

ИСКУССТВО РАБОТЫ С ТЕЛОМ

Андрей МИНЧЕНКОВ



РЕЛАКСАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС (Продолжение)

Расслабление области глаз и мимических зон лица. Эта зона не менее важна, чем предыдущая. Отметим, что у людей, тяжело больных или находящихся в состоянии глубокой депрессии, почти отсутствуют глазодвигательные реакции и движения мимических мышц лица. Лицо как бы превращается в застывшую маску. Напряжение мимических мышц практически невозможно осознать самостоятельно. Только в процессе работы партнер часто начинает воспринимать свое лицо как некую пластилиновую или резиновую структуру, словно приклеенную, присосхую к настоящему лицу. Иногда мягкие, легкие прикосновения вызывают катарсис. Партнер может неожиданно зарыдать, сам не понимая причин своих слез. Часто это сопровождается глубинным пониманием своих проблем не на дингитальном, а на чувственном уровне. У меня было немало клиентов, которые молча лежали на столе и неожиданно говорили:—

Продолжение. Начало в №№17, 18'97 и 19'98

Мы продолжаем публикацию глав из книги **Андрея Викторовича Минченкова “Искусство работы с телом”**, которая скоро выйдет в свет. Уже выпущены учебные видеокассеты по **сенсорно-мануальному программированию (СЕМПр)** — авторскому направлению телесно-ориентированной психотерапии, — по которым желающие могут подробнее познакомиться с этим новым методом лечения и оздоровления.

Знаете, я сейчас понял очень важную вещь...” или “Я вдруг понял, что мне надо делать...” В теле человека есть ответы на все вопросы, нужно только уметь “извлечь” их.

2.4. Положите расслабленные руки на глаза партнера так, чтобы центр вашей ладони совпал с проекцией глазного яблока. Прочувствуйте те, почти незаметные колебательные микродвижения, которые совершают ваши руки. Они не появляются сразу, обычно это происходит через 30 — 60 сек. Вы должны установить со своим партнером общий ритм, раппортный резонанс. Ваши руки могут совершать медленные вращательные или поступательные движения; ваше тело также будет раскачиваться в такт этим движениям. Клиент при этом часто описывает ощущения глубокого тепла, идущего вглубь головы или растекающегося по телу. Обычно это приятно, вызывает расслабление, но иногда это не так. Постарайтесь найти вариант, удобный для вас обоих. Эта техника очень хорошо расслабляет круговые мышцы глаз.

После этого очень мягко, медленно, немного натягивая кожу и мышцы, пройдите большими пальцами по следующим зонам. Постарайтесь переносить внимание на зоны надкостницы, прощупывая мельчайшие уплотнения. Важно не скользить по коже, а растягивать ее и ниже-

лежащие мышцы и фасции, как будто вы снимаете с лица тонкий слой глины или пластилина.

Расслабление зон затылка и работа с челюстным захжимом.

2.5. Начнем с расслабления зон затылка — основания затылочной кости и сосцевидных отростков. Именно в этих местах чаще всего блокируются фасции. Очень важно проработать и места прикрепления мышц — грудинно-ключично-сосцевидной и трапециевидной. Для этого положите руки на область затылка так, чтобы большие пальцы находились над ушной раковиной, а остальные плотно охватывали основание затылочной кости и область сосцевидных



Рис. 2.4.

отростков. После этого мягко подтягивайте кончиками пальцев и всей ладонью мышцы и фасции, совершая медленные круговые движения. Очень важно работать всем телом, “тянуть” не руками, а ногами и корпусом,

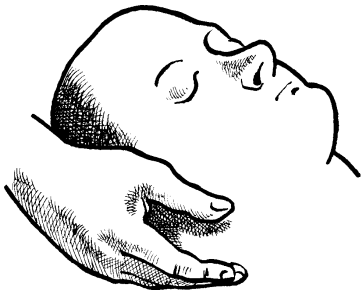


Рис. 2.5.

слегка отклоняясь назад. Это вновь связано с нахождением общего ритма с партнером. По мере его расслабления амплитуда ваших движений увеличивается, а руки движутся более свободно. При правильном выполнении тянется не только шейный отдел позвоночника, но и грудной, поясничные отделы, крестец и ноги. Это волнообразное целостное движение и ощущение. Делайте это движение не менее 2-3 мин. Особенно концентрируйте внимание на зонах надкостницы, немного меняйте положение пальцев, чтобы поработать болезненные точки.

На “челюстном зажиме” остановимся подробнее. Не секрет, что именно эта зона — одна из



Рис. 2.6.-2.7.

самых напряженных. Чаще всего это напряжение, в отличие от связанного с другими зонами лица, человеком осознается. Испытывая эмоции сдерживаемого гнева и агрессии, мы произвольно сжимаем челюсти. В результате формируется очень стойкий и болезненный мышечный блок, который крайне тяжело расслабить. Челюстные мышцы затвердевают, как камни,

становятся ригидными и мало-подвижными. Этот “застывший гнев” становится источником внутреннего беспокойства, мешает осознать свое тело ниже головы, разделяет голову и тело. Без релаксации челюстного зажима очень трудно расслабить и шейный отдел позвоночника.

2.6. Положите руки таким образом, чтобы кисть плавно охватывала нижнюю челюсть, а большие и указательные пальцы смыкались в центре подбородка. Усилием всего тела, плавно отклоняя корпус назад, потяните партнера на себя. Движение длится не менее 10-15 сек. Затем, переместив усилия в область тенара (мякоть ниже больших пальцев), плавно совершите движение в обратном направлении, отжимая нижнюю челюсть от себя. Прodelайте движение несколько раз, пока челюстные мышцы не начнут расслабляться и амплитуда движений не увеличится.

2.7. Верните руки в исходное положение предыдущего приема и сложив вместе большие и указательные пальцы, начните подушечками очень медленное, глубокое “щипцеобразное” растирание от середины подбородка по скуловой дуге по направлению к ушной раковине. Все внимание сосредоточьте на надкостнице. Скорее всего вы встретите много уплотнений, похожих на маковые зерна или густки клея. Двигайтесь в этих зонах особенно медленно и сосредоточенно. Повторите это движение не менее 5-7 раз.

2.8. Подушечками больших пальцев проделайте прессацию точек по границе скуловой дуги от центра подбородка к ушной раковине. Тщательно проработайте эти зоны, в болезненных точках остановитесь подольше. Перенесите на пальцы вес тела, как будто вы вдавливаете кнопку. Длительность усилия 3-5 сек. Помните, что концентрация важнее усилия, найдите оптимальную силу прессации.

После этого можно еще несколько раз повторить приемы работы со лбом. Ориентируйтесь

на состояние партнера, спрашивайте его, в каких зонах еще поработать.

3. Релаксация мышц шеи.

Надо ли напоминать о важности работы с этой областью тела? На шее находятся более 60 биологически активных точек различных энергетических меридианов. Напряженная шея как бы разделяет голову и тело. Но рас-



Рис. 2.8.

слабление шейного отдела — задача непростая. Эта область весьма болезненна и травмоопасна, здесь большое количество крупных сосудов и нервных окончаний. Важно использовать мягкие и щадящие, но одновременно глубокие и эффективные приемы релаксации.

Техника мягкого растяжения шейного отдела.

3.1. Накладываем руки таким образом, чтобы ладонь плотно охватывала заднюю поверхность шеи, пальцы смыкались на позвоночнике, причем указательные соприкасались друг с другом в районе седьмого шейного позвонка. Большие пальцы лежат вдоль грудинно-ключично-сосцевидных мышц, не нажимая на

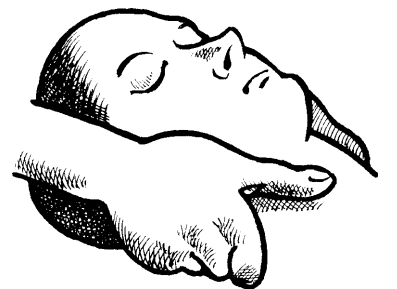


Рис. 3.1.

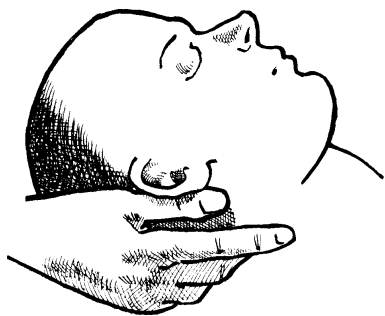


Рис. 3.2а.

них, а лишь плавно фиксируя. Очень медленно и плавно, буквально по миллиметру, начинаем отклонять корпус назад, создавая у партнера плавное натяжение в шейном отделе. При правильной технике у партнера часто возникает ощущение, что поэтапно растягивается все тело — от шейного отдела до копчика и пальцев ног. Ладони могут немного сдвигать и растягивать ткани задней поверхности шеи. Это усилит эффект растяжения. У самого работающего при правильном выполнении возникает ощущение, что он растягивает резину или ткань.

Работая в этой технике, особенно глубоко понимаешь, что релаксация — это не линейный, а волнообразный процесс. При растяжении вы можете почувствовать, что тело партнера не растягивается, а даже чуть сжимается обратно. Следуйте руками за этим сжатием. Стоит немного подождать — и опять последует растяжение и т. д. Это ступенчатый процесс релаксации меняет структуру тела под руками — из жесткой, твердой и напряженной она становится почти пластилиновой, даже желеобразной.

Можно наблюдать признаки углубления кинестетического транса — появление румянца, углубление и урежение дыхания, быстрое “дрожание” мышц лица и кончиков пальцев.

После растяжения так же медленно и плавно отпустите шею.

Обратите внимание, что в некоторых участках растяжение как бы “застывает”, не проходит. Как правило, это свидетельствует о значительной напря-

женности этих зон или блокировках соответствующих отделов позвоночника.

Повторите движение не менее 3-5 раз.

3.2. Подложив ладони под затылок партнера, медленно начните растяжение. Как только ладони станут сдвигать волосы и ткани головы, начинайте медленно приподнимать голову, одновременно разворачивая ладони наружу. Это движение похоже на распускание цветка. Когда угол между шейным отделом и поверхностью кушетки составит около 45 градусов, прижмите локти к животу, постепенно наклоняясь вперед. Тем самым вы продолжите движение головы партнера вперед-вверх, используя силу крупных мышц. Делайте движение до тех

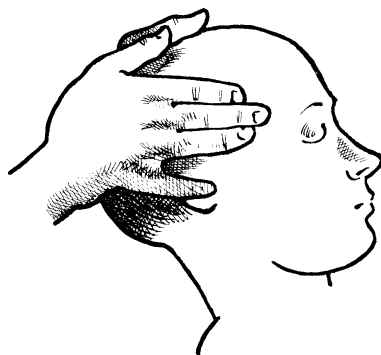


Рис. 3.2б.

пор, пока оно комфортно для партнера.

Это великолепная, очень приятная техника для растяжения и релаксации всех отделов позвоночника. Важно только очень медленно опускать голову, все время чувствуя ее тяжесть. Ваш партнер все время должен ощущать надежную опору и вашу уверенность — руки плотно и надежно держат голову.

Повторите движение несколько раз, добиваясь все большей амплитуды движений в шейном отделе. Можно совершать медленные и плавные покачивающие движения, перенося вес головы с ладони на ладонь.

Проработка паравертебральных зон.

В паравертебральных (околопозвоночных) зонах от 1-го до 7-го шейных позвонков вы можете найти большое количество болезненных уплотнений и спазмированных участков мышц, которые держат в напряжении многие отдаленные участки тела — например руки и поясницу.

3.3. Расположите средние пальцы навстречу друг другу так, чтобы их подушечки находились примерно в сантиметре от остистых отростков позвонков. Начиная с 1-го шейного позвонка, начнем ритмичное поочередное надавливание подушечками средних пальцев по направлению к позвоночнику и вглубь, постепенно спускаясь к 7-му шейному позвонку, затем медленно поднимимся вверх и т. д.

Здесь необходимо найти общий ритм “раскачивания”, при котором ваше волнообразное движение, осуществляемое всей кистью, через некоторое время передастся всему вашему телу.

Расслабление грудинно-ключично-сосцевидных мышц (ГКС).

3.4. Захватите ГКС у мест прикрепления в районе сосцевидных отростков большими и указательными пальцами. Делайте попеременные движения правой и левой рукой таким образом, что, когда большой палец правой руки надавливает сверху на одну ГКС, указательный палец левой руки мягко приподнимает другую ГКС снизу; затем сверху давит большой палец левой руки, а указательный палец правой руки приподнимает другую ГКС. Разминая таким образом мышцы, легко раскачивайте шейный отдел позвоночника,

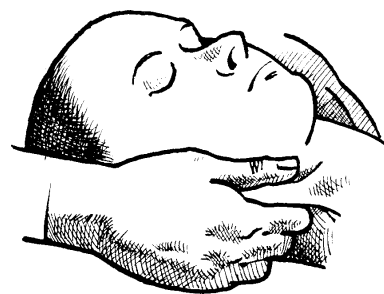


Рис. 3.3.

медленно спускаясь вниз к местам прикрепления ГКС у грудины, тщательно проработайте их, медленно поднимитесь вверх и т. д. Движение должно выполняться целостно, без разрывов и пауз, особенно тщательно проработайте места прикрепления мышц и болезненные участки. Избегайте боли и сильного давления в этих зонах.

В заключение можно вернуться к медленному растяжению шейного отдела позвоночника.

4. Релаксация зон груди, живота, бедер. Расслабление стоп и кистей.

Эти техники направлены не только на расслабление, они помогают партнеру осознать свое тело как целостность, “воссоединить” голову с телом.

Действительно, мы зачастую совершенно неадекватно осознаем себя, ассоциируясь исключи-



Рис. 3.4.

тельно с собственной головой. Спросите партнера, когда его глаза закрыты, каковы субъективные размеры головы по отношению к телу? Ответы могут удивить вас: у многих голова занимает не менее трети, а у некоторых — больше половины всего тела. Кто-то будет говорить о тяжелой, перегруженной голове и легком, аморфном теле и т. д.

Мне вспоминаются комментарии Дж. Перакосо по отношению к некоторым участникам семинара: “У него вся энергия ушла в голову”, “Его голова не соединена с сердцем и тазом” и т. д. Это хорошие метафоры внутренней нецельности, разорванного линейного сознания, которое неизбежно искажает не только образ мира, но и

образ самого человека, все время предлагая ему кривые зеркала. Очень важно, что само осознание в процессе работы таких проблем и искажений восприятия внутреннего пространства для многих является открытием, пусть и не всегда приятным. Оно дает возможность посмотреть на некоторые вещи с совершенно иной точки зрения, буквально заглянуть внутрь себя и, может быть, именно там найти ответы на свои вопросы.

Расслабление зон живота.

4.1. Плавно положите одну ладонь (правшам удобнее левую) на лоб партнера, а другую — на низ живота, на несколько сантиметров ниже пупка. Центры ладоней совместите с осью симметрии тела. Сразу появится ощущение объема, притяжения рук к телу. Попросите партнера, не задумываясь, указать середину расстояния между вашими руками. Достаточно редко она будет совпадать с истинной серединой этого отрезка. Очень часто в качестве середины будет указана область эпигастрия и диафрагмы, а иногда даже — пупок. Как правило, в трансовом состоянии партнер указывает зоны максимального напряжения, один из “райховских зажимов”.

Затем начните медленное и плавное движение рук в стороны, растягивающее мягкие ткани без скольжения ладоней по коже. Зафиксируйте это положение на несколько секунд. Обычно партнер ощущает растяжение тела. Можно спросить, холодные или теплые потоки идут между ладонями, насколько увеличилось тело, насколько приятны эти ощущения и т. д.

Затем мягко сдвигайте руки навстречу друг другу, создавая при этом напряжение между ладонями и концентрируя внимание на центрах ладоней в точках Лаогуна. Обычно возникает ощущение сжатия тела. Спросите, какое состояние партнеру больше нравится — “сжатое” или “растянутое”. Повторите цикл движений несколько раз, можно на не-



Рис. 4.1.

сколько секунд фиксировать наиболее приятные состояния.

Затем начните мягкие покачивания низа живота. Для этого сперва перенесите вес тела на основание ладони и сделайте плавное, “толкающее” движение. Затем, “поймав” обратное движение тела партнера, всей ладонью потяните его на себя. Потом повторите первое движение и т. д. Ваша задача — найти общий ритм раскачивания вместе с партнером. Достаточно выполнить 3-4 покачивания — затем это движение поддерживается автоматически. Если ритм найден правильно, вы сами испытаете удивительное состояние — нет никаких усилий, никакой нагрузки, вы расслабляетесь вместе с партнером, ваша рука плавно перемещается по низу живота — от одного гребня подвздошной кости к другому, — не разминая, а именно раскачивая, “подталкивая” тело. Работайте всем корпусом, добиваясь целостного плавного, “текущего” движения. Выполняйте прием столько времени, сколько хочется вам и вашему партнеру.

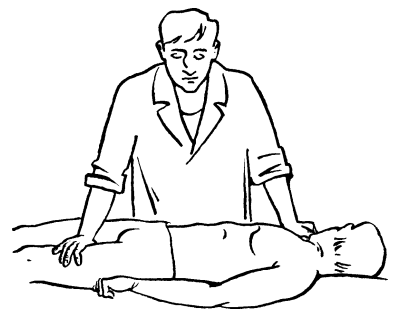


Рис. 4.2.

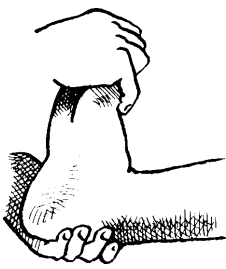


Рис. 4.3а.

Расслабление области груди и бедер.

4.2. Положите одну руку на ближнее к вам плечо партнера, а другую — на противоположный (дальний от вас) гребень подвздошной кости. Начните ритмичное раскачивание тела двумя руками, постепенно продвигаясь вниз по ноге до коленного сустава и расслабляя четырехглавые мышцы бедра. Дойдя до колена, двигайтесь снова вверх по бедру, тщательно прорабатывая каждый напряженный участок. Другой рукой проработайте плечевой сустав и подключичную зону. Принципы выполнения те же, что и для предыдущего приема. При правильном исполнении мышцы бедра как бы “перекатываются” под руками и все тело партнера движется в общем ритме.

Обойдите вашего партнера и выполните прием с другой стороны.

Затем плавно перейдите к раскачиванию живота — одна рука на эпигастральной области, другая — внизу живота. Во время раскачивания медленно передвигайте руки на боковые поверхности так, чтобы все участки живота были охвачены вашей работой. Это движение напоминает распатывание теста.

Выполняйте прием несколько минут.

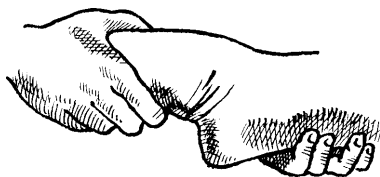


Рис. 4.3в.

Снятие напряжений с суставов.

4.3. Начнем с области голеностопа. Встаньте у правой ноги партнера, левой рукой плотно захватите пяточную кость, а основанием правой ладони упритесь в верхнюю часть подошвы. Локоть правой руки упирается в гребень подвздошной кости. Плавно переносите на правую руку вес всего тела, начинайте движение от себя, максимально растягивая ахиллесово сухожилие. Лучше это делать не медленным статичным давлением, а с помощью ритмичного покачивания. Дойдя до предельной амплитуды движения, зафиксируйте крайнее положение стопы на 3-4 сек, а затем, положив ладонь правой руки на верхнюю часть свода стопы, начните плавное

навстречу друг другу. Партнер часто испытывает ощущение сжатия в этой стороне тела. Плавно поменяйте положение рук: теперь одна рука покоится на верхней части свода стопы, другая основанием ладони упирается в плечевой сустав снизу. Начните медленное движение рук в стороны; дойдя до физиологического предела, вновь перейдите к сжатию и т. д. Вы должны добиться единого волнообразного движения, ритмичного сжатия-растяжения. У каждого партнера вы найдете индивидуальный волнообразный ритм, лучше всего помогающий релаксации. Ваша задача — следовать этому ритму, присоединиться к нему. Постарайтесь зафиксировать ту степень

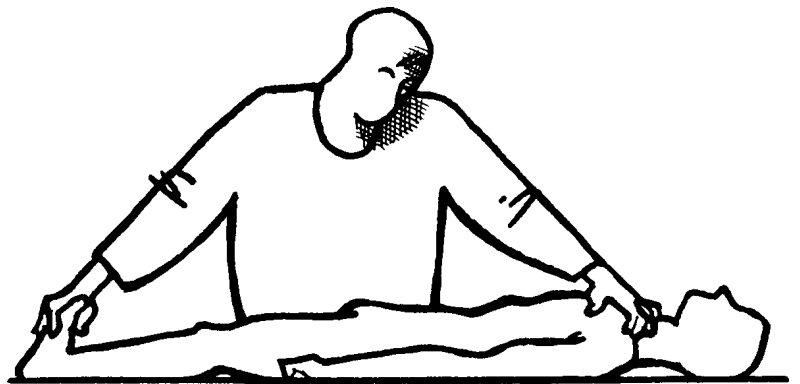


Рис. 4.4а.

движение на себя, максимально растягивая голеностоп в другую сторону. Если вы все делаете правильно, то амплитуда движений в голеностопном суставе с каждым разом будет немного увеличиваться. Некоторые клиенты описывают ощущения “резиновых” суставов, иллюзии сильного растяжения и сжатия всей ноги. Перейдите к другой ноге.

4.4. Одну руку положите на плечевой сустав сверху, а другую — на верхнюю часть подошвы. Для этого встаньте удобно, наклонитесь с прямой спиной и широко разведите руки. Медленно и плавно, за счет силы ног и спины, начните движение рук

растяжения или сжатия, которая наиболее комфортна.

Выполните прием с другой стороны.

Часто у партнера ощущение изменения длины сопровождается иллюзиями изменения формы и веса тела. Постарайтесь больше работать с более напряженной стороной, выравнивая ощущения в правой и левой половинах тела.

4.5. Проработаем кисти рук. Плотно захватив между средним и указательным, либо большим и указательным пальцами своей руки поочередно каждый палец партнера, начиная с мизинца, весом всего тела потяните за него, плавно скользя от основания к

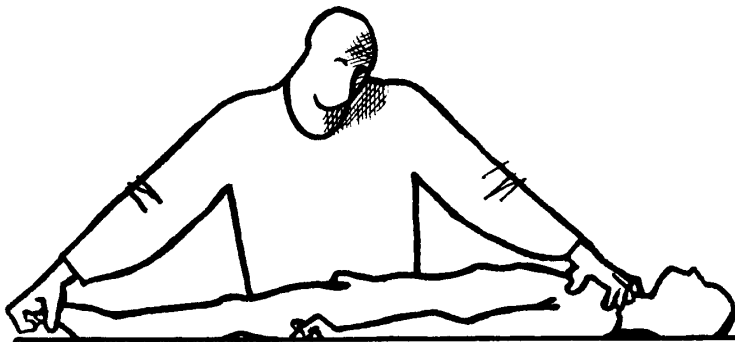


Рис. 4.46.

концу и растягивая мягкие ткани и суставы. “соскользнув” с пальца, поймайте расслабленную руку партнера другой рукой. Проработайте таким образом сперва боковые поверхности пальцев, затем ногтевые. Очень эффективны вращательные, винтообразные движения. Ваш партнер может чувствовать растяжение всей руки, часто возникает ощущение “снятия перчаток” и легкости головы. Завершите прием потряхиванием расслабленной руки. Перейдите к другой руке.

5. Релаксация мышц спины и задней поверхности бедер.

Попросите партнера перевернуться на живот и найти удобную позу.

Расслабление трапецевидных мышц (ТВМ).

Это важнейшая психоэмоциональная зона, любой эмоциональный стресс вызывает зажатость ТВМ. В глубине мышцы можно найти большие фасолеобразные уплотнения, которые крайне болезненны и очень редко прорабатываются в техниках евро-американского массажа. К китайской школе Туйна существует замечательная техника “Когти тигра”, которую я и использую.

5.1. Лучше, если руки партнера подняты вверх. Плотно наложите кисти на ТВМ партнера так, чтобы большие пальцы соприкасались в области седьмого шейного позвонка, а остальные охватывали верхний край ТВМ. Медленно начинайте встречное движение больших пальцев и ла-

дней, как бы “отжимая” мышцы вперед-вверх. “Отжав” мышцы, глубоко разомните их ритмичным встречным движением большого пальца, основания ладони и остальных пальцев. Это своеобразное “пережевывание” ТВМ. Под средним и указательным пальцами в надключичной зоне, как правило, обнаруживаются болезненные уплотнения. Тщательно их проработайте, переноса внимание на эти зоны. При правильном выполнении приема эти болезненные участки как бы растворяются, “истаивают” как кусочки льда. Обычно это сопровождается ощущениями тепла или вибраций, спускаю-

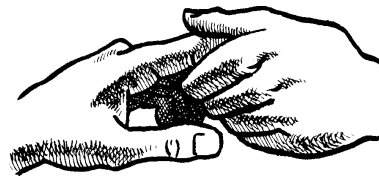


Рис. 4.5.

щихся вниз по телу.

Выполняйте прием не менее 2-3 мин.

Релаксация области таза, поясницы и задней поверхности бедер

5.2. Одну руку мягко положите на основание затылочной кости, другую — на область крестца. Медленно и плавно разведите руки в стороны, растягивая мягкие ткани так, чтобы ладони не скользили по коже. После этого проведите растяжение-сжатие, аналогичное технике релаксации живота (4.1.). Точно так же выполняется ритмичное раскати-

вание таза. Рука плавно перемещается по гребням подвздошных костей. Очень важно тщательно проработать зону таза — седьмой сегмент “мышечного панциря”. Часто он блокирует подавленную сексуальность, становится плотным, спазмированным. У многих этот участок тела “мертвый”, малоподвижный, напряженные ноги как бы “приклеены” к телу. Необходимо “оживить”, “раздвинуть” эту зону

Затем для расслабления длинных мышц спины проведите ритмичное покачивание папратвертебральных зон, медленно продвигая руки к середине спины навстречу друг другу и “отжимая” длинные мышцы к позвоночнику. Когда руки сойдутся, раздвигайте их от грудного отдела к затылку и крестцу. При этом вы сможете заметить, что тело партнера совершает волнообразное ритмическое движение, колеблется как струна. Выполняйте этот прием достаточно долго, особое внимание обращая на напряженные и болезненные участки.

5.3. Захватите одной рукой ближнюю к вам ТВМ, другую руку положите на дальний гребень подвздошной кости. Сочетайте одновременную проработку ТВМ (как в приеме “когти тигра” — 5.1.) и ритмичное раскачивание ягодичных мышц и задней поверхности бедра, медленно продвигаясь вниз и вверх по ноге. Это сложная комбинированная техника, в которой необходимо поймать общий ритм движения — во время сжатия ТВМ проводите “толкающее” движение бедра другой рукой; когда же ТВМ расслабляется, “натяните” ногу на себя и т. д. Затем обойдите партнера и сделайте движение с другой стороны.

6. Заключительные движения.

6.1. Для завершения комплекса мягко положите руки на голову партнера и плавно проведите несколько раз от макушки до кончиков ног, с каждым разом ослабляя силу прикосновения. Последний раз выполните прием бесконтактно.

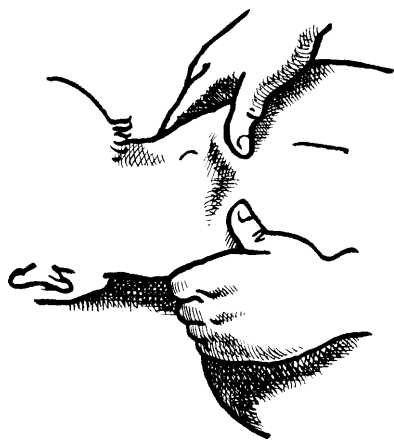


Рис. 5.1.

Это очень мягкое “отсоединение” от партнера.

Завершив работу, дайте ему возможность полежать, сколько он хочет, наблюдайте за своими ощущениями, запомните их.

Я не регламентирую длительность работы, в моей практике она занимает в среднем 45-60 мин. Комплекс можно проводить либо в полном объеме, либо сочетать отдельные приемы с другими техниками.

КОММЕНТАРИИ К РЕЛАКСАЦИОННОМУ КОМПЛЕКСУ

Резонансные подходы, основанные на глубоком раппорте и ритмическом соответствии, помогают достичь не поверхностной, внешней, а глубокой релаксации, распространяющейся с поверхностных слоев вглубь тела. Наиболее эффективны, на мой взгляд, варианты, сочетающие колебательные техники с приемами мягкого статического давления, вибрационной работой по точкам и техниками линейного массажа. За двенадцать лет работы я многократно убеждался, насколько мягкие раскачивающие техники эффективнее техник статических.

Это и не удивительно. Ведь, к примеру, даже самая “зажатая” шея в некоторых направлениях движется свободно, а

там, где движение ограничено, я начинаю с помощью ритмичных покачиваний и надавливаний эту амплитуду постепенно, по миллиметру, увеличивать. Я усиливаю общий резонанс, и шея начинает расслабляться. Я плавно “веду” тело к релаксации, и через некоторое время уже не понятно, мои пальцы подталкивают и раскачивают шею или голова партнера приводит мои руки в движение.

Я убежден, что, если вы научитесь раппортным состояниям, сумеете изучить техники присоединения и ведения, то никому не сможете навредить. Вы будете чувствовать, чего хочет партнер, чего “просит” его тело. Это не имеет ничего общего с любым манипуляционным подходом, где всегда совершается определенное насилие над телом человека.

Вспоминается один случай, который произошел во время работы в Риге несколько лет назад. Ко мне пришла пожилая женщина по поводу очень сильной боли и напряжения в шейно-грудном

отделе позвоночника. По ее словам, все виды массажа и телесной терапии были ей полностью противопоказаны. Несколько раз она ходила на массаж и на прием к мануальным терапевтам, но итог всегда был один — сильный сосудистый криз с глубоким обмороком.

В результате врачи категорически запретили ей не только все виды телесной терапии, но, более того, не разрешали прикасаться к шее. Плохо было одно — они ничего не предложили ей взамен.

Поговорив с ней и немного успокоив, я предложил несколько иной вариант работы — я буду прикасаться только с такой силой, скоростью и глубиной, насколько ей это будет **приятно**. Она согласилась, и я начал очень медленные плавные поглаживания, растяжения, легкие покачивания с небольшой амплитудой, постоянно поддерживая с женщиной обратную связь. Она сказала, что эти ощущения не имеют ничего общего с тем, что ей делали раньше. Она почувство-

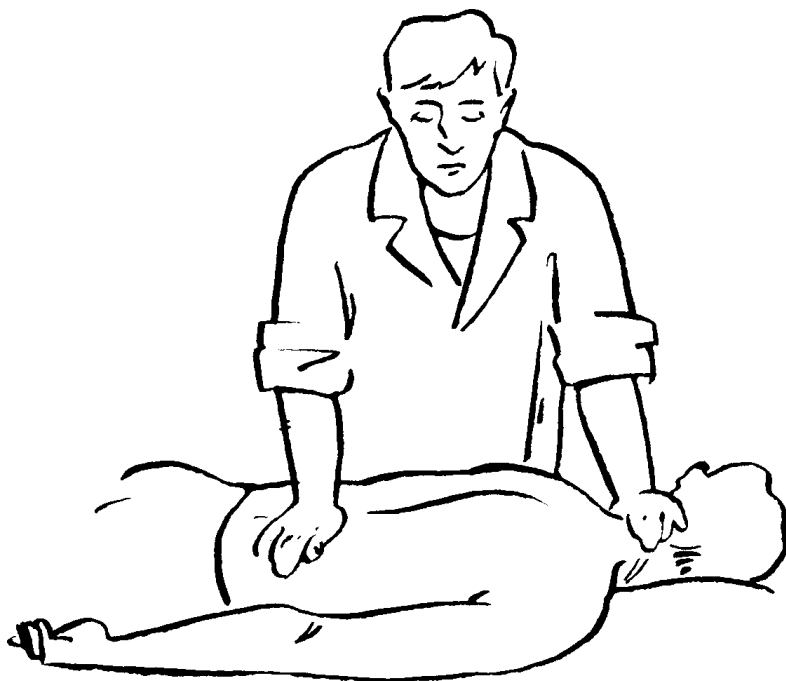


Рис. 5.2.

вала, что позвоночник начинает растягиваться, появляется тепло в голове и груди. Через 15 минут она заснула. Проработав почти час, мы закончили сеанс.

В следующий раз я стал работать глубже, применяя техники проработки паравертебральных зон, увеличивая амплитуду движений и мягко “раздвигая” шейный отдел. Через три сеанса мы работали по полной программе, включая глубокую проработку болезненных точек и мягкие мануальные техники.

Тело — очень отзывчивый и благодарный инструмент, но только в одном случае — если установлен раппорт и созданы доверительные отношения. Любая манипуляция вне раппорта, вне “чувствования” тела партнера лишена смысла, потому что бездушна. Настоящий мастер мастер своего дела всегда устанавливает отношения: скрипач — со скрипкой, рабочий — со своим станком, водитель — с автомобилем. Неодушевленный предмет тогда становится живым продолжением человека.

Если же с телом работать, как с вещью, то оно сразу же отвечает “взаимностью” — болью, дискомфортом, недоверием...

Что касается области применения релаксационных техник, то она очень широка. Укажу лишь те контексты, в которых сам их использую.

Есть люди, которые не только не способны расслабиться самостоятельно, но им не помогают и различные методы телесной терапии (массажа и т. д.). Релаксационный комплекс был разработан мной главным образом для решения проблем такого рода. Это так называемый “синдром хронической усталости”, бессонница, различные невротические состояния. Не будем называть конкретные медицинские или психологические диагнозы. Я намеренно не хочу делать этого — меня больше привлекают холистические подходы, когда человек рассматривается в нераздельности психического и



Рис. 5.3.

физического, единым взглядом охватывается весь спектр проблем в целом, работа проводится от причин к следствиям, а не наоборот.

Недостаток прикосновений, телесного взаимодействия сильно ощущается в нашей культуре. Его чувствуют и дети, и, особенно, взрослые, которые позволяют себе испытывать удовольствие в очень узких контекстах. Проводя семинары, я многократно убеждался, как необходимы навыки работы с телом в семье. Многие приходили семьями, женщины приводили с собой мужей и детей.

Умение устанавливать раппортные отношения — навык универсальный, и очень эффективно приобретать его именно через работу с телом. Мне кажется, такие знания и навыки были бы необычайно полезны школьникам. Проблема отношения к своему телу, к своим желаниям важна в любом возрасте, но особенно в 14-15 лет. Для старшеклассников зачастую является откровением, что прикосновение к телу может носить не только агрессивный или сексуальный характер. Многие приоб-

ретают совершенно незнакомый чувственный опыт, меняя осознание себя и своих желаний.

Путь к культуре, по моему мнению, — это движение к осознанию того, что больше всего резонирует с вашей сущностью, **какие конкретные** картины, стихи, цветы, женщины, мужчины, музыка и т. д. (независимо от моды, чужих мнений и взглядов). Это чувственное понимание очень тонких различий внутри целостного мира. Но не чувствуя своего тела, невозможно понять, что тебе нравится на самом деле, что особенно приносит удовольствие. И на этом пути глубокая релаксация с помощью партнера тоже может быть очень полезна.

Замечу только, что релаксационный комплекс не заменяет и не отменяет самостоятельных усилий, собственной внутренней работы — он лишь помогает им, позволяя гораздо быстрее научиться методам аутотренинга, релаксации, медитативным практикам и прочим подходам, основанным на умении понимать язык собственного тела.

(Продолжение следует.)