные шаги конкретных “патологических” стратегий*, организованных вокруг определенного психотравматического опыта, не обязательно детского. Беда в том, что в разделенном сознании большинства людей их психологические проблемы и определенные убеждения никак не связаны с отражением этих проблем и убеждений в собственном теле. Мы считаем, что в голове свои проблемы, в теле — свои, у головы своя жизнь, у тела — своя.

Между тем, как раз в рамках стратегического подхода становится понятно, что тело человека есть максимально точное отражение, “слепок” личности. Именно об этом писал в своей “Диалектике мифа” замечательный русский философ А. Ф. Лосев: “Личность человека невысказима без его тела — конечно, тела осмысленного, тела, по которому видна душа. Тело — не простая выдумка, не случайное явление, не иллюзия только, не пустяки. Оно всегда проявление души — следовательно, в каком-то смысле, сама душа. Тело — живой лик души”.

Итак, мы можем говорить о триединстве “сущность — личность — тело” или, в других терминах, “сущность — личность — проявления личности”. В таком случае личность — это всего лишь своеобразный “передаточный механизм” вибраций сущности на “проявленные” уровни — поведения и окружения. Личность включает в себя тысячи “Я”, каждое из которых является определенной стратегией — эффективной или не очень, удачной или нет.

Эта эффективность, по существу, определяется только одним — насколько быстро и неискаженно

передается информация от “глубинного ядра” к вышележащим периферическим зонам и наоборот, от периферии к центру.

В самом общем виде устройство “ограничивающих” стратегий может быть описано формулой:

$$K_1 \\ C \rightarrow V_V/A_T \rightarrow V_T \rightarrow A_1 \rightarrow \dots \rightarrow K_{\text{Топ1}} \rightarrow \dots \rightarrow K_{\text{ТопN}} \rightarrow \text{МЫШЕЧНЫЙ ЗАЖИМ} \\ K_N$$

Здесь C — вибрации сущности, V_V — резонирующий образ, V_T — ускоряющий ощущения, A_T — тормозящий ощущения звук, V_V/A_T — убежденческая “склейка”, генера-



Основание дельфийского трипода

лизованный травматический опыт, $K_1 \dots K_N$ — контексты, генерализованные вокруг психотравмы, $A_1, V_1 \dots A_N, V_N$ — аудиальные и визуальные шаги стратегии, $K_{\text{Топ1}} \dots K_{\text{ТопN}}$ — кинестетические шаги стратегии, неприятные, “заторможенные” ощущения.

Как только человек попадает в ситуации, входящие в генерализо-

ванные контексты травматического опыта, мгновенно “включается” тормозящая “склейка” — и через несколько секунд человек уже в нересурсном состоянии. Если психотравм много и степень генерализации травматического опыта велика, энергия структуры буквально “заперта” в теле. Это проявляется глубинным мышечным зажимом и дискомфортом. Со временем некоторые участки тела вообще перестают ощущаться и осознаваться, воспринимаются как некие однородные части. Разделенное тело становится точной метафорой разорванного сознания.

Очевидно, что трансформация личности невозможна без трансформации тела. Верно и обратное. Снятие глубинных блоков и мышечных зажимов меняет осознание человеком всего себя как целого, трансформирует личность, перестраивает стратегии мышления и поведения. Точно так же разрушение тормозящих “склеек”, коррекция “патологических” стратегий снимает мышечные зажимы и блоки и исцеляет связанные с ними недуги**. В этом смысл телесно-ориентированной терапии.

РУКА И ЧУВСТВО

Каждый год в разных странах возникают новые направления телесно-ориентированной терапии — это и рольфинг, и полярная терапия, и холистический массаж, методы Фильденкрайза и Александера и многие другие. В нашей стране, к примеру, Е. И. Зуевым был создан метод БЭСТ (биоэнергосистемотерапия), которому автор обучался в 1990 г. Такое разнообразие, безусловно, не случайно. Все больше людей, и не только психологов, врачей, философов, ищут ответ на вопрос: как совместить достижения современной технократической цивилизации и

* Напомним читателю, что стратегия — это определенная бессознательная программа с четкой последовательностью шагов — визуальных, аудиальных, кинестетических. Подробнее см. № 18'97. (Прим. ред.)

** Как писал выдающийся современный философ и физик, Нобелевский лауреат Д. Бом: “Любое изменение смыслов является изменением сомы (тела), и любое изменение сомы есть изменение смыслов”. (Прим. авт.)

глубокую потребность человека во внутренней свободе, как преодолеть нарастающую механичность жизни? Ответ на этот вопрос, конечно, не может быть общим для всех. У каждого свой путь. Но, как еще в XVI веке заметил Мишель Монтень: “Невозможно показать дорогу человеку, который не знает, куда идет”.

Что же на фоне сказанного представляет собой авторский метод **Сенсо-мануального программирования (СЕМПр)**?

Сенсо (лат.) — чувство; манус (лат.) — рука. С помощью рук можно получать и передавать огромное количество ощущений. Слово “программирование” по отношению к человеку — это работа с его бессознательными стратегиями, программами, в данном случае, с конечными шагами стратегий, записанными в теле.

С моей точки зрения, СЕМПр — это не только психология и терапия; скорее всего, это направление на стыке философии, психологии, культурологии, некоторых разделов современной физики, массажа и даже эзотерики.

СЕМПр включает три основных раздела:

1. Теоретическую модель человека как целостной иерархической системы, “триединства сущности — личности — проявлений личности”, связанного бессознательными стратегиями, объединяющими все логические уровни сознания.

2. Методы анализа и исследования структуры убеждений при помощи адаптированных к российским условиям, русскому языку и культуре приемов НЛП, эриксоновского гипноза и авторских психотехник.

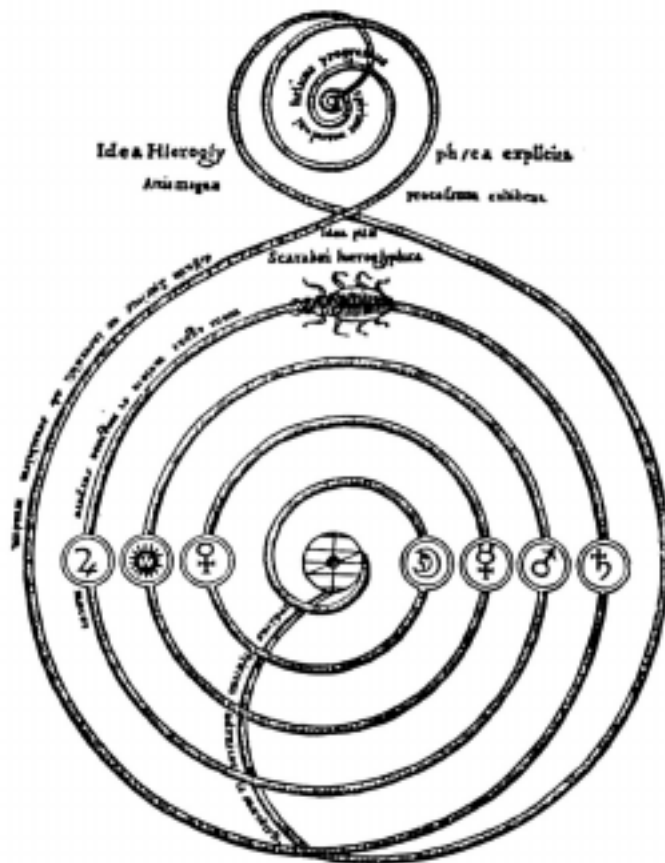
3. Техники коррекции, представляющие собой синтез различных направлений западного и восточного массажа, телесно-ориентированной психотерапии и оригинальных авторских подходов.

Соответственно, и работа с клиентом (или, точнее, партнером) имеет несколько различных уровней.

Первый уровень работы — уровень глубокой психофизической релаксации, наведения кинестетического транса.

Здесь “инструментом” служит специально разработанный автором **релаксационный комплекс**. Любая релаксация* — это всегда некоторое ослабление “маски”, “ложной личности” и, в какой-то мере, освобождение сущности.

“Щечной брони” высвобождается большое количество энергии, свободно распределяющейся в организме. Но, может быть, ключевым моментом является то, что человек начинает осознавать свое тело как определенный внутренний космос, пространство со своими законами, ощущениями, взаимосвязями. Этот опыт сам по себе



Текст на верхней спирали: “Процесс развертывания земного духа”. Текст на нижней спирали: “Возвращение духа к центру активности”

Мне близка мысль великого психотерапевта Милтона Эриксона о том, что состояние транса само по себе полезно. Это обращение к бессознательному опыту человека. Именно в состоянии кинестетического транса ускоряются ощущения в теле и замедляется внутреннее время. В. Райх считал, что в состоянии расслабления “мы-

бесценен. В состоянии глубокой релаксации отключается болтовня в голове и наступает состояние “внутреннего безмолвия”, “не ума”, умение входить в которое так высоко ценится всеми — от йоги до Кастанеды — школами и направлениями духовного и психофизического совершенствования человека. Именно в этом со-

* Расслабление, от лат. relaxatio — “ослабление напряжения”. (Прим. ред.)



Митра с головой льва.

стоянии включаются разнообразные механизмы физической и психической саморегуляции, восстанавливается единство человека на всех его уровнях.

Но глубокое полноценное расслабление недоступно большинству современных людей. Система ограничивающих убеждений, записанная в теле, слишком сильна. “Мышечный панцирь” буквально не дает расслабиться, он блокирует большинство сознательных попыток такого рода. Примером являются столь популярные в наше время системы аутотренинга и саморегуляции. Идея, что ресурс и сила заключены в самом человеке, а не только во враче, лекарстве, процедуре — это уже само по себе огромный шаг вперед, переход на третий логический уровень. Но, к сожалению, прозанимавшись некоторое время по этим системам, многие не получают ожидаемого результата. Почему-то не появляются тепло и расслабление, или, появившись в какой-то зоне тела, исчезают вновь. И, что самое глав-

ное, невозможно отключить “внутреннюю болтовню”.

Но и те, кому это удастся сделать, приложив значительные усилия и время, понимают, что **некоторые участки тела невозможно не только самостоятельно расслабить, но и самостоятельно осознать**. Необходима помощь извне, нужен партнер, который мог бы помочь достичь расслабления. Именно поэтому многие обращаются к помощи специалистов в разных видах массажа, мануальной терапии и т. п.

Некоторые получают то, что они хотели, но многие — нет.

Причина кроется в самой структуре применяемых подходов: приемы телесной работы делаются быстро, поверхностно, разорвано. Человек испытывает только внешние ощущения тепла, давления, боли, иногда некоторого расслабления. Проходит полчаса — и он забывает, что с ним вообще что-то делали. В подобной “линейной”, “плоскостной” работе совершенно не принимает участия **сознание**. Я предлагаю совершенно другое.

ВВЕДЕНИЕ В ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ТЕЛОМ

Сперва сформулируем **основные рабочие правила**, позволяющие терапевту работать максимально экологично для самого себя:

1. Никакое движение или прием не делаются только руками. В любом движении принимают участие крупные мышцы туловища и ног, а через руки усилие только передается.

2. Любое движение должно быть целостным, начинаться с подошв и через систему рычагов, роль которых в теле выполняют кости и суставы, плавно передаваться в кисти. Это можно назвать “перетеканием” усилий снизу вверх.

3. Все лишние усилия исключаются таким образом, чтобы не участвующие в движении мышечные группы были постоянно расслаблены.

4. Стойка во время работы максимально удобна и устойчива: ноги

расставлены широко, слегка согнуты в коленях, стопы чуть сведены внутрь. Найдите свою позу. Для этого сперва прочувствуйте подошвы ног, покачавшись вверх-вниз; подберите такое положение позвоночника (у каждого свое), чтобы при таком раскачивании вибрировало все ваше тело — от макушки до центров подошв. При этом должно возникнуть ощущение, что кости черепа, позвоночник, крестец, кости таза и ноги составляют единое целое, а мышцы плечевого пояса и лица расслаблены. Потренируйтесь, плавно перенося вес тела с ноги на ногу и сохраняя ощущение целостности.

Мы привыкли, что самое сильное воздействие и есть самое глубокое. Но это совершенно не так. вспомните, когда вы были влюблены и любимый человек едва прикасался к вашей руке. Почти незаметное прикосновение — а сколько ощущений и эмоций! В релаксационных практиках действует то же, на первый взгляд парадоксальное, правило: **чем медленнее и мягче проводится техника, тем она глубже, тем выше эффект релаксации**. Именно такие движения вызывают разнообразные ощущения внутри тела, которые начинают осознаваться вашим партнером или клиентом. Некоторые, на первый взгляд, очень простые техники на практике очень сложны. Они требуют **участия сознания**. Что это такое?

В традиционных школах телесной работы, например, китайских или индийских, которыми я несколько лет серьезно занимался, существует правило: “Концентрация важнее усилия”. Это перенос своего внимания (сознания) на ощущения под руками, на тело другого человека. Это своего рода “разделение” внимания: одна часть направлена на партнера, на отслеживание его невербальных реакций и ощущения под руками; другая — на ощущения **внутри** собственного тела, которые и являются главным критерием правильно-сти вашей работы.

Именно умение входить в такое состояние и долго удерживать его является главным рабочим инструментом, а техника без этого состояния — лишь ничем не наполненная физическая оболочка. Это состояние “разделенного” внимания поначалу трудно удерживать даже несколько секунд, требуется долгая целенаправленная практика для того, чтобы научиться входить в него на длительное время.

Состояние транса во время работы в паре — это всегда совместный процесс. Не бывает так — один человек слушает болтовню в своей голове, находится в дигитальном состоянии, а другой — в состоянии глубокой релаксации и кинестетического транса.

Долгие годы в нашем обществе господствовали идеи **воздействия**: на природу, социум, отдельного человека. В рамках такого подхода процесс представляется односторонним: от врача — к больному, от учителя — к ученику, от начальника — к подчиненному. Весь ресурс сосредоточен в одних руках: медика, педагога, руководителя; другой участник этой пары абсолютно пассивен, “попушен”, зависим от первого.

Воздействие — это всегда односторонний процесс без обратной связи. Его можно изобразить так: $A \rightarrow B$, A влияет на B . Представления подобного рода до сих пор пронизывают всю систему и медицины, и образования. Одна сторона владеет “научным знанием”, “искусством врачевания” и т. д., другая сторона обязана пассивно воспринимать это знание, быть объектом манипуляции, лечебного воздействия и т. д. Передаточным механизмом служат всевозможные методики. Но вот беда: ученики не хотят учиться, больные — поправляться, клиенты психотерапевта — решать свои проблемы. Начинаются разговоры о разных степенях обучаемости, гипнабельности, о проценте излечения, на помощь приходит статистика, как будто

она объясняет или предопределяет что-то, а не является просто формой подсчета удач и неудач.

Действительно, очень удобно рассуждать следующим образом: если **в среднем**, скажем, 10% детей необучаемы, то наличие 10 “неподдающихся” двоечников на 100 **в конкретной** школе вполне нормально — учитель здесь ни при чем. Между тем, стоит прийти в школу новому педагогу, любящему свой предмет и способному установить неформальный контакт с детьми, как происходит разительная перемена: самые тупые и ленивые вдруг начинают успевать в той



Рука. Кадикс, Испания.

области знаний, которую преподает любимый учитель. Другой пример: у великого гипнотизера и терапевта Милтона Эриксона не было ни одного из сорока тысяч клиентов, кто бы не вошел в состояние транса. У него почему-то все были гипнабельны.

Ясно, что речь идет об определенных навыках — умении **присоединиться** на разных уровнях к другому человеку, устанавливать с ним “**раппортные**”^{*} отношения (далее

мы будем использовать то понимание этих терминов, которое принято в эриксоновском гипнозе и НЛП). Признаками раппортного состояния является физиологическое соответствие между людьми по позе, дыханию, темпу речи, тембру голоса и т. д.; достижение такого соответствия и называется присоединением.

Человек представляет собой систему вибрационную, резонансную, в которой взаимодействует множество ритмов. Дыхательный и сердечный — самые очевидные из них. Присоединяясь к человеку даже по одному из них, мы, тем самым, синхронизируем и многие другие. В итоге получается резонанс, общий колебательный контур. Это и есть **взаимодействие** между людьми, которое можно изобразить формулой: $A \rightarrow B$, если A влияет на B , то и B влияет на A .

Вот описание техники **присоединения по дыханию**, которая наиболее подходит к применяемым мною методам.

Клиент лежит на спине, руки вдоль тела. Медленно и мягко положите расслабленные ладони на область темени. Перенесите все внимание на ощущения под руками.

Внимательно следите за дыханием вашего партнера.

Постарайтесь определить тип дыхания — грудное, диафрагменное или брюшное. Для этого определите то место тела, которое наиболее активно приподнимается. Не всматривайтесь пристально, смотрите как бы “сквозь” партнера, расфокусируйте зрение. Именно это позволяет видеть всю картину в целом, а не отдельные фрагменты. Теперь постарайтесь дышать с той же частотой, амплитудой, тем же способом, что и ваш партнер — это и есть подстройка. Если вы все делаете правильно, возникнет особое “раппортное” состояние, и вы сможете заметить, что ваши руки уже не лежат на голове неподвижно, а совершают

^{*} Раппорт (фр. rapport) — контакт психотерапевта и пациента, первоначально понимавшийся как словесный контакт гипнотизера и гипнотизируемого. (Прим. ред.)

легкие, почти незаметные движения с определенной частотой и амплитудой. Позвольте вашему телу очень медленно раскачиваться в такт движению рук, установить общее динамическое взаимодействие. Если вы “разделяете” внимание в этот момент, то вам удастся проследить возникновение в вашем собственном теле разнообразных ощущений.

Можно спросить у партнера, что он чувствует, задавая вопросы типа: “Какие ощущения возникают в теле? Есть ли разница между левой и правой сторонами тела, какая? Заметно ли различие по цвету, размеру, плотности у разных частей тела?” Многие в ответ расскажут об ощущениях тепла или жара в лице, о теплых или холодных вибрациях, идущих в руки и ноги. В каких-то участках тела ощущения могут свободно проходить, в других может возникнуть напряжение. На мой взгляд, не следует интерпретировать эти ощущения, важно помочь партнеру перенести внимание в глубь тела, помочь осознать тело как некую “голографическую”, объемную структуру.

Можно ничего не спрашивать у партнера, просто предложить ему понаблюдать за своими ощущениями.

В любом случае по тонким невербальным реакциям партнера необходимо постараться понять, что хочет другой человек. Но одних невербальных реакций недостаточно. Необходимо постоянно обращаться к своему внутреннему состоянию. Если есть раппорт, терапевту не может быть комфортно, когда плохо клиенту.

Итак, раппорт установлен, установлено парное взаимодействие, но “задает тон” в этой паре, разумеется, терапевт. Следующим этапом после присоединения является **ведение** — плавное изменение собственного состояния и, вследствие этого — изменение состояния партнера. Это нахождение такого совместного состояния, которое комфор-

тно, экологично для обоих участников взаимодействия. Присоединяясь к напряженному партнеру, терапевт и сам испытывает напряжение. Но, меняя свое состояние и расслабляясь, он поведет за собой и клиента.

Задают вопросы: “Что же, если у клиента сильная головная боль, голова должна разболеться и у терапевта?” Многие психологи именно таким образом присоединяются к клиенту, полностью ассоциируясь с его состоянием, “влезая в его шкуру”. Неизбежно возникает вопрос о защите — энергетической, психологической и т. п. Но ассоциированное состояние и раппорт — совершенно разные вещи. Раппортное состояние объемно, так как внимание в этом случае разделено. Это дает возможность свободно входить в позицию наблюдателя, видеть процесс взаимодействия со стороны.

Можно сказать так: терапевт по-

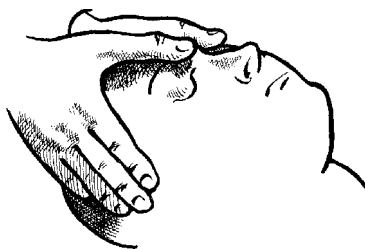


Рис. 2.1

могает клиенту осознать, что он хочет, а клиент своими вербальными и, что особенно важно, невербальными реакциями подсказывает терапевту, что нужно делать. Каждый из них обращается к бесознательному опыту другого. Происходит постоянный энергоинформационный обмен между ними. Этот обмен особенно ценен тем, что происходит, главным образом, не словесно. А ведь известно, что с помощью слов при общении передается не более 10—15% информации. Прикасаясь к телу партнера, мы имеем замечательную возможность послать и получить некие сообщения, передать свое понимание, не претворяя их

в словесные формулы, которые всегда уже переживаемых нами состояний.

Но здесь важно помнить: человек может **все знать** о раппорте, присоединении, ведении, экологии работы и т. д. и тут же **демонстрировать** на практике диаметрально противоположные вещи, потому что других **навыков** у него нет, по-другому он не умеет. Еще раз повторюсь: необходимо достичь **понимания**.

РЕЛАКСАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС

Работа проводится сверху вниз, от головы — к стопам. В. Райх считал, что релаксация нижних сегментов “мышечного панциря” невозможна без расслабления верхних участков, особенно зон головы и шеи. Мой опыт полностью подтверждает эту точку зрения. Чисто эмпирически я остановился на такой последовательности действий: зоны головы — шея — грудь — живот — передняя поверхность бедер — стопы — кисти рук — трапециевидные мышцы — паравerteбральные зоны — область таза и крестца — задняя поверхность бедер. Особое внимание я уделяю расслаблению области головы и шеи. По времени это часто занимает 50 — 60% общей длительности комплекса.

Работать лучше всего в теплом, проветренном помещении, хорошо, если есть массажная кушетка, регулируемая по высоте. Мне одинаково удобно работать и на кушетке, и на полу, как в большинстве видов восточного массажа. Но работа на полу требует определенного навыка и привычки. Все упражнения будут описаны для случая, когда “терапевт” стоит, а “клиент” лежит на полу или кушетке. Главное, чтобы обоим партнерам было удобно. Конечно, любое телесное взаимодействие проходит лучше, если тело вашего партнера достаточно обнажено, но возможен и вариант легкой, не стесняющей движений

одежды. Следует расстегнуть все ремни, пояса, ослабить давление на область живота и поясницы. Перед началом работы проведите гимнастику для рук (см. описание в № 18'97).

1. Присоединитесь по дыханию.

2. Релаксация зон головы и лица.

Расслабление зон лба. Эта область относится к важнейшим психоэмоциональным зонам. Любое эмоциональное напряжение буквально накапливается в этой области, выражаясь крайне напряженными и болезненными участками и точками. Чаще всего это напряжение не осознается — понимание возникает только в процессе работы.

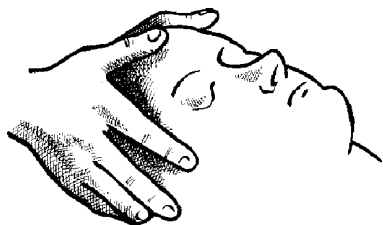


Рис. 2.2

2.1. Мягко, но плотно положите свои руки на лоб партнера, так, чтобы большие пальцы соприкасались друг с другом в зоне лба.

Немного наклонитесь вперед, медленно перенося на руки вес своего тела. Используя усилия мышц ног и спины, совершите очень медленное, глубокое, плавное движение ладонями в стороны. Основное усилие приходится на боковую поверхность больших пальцев, которые остаются параллельны друг другу. В процессе движения вы заметите, что структура тела неоднородна — в каких-то участках движение проходит свободно, а где-то “застревает”. Структура соединительной ткани в этих участках похожа на плотную ткань или резину. Особенно концентрируйте внимание на этих зонах. Ослабьте силу давления у висков и мягко закончите движение, соединяя большие и указательные пальцы.

Повторите движение несколько раз. У партнера часто возникает

ощущение, что вы что-то снимаете с головы — резину, глину, грязь и т. д. Найдите с помощью партнера ту интенсивность движения, которая ему наиболее комфортна. Часто это очень тонкая грань между приятными и болевыми ощущениями — “приятная боль”. Именно такие ощущения часто ведут к быстрой и глубокой релаксации.

2.2. Начальное положение рук то же, что и в предыдущем приеме. Мягко, но очень плотно захватив голову руками, медленно и плавно сдвигайте руки вверх, в сторону макушки. Медленно, без рывков и пауз, захватите волосы партнера и, слегка потягивая, двигайтесь к кончикам волос. Движение похоже на снятие невидимой шапочки с верхней части головы. В нем принимает участие вся кисть, особенно сделайте акцент на подушечки пальцев. При правильном выполнении это очень “объемное” ощущение. Партнеру часто кажется, что через волосы “вытягивается” напряжение из его тела. Область лба и корни волос — это важнейшие психоэмоциональные зоны, “сухожильно-мышечный шлем” головы, огромный аккумулятор напряжений. Во многих случаях причина болей в шейно-грудном отделе позвоночника лежит выше — в напряженных точках в зоне головы.

Начиная работу, внимательно посмотрите на лежащего на спине партнера. Вы увидите, что относительно центральной оси его тело несимметрично: часто одна сторона может быть напряженнее другой, одна стопа развернута наружу, а другая — нет, или развернута очень слабо (параллельные или даже сведенные внутрь стопы говорят о сильном зажиме в области таза и внутренней поверхности бедер), одна половина тела может быть выше приподнята, другая, более расслабленная, лежать ниже, занимая большую площадь. Можно заметить асимметричность мимических мышц лица. По мере проработки зон головы стопы постепенно начинают разворачиваться наружу,

тело как бы “размягчается”, “растекается” по кушетке, расслабляются мышцы таза и бедер.

2.3. Начиная от наружного угла брови, медленно “продавливаем” большими пальцами каждый участок лба по трем линиям. Это движение следует выполнять особенно аккуратно, концентрируя внимание не только на поверхностных тканях, но перенося его на зоны надкостницы. В некоторых случаях обнаруживаются небольшие “фасолеобразные” уплотнения в мышцах или надкостнице. Тщательно, глубоко и мягко

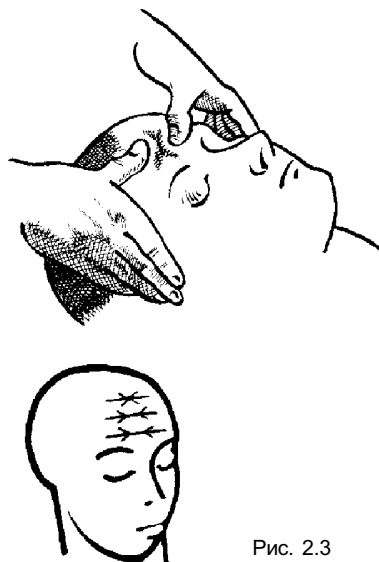


Рис. 2.3

проработайте эти зоны, стараясь не переходить уровня “приятной боли”. Часто при работе с этими зонами партнер осознает их как “телесные метафоры” — гвозди, шары, кнопки и т. д. Спросите у него, что происходит с ними во время работы. Часто они трансформируются или исчезают, “растекаясь” по телу теплой волной или вибрациями, вызывая расслабленность и покой. Партнер начинает понимать глубокую разницу между поверхностным расслаблением и глубокой релаксацией, выражение “все проблемы в голове” перестает быть абстракцией, приобретает прямой, реально ощутимый смысл.

(Продолжение в следующем номере)