



**ПРИМЕНЕНИЕ
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ
МЕТОДОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬНЫХ
НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМИ
РАССТРОЙСТВАМИ**

Пособие для врачей и психологов

Санкт-Петербург

2008

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Государственное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский
психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева»

Утверждено к печати
Решением Ученого Совета
НИПНИ им. В.М. Бехтерева
Протокол № 8 от 23.10.08

ПРИМЕНЕНИЕ
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ
МЕТОДОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬНЫХ
НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМИ
РАССТРОЙСТВАМИ

Пособие для врачей и психологов

Санкт-Петербург

2008

Аннотация

В настоящее время в клинической практике широко используются различные виды групповой психотерапии, направленные на улучшение межличностных взаимодействий пациентов.

Вместе с тем, в отечественной клинической практике не нашло отражение имеющееся в современном мире разнообразие телесно-ориентированных подходов и непосредственно чувственный, телесный опыт по-прежнему остается практически не востребуемым в психотерапии больных с эндогенными психическими расстройствами. В то же время именно этот контингент больных имеет наибольшее затруднение в развитии чувственного восприятия, адекватной оценки эмоций и экспрессивного поведения других людей. Особенно важным представляется выраженный дефицит у больных шизофренией правильного восприятия и оценки собственных ощущений, наблюдательской сенситивности, способности к пониманию эмоциональных состояний других людей, что обусловливается наличием у данных пациентов страха перед физическим контактом.

Целью пособия является внедрение в практику мультимодального метода групповой телесно-ориентированной психотерапии, созданного с учетом специфики течения эндогенных психических расстройств и влияния заболевания на адаптивные возможности пациентов.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 192019, Санкт-Петербург, ул. Бехтерева, 3

Авторы-составители: доктор медицинских наук, профессор А.П. Коцюбинский; кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Т.А. Аристова; доктор медицинских наук, старший научный сотрудник М.А. Акименко; кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Б.Г. Бутома; младший научный сотрудник Е.С. Сулакшина. Рецензенты: Зав. кафедрой психиатрии и наркологии медицинского факультета Санкт-Петербургского Государственного Университета, д.м.н., профессор Н.Н. Петрова; декан факультета клинической психологии Санкт-Петербургской Государственной Медицинской Педиатрической Академии, д.психол.н., профессор В.А. Аверин.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, характеризующее социально-экономической нестабильностью, ростом количества стрессогенных факторов, приносимых возрастающим потоком новой информации, требующей от человека высоких адаптивных возможностей, клинико-эпидемиологические исследования показывают высокую распространенность нервно-психических расстройств и тенденцию к их постоянному росту [Александровский Ю. А., 1993, Кабанов М.м., 1995, Петраков Б.Д., 1995, Коцюбинский А.П., 2004 и др].

Необходимость оптимизации лечебного процесса, включающего психотерапевтическое воздействие, предопределяет совершенствование психотерапевтических программ с использованием мультимодального, интегративного подхода, что позволяет объединить приемы и техники различных психотерапевтических направлений на основе синтеза их теоретических положений, учитывающих этиологические принципы [Абабков В.А., 1992, Ташлыков В.А., 1998, Карвасарский Б.Д., 2000, Эйдемиллер Э.Г., 2000, Сергеева Л.С., 2001, Вид В.Д., Коцюбинский А.П., 2007].

Ряд авторов указывает на возможность интеграции ряда телесно-ориентированных техник с отдельными психотерапевтическими методами, включающими групповую поведенческую психотерапию, когнитивную психотерапию, психосинтез и артанализ [Гордеева Е.Г., Гордеев М.Н., 1996, Maurer Y., 1987, Gerber G., 1990, Аристова Т.А., Бутома Б.Г., Беркман А.М., 2002].

Вместе с тем, имеющееся в современном мире разнообразие телесно-ориентированных подходов практически не нашло отражение в клинической практике, и непосредственно-чувственный, телесный опыт, используемый в групповой телесно-ориентированной психотерапии, по-прежнему остается невостребованным при психотерапии больных с эндогенными расстройствами. В то же время тело — это не только материализация структуры личности и психологических проблем человека. Телесный контакт может быть обратной связью в процессах коммуникации. Телесный опыт - это необходимая составляющая человеческого существования, условие его полноты и цельности.

В связи с этим внедрение новых методов психотерапии при психических заболеваниях является актуальным как в отечественной, так и зарубежной практике.

В отделении внебольничной психиатрии ПНИИ имени В.М. Бехтерева психотерапевтическая работа по использованию телесно-ориентированных подходов, техник психосинтеза и психогимнастики проводится с 1996 года. Нами был разработан оригинальный вариант мультимодальной телесно-ориентированной психотерапии, основанный на этиологических принципах применительно к приспособительному поведению человека.

Необходимость разработки и применения мультимодальной телесно-ориентированной психотерапии была вызвана необходимостью интенсификации процесса терапии больных эндогенными психическими расстройства-

ми, повышением их адаптивного потенциала, восстановлением когнитивных функций, что позволило избежать трудностей адаптации к построению партнерских и семейных взаимоотношений, которые неизбежно возникают после перенесенного психического заболевания и не могут быть успешно разрешены за достаточно короткий срок.

Клинически было отмечено, что в результате проводимой групповой терапии увеличивался репертуар движений и поведенческих реакций у всех участников группового процесса, отмечалась коррекция эмоциональных проявлений в наиболее адекватной форме, что можно рассматривать в качестве условий персонального роста и расширения возможностей непрямого метафорического понимания действительности. В результате происходило улучшение когнитивных функций, а также повышение креативных возможностей участников психотерапевтической группы, обеспечение обратной связи в коммуникативном процессе. Все это в целом приводило к более успешному разрешению личностных проблем.

Новизна

Нами был разработан оригинальный вариант телесно-ориентированной психотерапии, основанный на этологических принципах применительно к приспособительному поведению человека. Для определения типа приспособительного поведения, улучшения понимания больными своих эмоциональных проявлений, усиления возможности конструктивного и экстравертированного взаимодействия с внешней средой были использованы проективная методика «BEST» [Х. Калер, 1999], «Индекс жизненного стиля» [Вассерман Л.И. с соавт., 1999], «Способы копинга» [R.Lazarus, S.Folkman, 1984], проективный рисунок и элементы артанализа [V.V. Zaitsev, 2001].

В пособии описана методика, позволяющая взрослым людям с психическими расстройствами в полной мере пережить ранние стадии развития и терапевтически трансформировать их инфантильный или искаженный опыт общения с объектами реальности. В отличие от других методов, применяемых при коррекции больных с эндогенными психическими расстройствами, телесная терапия позволяет с помощью психогимнастических упражнений увеличить способность к наблюдательной сенситивности и способности понимания эмоциональных состояний других людей.

В пособие включен пластический тренинг, помогающий изменить ригидную схему тела у психических больных пациентов посредством нахождения оптимального способа движения для каждого пациента, улучшающий деятельность моторных зон коры, способствующий развитию пластичности и сбалансированности его движений. С помощью специальных техник появляется возможность повысить сенситивность к своему телу и переживаниям партнера, обучиться лучшему пониманию языка собственного тела и окружающих, правильно оценивать эмоциональную экспрессию и, как следствие, расширить поведенческий репертуар.

Методологическое обоснование предлагаемой методики

Современный период характеризуется стремлением к пониманию человеческого организма как целостной системы. В соответствии с холистическим подходом все функции организма взаимосвязаны. Рассматривать личность как целое — это означает рассмотрение личности во всех ее частях: тело, психика, мышление, чувства, воображение, движение и т.д.. Это не то же самое, что рассматривать личность как сумму отдельных частей. Возникает необходимость воспринимать личность как интегрированное функционирование различных аспектов целого во времени и пространстве. С этой точки зрения считать один аспект личности исключительной причиной возникновения целостной проблемы — значит искусственно разделять то, что на самом деле функционирует как единство.

Телесно-ориентированная психотерапия в большей степени, нежели другие направления психотерапии, придерживается холистического подхода.

Несмотря на то, что история телесной терапии насчитывает почти сто лет, как научное направление телесно-ориентированная психотерапия в нашей стране стала развиваться только в последнее время, а в клинике эндогенных психозов практически не используется. К сожалению, теория, которая объединила бы ее различные направления и сделала бы ее стройной и гармоничной, пока не создана.

Подобный разрыв между большим практическим опытом и слабой теоретической базой не случаен. Создание теории телесно-ориентированной психотерапии весьма затруднительно, так как оно затрагивает основы психофизиологической проблемы взаимодействия души и тела, не разрешенной на протяжении многовековой истории человечества.

На практике границы телесно-ориентированной психотерапии необоснованно расширены, происходит пересечение ее с другими, ориентированными на тело человека, техниками. Это приносит большой вред, так как создает путаницу в осмыслении и целенаправленности применения отдельных упражнений. С одной стороны, к телесно-ориентированной психотерапии примыкают такие методы воздействия на тело, как ЛФК, психофизические тренировки, холистический массаж, а с другой — хореотерапия, двигательная терапия, кинезиотерапия. К тому же в настоящее время распространена практика комбинированных методов, таких, как метод Дарбонна [Dar-bonne, 1976] — соединение рольфинга, биоэнергетики и гештальт-терапии, или метод Рубенфельд [Rubenfeld, 1984] — комбинация метода Александра, метода Фельденкрайза и гештальт-терапии, метод Майла [Miel, 1981], объединяющий гипноз и прикладную кинезиологию, первичная терапия Янова [Janov, 1972]) — комбинация райхианской терапии и гештальт-терапии.

Описано по меньшей мере 15 различных подходов, определенных как «работа с телом» [Kogan, 1980]. Некоторые из них являются чисто психотерапевтическими по своей цели, а другие более точно определены как методы физической терапии, главной целью которых является телесное здоровье.

Существенно сузить необоснованно расширенные границы телесно-ориентированной психотерапии помогает постановка задачи, заключающаяся не только в улучшении физического здоровья, но и в изменении психического функционирования человека.

Телесно-ориентированная психотерапия расширяет возможности психотерапевтического воздействия в связи с тем, что рассматривает человека в единстве его психосоциального и биологического функционирования, помогая клиенту с помощью двигательных психотехник более точно распознать и вербализовать собственные эмоции, пережить заново свой прошлый эмоциональный опыт, способствуя тем самым расширению сферы самосознания и формированию более эмоционального благоприятного отношения к себе. Помимо этого, она вносит определенный вклад в дальнейшее развитие представлений о механизмах лечебного действия психотерапии, поскольку изменения, происходящие с больным и являющиеся конечной целью психотерапевтического воздействия, относятся к различным уровням функционирования организма и личности.

Наиболее известными в настоящее время направлениями телесно-ориентированной психотерапии являются психология тела В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна, концепция телесного осознания М. Фельденкрайза, метод интеграции движений Ф. М. Александера, метод чувственного сознания Ш. Селвер, структурная интеграция И. Рольф, танатотерапия В.Ю. Басакова.

Вместе с тем психоаналитические методы телесно-ориентированной психотерапии влияют на такой компонент самосознания, как самопонимание, способствуя осознанию вытесняемых потребностей, конфликтов личности в процессе работы с позой и мышечными «зажимами», при воздействии на физический аспект сопротивления и защитных механизмов [Райх В., 1997, 1999, Лоуэн А., 1996, 1997, Боаделла Д., 1987].

Методы телесно-ориентированной психотерапии, относящиеся к поведенческому направлению, оказывают влияние на образ действий человека, способствуя замене неадаптивных форм поведения на адаптивные. По мнению приверженцев этого направления, неадаптивные формы поведения можно корректировать. Особенно это важно при снижении энергетического потенциала у больных с психическими расстройствами [Фельденкрайз М., 2000, Бреннан Р., 1997, Alexander F.M., 1932].

Методы опытного направления позволяют повысить уровень сенсорной чувствительности и структурирования перцепции, уровень самоприятия, то есть способствуют изменению отношения к себе, принятию себя и своего тела [Брукс Ч., 1997, Kohler C., Riesel F., 1992]. Некоторые из них (метод В.Ю. Басакова) незаменимы при стремлении к быстрому обучению способности к релаксации и безопасному отреагированию эмоционального напряжения, что представляется особенно важным при работе с психически больными пациентами.

Эти методы телесной терапии безусловно отвечают требованиям целостного подхода, рассматривая человека как единое функционирующее целое,

сплав тела и психики, в котором изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой.

Но эти методы разрабатывались и применялись в основном для работы с невротическими пациентами, а также с пациентами, имеющими психосоматические проблемы, поэтому техники, используемые вышеперечисленными авторами, ориентированы на эти категории пациентов, являются более «смелыми» и активно-действующими, вызывающими в большинстве случаев бурное эмоциональное отреагирование, что не совсем применимо к пациентам с эндогенными психическими расстройствами. Так, больные шизофренией испытывают значительные затруднения в интегрировании сложных, зачастую противоречивых стимулов среды: большое количество одновременно воспринимаемой информации, богатой сложно организованными связями, вызывает у них «когнитивный диссонанс» [Фестингер Л., 1999] и растерянность. Попытки дополнить и без того сложную для восприятия пациентов объективную реальность новыми связями, отражающими их индивидуальное историческое прошлое, могут вызывать дополнительную нагрузку на процессы психической адаптации, что приводит в итоге к стрессу. Сильные эмоции, всегда сопровождающие самоанализ, не редуцируются у больных шизофренией так быстро, как у невротических пациентов, так как их психологическая защита более слаба и примитивна [Мак-Вильямс Н., 1998; Кренберг О., 2000]. Если и использовать термин «конфликт» по отношению к психотическим больным, то это конфликт между стадиями развития индивида и предъявляемыми к нему требованиями его формального биологического и социального возраста. Такой конфликт не может быть решен с помощью понятийного аппарата и требует эмоционального и невербального опыта, поскольку переход из одной ранней стадии развития в другую осуществляется, главным образом, на базе невербальных механизмов.

В связи с этим нами были использованы отдельные техники всех направлений, наиболее отвечающих поставленным задачам и этологическим принципам: техники Фельденкрайза, работа с которыми направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мышцами, напряженными или испорченными дурными привычками или негативными влияниями, в качестве которых можно рассматривать само психическое заболевание. При этом преследовалась цель создания в теле способности двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности не посредством увеличения мышечной силы, а посредством возрастающего понимания того, как тело работает. С помощью специальных упражнений достигается расширение осознания и способности новых сочетаний движений, которые были бы невозможными в том случае, когда связи между корой и мускулатурой замкнуты предписанными ограниченными паттернами.

Чтобы больной человек смог чувствовать себя единым, вернуть себе ощущение целостности, необходимо научить его не только интеллектуальному пониманию, интерпретации или осознанию вытесненной информации, но и переживанию в настоящий момент обоюдного единства тела и психики, целостности всего организма. При этом важно использования принципа

осторожности, что достигается применением техники «малых доз», бережной работы с защитными механизмами, повышающими чувствительность, но не вызывающими бурного проявления эмоций, способствующих обострению психического состояния. Подобранные методики составили мультимодальный метод телесной терапии, направленный в той или иной степени на обеспечение безопасных условий проведения мероприятий, необходимых для пациентов с эндогенными психическими расстройствами. В результате пациентам предоставляется возможность пережить свой опыт как взаимосвязь психического и телесного, принять себя в этом качестве и, тем самым, получить возможность для улучшения своего функционирования в социуме.

ПОКАЗАНИЯ

Следует отметить ряд общих положений, которые определяют психологические особенности больных психотического уровня, к которым наиболее применима эта методика. Эти пациенты, которые:

- вследствие энергетического дефекта неспособны к длительным беседам и физическим нагрузкам;
- с трудом воспринимают разноплановую когнитивную информацию;
- в эмоциональном плане часто неадекватны, плохо понимают эмоциональные реакции других людей: могут демонстрировать непредсказуемую реакцию тревоги в ответ на самые неожиданные стимулы, часто еще и парадоксальные по содержанию;
- как правило, имеют длительный опыт искаженных отношений с членами семьи и различными социальными системами и вследствие этого избыточно недоверчивы и насторожены, малообщительны, замкнуты;
- имеют примитивные и недостаточные для быстрой и надежной нейтрализации механизмы психологической защиты;
- характеризуются значительным нарушением способности к адекватной социальной перцепции и часто непониманием стандартных социальных ситуаций, в результате чего не имеют навыков поведения в них;
- имеют выраженные трудности в контактах с лицами противоположного пола, не могут продуктивно строить партнерские взаимоотношения;
- характеризуются повышением мышечной спастичности, внутренним напряжением, резкостью и угловатостью движений, нарушением тонкой моторики;
- имеют различного рода фобии, среди которых выражена фобия телесного контакта даже на уровне прикосновений к другому человеку.

Кроме того, процедуры, ориентированные на тело человека, могут использоваться в тренинге по следующим направлениям:

- Способствование прохождению фаз группового развития.
- Оптимизирование процесса обучения (учитывая принцип целостности опыта; используя при этом телесный опыт как метафору).

- Способствование повышению коммуникативной компетентности участников (принятие своего тела как ключ к осознанию, изменению и расширению поведенческих реакций).
- Снятие, посредством обучения технике тотальной релаксации, внутреннего напряжения, стресса, хронической усталости, тревоги, страха.
- Уменьшение посредством освоения специальных техник (через снятие эмоциональных блоков и зажимов) спазмированности процесса дыхания, присущего почти каждому современному горожанину, что направлено на нормализацию обменных процессов.
- Способствование личностному росту участников путем расширения осознания сферы тела; обогащение личного опыта; развитие кинестетического канала восприятия; улучшение когнитивных процессов (внимания и памяти); увеличение самооценки.
- Восстановление нарушенной гармонии между психическим и телесным.

Данный психотерапевтический метод показан пациентам с трудностями социальных контактов, затрудненностью сексуальных контактов, невозможностью построить семейные взаимоотношения в результате повышенной тревожности и мышечной спастики, нарушением тонкой моторики, неуверенностью в себе, замкнутостью, фобическими расстройствами.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказаний практически нет.

Относительными противопоказаниями для применения методики являются условия, при которых:

- 1) у человека имеются выраженные когнитивные нарушения, снижение умственной работоспособности, что определяет неспособность понимать инструкцию и следовать указаниям психотерапевта;
- 2) наличие острого психотического состояния.
- 3) перенесенные травмы позвоночника.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕТОДА

Психотерапевтическая процедура не требует применения сложного специального оборудования, кроме стандартных моющихся ковриков или матов, музыкальной установки или магнитофона, подбора мелодий для проводимых упражнений, листов бумаги форматом А 4, а также цветных карандашей и красок.

ОПИСАНИЕ МЕТОДА

Занятия, ориентированные на тело, проводятся в три этапа, соответственно логике группового процесса:

Первый этап направлен на улучшение коммуникативных возможностей и создание безопасной и доверительной атмосферы в группе, развитие наблюдательской сенситивности [Баскаков В.Ю., 1992г., Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю., Сидоренко Е.В., 1993г.].

Психогимнастические упражнения, используемые на данном этапе, направлены на развитие наблюдательной сенситивности и способности понимания эмоциональных состояний других людей, так как несомненно, что для пациентов с эндогенными психическими расстройствами это представляет известную трудность. Упражнения этого спектра развивают и помогают восстановить больным широкий спектр сигналов, которые поступают от других людей, что позволяет им получать целостный и в то же время детализированный образ человека или группы. Мимический тренинг улучшает лицевую экспрессию пациентов, увеличивает их способность понимать эмоции других людей и адекватно выражать свои чувства. На первом этапе также используются упражнения, способствующие повышению работоспособности группы, ее энергетике. На этом этапе важно создать условия для раскрепощения творческого потенциала, направленного на эффективное взаимодействие в дальнейшем. Длительность — две недели (3 занятия по 1.5 часа в неделю). Каждое занятие начинается с «разогревающих процедур» (30 мин.), потом включаются упражнения на собирание внимания и основные упражнения, в том числе — вербальную проработку возникающих ощущений и эмоций (60 мин). Чтобы влиять на развитие социодинамических процессов в группе, психотерапевт должен постоянно получать информацию о социально-психологическом климате в группе, социальном распределении участников. Рекомендуются проводить обсуждение после серии упражнений сначала в работающих парах, затем в общем кругу участников. Желательно завершить этап упражнением «Солнышко» (смотри приложение 1), позволяющим создать позитивный настрой в группе, а также социометрией («Слепить скульптуру», «Групповая фотография» и др.).

Таким образом, на этом этапе происходит осознание личностных особенностей взаимодействия с другими пациентами через тело. Данный этап может быть использован как инструмент сбора информации, важной для последующей и параллельно проводимой групповой и индивидуальной терапии.

Второй этап представляет собой пластический тренинг [Березкина-Орлова В., 2001]. Проводится после достижения атмосферы доброжелательности, доверия, эмоциональной безопасности и комфорта. Данный этап направлен на обучение технике релаксации, снятия мышечного напряжения, обучение обнаружению и произвольному расслаблению группы напряженных мышц. Способствует осознанию связи телесности и эмоциональных переживаний. На этом этапе мы считаем целесообразным, включить метод Фельденкрайза [Фелденкрайз М., 1998], помогающий изменить ригидную схему тела у психических больных пациентов посредством нахождения оптимального способа движения для каждого пациента, что способствует развитию пластичности и сбалансированности его движений («ощущения, чувства и мысли базируются на движениях; движение — основа самосознания»

[Feldenkrais M., 1995]). Длительность этапа — три недели, каждое занятие — 1.5 часа, время на разминку сокращено до 15 минут. В конце этапа проводится социометрия. Завершается этот этап упражнением «Солнышко».

Третий этап направлен на повышение чувствительности к своему телу, повышение чувствительности к переживаниям партнера, осознание языка собственного тела, осознание языка тела окружающих, эмоциональное отреагирование, «телесную гомеопатию». Вначале проводится короткая разминка, потом — упражнения, направленные на собирание внимания, затем используются техники Лоуэна, Райха, Баскакова, Боаделлы, Ганемана и др.. На этом этапе важно не столько эмоциональное отреагирование пациентов, имеющих проблемы, сколько приведение больного с помощью минимальных по силе и амплитуде воздействий к тотальному расслаблению и снятию напряжения. Сила испытываемых пациентами чувств и переживаний может быть при этом максимальной, а терапевтический эффект стойким.

Данный этап позволяет повысить чувствительность к своему телу и переживаниям партнера, обучиться лучшему пониманию языка собственного тела и окружающих, правильно оценивать эмоциональную экспрессию и, как следствие, расширить поведенческий репертуар. Длительность этапа — три недели, каждое занятие — 1.5 часа, время на разминку сокращено до 15 минут. В конце этапа проводится социометрия. Завершается этот этап упражнением «Солнышко».

Все пациенты по мере посещения групповых занятий в индивидуальном порядке получают информацию о репертуаре своих психологических защит, стратегиях и тактиках поведения, социальной «маске» или «персоне», «идеальном», «реальном», «телесном» «Я» и рекомендации к более адаптивному поведению и взаимодействию с окружающими. В ходе занятий неоднократно пациенты выполняют проективные рисуночные техники, элементы арт-анализа. При необходимости пациенты получают индивидуальные консультации психотерапевтов, ведущих занятия.

Из самоотчетов пациентов следует, что они после окончания групповых занятий становятся увереннее в себе; у них повышается самооценка, появляется «уважение» к своему телу, к своим импульсам и желаниям, улучшается настроение, уменьшается тревога; облегчается межличностное общение, многие приобретают себе друга или подругу (вне группы). Пациенты, которые на рисунках в начале групповых занятий изображали только свое лицо или нечетко прорисовывали тело, после окончания групповой работы рисовали всю фигуру, которая выглядела более пропорциональной.

Клинически было отмечено, что в результате проводимой групповой терапии, направленной на обеспечение обратной связи в коммуникативном процессе, у всех участников группового процесса увеличивался репертуар движений и поведенческих реакций, отмечалась коррекция эмоциональных проявлений в наиболее адекватной форме, что можно рассматривать в качестве условий персонального роста пациентов и расширения их возможностей непрямого метафорического понимания действительности. Все это в целом приводило к более успешному разрешению личностных проблем. Ряд пациентов по-

сле проводимой психотерапии смогли выстроить партнерские (вне группы) и улучшить сексуальные взаимоотношения, создать семейные пары.

Следует отметить, что в процессе групповой телесной психотерапии возникают ситуации психологического сопротивления проводимой терапии, которые проявляются следующим образом:

- 1) в отказе выполнять упражнение потому, что пациент:
 - а) испытывает неудобство при лежании на коврике;
 - б) не может выполнить упражнение, так как давно не занимался гимнастикой;
 - б) не умеет танцевать, рисовать и т.п.;
 - в) устал;
 - г) не понимает, зачем все это надо;
- 2) в нарочитом смехе;
- 3) в формальном выполнении упражнений;
- 4) в опаздывании и желании протянуть время.

В такой ситуации больному необходимо объяснить, что качество рисунка, пластичности выполнения упражнения или танца не имеет значения, и даже лучше то, что он не умеет хорошо рисовать или танцевать, так как это способствует более четкому изображению проблемы (еще лучше сделать это с самого начала, чтобы по возможности избежать ситуации отказа, мотивированного неумением выполнить предложенное задание). Необходимо отметить, что выполняемое физическое упражнение у пациента тоже не сразу будет получаться, так как он не является спортсменом и может быть недостаточно пластичным в движениях, как и все обычные люди. Если пациент устал, то эти упражнения в итоге приводят к снятию напряжения, возникновению чувства легкости, отдыха, в связи с чем нужно их продолжить. Необходимым условием является мягкое вмешательство ведущего в процесс выполнения задания в парах, если пациент, выполняющий роль психотерапевта, делает что-либо неверно. Нужно подойти, не привлекая внимания остальных участников, и еще раз объяснить и показать, как надо выполнять упражнение.

Мы предполагаем (на основании предварительных наблюдений), что применение техники телесной терапии способствует также когнитивному восстановлению психотических пациентов, но не за счет бихевиорального принципа тренировки, широко распространенного в других психотерапевтических моделях [Гончарская Т.В., Мальков Н.Р., 1984; Berner H.D. et al., 1992; Lehman F.L., 1995], а за счет психодинамического принципа переживания раннего эмоционального опыта, через осознание своего тела и восстановления утраченной схемы тела и сигнальной функции аффекта [Гайсон Ф., Тайсон Р.Л., 1998].

Следует отметить, что телесная психотерапия хорошо сочетается с другими психокоррекционными техниками, например арт-анализом, когнитивно-поведенческой групповой психотерапией. При этом врач может опираться на множество имеющихся психотерапевтических подходов и методик, определяя конкретный их «набор» в зависимости от индивидуальных особенностей пациента.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА

Для оценки эффективности работы параллельно с телесно-ориентированными техниками проводились поведенческие группы. Было обследовано 115 пациентов больных эндогенными психозами (с диагнозами шизофрении, шизоаффективное расстройство, биполярное аффективное расстройство), использовались следующие психологические методики: «Индекс жизненного стиля» (ИЖС) [Вассерман Л.И. с соавт.,1999], «Способы копинга» [R.Lazarus, S.Folkman, 1984], [Вассерман Л.И. с соавт.,1987], «Интегративный тест тревожности» (ИТТ), а также самоотчеты и рисунки больных. Участники групп были согласованы по возрасту, полу и диагнозам.

Получены достоверные различия по ряду психологических методик ($P \leq 0,05$).

1. При проведении поведенческой групповой психотерапии выявлено:

- а) уменьшение ряда показателей защитных механизмов (компенсации, проекции, вытеснения) [Таб.1];
- б) изменение в сторону более конструктивных копинг-стратегий (увеличение показателей конфронтации, самоконтроля, поиска социальной поддержки, планирования решения проблемы, положительной самооценки и уменьшение показателей дистанцирования, бегства-избегания) [Таб.2]; уменьшение показателя общей тревожности, уменьшение эйдического компонента тревоги [Таб.3].

Таблица 1.

Показатели механизмов психологической защиты
пациентов поведенческой группы

№ за-ме-ра	Механизмы психологической защиты							
	Отри-цание	Рег-ресия	Вытес-нение	Ком-пен-сация	Проек-ция	Заме-щение	Интел-лектуа-лизация	Реакт. обра-зова-ние
1	42,2	64,1	83,4	66,7	44,2	49,5	56,2	59,8
2	43,5	57,3	81,4	50,1	31,3	38,1	52,0	56,1

Примечание: здесь и далее.

1. Данные на момент начала группы;
2. Данные на момент окончания группы

Таблица 2.

Показатели копинг-стратегий пациентов поведенческой группы

№ замера	Копинг-стратегии							
	Конфр.	Дистанц	Самоконт- роль	Поиск соц. поддерж ки	Принятие ответст- веннос- ти.	Бегство	Планиро- вание	Положит. переоценка
1	37,04	56,79	62,96	61,11	61,11	50,93	56,17	38,69
2	46,03	47,76	71,86	69,04	61,9	42,26	68,25	42,92

Таблица 3.

Показатели интегративного теста тревожности
пациентов поведенческой группы

№ замера	Компоненты тревоги					
	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ	Общий балл
1.	7,5	7,75	8,125	6,5	6,9	7,75
2.	4,75	5,75	6,75	5,375	6,375	5,875

2. При проведении телесно-ориентированной групповой психотерапии наблюдалось:
- а) повышение показателей как поздних (более зрелых) защитных механизмов (реактивного образования и интеллектуализации, так и незрелого механизма регрессии (68%), что отчасти придает этим результатам сходство с результатами динамической группы, полученными нами ранее, и предполагает более глубинное воздействие, чем при поведенческом обучении [табл.4]. Отмечалась также снижение показателей незрелых защитных механизмов (отрицания, вытеснения), уменьшение показателя компенсации. Существенно снижались показатели по механизму проекции, что свидетельствует о большем принятии пациентами себя и окружающего мира, который, посредством этого, становится для них менее враждебным и пугающим;
 - б) изменение показателей копинг-стратегий, а именно — в отличие от результатов поведенческой группы не отмечалось роста показателя конфронтации, наблюдалось некоторое увеличение поиска социальной поддержки, существенное снижение показателей копингов дистанцирования, бегства-избегания [табл.5];

в) уменьшение эйдического компонента, а также фобического и астенического компонентов тревоги. Тем самым, показатели общей тревожности у больных, прошедших телесно-ориентированную группу, значительно снизились, при этом в большей степени, чем наблюдаемые аналогичные показатели пациентов, прошедших поведенческую групповую психотерапию [табл.6]. Это может быть связано с более комплексным вербальным и невербальным воздействием и тем самым сокращением «старого защитного стиля» и формированием новых механизмов психологической адаптации.

Таблица 4.

Показатели механизмов психологической защиты пациентов телесно-ориентированной группы

№ замера	Механизмы психологической защиты							
	Отрицание	Регрессия	Вытеснение	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	Реактивное образование
1	65,86	60,31	68,63	63,83	69,17	37,51	61,67	65,33
2	55,23	68,15	40,67	52,61	51,5	30,5	70,17	74,5

Таблица 5.

Показатели копинг-стратегий пациентов телесно-ориентированной группы

№ замера	Копинг-стратегии							
	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство	Планирование	Положительная переоценка
1	42,27	54,75	62,34	61,67	72,33	56,35	66,35	58,88
2	41,23	43,22	63,67	66,55	70,24	47,53	64,57	58,85

Таблица 6.

Показатели интегративного теста тревожности пациентов телесно-ориентированной группы

№ замера	Интегративный тест тревожности					
	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ	Общий балл
1.	7,7	7,6	7,3	7,6	5,7	7,16
2.	5,6	6,2	5,5	6,0	5,6	5,74

Можно предположить, что проведение поведенческой психотерапии способствует развитию более адаптивных копинг-стратегий. Это оптимизирует стратегии действия личности. В результате психодинамическая психотерапия способствует изменению защитных механизмов от незрелых к более зрелым, формируя иногда промежуточный «защитный стиль», который тесно связан с имеющимся у личности конфликтом и в ходе психотерапии может быть изменен. Промежуточный защитный стиль функционирует в течение времени, необходимого для адаптации личности к новым способам реагирования, после чего возможно понижение выраженности отдельных защитных механизмов (например, регрессии и вытеснения) и формирование характерного для данной личности новой структуры.

Таким образом, мультимодальной телесно-ориентированный метод является объединяющим методом коррекции, воздействуя как на механизмы психологической защиты, так и способствуя выработке адаптивных копинг-стратегий.

Проведение телесно-ориентированного метода существенно уменьшает показатели тревоги. Показатель общей тревожности, ее фобического и астенического компонентов снизились практически на 50% и достигли нормативных. По самоотчетам больных у 75% пациентов практически полностью исчезли навязчивые страхи при общении с другими людьми, в особенности при контактах с лицами противоположного пола, 90% пациентов отмечали повышение состояния психологической комфортности. Полученные данные могут быть использованы для разработки психокоррекционных программ с целью улучшения интрапсихической адаптации.

Описываемая объединенная методика позволяет решать многие типовые задачи определения наиболее уязвимых или опорных зон адаптации больного к жизни с помощью индивидуальных или групповых занятий, а также поиска терапевтических путей воздействия на дезадаптивные сферы жизни личности, воздействуя на бессознательное, бережно работая с психологическими механизмами адаптации больного.

В обобщенном виде эффективность применения психодиагностического блока на практике кратко может быть представлена следующим образом:

1.Объективация психотерапевтических рекомендаций:

- 1)Повышение процента трудовой реадaptации (на 14 %).
- 2)Увеличение продолжительности ремиссий (в 1,1раза).
- 3) Уменьшение тревоги на 50%.
- 4) Уменьшение внутреннего напряжения (85%).
- 5) Увеличение общительности, уверенности в себе (90%).
- 6) Реализация возможности найти сексуального партнера (40%).
- 7) Обучение технике саморелаксации, снижение мышечного напряжения (85%).
- 8) Повышение субъективного ощущения социально-психологической комфортности (90%).

Таблица 13.

Средние показатели эффективности реабилитационной работы на примере группы пациентов, страдающих обсессивно-фобической симптоматикой, повышенным мышечным и психическим напряжением

Основания работы	Психотерапевтическая работа на основании субъективных наблюдений и традиционных методов (поведенческой ПТ).	Психотерапевтическая работа на основании данных телесной психотерапии (с элементами артанализа).
Показатель		
Средняя продолжительность ремиссии (в месяцах)	10	12
Процент трудовой реадaptации	32	35

Рекомендации. Предложенное пособие целесообразно рекомендовать для дальнейшего применения в практической работе психиатров и психологов, занимающихся психотерапией и психокоррекцией с больными эндогенными психическими расстройствами, имеющими хроническое мышечное напряжение, нарушение тонкой моторики, снижение когнитивных функций, нарушение эмоциональной лицевой экспрессии, а также страдающими разнообразными фобиями. При этом следует иметь в виду, что данное пособие имеет минимальные ограничения по обследуемым контингентам и решаемым терапевтическим задачам. Внедрение этого метода в широкую психиатрическую практику позволит более эффективно решать широкий класс задач, обеспечивая возможность достижения оптимальных результатов реабилитации психически больных.

Методика проведения мультимодального телесно-ориентированного метода решает ряд задач, связанных с психической адаптацией пациента, обладает высокой информативностью относительно наиболее существенных терапевтических феноменов, может и должна использоваться как в научных, так и в практических целях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аристова Т.А., Бутома Б.Г., Беркман А.М. Применение телесно-ориентированных методов в системе психотерапии при эндогенных заболеваниях. // Материалы IV Всероссийской конференции. - ИМАТОН, 2002г. – С.162-164.
2. Абабков В.А., Перре М., Планшерел Б. Систематическое исследование семейного стресса и копинга. // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева – 1998г. № 2. – С. 4-8.
3. Баскаков.В.Ю. Телесно-ориентированная психотерапия и психотехника: сравнительный анализ существующих подходов // Сб. Телесность человека междисциплинарные исследования. М., 1991, С.54-61.
4. Баскаков.В.Ю. Минимальные по силе и амплитуде воздействия// Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия СПб.С.254-276.
5. Бизюк А.П. Компьютеризованная экспресс-методика самооценки тревожности// Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М.Бехтерева, № 3-4-СПб-1995.
6. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б., Бербин М.А., Петрова Н.Н., Беспалько И.Г., Аристова Т.А., Осадчий И.М.. Психологическая диагностика Индекса жизненного стиля (Пособие для врачей и психологов), СПб: Изд-во НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 1998. - 48с.
7. Вид В.Д. Психоаналитическая психотерапия при шизофрении/ В.Д.Вид.- Спб., 1993.- 236 с.
8. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их воспитание / Д.В.Винникотт.- М.: Класс, 1998.- С. 68-69.
9. Газарова Е.Э. Психология телесности. Институт общегуманитарных исследований, М., 2002.
10. Гончарская Т.В., Мальков Н.Р. Динамика некоторых психологических характеристик в процессе функционирования тренировки поведения больных малопрогредиентной шизофренией // Социально-психологические проблемы реабилитации нервно-психических больных. – Л., 1984. – С. 118-120.
11. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А, Васильев А.В. и др. Копинг-поведение у больных неврозами и его динамика под влиянием психотерапии. СПб, 1997.
12. Кренберг О. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии/ О.Кренберг.- М.: Класс, 2000.- С. 36-39.
13. Коцюбинский А.П., Скорик А.И., Аксёнова И.О., Шейнина Н.С., Зайцев В.В., Аристова Т. А., Бурковский Г.В., Бутома Б.Г., Чумаченко А.А./ Шизофрения: уязвимость - диатез - стресс - заболевание. СПб, 2004. – 335с.
14. Лейтц Г. Классическая психодрама Я.Л.Морено. пер. с нем. – М.: «Прогресс», «Универс», 1994. – 352с.
15. Лиз Бурбо. Пять травм, которые мешают быть самим собой. Пер. с англ. Под ред. И. Старых. Киев: София, 2001. – 176с.

16. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. Л.: Медицина, 1986, 280с.
17. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом (биоэнергетика). СПб.: Речь, 2000. – 272с.
18. Лоуэн А. Язык тела, СПб, 1997. - 383с.
19. Лоуэн А. Любовь и оргазм, 1997, 408с
20. Мак-Нили Д. Прикосновение: глубинная психология и телесная психотерапия, 1999, 144с.
21. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика/ Н.Мак-Вильямс.- М.: Класс, 1998.- 474 с.
22. Пиз А. Язык телодвижений. Нижний Новгород, Ай Кью, 1992. – 262с.
23. Райх В. Характероанализ. Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков. М.: ТЕРРА-книжный клуб; Республика. 1999 – 464с.
24. Райх В. Анализ личности. М.: КСП, СПб: Ювента. 1999 – 333 с.
25. Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб.: Речь, 2000. – 256с.
26. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированные методы в системе психотерапии больных затяжными невротами/ Автореферат дисс. на соискание канд. мед. наук. СПб, 2001г.-21с.
27. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, ВЛАДОС, 1995. – 160с.
28. Шейнина Н.С., Аристова Т.А.. Особенности проведения групповой психотерапии у разных контингентов психических больных / Психология и психотерапия. Материалы IV Всероссийской конференции. – ИМАТОН, 2002. – с.182-192.
29. Штейнберг У. Круг внимания. Клинические аспекты юнгианской терапии, 224с.
30. Фельденкрайз М. Осознание через движение, М. 1994г., 160с.
31. Федорова Г.М., Бажурина В.Б. Холистический массаж. СПб: Невский проспект, 2001. – 186с.
32. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса/ Л.Фестингер.- СПб.: Ювента, 1999.- С. 15-53.
33. Хайкин Б.С. Арт-терапия в восстановительной терапии психических больных/Р.Б.Хайкин// восстановительная терапия психических больных / Под ред. М.М.Кабанова, К.В.Корабельникова, Р.А.Зачевицкого.- Л., 1977.- С. 107- 116.
34. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике «Свободное тело»/ Ред.-сост. В.Ю. Баскаков. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.-224с.
35. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкас В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2000 – 652 с.
36. Berner H.D. Treatment of cognitive dysfunctions and behavioral deficits in schizophrenia/ H.D. Berner, B. Hodel, V.Roder, P.Corrigan// Schizophr. Bull.- 1992.- Vol. 18.- P. 21-27.

37. Goth N. Zum Problem der negativen Effekte in der Psychotherapie/ N.Goth, J.Goth, J.Weigelin// Psychiat. Neurol. med. Psychol/- 1980/- Bd. 32/- S/ 550-556.
38. Lehman F.L. Vocational rehabilitation in schizophrenia/ F.L. Lehman// Schizophren. Bull.- 1995.- Vol. 21.- P. 652-654.
39. Lowen A. Pleasure: A Creative Approach to Life. New York: Goward-McCann, 1970.
40. Lowen A. The Physical Dynamics of Character Structure. New York: Grune and Stratton, 1958; The Language of the Body. New York: Macmillan, 1971.
41. Lowen A. The Betrayal of the Body. New York: Macmilian, 1967.
42. Minkoff K. Paradoxes faced by residents being trained in the psycho-social treatment of people with chronic schizophrenia/ K. Minkoff, R.Stern// Hosp. commun. Psychiat.- 1985.- Vol. 36.- P. 859-864.
43. Reich W. The Function of Orgasm. New York: Orgon Institute Press, 1942, p. 239-240.
44. Spense D.P. In some clinical implication of action Language/ D.P.Spense// J. Am. Psychoanal. Assoc.- 1982.- Vol. 30.- P.169-184..
45. Spring B. Cognitive premeditation in schizophrenia: Should We Attempt it?/ B.Spring, L.Radvin// Sch.Bull.- 1992.- Vol. 18.- P. 15-20.
- 46.. Zaitsev V.V. A “graphical regression” phenomenon in the process of group and individual arttherapy// 13-th World Congress WADP, XXV-th International Symposium DAP, Physiologicum Ludvig-Maximilians-University Munich, March 13-17 2001 – Abstract

Техники, рекомендуемые для разминки и создание состояния комфортности в группе (1 этап)

Предлагаемые упражнения могут использоваться и как инструмент для сбора богатого информацией материала для последующей или параллельно проводимой групповой и индивидуальной терапии, а также для проведения тренингов общения, для улучшения самочувствия при межличностном взаимодействии.

Упражнение 1. «Знакомство».

Участники садятся в круг и по очереди начинают называть свое имя и какое-нибудь качество, отражающее сегодняшнее состояние или внешний вид. Следующий участник повторяет имя и названное качество предыдущего и так по кругу до завершения, первый участник повторяет имена и качества все участников соответственно.

Упражнение 2. Участники группы выстраиваются в ряд, повернувшись лицом в одну сторону. Тренер встает около одного из концов ряда.

«Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в то же время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренге – тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали».

После того как группа выполнила задание, тренер проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания.

«Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги – с самыми светлыми волосами».

Можно использовать и другие задания, например:

- в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце – с самыми светлыми;

Упражнение 3. Упражнение выполняется в круге. Участникам предлагается наблюдать за дыханием партнера справа и стараться достичь синхронности своего дыхания с дыханием партнера. При точной синхронизации дыхания вся группа начинает дышать в одном ритме. Нужно дать возможность подышать группе синхронно.

Упражнение 4. Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

«Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», - и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуация для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Упражнение 5. Все участники садятся парами лицом друг к другу и наблюдают друг за другом в течение 3-х минут, затем поворачиваются спиной друг другу.

Ведущий раздает листы бумаги и ручки. Участникам предлагается по пять вопросов, касающихся внешнего вида участника сидящего в паре. Вопросы сначала задаются относительно одежды и обуви, затем лица партнера. Например: 1. Какого цвета у вашего партнера рубашка или свитер?; Что надето на ноги, тапки, кеды, туфли...?; и т.п. Затем участники поворачиваются лицом друг к другу и проверяют правильность выполнения задания,

аналогично проводится упражнение на запоминание лица партнера. После чего участники обсуждают, что им удалось лучше и было легче запомнить. Упражнение предлагается повторить через несколько занятий.

Упражнение 6. Участники стоят по кругу.

«Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например 3. и тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».

Во время выполнения упражнения, в котором тренер участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например 3 при общей (вместе с тренером) численности 10 человек. В конце упражнения тренер называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

Упражнение 7. Участники группы садятся в круг.

«Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас».

Или

«Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека».

Упражнение 8. Участники сидят по кругу.

«Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?».

Упражнение 9. «Касания рук».

Участники становятся в круг.

«Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).
2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Упражнение 10 "Зеркало"

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его "зеркальным отражением". На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия "оригинала":

- 1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений;
- 2) не делать мимических движений;
- 3) выполнять движения в очень медленном темпе.

Через некоторое время участники меняются ролями.

В ходе выполнения упражнения участники, работающие на "отражение", довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за "оригиналом" становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение — очень хорошее средство для установления психологического контакта.

Упражнение 11 «Отпечаток на песке»

Участникам предлагается лечь на гимнастические коврики на спину и представить, что они лежат на берегу реки или моря на песке, попытаться почувствовать какими частями тело касается песка, запомнить это ощущение. Затем участникам предлагается подняться и зарисовать возникший образ на листке бумаги, отметив штриховкой места касаний.

Упражнение 12. «Тень».

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой — его Тенью. Человек делает любые движения, Тень — повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

Упражнение 13. «Атмосфера»

Представьте себе пространство вокруг вас наполненным атмосферой. Представьте атмосферу: уюта, благоговения, одиночества, радостного предчувствия. Не прибегайте ни к каким отвлекающим ваше внимание воображаемым обстоятельствам. Представляйте себе непосредственно то или иное чувство разлитым вне вас, в вашем окружении.

Сделайте легкое движение рукой в гармонии с окружающей вас атмосферой. Повторяйте его до тех пор, пока ваша рука не будет пронизана атмосферой. Не играйте своим движением в атмосферу, не старайтесь чувствовать ее. Представляйте ее с возможной ясностью, когда она появится в вашем окружении, вы почувствуете ее, пробудятся индивидуальные чувства.

Произнесите одно слово в гармонии с атмосферой. Произнесите короткую фразу. Добавьте к фразе простое движение.

Произнесите ту же короткую фразу, но в другой атмосфере. Какое движение вам хочется сделать сейчас? Какие образы и ощущения у вас возникают?

Упражнение 14. «Действие с определенной окраской»

В нем проявляется некоторый душевный оттенок действия. Окраска действия пробуждает целый комплекс индивидуальных чувств.

1) Произведите простое, естественное действие (откройте — закройте дверь, встаньте и т.д.). Соедините его с окраской (спокойствие, уверенность, раздраженность, печаль, хитрость, нежность и пр.). Повторяйте действие, пока ваше чувство не отзовется на окраску.

2) Присоедините к действию с окраской 2—3 слова.

3) Выберите окраску, не думая о действии. Подберите действие к окраске (например, окраска — задумчивость, действие — перелистывание книги). Присоедините несколько слов.

4) Возьмите слово или короткую фразу. Подберите к ней сначала окраску, потом действие.

5) Соедините две окраски.

Каждое упражнение повторяется до тех пор, пока действие, слово и возникшее чувство не сольются для вас в единое целое переживание.

Упражнение 15. «Солнышко». Этим упражнением рекомендуется завершить первый этап. Участники лежат на ковриках на спине головами друг к другу, держась за руки. Сначала под музыку они передают пожатие друг другу по кругу по часовой стрелке, стараясь передать пожелание соседнему участнику. Затем они вербализуют пожелания. Пожелания должны нести положительную окраску.

Упражнения для проведения «пластического тренинга»

Предлагаемые ниже упражнения представляют собой сокращенные 10 уроков из методики Фельденкрайза. Упражнения разбиты на блоки, согласно которым их необходимо включать в тренинг. Каждый блок занимает около 50 минут и проводится на одном занятии в качестве основных упражнений. Техники Фельденкрайза целесообразно дополнить упражнениями рекомендуемыми Берзкиной-Орловой также направленными на достижение пластичности движений, причем начинать выполнение основных упражнений нужно с техник Берзкиной-Орловой. Основным упражнениям предшествуют упражнения разминки и игровые упражнения. Основные упражнения этой направленности рекомендовано включать на втором этапе проводимых занятий по телесно-ориентированной психотерапии, после того как время разминки и игровых упражнений будет сокращено до 15 минут. Остальные 25 минут тренинга отводится на вербализацию ощущений и впечатления от проводимых упражнений.

Блок 1. Понятие хорошей позы (согласно М. Фельденкрайзу)

Упражнение 1. «Раскачивание».

Встаньте и попробуйте дать своему телу легко раскачиваться из стороны в сторону, как будто это дерево на ветру. Обратите внимание на движение позвоночника и головы. Продолжайте, сделайте 10-15 таких небольших и спокойных движений, пока вы не заметите связи между этими движениями и вашим дыханием. Затем попробуйте такие же движения взад-вперед. Вы скоро заметите, что движения назад легче и больше, в большинстве случаев, чем движения вперед, во время которых чувствуется некоторое напряжение в лодыжках.

Впрочем, точки напряжения могут быть весьма индивидуальными. Теперь раскачайте тело так, чтобы верхушка головы очерчивала горизонтальные круги. Продолжайте, пока не почувствуете, что вся работа совершается нижней частью ног и все движение может быть почувствовано в лодыжках. Попробуйте теперь снова покачаться из стороны в сторону, потом взад-вперед, потом снова кругами, в ту и в другую сторону, - но теперь вес тела перенесите на правую ногу, в то время как левая касается пола лишь большим пальцем и не принимает участия в движении, кроме помощи в поддержании равновесия, для точности движений и отсутствия помех дыханию. Потом повторите движения с переносом веса тела на левую ногу. Повторите каждое движение от 7 до 12 раз, пока они не будут выполняться максимально плавно и удобно.

Упражнение 2. «Движения сидя».

Сядьте на край стула. Ноги поставьте на пол, на достаточном расстоянии друг от друга и расслабьте мышцы ног настолько, чтобы колени могли двигаться из стороны в сторону и вперед легким движением лодыжек. В этом положении раскачивайте туловище из стороны в сторону, пока не установится легкое покачивающееся движение, координированное со столь же плавным дыханием. После паузы начните такие же движения взад-вперед, пока не почувствуете движение тазобедренного сустава и таза и движения коленей взад и вперед.

Теперь вращайте туловище так, чтобы верхушка головы описывала круг, причем голова держится на позвоночнике как на палочке. Не должно быть изменений в относительных положениях позвонков; позвоночник движется так, будто снизу он прикреплен к стулу, а голова покачивается на верхнем конце; голова очерчивает круги, как будто это конус, поставленный на основание, голова -конец вращающегося отрезка.. Прodelайте то же движение в противоположном направлении, пока прекратятся все препятствия и движение станет непрерывным, текучим и плавным.

Упражнение 3. «Ритмичные движения колен».

Сядьте на кончик стула. Поставьте ноги удобно на пол, далеко друг от друга. Начните двигать коленями, соединяя и разделяя их, пока движения не станут ритмичными, регулярными и легкими. Возьмите себя за волосы на верхушке головы и поднимите в стоячее положение, не прерывая движение коленей. Если тело недостаточно организовано, движение коленей прервется хоть на мгновение, или вы попытаетесь встать в тот момент, когда колени находятся в одном из концов движения - или в наибольшем удалении, или в наибольшем сближении, — в любом из этих положений колени могут остановить движение так, что это незаметно.

Блок 2. Свойства движения

Упражнение 1. «Направление движения».

Сядьте на кончик стула и положите кончики пальцев правой руки на верхушку головы. Прикосновение должно быть достаточно легким, чтобы иметь возможность различать изменения в напряжении задней части шеи. Поднимайте и опускайте подбородок (посредством движения мышц затылка и шеи) и посмотрите, отметят ли ваши пальцы движение головы.

Увеличьте движение головы вперед и вверх движение тазобедренного сустава, пока ваш зад не поднимется со стула и вы не окажетесь стоящим, но без внезапного увеличения усилия в ногах на какой-либо стадии движения.

Вы заметите, что контроль движения с помощью кончиков пальцев и плавное движение вверх к положению стоя организовали мышцы груди таким образом, что ребра и грудь висят на позвоночнике и не закрепляются мышцами.

Чтобы вес грудной клетки был принят позвоночником и чтобы дыхание было свободным во время всего упражнения, усилия мышц тазобедренного сустава должно быть направлено таким образом, чтобы результирующая сила проходила по самому позвоночнику. Не должно развиваться паразитных сил, которые вызвали бы изменение в угле головы и шеи или искривили спину.

Прежде чем это движение может стать точным и эффективным, практика должна создавать в вас чувство легкости и силы-способности, пока вы не перестанете напрягаться в усилении сдерживать дыхание или напрягать грудь. Тенденция сдерживать дыхание - инстинктивна, это часть стремления предотвратить разрывающие силы или давления, способные сместить позвонки горизонтально, из вертикали столба, который они образуют.

Упражнение 2. «Рассмотрите состояние своего тела»

Лягте на спину. Ноги удобно расположите врозь. Вытяните руки над головой, насколько врозь, так, чтобы левая рука приблизительно составляла прямую линию с правой ногой, а правая рука - с левой ногой.

Закройте глаза и попробуйте прочувствовать участки тела, соприкасающиеся с полом. Обратите внимание, как лежат на полу пятки, одинаково ли давление на них и одинаковы ли точки их соприкосновения с полом. Таким же образом прочувствуйте соприкосновение с полом икр, тыла коленей, бедер, ложных ребер, верхних ребер, лопаток. Обратите внимание на расстояние между плечами, локтями, запястьями на полу.

Несколько минут изучения покажут вам, что между сторонами тела имеется существенная разница в плечах, локтях, ребрах и т.д. Многие обнаружат, что в таком положении локти не касаются пола, а висят. Руки не покоятся на полу, и их трудно удерживать в этом положении до конца рассмотрения.

Упражнение 3. «Обнаружение скрытой работы мышц».

Лягте еще раз и выпрямите руки и ноги как раньше. Может быть, теперь хотя бы тыльная сторона кисти рук будет касаться пола, а может быть, даже локти и верхняя часть

рук. Теперь поднимите правое предплечье только движением плеча, настолько, чтобы тыльная сторона кисти оторвалась от пола, делая медленное, бесконечно малое движение. Затем дайте руки снова упасть на пол и лежать. Снова поднимите руку так же, пока тыльная сторона кисти не оторвется от пола, и снова опустите. Повторите это двадцать - двадцать пять раз. Каждый раз после того, как вы подняли и опустили руку, сделайте полную паузу, остановите полностью движение; дайте следующему движению быть новым, совершенно отдельным действием.

Упражнение 4. «Координация дыхания и движения».

Если вы будете внимательны, вы заметите, что тыльная сторона кисти начинает немного скользить по полу, поскольку рука выпрямляется, прежде чем подняться. После того, как движение будет повторено достаточное количество раз, вы заметите, что оно координируется с ритмом дыхания. Поднимание и "удлинение" руки будет точно совпадать с моментом, когда воздух начинает выходить из легких.

Остановитесь и понаблюдайте

Сделав около 12 движений, медленно положите руки вдоль тела. Делайте это движение очень постепенно, быстрое движение может привести к боли в плече, которое было в работе. Поднимите ноги в коленях и отдохните немного. Пока отдыхаете, понаблюдайте разницу, которую вы теперь можете заметить между левой и правой сторонами тела.

Упражнение 5. «Медленное и постепенное движение»

Теперь повернитесь на живот, руки и ноги вытяните как раньше. Медленно поднимите правый локоть от плеча, пока локоть не оторвется от пола (кисть руки не обязательно должна также оторваться от пола), затем снова дайте руке опуститься.

Чтобы выполнить описанное движение, руки должны быть удобно вытянуты над головой, так, чтобы расстояние между кистями рук было меньше, чем между локтями, а локти слегка согнуты.

Продолжайте поднимать локоть одновременно с началом выдоха воздуха из легких. Повторите по меньшей мере 10 раз. Если движение столь медленно и постепенно, каким оно должно быть, вы заметите, что локоть "ползет" вместе с верхней частью руки, то есть немного выпрямляется, прежде чем начнет подниматься. Если локоть поднимается достаточно, чтобы потянуть за собой запястье, то оно тоже может оторваться от пола.

Упражнение 6. «Одновременное действие»

Выпрямите снова руки над головой, кистями врозь. Выпрямите ноги, ступнями врозь. Очень, очень медленно поднимите одновременно правую ногу и правую руку. Требуется очень небольшое движение, чтобы лишь приподнять тыльную сторону кисти и пятку над полом. Обратите внимание на то, одновременно ли кисть и пятка возвращаются на пол или разновременно. Когда вы обнаружите, что возвращается раньше, рука или нога, вы заметите, что эта конечность и поднимается раньше. Не легко достичь абсолютной одновременности в этом упражнении. Как правило, между движением руки и ноги остается некоторый разрыв.

Чтобы достичь большей одновременности, поднимите руку вместе с началом выдоха; потом поднимите ногу одновременно с началом выдоха. Наконец, поднимайте и руку и ногу одновременно с началом выдоха. Это улучшит координацию конечностей.

Упражнение 7. «Ощущение удлинения позвоночника»

Теперь поднимайте руку и ногу поочередно. Обратите внимание, не поднимаются ли поясничные позвонки немного от пола, когда поднимается только нога, без руки, и действует ли на эти позвонки одновременное поднимание ноги и руки.

Поясничные позвонки поднимаются от пола, потому что нога поднимается мышцами, прикрепленными спереди таза. Мышцы спины также участвуют в поднятии этих позвонков. Является ли работа этих мышц необходимой или излишней?

Поверните ногу направо, то есть поверните тазобедренный сустав, колено и нижнюю часть ноги. Теперь очень, очень медленно поднимите ногу в этом положении и посмотрите, как измененное положение ноги влияет на движение поясничных позвонков. Постепенно станет ясно, что когда нога и рука поднимаются вместе, в тот момент когда начинается выдох, тогда работа делается мышцами живота и груди в координации. Поясничные позвонки не только не поднимаются, но, наоборот, придавливаются к полу. Поднимание ноги и руки становится легче, и появляется ощущение, будто тело удлиняется в этом процессе. Это чувство удлинения позвоночника сопровождает большинство действий тела, если они правильно выполняются.

Упражнение 8. «Что более удобно?»

Повернитесь на живот, и вытяните руки над головой широко врозь. Вытяните ноги так же широко на расстоянии друг от друга. Поднимите одновременно правую ногу и правую руку. В каком положении находится ваша голова, когда вы собираетесь поднять конечности? Лицом вниз, влево или вправо? Попробуйте поднимать руку и ногу при выдохе. Прodelайте это несколько раз, сначала с правой щекой на полу, то есть лицом налево. Потом повторите, лбом на полу, то есть лицом вниз, наконец левой щекой на полу.

Теперь сравните усилия, которые требовались в трех положениях, и решите, в каком из положений действие легче всего. Для более или менее хорошо организованного тела наиболее удобным положением должно быть положение левой щекой на полу. Повторите движение около 12 раз и заметьте, как становится все яснее, что давление тела на пол смещается к левой стороне живота, между грудью и тазом.

Оставайтесь на животе и продолжайте по-прежнему поднимать правую руку и ногу, но теперь с каждым движением поднимайте также голову, следя глазами за движением кисти.

Повернитесь на спину и отдохните после 12 движений. Затем повторите движение как раньше, поднимая руку, ногу и голову. Заметьте, насколько иначе тело лежит на полу, чем перед упражнениями. Отметьте части тела, находящиеся в соприкосновении с полом. Найдите точку, где давление больше всего. Повторите движение 12 раз и остановитесь.

Упражнение 9. «Какой глаз открыт шире?»

Встаньте, пройдите немного, отметьте разницу в ощущениях в правой и левой сторонах тела, разницу в представляющемся весе, длине рук, длине ног. Рассмотрите лицо в зеркало: какая сторона выглядит свежее, на какой стороне морщины и складки менее заметны, какой глаз открыт шире?

Попробуйте вспомнить, замечали ли вы во время выполнения упражнения и передышек, что одна из рук и одна из ног становится как бы длиннее? В течение этого времени наблюдайте, какая сторона тела лучше функционирует, на какой стороне движения выполняются более плавно. Не старайтесь преодолеть ощущение разницы между сторонами тела, дайте ему продолжаться и наблюдайте его, пока оно не уменьшится и не исчезнет наконец.

Домашнее задание. Работа над левой стороной

Повторите все упражнения с5-го по 9-ое на левой стороне.

Диагональные движения

После того, как вы поработаете на левой стороне, поднимите очень, очень медленно правую руку и левую ногу вместе, повторите это 12 раз. Обратите внимание на изменения в относительном положении позвонков и ребер, заметьте, что точки спины, на которые опирается тело, совершенно иные, чем при поднимании ноги и руки с одной стороны тела.

Немного отдохнув, поднимайте левую руку и правую ногу одновременно, тоже 12 раз, и снова отдохните. Теперь поднимайте все четыре конечности и голову одновременно, вместе с началом выдоха. Повторите это движение 12 раз. После отдыха поднимайте только конечности, оставляя голову в покое на полу.

Повторите эти сочетания движений, лежа на животе. Наконец, лягте на спину и прочувствуйте все части тела, которые теперь соприкасаются с полом, от пяток до головы, как в начале урока. Отметьте произошедшие изменения, особенно в позвоночнике.

Блок 3. Связь движения и дыхания

Упражнение 1. «Объем груди и дыхание».

Лягте на спину. Выпрямите ноги, пятки врозь, согните колени. Подошвы будут стоять на полу, как в положении стоя, ноги врозь. Подвигайте коленями, соединяя и разъединяя их несколько раз, пока каждое колено не займет положения в плоскости, проходящей через ступню, по линии от центра пятки до точки между большим пальцем и соседним с ним. Поддерживание коленей в таком положении не требует мышечных усилий.

Наберите воздуха в легкие, увеличивая объем груди настолько, чтобы это не вызвало неудобства. Прочувствуйте, лежит ли ваш позвоночник на полу по всей длине на груди, когда она расширяется и грудина отодвигается от позвоночника. Не пытайтесь силой придавить позвоночник к полу, не делайте усилий. Просто наполняйте легкие воздухом, смотрите, как поднимается грудь, и наблюдайте, придавливается ли в это время позвоночник к полу.

Прекратите движение. Подождите, пока появится необходимость вдохнуть. Тогда повторите снова, много раз.

Упражнение 2. «Нормальное дыхание»

Лягте на спину, распрямите руки и ноги, ступнями врозь. Повторяйте попеременные движения груди и живота, не меняя своего обычного ритма дыхания. Возможно делать эти попеременные движения груди и живота вверх-вниз при нормальном дыхании, так же как они выполнялись, задерживая дыхание. Таким образом можно различить движения, существенные для дыхания, и излишние движения, сопровождающие его.

Повторите движение 12 раз. Немного отдохнув, повернитесь на живот, вытяните руки над головой, ладонями врозь, вытяните ноги ступнями врозь и проделайте те же движения.

Упражнение 3. «Почувствуй середину»

Важно пронаблюдать, коснется ли грудь, если ее выдвинуть, земли точно в середине грудины, и то же относительно живота. Это не легко, потому что наши способности к определению таких вещей недостаточно развиты. Человек может полагать, что его тело лежит на земле симметрично, в то время как внешний наблюдатель может ясно видеть, что это не так. Тем не менее, попробуйте несколько раз.

Теперь продолжайте упражнение, но когда вы выдвигаете грудь, дайте левой стороне более отчетливо соприкоснуться с землей, а когда выдвигаете живот - пусть правая сторона касается земли первой.

Вся спина теперь будет двигаться наискось, от правой стороны копчика к левому плечу. После 12 подобных движений повторите предыдущее упражнение, то есть постарайтесь расположить середину груди и живота на земле, и посмотрите, какие изменения возникли в представлении о том, где находится середина. Теперь проделайте 12 движений в противоположном направлении наискось, потом опять поищите середину в каждом движении, и посмотрите, как изменилось ее ощущение.

Теперь повернитесь на спину. Повторите попеременное движение груди и живота, и заметьте, как увеличилось движение груди. Отметьте ощущение свободного движения и

попробуйте найти те места спины, где движение стало легче, где появилось ощущение освобождения от напряжений.

Упражнение 4. «Колебательное движение на спине».

Лягте на спину, поднимите плечи от пола, удерживая себя на предплечьях и кистях рук, лежащих параллельно телу. Грудь при этом будет находиться под углом к полу, а голова и плечи - свободны. Опустите голову вниз, пока подбородок не коснется грудины. В этом положении сделайте 12 таких же колебательных движений между грудью и животом. Потом лягте на спину, отдохните, снова поднимитесь на локтях, но теперь пусть голова опустится назад в направлении пола, так что подбородок отходит как можно дальше от грудины. Сделайте 12 таких же колебательных движений, обратите при этом внимание на движение позвоночника. Лягте на спину, понаблюдайте за своим дыханием. Теперь должно появиться ясно определяемое улучшение дыхания, которое станет легче и глубже.

Упражнение 5. «Колебательные движения стоя на коленях».

Встаньте на колени, причем колени широко врозь, а нижняя часть ног вытянута так, что ногти пальцев касаются пола. Опустите голову так, чтобы макушка коснулась пола перед вами. Руки, ладонями вниз, расположите по сторонам головы, чтобы они поддерживали часть веса и защищали голову от излишнего давления. Наполните грудь воздухом, втяните живот, затем сожмите грудь, расширяя живот; повторите 12 раз. Выполняя это упражнение, обратите внимание, что когда расширяется грудь, тело движется вперед в направлении головы и сама голова немного поворачивается вперед на полу. Подбородок движется назад к груди, мышцы затылка и спины растягиваются и натягиваются, в то время как позвоночник продвигается несколько выше. Когда расширяется живот, таз уходит вниз и назад, как будто вы собираетесь сесть на пятки. Спина менее согнута, и поясничные позвонки образуют вогнутую линию.

Повторите 12 раз. Затем лягте на спину и посмотрите, есть ли изменения в дыхании и соприкосновении спины с полом.

Упражнение 6. «Расширение спины».

Сядьте на пол, колени врозь настолько, чтобы ступни можно было положить вместе посередине, соединив их. Правую руку положите на левую сторону груди, на нижние ребра, левую руку - на правую сторону груди, как бы обняв себя. Опустите голову, выдвиньте грудь и втяните живот; обратите дыхание, и повторяйте эти действия. Наблюдайте расширение ребер на спине, под вашими пальцами. Грудь не расширяется вперед, потому что часть ее мышц занята движением, обнимающим спину. На сей раз легкие расширяются в основном в результате расширения нижних ребер. Это наиболее эффективное дыхательное движение, потому что в этом месте легкие шире всего.

Сделайте 12 движений. Посмотрите за ребрами: продолжают ли сдвигаться.

Встаньте. Посмотрите, прямее ли ваше тело, чем в начале упражнения. Почувствуйте положение плеч, которое должно значительно измениться. Проверьте свое дыхание. Без сомнения оно должно быть лучше, чем обычно. Это улучшение - шаг в желательном направлении как результат практической работы. Вы не можете достигнуть такого дыхания в результате лишь теоретического понимания.

Блок 4. Координация флексоров и экстензоров

Здесь вы научитесь увеличивать натяжение выпрямляющих мышц спины, узнаете, что продолжающееся натяжение флексоров (сгибателей) живота увеличивает тонус экстензоров (разгибателей) спины. Вы сможете удлинить мышцы, поворачивающие тело. Удлинение экстензоров затылка посредством активации их антагонистов в передней части шеи улучшит равновесие головы в положении стоя. Вы также улучшите дифференциацию движения головы и туловища.

Упражнение 1. «Направление напряжения во вращательном движении».

Лягте на спину, ногами врозь. Согните колени и закиньте правую ногу за левую.

Дайте обоим коленям наклониться направо, так что оба они теперь поддерживаются только основанием левой ноги. Вес правой ноги поможет обоим ногам наклониться направо к полу. Теперь верните колени в нейтральное среднее положение, затем наклоните их опять вправо. Повторите 12 раз. Руки должны лежать по сторонам тела. Дайте легким наполниться воздухом, когда колени возвращаются в срединное положение, выдыхайте, когда колени опускаются, так что каждое движение соответствует дыхательному циклу.

Наблюдайте движения таза, когда ноги опускаются. Левая сторона будет немного подниматься от пола и тянуться в направлении левого бедра. Позвоночник будет тянуться тазом и в свою очередь тянуть за собой грудь, так что левая лопатка будет стремиться приподняться от пола. Продолжайте опускать ноги направо, пока левое плечо не оторвется от земли, затем дайте ногам вернуться к середине. Постарайтесь пронаблюдать путь передачи крутящего движения от таза к левому плечу, то есть по позвонкам и ребрам.

Движение позвоночника, разумеется, также чувствуется в движении головы, затылок которой лежит на полу. Когда колени опускаются направо, подбородок ближе подходит к груди, когда же колени возвращаются к середине, голова лежит ровно, как вначале. Выпрямите ноги, подождите немного и попробуйте почувствовать, с какой стороны таза изменения больше. Определите теперь какая из сторон теперь лучше соприкасается с полом.

Упражнение 2. «Движение коленей».

Поднимите колени, ступни врозь, каждое колено вертикально над ступней. Еще лучше, сдвиньте колени вместе (ступни врозь), затем раздвиньте, и повторяйте эти движения до тех пор, пока не сможете ясно почувствовать, что колени точно над ступнями, то есть в таком положении, в котором не нужно никаких мышечных усилий, чтобы они не клонились ни друг к другу, ни в стороны. Поднимите руки в направлении потолка над глазами и соедините ладони, как при хлопке, руки выпрямлены в локтях. Плечи, поясница и руки образуют треугольник, вершину которого составляют соединенные запястья. Поднимите плечевой пояс от пола, как будто кто-то поднимает вас за правое плечо; обе руки наклонятся влево, к полу. Упомянутый треугольник не изменится, локти не двигаются, не давайте локтям отдаляться друг от друга. Возвратитесь к середине. Вдохните, но не давайте тазу двигаться больше, чем нужно.

Дайте треугольнику, образованному руками, наклониться влево во время выдоха. Повторите движение 12 раз.

Нужно ли вам поднять голову от пола, чтобы выполнить это движение? Как далеко ваши руки могут пойти налево, когда лицо тоже поворачивается налево?

Отдохните немного. Какое плечо плотнее лежит на полу? Снова поднимите колени. Положите правое колено на левое, опустите оба направо. Посмотрите, опустятся ли ноги ниже, чем раньше. Перемените колени, то есть положите левое колено на правое. Опустите колени налево и снова верните на середину. Повторите 12 раз. Отдохните немного и посмотрите, какая сторона теперь плотнее лежит на полу и лучше соприкасается с ним.

Снова раздвиньте колени в стороны и посмотрите, как легко далеко они теперь опускаются. Это нужно сделать, чтобы уловить улучшение после следующего упражнения, в котором будет двигаться верхняя часть тела.

Упражнение 3. «Движение плечевого пояса направо».

Поднимите руки треугольником, как ранее. Опустите обе руки в правую сторону, выполните 12 движений вправо, как ранее влево. Отдохните и отметьте изменения в соприкосновении плеч с полом. Дайте коленям снова наклониться налево и отметьте улучшения, возникшие в результате движения рук и плеч направо. Большая величина движений возможна благодаря релаксации мышц между ребрами, которые позволяют теперь спинным позвонкам свободнее поворачиваться.

Упражнение 4. «Движение коленей с одновременным подниманием головы».

Положите правое колено на левое. Дайте коленям самим опуститься направо, без специального усилия. Соедините руки за головой, переплетя пальцы, и помогите руками подняться голове, дав локтям сблизиться впереди, когда голова поднимается. Затем дайте голове вернуться на пол, локти тоже возвращаются на пол. Дайте легким наполниться воздухом и снова также поднимите голову во время выдоха. Поднимайте голову прямо вперед, хотя таз и ноги повернуты направо.

Повторите 12 раз, поднимая голову каждый раз при выдохе. После выполнения упражнения посмотрите на изменения в соприкосновении с полом ребер, позвоночника и таза. Отдохните немного и посмотрите, какая часть туловища плотнее всего соприкасается с полом.

Упражнение 5. «Другое переплетение пальцев».

Положите левое колено на правое, дайте обоим коленям опуститься налево настолько, чтобы было удобно. Переплетите пальцы не так, как вы делаете обычно, а наоборот.

Теперь еще раз переплетите пальцы не думая - наверно, они переплетутся обычным образом - затем перемените на противоположное и посмотрите, как это небольшое изменение влияет на положение плеч и головы. Вам может даже показаться, что "все криво". Поднимите голову и повторите предыдущее движение, обращая внимание на все детали. После 25 раз отдохните и наблюдайте разницу в соприкосновении с полом.

Упражнение 6. «Раскачивание туловища с перекрещенными руками».

Лягте на спину и поднимите колени так, чтобы ступни стояли на полу удобно, врозь. Правую руку под мышкой проведите к левой лопатке, левую руку, тоже под мышкой, к правой лопатке:

Теперь покатайте туловище справа налево и обратно, так, чтобы правая рука поднимала левое плечо от пола при движении направо, а левая рука поднимала правое плечо при движении налево. Не помогайте движению тазом, вертите только верхнюю часть тела из стороны в сторону. Повторите 12 раз, начиная медленными движениями и увеличивая скорость, пока вы не будете вертеться свободно в легком ритме.

Отдохните немного. Перемените руки, чтобы теперь левая рука была под правой. В этом положении проделайте еще 12 вращательных движений, начиная медленно и увеличивая скорость.

Упражнение 7. «Качающееся движение при голове в покое».

Отдохните и попробуйте вспомнить, принимала ли голова какое-нибудь участие в этом раскачивании из стороны в сторону. Почти наверняка - да. На этот раз сосредоточьте взгляд на каком-нибудь удобном пятне на потолке. Обхватите плечи как раньше и повторите раскачивания из стороны в сторону. Удерживайте таз в покое и удерживайте взгляд на пятне. На этот раз ваша голова не будет принимать участия в раскачивании. Это движение вам не знакомо, потому что вы не привыкли двигать плечами, не двигая головой в том же направлении.

Отдохните немного, затем повторите качание, дав на этот раз голове двигаться вместе с плечами. Теперь, продолжая двигать спиной, остановите движение головы, фиксируя взгляд на пятне на потолке. Наблюдайте улучшение движения по мере того, как вы учитесь отделять движение головы от движения плеч.

Упражнение 8. «Движение головы и плеч в противоположных направлениях»

Отдохните. Затем продолжите раскачивающиеся движения спины, как ранее, но теперь поворачивайте голову и глаза в направлении, противоположном движению плеч. Продолжайте движение головы и плеч в противоположном направлении, убеждаясь, что движение хорошо координировано и плавно.

Перемените положение рук, переместив ту, которая была снизу, наверх, и проделайте еще 12 движений плечами и головой в противоположных направлениях. Теперь отдохните и еще проделайте раскачивание, но только голова и плечи в одном направлении.

Отметьте, что теперь движение легче и непрерывнее, а угол поворота увеличился. Полежите спокойно. Через минутку попробуйте отметить, произошли ли дальнейшие изменения в позвоночнике. Весь ли он лежит теперь на полу, включая поясничные позвонки?

Очень медленно поднимитесь, пройдите несколько шагов и посмотрите, как вы теперь держите голову, а также как вы дышите и как чувствуют себя ваши плечи. Вы почувствуете все тело более прямым без сознательных усилий. Отметьте эти изменения. Понимаете ли вы, почему такие значительные изменения произошли в результате простых движений и за столь короткое время?

Блок 5. Дифференциация движений таза посредством воображаемых часов

В этом блоке представлены упражнения, с помощью которых можно обнаружить излишние бессознательные усилия мышц таза и научиться более тонкому управлению положением таза, а также улучшить положение позвоночника. Возрастет способность координировать и противопоставлять движения головы и туловища. Это улучшит вращательные движения позвоночника, возможные в положении стоя. В примитивных движениях глаза, голова и туловище поворачиваются вправо и влево одновременно. Осознавание этой тенденции делает возможным поворачивать их по отдельности или в разных сочетаниях, делая повороты легче и увеличивая угол поворота. Упражнения помогают ощутить и изучить связь между ощущением, вызванным движением тела, и положением конечностей в пространстве.

Упражнение 1. «Изменение кривизны поясницы».

Лягте на спину, поднимите колени и поместите ступни на землю на удобном расстоянии врозь, приблизительно на линии бедер. Руки положите на землю по сторонам тела, также на удобном расстоянии.

Поднимите бедра от пола усилием мышц спины, так чтобы поясничные позвонки образовали дугу над полом. Постарайтесь сделать эту дугу больше, так чтобы мышца могла пробежать под ней. Вы почувствуете, что ноги цепляются за пол. Мышцы впереди тазобедренного сустава помогают, поднимая верхнюю часть таза от пола, в результате увеличивается давление на копчик.

Упражнение 2 «Циферблат на тазе».

Представьте себе циферблат, нарисованный на задней части таза, так что цифра шесть приходится на копчик, а 12 - на верхнюю часть таза, где он переходит в спину; это место вы можете нащупать пальцами (низ пятого поясничного позвонка). Имея в виду этот циферблат, мы можем сказать, что в только что выполненном движении бедра были подняты, и большая часть давления таза приходилась на точку, отмеченную как "6 часов". "3 часа" оказываются в районе правого тазобедренного сустава, "9"-левого. Прочие часовые отметки следует представить себе в соответствующих промежуточных местах.

Постарайтесь еще раз переместить большую часть давления таза на пол в точку, отмеченную как "6 часов", т.е. в копчик. Спинные мышцы создадут искривление линии поясничных позвонков, которую увеличат мышцы таза и коленей. Напряжение распространяется на ноги, которые по-прежнему твердо стоят на полу.

Теперь переместите большую часть давления на точку, отмеченную как "12". Это означает, что верхняя часть таза и поясничные позвонки будут теперь покоиться на полу. Копчик, разумеется, поднимется от пола, и давление на ступни возрастет.

Упражнение 3. «Отделите дыхание от действия».

Вернитесь к "6 часам", затем опять к "12", туда и обратно, повторите 12 раз. Постепенно уменьшайте усилие и делайте изменение положения менее дерганым. Постарайтесь

также отделить дыхание от этого движения. Пусть дыхание остается спокойным и легким, независимо от изменения положения тела. Движение таза должно быть медленным и непрерывным, и переход от одного положения к другому - плавным.

Теперь выпрямите ноги и прочувствуйте ощущения в тазе. Попробуйте точно заметить, в каких точках соприкосновение с полом изменилось. Заметили ли вы, что когда ваше дыхание отделилось от движения, голова начала двигаться в координации с тазом, как бы повторяя его на меньшей шкале?

Упражнение 4. «Циферблат на затылке».

Теперь давайте представим себе маленький циферблат на затылке. Центр его будет в той точке, где больше всего давление, когда голова лежит на полу. Когда таз находится в положении максимального давления на "6", голова тянется вниз позвоночником, так что подбородок лежит на горле; большая часть давления приходится на "6 часов" в циферблате головы. Когда давление таза перемещается на "12", голова будет потянута обратно позвоночником, подбородок отодвинется от горла, и точка максимального давления сдвинется в направлении верхушки головы - на "12" по циферблату головы.

Выполните 12 движений тазом, сдвигая его давление от "6" к "12" и обратно, но обращайте внимание на то, чтобы не мешать голове повторять движения таза. Посмотрите, как это движение влияет на дыхание, как туловище передает движения таза голове, и наоборот. Отдохните немного (выпрямив ноги).

Снова поднимите колени и поместите таз в точку, отмеченную как "3" на циферблате, то есть на правый тазобедренный сустав. Большая часть веса придется теперь на левую ступню, левый тазобедренный сустав поднимется от пола. Давление на правую ногу уменьшится. Повернитесь теперь на точку, отмеченную как "9". Покачайте таз справа налево и обратно 12 раз.

Посмотрите, как голова повторяет это движение на малой шкале, если вы не напрягаете без нужды грудь и не вмешиваетесь в ритм дыхания. Отдохните немного.

Упражнение 5. «Вокруг циферблата в непрерывном движении».

Снова поднимите колени. Поместите вес таза на "12". Переместите точку соприкосновения на "1", потом вернитесь к "12". Повторите 5 раз. Теперь переместите таз с "12" на "2" через "1", и обратно. Повторите 5 раз. Теперь на "3", через "1" и "2" таким же образом. Повторяйте каждое движение 5 раз, затем добавляйте следующее деление циферблата, пока не достигнете "6", затем повторяйте, уменьшая по делению, до "12". Каждое движение должно проходить определенную дугу, не останавливаясь на промежуточных (для данного движения) делениях.

Убедитесь, что осознание точного места, достигаемого тазом, постепенно становится все более точным, и вес движется действительно по дуге, а не резкими рывками между "делениями" дуг. Остановитесь, вытянитесь на полу и отметьте различия между правой и левой сторонами таза. Отдыхая, попробуйте вспомнить, следовала ли ваша голова за движениями таза по своему кругу. Мы многое делаем, не сознавая этого.

Возвратитесь к "12". Переместите вес тела к "11", и снова к "12". Повторите пять раз. Затем передвиньте вес к "10" через "11", и снова обратно. Продолжайте, как в другую сторону, до "6". Потом отдохните и прочувствуйте, что происходит в теле.

Упражнение 6. «Целое и части».

Проделайте тазом 10 круговых движений по часовой стрелке. Во время этих движений старайтесь рассматривать тело как целое, но при этом отмечать, что делают его части. Дайте своему вниманию систематически переходить от одной части тела к другой, но не теряя ощущения тела как целого. Ощущение целого должно быть фоном, на котором более ясно выделяются ощущения той или иной части. Это похоже на чтение: мы видим всю страницу целиком, но это впечатление недостаточно для ясного схватывания, мы можем

понимать значение тех слов, которые видим ясно в данный момент. Наблюдайте движения головы, не останавливая движение таза и головы. Сосредоточивайтесь поочередно на голове, как ведущей в движении, и на тазе, как ведущем в движении. Наблюдайте, как постепенно улучшается качество движения, оно становится более непрерывным, плавным, точным и быстрым.

Отдохните. Потом проделайте движение в противоположном направлении, против часовой стрелки.

Упражнение 7. «Внешний и внутренний контакт».

Продолжайте круговые движения тазом. Теперь представьте себе, что цифры циферблата на теле несколько выступают и оставляют отпечатки на полу, как печать. Проследите за соприкосновением каждой цифры на теле и отпечатка на полу. Это то, что я называю установлением внутреннего и внешнего контакта, пока они не соединятся в единое действие.

Отдохните. Как обычно, отметьте изменения, произошедшие в соприкосновении тела с полом.

Повторите упражнение, двигая таз против часовой стрелки. Отдохните и вспомните, как тело лежало на полу перед началом упражнения, мысленно отметьте изменения. Улучшение сейчас кажется достигшим вершины, таз лежит на полу вполне плоско и близко к полу, как по длине, так и по ширине. Но это не предел, потому что нет предела совершенствованию действий.

Упражнение 8. «Продолжение вращений таза».

Поднимите правое колено, левую ногу оставьте в положении отдыха, то есть вытянутой и под углом. Сделайте двадцать движений таза по часовой стрелке. Заметьте, где теперь таз более прилегает к полу, чем ранее, а где - менее сильно, чем ранее.

Сделайте 10 вращений против часовой стрелки, подняв левое колено (правая нога вытянута) и отмечая, какие "отметки" циферблата более ясно чувствуются. Ощущения, по видимому, будут симметричными предыдущим.

Вытяните ноги и посмотрите, произошли ли дальнейшие изменения соприкосновения таза с полом. Вы еще раз обнаружите, что только после того, как произошли изменения, мы можем ясно оценить предшествующее положение.

Продолжайте лежать ногами врозь и проделайте 10 движений тазом по часовой стрелке. Отметьте, где таз давит сильнее, а где слабее. Проделайте движение в противоположном направлении и отметьте разницу.

Заложите правую ногу за левое колено. Проделайте 10 движений по часовой стрелке, потом двадцать - против часовой стрелки. Отдохните и оцените результаты. Потом заложите левую ногу за правую и повторите то же.

Очень, очень медленно, отдохнув не меньше полной минуты, повернитесь на бок и встаньте. Отметьте изменения угла таза по отношению к позвоночнику, качество дыхания, движения рук и ног. Что чувствуют глаза, лицевые мышцы?

Блок 6. Посадка головы и состояние мускулатуры

В этом блоке представлены упражнения, с помощью которых можно прочувствовать зависимость мышц всего тела от работы мышц головы и шеи. Чем свободнее и легче становится движение головы и чем дальше она может повернуться, тем легче становится повернуть все тело настолько, насколько это анатомически возможно. Выполняя упражнения, вы обнаружите немедленное действие воображаемых движений и научитесь различать проецируемый образ действия и действительное выполнение, обретая таким образом улучшенную градацию мышечного усилия как средство более тонких мышечных действий.

Упражнение 1. «Вращение ног направо».

Лягте на живот, ладони к полу, одна на другой, так что можно положить на них лоб. Ступни отдельно, на ширине тазобедренных суставов. Поднимите ступни от пола, согнув колени, обоприте одну ступню о другую. Колени примерно под прямым углом, широко врозь, подошвы смотрят в сторону потолка.

Теперь поверните ноги направо, то есть дайте им опуститься к полу, но не давая левому колену подняться от пола. Чтобы это было возможным, левая ступня должна скользнуть по правой лодыжке и выше, по мере того как правая ступня приближается к полу. По мере возвращения к исходному положению левая ступня будет скользить обратно по правой ноге, пройдет по лодыжке и остановится у правой ступни. Повторите это движение 25 раз и посмотрите, через какие части костной структуры проходит вращательное движение от ног к позвонкам шеи.

Посмотрите, какой из локтей двигается дальше во время движения направо и как этот локоть возвращается в первоначальное положение, когда ноги возвращаются к середине. Движение локтя невелико, но его можно заметить.

Упражнение 2. «Лицо налево - в то время как ноги движутся направо».

Положите левую ладонь на тыльную сторону правой руки; поверните голову налево, пусть правое ухо и правая щека лежат на руках. Снова согните колени и дайте ногам наклониться направо, а затем вернуться на середину. Обратите внимание на передние ребра, на то, что возросло давление по одну сторону грудины, когда ноги опускаются направо. Приспособьтесь, расслабив грудь, так чтобы уменьшить давление на ребра, дайте давлению распространиться на более широкое пространство, пока не сведете его к минимуму. С каждым движением ног проследите его действие от позвонка к позвонку в направлении головы, посмотрите, регулярно ли вращательное движение или целые группы позвонков движутся вместе секциями, вместо того чтобы двигаться один за другим. Посмотрите, становится ли движение ног шире от того, что вы повернули голову налево.

Упражнение 3. «Лицо и ноги направо».

Снова лягте на живот. Положите левую ладонь на правую руку. Поверните голову направо, так что левая щека и левое ухо лягут на руки. Продолжайте поворачивать ноги вниз направо, не изменяя расстояние между коленями во время движения: пусть левая ступня скользит по правой ноге, как раньше.

Стало ли вращение позвоночника больше или меньше? Легче или труднее движение ног, помогает или мешает поворот головы направо.

Упражнение 4. «Вращение позвоночника и дыхание».

Представьте, что палец движется вдоль вашего позвоночника, от копчика до основания черепа, останавливаясь и отмечая каждый позвонок на пути. Таким образом легче проверить, есть ли какое-нибудь движение в позвонках, является ли поворот постепенным и где он заметнее. Отметьте момент движения, когда легкие наполняются воздухом. Когда вы поворачиваете ноги: когда легкие возвращаются в нейтральное положение или во время вдоха? Для более легкого и большего поворота лежа на полу грудь должна быть свободной от воздуха, а реберные мышцы - расслабленными. Отдохните немного на спине.

Упражнение 5. «Голова неподвижна, колени соединены».

Лягте снова на живот. Поверните голову налево, положив правое ухо и щеку на пол. Переплетите пальцы рук и положите их на левое ухо, локти на полу по сторонам головы. В этом положении рама, образованная руками, создает мягкое, но постоянное давление на левую сторону лица, постепенно увеличивая угол, под которым голова повернута в сторону. Сам вес рук только помогает вам почувствовать изменение, которое в действительности

сти вызывается работой корпуса, облегчающего движение позвонков. Соедините колени и согните их примерно под прямым углом, подошвы повернуты к потолку.

Наклоните обе ноги направо, но на сей раз пусть они остаются вместе, как будто они связаны в коленях и лодыжках. Вы обнаружите, что теперь вы можете наклонить ноги направо, только если левое колено и бедро оторвутся от пола. Вернитесь к среднему положению, затем снова наклоните ноги. Повторите 12 раз.

Размягчите тело

Пусть движение ног начнется с выдохом. Отметьте постепенный поворот, проходящий по всей длине позвоночника, со специальным вниманием к верхним позвонкам груди и нижним позвонкам шеи. Поворот таза вызовет выпрямление позвоночника. Отметьте движение, ощущаемое в левом локте, и в каждый момент старайтесь удлинять тело и делать движение ног все более плавным и округлым. Обратите на это специальное внимание, когда изменяете направление движения ног.

Окончив эти движения, дайте голове очень медленно вернуться в среднее положение. Изменения, произошедшие в шейных позвонках и мышцах затылка, могут быть столь велики, что первое нормальное движение, выполненное на этой стадии, без принятия изменений во внимание, может быть очень неприятным. Но после первых осторожных медленных движений не будет необходимости в дальнейшей специальной заботе; напротив того, движение головы в направлении, в котором выполнялось упражнение, улучшилось вне сомнения.

Лягте на спину, положите голову на пол и поверните ее направо, потом налево. Посмотрите, действительно ли улучшилось движение, стало ли оно более непрерывным и плавным в направлении, в котором делалось упражнение, увеличился ли угол поворота в эту сторону в сравнении с другой.

Упражнение 6. «Более сильные вращательные движения».

Лягте опять на живот и поверните голову направо, левой щекой на пол. Переплетите пальцы непривычным образом, положите руки на правое ухо. Соедините колени и согните их под прямым углом, как ранее, затем наклоните их вниз к полу направо. Правое бедро и колено будут каждый раз поворачиваться на внешнюю сторону, когда ноги приближаются к полу. Можно различить вращающий эффект в шейных позвонках; разумеется, поначалу ноги не должны доходить до пола, если это неудобно, хотя и возможно. Продолжайте постепенно совершенствовать движение, повторяя его 12 раз. При этом внимательно наблюдайте свое тело.

Упражнение 7. «Различия в ощущениях и движениях с разных сторон тела».

Отдохните лежа на спине. Сравните ощущения с теми, которые были в начале урока. Встаньте, пройдитесь немного, прочувствуйте новое в ощущениях головы, выпрямленного туловища, в управлении ногами, дыханием, положением таза. Можете ли вы почувствовать разницу в ощущениях правого глаза и левого? Посмотрите в зеркало: показывает ли объективное различие каким-нибудь образом, в какую сторону выполнялось упражнение.

Лягте снова на живот. Положите лоб на руки и наклоните ноги направо самым простым возможным образом. Теперь они либо достают пола, либо по меньшей мере подходят к нему очень близко, и движения их легче и более плавно, чем до начала урока. Лягте на спину и прочувствуйте соприкосновение с полом двух сторон тела, от пяток до макушки.

Упражнение 8. «Умственное воспоминание, опознавание образа себя».

Лягте опять на живот. Вспомните в уме все различные движения, которые вы проделали в течение этого урока. Это не очень трудно, поскольку мы переходили от простого к более сложному, поворачивая позвоночник с двух его концов, от затылка и от таза. Теперь, когда вы вспомнили все вполне ясно, проработайте все позы симметрично, движе-

ниями ног налево, но только в уме, то есть представьте себе ощущения этих движений в мышцах и костях, доходя до легкого направления мышц, но без видимых движений. Этот метод быстро становится эффективным, достаточно проделывать мысленно каждое движение пять раз; но нужно считать движения, чтобы не впасть в грезы. Трудно сосредоточиться без реальных действий, думать труднее, чем действовать; большинство людей охотнее делают, чем думают, что они делают.

Отдыхайте после каждых пяти воображаемых движений и проверяйте результаты. Постепенно вы начнете осознавать странное ощущение, незнакомое большинству людей; более ясную картину образа себя. Этот новый образ касается в основном мышц и скелетной структуры.

Блок 7. Совершенствование образа себя

В объединении представлены техники, с выполняя которые, пациенты научаются использовать группу мышц для особого движения в различных положениях тела. Суставы, используемые в этом движении, станут более подвижными, достигнут анатомически возможных пределов в течение часа. Становится понятным влияние движений головы на мышечные напряжения, воздействие воображаемых движений на реальные движения, научитесь исключать вербализацию в воображаемом движении - все это ведет к совершенствованию образа себя.

Упражнение 1. «Поднимание ступни в направлении головы».

Сядьте на пол, колени наружу, ступни внешними краями на полу впереди. Положите правую руку под левую пятку, чтобы пятка лежала на ладони. Для этого поднимите немного пятку от пола и просуньте руку как клин между полом и пяткой. Большой палец держите вместе с остальными, охватывая пятку. Теперь возьмите малые пальцы (кроме большого) правой ноги левой рукой, просунув большой палец руки между большим пальцем ноги и соседним пальцем, сожмите руку, так что малые пальцы ноги будут охвачены пальцами левой руки.

Поднимите правую ногу с помощью обеих рук и в то же время отодвиньте ее от тела. Затем потяните ее к голове, хорошо закругленным движением, затем опустите к первоначальному положению. Повторите, поднимая ногу во время выдоха. Опустите голову вперед настолько, чтобы было удобно дать ноге, которая будет медленно подниматься над головой, завершить движение в сторону тела плавно перед возвращением к полу.

Продолжайте поднимать ногу, но без напряжения, без излишнего усилия и старания, не пересиливая движения. Просто повторяйте движение, делая его каждый раз все более легким и плавным, непрерывным и удобным. Проверьте грудь, плечи, лопатки, не "старайтесь" — это мешает движению становиться более легким и широким. Скелет без мышц не испытывал бы ни малейшей трудности в поднимании ноги высоко и мог бы поставить ее на голову. Мышцы создают основное препятствие этому движению, потому что некоторые из них продолжают напрягаться и укорачиваться относительно их истинной анатомической длины, даже в состоянии полного отдыха.

Повторите движение около 10 раз, затем лягте на пол, отдохните.

Упражнение 2. «Поднимание ступней лежа на спине».

Лягте на спину и поставьте ступни и колени, как ранее. Поднимите правую ступню и обеими руками (между коленями) обхватите ее, как ранее: правую руку под пятку, все пальцы, в том числе и большой, под пяткой, левая рука держит малые пальцы. Руками поднимите ногу плавным движением от тела, в направлении потолка. Теперь дайте пути ступни искривиться в сторону головы, в то же время, поднимая голову как бы навстречу ступне. Опустите ступню в удобное положение, но не отпуская ее. Повторите 12 раз, без пересиливания себя.

Выберите для ступни путь в воздухе, который позволит ей двигаться легко и мягко. Вам это удастся, если вы не будете слишком стараться. Наблюдайте изменения в пути ступни и различные напряжения в груди и руках. Остановитесь и отдохните на спине. Снова примите прежнее положение. Левая нога пусть легко лежит на полу. Руками двигайте правую ногу от тела, затем поверните таз направо, пока правое бедро не коснется пола. Голова и тело тоже повернутся направо. Выдыхая, согнитесь, направляя голову вперед в направлении правого колена широкой дугой близко от пола, чтобы попытаться привести тело в сидячее положение.

Попробуйте еще раз. Пусть левая нога помогает, поднимаясь от пола, вытягиваясь и затем двигаясь немного налево, колено сгибается, когда вы пытаетесь сесть. Не является необходимым или важным, чтобы вам удалось это с первой или второй попытки. В любом случае лягте снова на спину и попробуйте повернуться направо легко, без специального усилия.

Упражнение 3. «Дуговое движение головы около пола».

Продолжайте движение головы близко к полу, пусть руки мягко тянут правую ногу таким образом, что она помогает голове проходить дугой близко к полу, к воображаемой точке на полу, перед коленом немного справа. Левая нога помогает как ранее. Не забывайте расслабить грудь, не "стараться", находить части тела, где мышечное усилие не трансформируется в движение.

Повторите несколько раз. Каждый раз отмечайте части тела, которые не представлены в образе тела в данный момент, и старайтесь сделать образ более полным.

Попробуйте 12 раз, но не ожидайте, что каждый раз вы будете достигать успеха. Отдохните минуты две.

Раскачивание туловища из стороны в сторону

Сядьте, согнутые колени в стороны. Вытяните руки между ногами и обхватите правую ступню, как ранее. Поднимите ступню вперед и вверх над головой, посмотрите, есть ли улучшения.

Не отпуская правую ногу, положите левую ногу назад налево, внутренней частью ступни и колена на землю. В то же время положите правую ногу на пол перед собой; голова опустится вперед вместе с туловищем. Приблизьте его к полу перед собой в направлении, которое покажется наиболее удобным, к правому колену или лодыжке. Раскачивайте туловище справа налево очень маленькими движениями, которые покажутся удобными.

Упражнение 3. «Перекачивание из положения сидя в положение лежа и обратно, на правой стороне».

После нескольких небольших раскачиваний увеличьте амплитуду, пока вы не сможете, опуская голову, перекатиться направо на пол и окажетесь лежащим на спине. Левая нога, конечно, тоже поднимется от пола. Если движение было вполне удобным и мягким, вы перекатитесь лежа на спине и окажетесь лежащим почти на левой стороне.

Оттолкнитесь от пола левой ступней и начните движение обратно направо. Складывайте тело, голова ведет в перекачивании, держась близко к полу, пока не достигнет правого колена. Если вы не забудете подвинуть левую ногу, находящуюся сзади, налево, сгибая ее, вы сможете достичь сидячего положения.

Будьте осторожны, не выпрямляйтесь, достигнув сидячего положения, держите голову и туловище как можно ближе к полу. В этом положении сдвиньте тело немного налево посредством движения туловища и головы для начала, и перекачнуться опять направо, в положение лежа на спине. Повторите это перекачивание 12 раз, потом отдохните.

Упражнение 4. «Мысленное повторение».

Если вам не удалось перекатиться из лежачего положения в сидячее и обратно, попробуйте выполнить движение в воображении, как лежа на спине, так и сидя, по пять раз в каждом положении, принимая во внимание так много деталей тела, как можете. Старай-

тесь, чтобы воображаемое движение было непрерывным. Постарайтесь, чтобы ваше дыхание оставалось спокойным и ритмичным, потом попробуйте реальное движение еще раз.

Вербализация может подменять ощущения и управление.

Нет никакой трудности в том, чтобы "продумать" движение словами. Нетрудно убедиться для себя, что когда мы реально представляем себе действие, мы сталкиваемся с теми же препятствиями, что при его выполнении. Определенное действие трудно выполнить, потому что команды нервной системы мышцам не годятся для действия. Тело не сгибается в достаточной степени, потому что сознательные инструкции для сгибания не могут быть выполнены и потому что мышцы-антагонисты - те, которые выпрямляют спину, — в данном случае, продолжают по привычке работать, как при поддержании неправильной позы. Достаточно, чтобы их препятствующая деятельность была сознаваема, чтобы внезапно появилась новая гибкость, подобная гибкости ребенка, и сгибание стало непрерывным, удобным, чудесным.

В момент, когда это происходит, человек чувствует себя так, будто в темной комнате открылось окно, и он исполняется нового чувства жизни и возможностей. Он обнаружил в себе владение собой, понял ответственность за неконтролируемые движения.

Упражнение 5. «Завершение образа своего тела».

Закройте глаза и продумайте все положения, описанные в этом уроке. Отметьте чувствование конечностей во время каждого "движения", повторите его два-три раза в каждом положении, с ясными паузами между движениями, затем попытайтесь снова поднять свою ногу и посмотрите, повинуется ли она теперь вашему желанию поставить ее на макушку с большей легкостью, можете ли вы это сделать.

Повторите в воображении все движения в левую сторону.

Встаньте и пройдитесь, отметьте различия в ощущениях между той стороной тела, которая участвовала в упражнении, и другой стороной. Рассмотрите лицо, глаза, движения, повернитесь в разные стороны.

Теперь лягте на спину и просто поднимите колени. Закройте глаза и обратите внимание на различия в соприкосновении с полом между правой и левой сторонами. Теперь вообразите все стадии движений этого урока на левой стороне, а не на правой, но представляйте себе это в ощущениях, а не в словах. Повторяйте каждое воображаемое движение три раза, с хорошими паузами между движениями.

Совершенствование больше посредством визуализации, чем посредством действия.

Теперь сядьте и охватите левую ступню двумя руками, симметрично тому, как это делалось ранее. Поднимите ступню над головой и попробуйте положить ее на макушку. Вы наверняка обнаружите, что сторона, на которой вы только представляли себе действие, повинуется лучше и работает лучше, чем та, на которой вы актуально проделывали действие.

Сторона, на которой действие проделывалось, выполняла также много неправильных движений, что всегда происходит, когда применяется новое движение, поэтому достижения другой стороны больше.

По мнению М. Фельденкрайза, рассмотрение себя лучше, чем механическое повторение. Продумайте важность этого положения. Вы работали целый час на одной стороне и потратили лишь несколько минут на другую, и только в воображении, но тем не менее совершенствование другой стороны больше. Тем не менее большинство методов гимнастики основаны на повторении действий. И не только гимнастика: все, чему мы учимся в большой степени основано на принципе повторения и закрепления в памяти. Это легче понять, увидев, что один человек может целыми днями заниматься на музыкальном инструменте и не делать никаких успехов, в то время как другой ежедневно совершенствуется.

Блок 8. Пространственные отношения и координация действий

Собранные в этом блоке упражнения позволяют увидеть, что сознательное внимание к пространственным отношениям между движущимися конечностями делает движение координированным и главным; внимательное систематическое прочувствование части тела может снять излишние мышечные напряжения в ней.

Упражнение 1. «Часы напротив лица».

Сядьте на пол, можете скрестить ноги, можете не делать этого, колени врозь, в удобном положении. Отведите руки назад, чтобы опираться на них. Представьте себе циферблат напротив вашего лица и подвигайте носом по кругу, как будто вы переводите стрелки часов по этому циферблату по часовой стрелке. Круг, проводимый носом, должен быть небольшим, потому что иначе ваш нос будет терять контакт со "стрелками" справа и слева. Продолжайте это простое движение очень медленно, много раз, убедитесь, что оно не мешает дыханию.

Упражнение 2. «Путь ушной мочки».

Представьте себе, что мочка вашего левого уха привязана тонкой резинкой к краю левого плеча. Решите, в какой части движения резинка натягивается и удлиняется, а в какой укорачивается и насколько. Нос движется по кругу с одинаковой скоростью. Является ли движение мочки уха также круговым? Попробуйте представить себе, где находится ваша мочка, когда нос на 12 часах, на 3, 6, 9 и снова на 12. Повторите много раз, все более и более спокойно. Пытайтесь проследить путь мочки уха только чувствованием: просто обратите на нее внимание, пока вы не почувствуете, где она находится по отношению к краю плеча.

Перемещайте фокус от ушной мочки к носу и обратно.

Продолжайте движение носа и, не прерывая его, переместите центр внимания на ушную мочку. Рисуйте воображаемые круги ушной мочкой таким образом, чтобы нос мог продолжать свое движение. В каком направлении движется ухо? Что происходит с резинкой, которую мы воображали, связывающей мочку с плечом? Движение не такое, как ранее. Изменил ли нос свой путь, очерчивает ли он круги? Верните внимание к носу, пусть он движется кругами. Проверьте теперь движение ушной мочки. Можно было бы предположить, что поскольку нос и ушная мочка - части одной головы, то есть одна часть движется кругами, другая (и вся голова с ней) тоже движется кругами. Но дело обстоит не так просто.

Упражнение 3. «Левая нога встает коленом на пол».

Пусть левая нога встанет коленом на пол, в то время как правая остается ступней на полу. Выпрямите правую руку перед собой, левую сзади, обе на уровне плеч. Закройте глаза и представьте себе тонкую резиновую нить, привязывающую левое ухо к левой руке (которая выпрямлена сзади), и другую нить, привязывающую его к правой руке (которая вытянута вперед). Прodelайте 12 круговых движений носом в одном направлении и еще 12 в другом, проследите удлинение и укорочение резиновых нитей в пространстве.

Упражнение 4. «Левая нога опирается на пол».

После небольшого отдыха вернитесь в положение на колене, но теперь левая нога опирается на пол ступней; вытяните левую руку перед собой, а правую – назад, на уровне плеч. Повторите движения носа, продолжая наблюдать движение «резинок». Встаньте и пройдите. Чувствуете ли вы разницу, поворачивая голову налево и направо? Различно ли ощущение пространства с двух сторон? Есть ли разница в ощущениях пальцев правой и левой ноги?

Гимнастика ради гимнастики ничему не учит. Все движения, которые мы проделали, были симметричными как в пространстве, так и с точки зрения мышц; что же создало различия между правым и левым? Мы делали точно те же движения на левой стороне,

точно столько же раз, но на ней нет никаких перемен. Может быть, ТРУДНО вспомнить, как чувствовала себя правая сторона до Урока, и, может быть, не нужно доверять своей памяти, но, без сомнения, левая сторона чувствует себя сейчас иначе, чем правая. Не значит ли это, что сами по себе движения не так уж значимы? Значительные изменения произошли на той стороне, к которой привлекалось сознательное внимание.

Блок 10: Взаимосвязь движения глаз и движений тела

С помощью этого блока упражнений занимающиеся познакомятся с тем, как движение глаз координирует движение тела и как они связаны с движением мышц шеи. Проверка связи между глазами и шейными мышцами улучшает управление движениями тела и делает их легче. Движение глаз в направлении, противоположном движению головы, и движение головы в направлении, противоположном движению тела, добавляет движению возможности, о которых многие не подозревают. Эти упражнения расширяют спектр действий и помогают избавиться от ложных привычек в движении.

Упражнение 1. «Движение направо и налево стоя».

Встаньте, ноги слегка врозь, и вращайте тело направо и налево, руки мягко висят. Когда вы поворачиваетесь направо, правая рука движется направо за спину, а левая - направо впереди тела, как бы желая перехватить правый локоть. Когда вы поворачиваетесь налево, левая рука движется налево назад, а правая налево перед телом, перехватывая ее спереди.

Продолжайте вращение туловища, закройте глаза. Последите, чтобы движения головы были плавными. При каждом изменении направления обращайтесь внимание, что начинает обратное движение первым - глаза, голова или таз. Прodelайте много таких движений, справа налево и обратно, пока ответ не станет вам ясным и вы не сможете наблюдать все части тела, участвующие в движении, без остановок в начале или конце поворота.

Откройте глаза и продолжайте повороты. Посмотрите, продолжают ли глаза смотреть вперед в сторону носа, как когда они были закрыты, или они делают что-то еще - если так, что именно?

Предвосхищают ли они движения головы? Осматривают ли они бегло части горизонта видения?

Упражнение 2. «Координация глаз и плавности движения».

Закройте глаза и попробуйте прочувствовать, когда повороты более плавны и текучи — когда глаза открыты или когда закрыты. Попробуйте достичь с открытыми глазами той плавности, которой вы достигаете с закрытыми. Можно предположить, что с открытыми глазами движения лучше во всех отношениях, но практически оказывается, что это часто ведет к прерыванию плавности движения и его размера, потому что у многих движения глаз не координированы достаточно с мышечной деятельностью.

Обратите внимание на ощущение движения в ногах, тазе, на все маленькие изъязны во вращательном движении, чтобы иметь возможность сознавать изменения, которые возникнут при улучшении управления движением тела.

Упражнение 3. «Поворачивание тела направо сидя».

Сядьте на пол. Согните левую ногу и положите ее назад налево так, чтобы ее внутренняя часть лежала на полу, со ступней в сторону от бедра. Положите ладонь правой руки на пол. Правую ногу положите перед собой таким образом, чтобы икра лежала параллельно телу перед ним, а подошва прикасалась к бедру у левого колена. Вытяните левую руку вперед, напротив глаз, и поверните туловище направо, ведя его за левой рукой. Глазами следите за движением большого пальца направо.

Вернитесь к середине и снова повернитесь направо, до предела удобного. Согните левый локоть таким образом, чтобы ладонь могла больше сдвинуться направо. Убедитесь, что глаза остаются в покое, то есть смотрят на ладонь руки, в то время как голова и плечи движут-

ся направо. Продолжайте двигаться медленно, не пытайтесь повернуться направо больше, чем удобно. Убедитесь, что глаза не движутся дальше направо, чем ведет их голова. Старайтесь не укорачивать позвоночник, то есть не стягивать грудь и ребра, давая голове сидеть высоко, но без намеренных усилий выпрямления. Внимательно давайте глазам следовать за левой ладонью при ее движении. Многие бессознательно продолжают смотреть правее после того, как рука прекратила движение, иногда даже после того, как этот недостаток им указан.

Лягте, отдохните, прочувствуйте соприкосновение спины с полом.

Упражнение 4. «Поворачивание туловища налево сидя».

Сядьте и поверните обе ступни направо, в положение, симметричное предыдущему. Вытяните правую руку перед глазами и поверните все туловище налево, причем глаза должны следить за большим пальцем руки. Сгибайте правый локоть по мере того, как рука движется налево, чтобы она могла дальше зайти налево. Вернитесь в начальное положение. Сделайте 25 поворотов, делая каждое движение легче, чем предыдущее. Обращайте внимание на таз, позвоночник, затылок, излишние напряжения в ребрах или где-нибудь еще, которые мешают движению выполняться легко. Качество движения важнее чем то, насколько вы продвинетесь налево.

Отдохните лежа на спине.

Упражнение 5. «Движение глаз увеличивает угол поворота».

Сядьте и согните левую ногу назад налево. Правую ногу вытяните на полу вдоль тела. Поверните туловище направо и обопритесь правой рукой на пол. Рука, таким образом, лежит дальше направо, чем раньше, потому что туловище уже повернуто направо. Поднимите левую руку вперед перед глазами и с движением туловища поверните ее направо. Согните левый локоть таким образом, чтобы отвести левую руку так далеко направо, как только удобно, и оставить в таком положении.

В этом повернутом положении посмотрите глазами на правый край левой руки, потом сдвиньте их назад на остальную часть руки. Подвигайте глазами таким образом - направо и обратно - около 20 раз. Помогайте себе направить движение взгляда движением головы. Движения глаз должны оставаться горизонтальными, хотя они и стремятся опуститься вниз на правом краю.

Упражнение 6. «Поочередные движения глаз».

Сядьте, согните правую ногу направо, левую направьте к телу. Поверните тело налево и обопритесь на левую руку так далеко, как это возможно в пределах удобного. Поднимите правую руку на уровень глаз и поверните налево в горизонтальной плоскости. Смотрите на правую руку и поверните голову и глаза к какой-нибудь точке на стене, далеко налево от руки. Потом посмотрите на руку, затем снова на пятно и так далее, около 20 раз: 10 раз с закрытым левым глазом, перемещая взгляд только правого, 10 с закрытым правым глазом, двигая только левым. Теперь попробуйте выполнить движение еще раз, открыв оба глаза, и посмотрите, увеличился ли угол поворота налево. Улучшение часто ошеломляющее.

Согните левую ногу назад, правую к себе, попробуйте также улучшить движение направо. Не забудьте, что упражнение выполняется поочередно каждым глазом.

Координация глаз ведет к улучшению движений туловища.

Отдохните на спине. Посмотрите, какие части тела ближе прилегают к полу. Это является следствием осознания движений глаз. Если туловище зажмется опять через некоторое время, можно будет заметить соответствующее уменьшение гибкости движений глаз. Можно овладеть техникой координации движений глаз настолько, чтобы усовершенствовать движения всего туловища.

Упражнение 7. «Поворот направо, взгляд налево».

Сядьте, согните левую ногу назад, правую придвиньте близко к телу. Поверните туловище, голову и плечи так далеко направо, как можно в пределах удобного. Обопритесь

на правую руку сзади себя. Поднимите левую руку с согнутым локтем на уровень глаз и поверните его направо. Смотрите на руку, потом налево от нее, на какое-нибудь определенное пятно на стене, затем снова на руку, и так 12 раз, с каждым взглядом все далее налево. Закройте один глаз и проделайте еще движений десять открытым. Потом закройте этот глаз и проделайте 10 движений другим. Убедитесь, что вы не двигаете головой, закрывая поочередно глаза. Откройте оба глаза и сделайте еще 5 движений. Помните о воображаемой легкой поддержке за волосы макушки. После этого попробуйте простое движение направо и посмотрите, стала ли дуга поворота больше и удобнее.

Упражнение 8. «Поворот налево, взгляд направо».

Сядьте, согните правую ногу назад, левую придвиньте, поверните тело, голову, плечи налево так, чтобы опереться на левую руку. Поднимите правую руку налево на уровень глаз. Смотрите направо от руки много раз. Затем поочередно закрывайте глаза при этом движении, затем сделайте пять движений при обоих открытых глазах. Проверьте, как раньше, качество поворота. Лягте на спину, отдохните.

Упражнение 9. «Движение плечевого пояса направо».

Сядьте, согните левую ногу назад, правую поместите перед телом. Повернитесь всем туловищем направо. Сначала обопритесь на правую руку, потом на левую также, руки стоят на полу на некотором расстоянии друг от друга. Поднимите голову и сдвиньте плечевой пояс направо таким образом, чтобы правое плечо двинулось назад и направо, а левое - вперед и направо. Убедитесь, что каждое плечо определенно движется в этом направлении, одно вперед, другое назад, пока давление не будет распределено равномерно между руками.

По мере того как плечи движутся направо, голова и глаза тоже по привычке движутся направо. Попробуйте повернуть голову налево, в то время как плечи движутся направо, и направо, в то время как плечи движутся налево.

Следите за грудью и дыханием и продолжайте двигать головой в направлении, противоположном плечам, пока движение не станет приятным.

Переход от противоположного движения к однонаправленному и обратно.

Продолжайте противоположные движения головы и плеч, а потом, не останавливаясь, перейдите к однонаправленным движениям, то есть когда голова идет в том же направлении, что и плечи, направо и налево. Затем не останавливаясь, снова перейдите на противоположное движение.

Остановитесь и постарайтесь обнаружить, есть ли какие-нибудь улучшения в повороте и в ощущении движения. Лягте на спину и посмотрите, есть ли изменения в соприкосновении спины с полом.

Упражнение 10. «Движение плечевого пояса налево».

Сядьте так же ногами направо и повторите все движение в противоположную сторону. Поворачивайте голову то в ту же сторону, что плечи, то в противоположную. Вспоминайте время от времени о желательности избежать старания добиться успеха.

Большее усилие не делает действие лучше.

Убедитесь, что все мышечное усилие переходит в движение, потому что усилие, полностью перешедшее в движение, улучшает как способности, так и тело. Усилие, не перешедшее в движение, создает укорачивание и напряжение, ведет к потере энергии и может привести к повреждению структуры тела.

Упражнение 12. «Раскачивание туловища сидя»

Сядьте на пол, передвиньте ступни направо. Раскачивайте туловище справа налево легкими движениями, постепенно увеличивающимися в размахе. Пусть руки уносятся движением туловища, как вы делали в положении стоя в начале урока. Дышите свободно, чтобы сделать раскачивание легче.

После нескольких качаний обратите движение головы и глаз по отношению к туловищу и рукам, так чтобы голова и глаза двигались теперь налево, когда туловище движется направо, и наоборот.

Не останавливая движение, сделайте его опять однонаправленным, затем опять противоположным.

Продолжайте эти переменные движения туловища, пока переход от одного к другому не станет мягким и легким. Выполните около 12 движений каждого рода, затем отдохните. Повторите это упражнение, сидя наоборот, обеими ногами повернутыми налево. Отдохните. Сядьте и просмотрите изменения в качестве и величине поворотов с начала урока.

Упражнение 13. «Повороты туловища стоя, попеременно, поднимая пятки».

Встаньте, ноги примерно на ширине таза, поворачивайте руки и туловище справа налево, голова движется вместе с телом. Когда вы движетесь направо, дайте левой пятке подняться от пола, когда движетесь налево - правой. Убедитесь, что движение рук свободно, продолжайте, сделайте 25-30 поворотов. Когда движения головы станут плавными и приятными, измените их направление. Продолжайте поворачивать голову в направлении, противоположном движению туловища, пока это тоже не станет легким и плавным. Снова обратите направление, то есть двигайте голову вместе с плечами. Попробуйте менять направление движения головы, не останавливая движение туловища.

Пройдитесь и посмотрите, как изменилась ваша поза, движение и дыхание.

Теоретические аспекты учения Фельденкрайза полностью соответствуют этологическим принципам, на основе которых авторы попытались организовать данные занятия по телесно-ориентированной психотерапии.

«Современные исследования поведения животных в их естественной среде показали, что элементы социальной структуры не созданы человеком в том смысле, в каком человеком создана музыка или математика. Тесная связь с определенным домом или территорией, лояльность к стае или стаду, враждебность к членам чужого стада, даже фиксированная иерархия в стае, - все это показывает, что войны за территорию и борьба за власть и положение являются животным наследием в человеке. Агрессивные импульсы всегда были камнем преткновения в попытках людей усовершенствовать себя. Немногие исключительные люди, которые действительно стремились к миру и подлинной братской любви, достигли такого состояния, совершенствуя свое осознание, а не подавляя свои страсти.

Если справедливо, что инстинкты наследуются нами, так же как наследуется осознание, то предпочтительнее совершенствовать осознание, нежели подавлять животное в нас. Осознание - высшая стадия человеческого развития, и когда оно полно, оно поддерживает гармоничную "правильность" деятельности тела. Если человек силен, сильны и его страсти, и его способности и жизненность находятся на том же уровне. Невозможно подавить первичные влечения без уменьшения общего потенциала. Совершенствование осознания предпочтительнее любых попыток преодолеть инстинктивные влечения. Чем более полным становится осознание в человеке, тем более способен он удовлетворить свои желания без нарушения первичности осознания, и каждое его действие будет становиться все более человеческим.

В наше время юные поколения освобождают себя от условностей, сковывавших их предков в области морали, секса, эстетики. Лишь в немногих областях, таких, как наука и производство материальных благ, они могут следовать своим предшественникам, не ущемляя свои чувства, в остальных областях жизни они находятся или в состоянии бунта, или в состоянии полной неразберихи.

Увеличение осознания поможет им найти дорогу из замешательства и освободить свою энергию для творческой работы»(М.Фельденкрайз).

УПРАЖНЕНИЯ ПЛАСТИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА **(Березкиной – Орловой).**

Упражнение 1. «Напряжение – расслабление».

На первом занятии участники знакомятся с простейшими мышечными зажимами. Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Провести аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение 2. «Перекал напряжения».

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

Упражнение 3. «Огонь – лед».

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего "Огонь" участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде "Лед" участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение 4. «Ртуть».

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает участникам представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например ртутью. "Я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки".

Упражнение 5. «Зажимы по кругу».

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15—20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение — полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15—20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3—5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1—2 раза в день.

Упражнение 6. «Центр тяжести».

Упражнение выполняется всеми участниками.

Инструкция: "Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т.е. подвигайтесь, представьте, что вы кошка), тело ее нуждается в смазке, или представьте себя в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например ртутью. "Я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки".

Приложение 3.

Третий этап занятий связан с освоением техник «тотального расслабления», процедур «заземления», т.к. психически больные люди наиболее склонны к разрыву с реальностью, отсутствием рационального, практического мышления. Также на этом этапе занимающиеся знакомятся с телесной «гомеопатией», направленной на безопасное отреагирование эмоций.

В качестве разминочных на этом этапе предлагаются следующие упражнения, повторяемые на каждом занятии:

Упражнение 1.

Участники садятся в круг и по очереди начинают называть свое имя и какое-нибудь качество, отражающее сегодняшнее состояние или внешний вид (желательно на этом этапе называть внутренние текущие состояния, а не внешние атрибуты), следующий участник повторяет имя и качество предидущего и так по кругу до завершения, первый участник повторяет имена и качества все участников соответственно.

Упражнение 2. «Напряжение – расслабление».

На первом занятии участники знакомятся с простейшими мышечными зажимами. Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение 3. «Перекаты напряжения».

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

Упражнение 3. «Зажимы по кругу».

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15—20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение — полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15—20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3—5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1—2 раза в день.

Основные упражнения третьего этапа:

После проведения каждого из основных упражнений третьего этапа следует проводить обсуждение о полученных впечатлениях в парах участников, по окончании занятия обсуждения в общем круге.

Упражнение 1. «Растем»

Участники в кругу. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: "Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста". Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить

продолжительность "роста" до 10—20 "стадий". После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению "Потянулись — сломались".

Упражнение 2. «Потянулись-сломались».

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: "Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!"

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих: 1) показать разницу между выполнением команды "опустите кисти" и "сломались в кистях" (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Упражнение 3. «Театр прикосновений».

Пациенту предлагается занять позицию лежа на спине. В этом своеобразном «театре» один из партнеров, выполняющий роль психотерапевта, на время сеанса становится «актером», *активно-действующим*, второй — «клиент» — «зрителем», *пассивно-воспринимающим*. Активно-действующий усаживается рядом. Сценой такого театра выступает тело пассивно-воспринимающего. На этой сцене «актер» предьявляет разные типы контактов — *игольчатые*, точно касаясь кончиками пальцев разных участков тела партнера, достаточно *жесткие*, надавливающие всей поверхностью ладони или кулаком, *разнесенные* по разным участкам тела (одновременно несколько касаний в разных местах тела клиента), разного рода *перекрытия-«мосты»*, например, своей рукой перекрыть обе ноги партнера.

Главное условие правильности выполнения данного приема формулируется как «*не спеши!*» (именно так, а не, например, — «делай медленнее»). Другое важное условие — активно-действующим предлагается выждать некоторое время после начала выполнения приема, а не «набрасываться» на пассивно-воспринимающих. В таком случае тело «зрителя» как бы увеличивается в объеме — оно ищет первое прикосновение. Только в таком случае контакты со стороны «актера» становятся актуальными, принятыми «зрителем».

Цель «актера» в этом импровизированном театре тела («телесном джазе», по меткому выражению П.Горобца) — удивить своего партнера, причем, удивить постановкой «спектакля», его сюжетом, сценическими ходами. Задача пассивно-воспринимающего — одна из самых сложных — *не ставить и не решать никаких задач*. Задач типа «чем меня касаются?», «где будут касаться в следующий раз?» и др.

Упражнение 4. «Изображение эмоций».

Участникам раздаются сложенные листочки бумаги на которых написаны эмоциональные состояния: гнев, радость, печаль, счастье, спокойствие ит.п. и предлагается изобразить данное состояние в движение, участвуют и группы мышц лица и тела. Один участник изображает эмоцию, остальные пытаются угадать, что он хочет изобразить. Во второй части упражнения предлагается изобразить эмоцию только мимически, при помощи лицевой экспрессии, затем производится обсуждение и разбор ошибок. На следующее занятие рекомендуется принести изготовленные из бумаги маски с изображением этих эмоций, показать меняющуюся мимику в зависимости от состояния и проиграть в масках эти состояния. Участников просят прислушиваться к ощущениям в теле, происходящим при работе с масками. Упражнение повторяется неоднократно на нескольких занятиях до усвоения изображаемых эмоций другими членами группы.

Упражнение 5. «Скульптор и глина».

Участники разбиваются на пары. Один из них -скульптор, другой — глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива рас-

слаблена, "принимает" форму, какую ей придаст скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор] дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются: местами. Участникам не разрешается переговариваться. Вариант: "застывшая" глиняная фигурка может ожить и произвести характерные для своего "прототипа" движения.

Упражнение 6. «Групповая скульптура».

В этом упражнении каждый участник одновременно является и скульптором, и глиной. Он находит свое место в общей скульптуре в соответствии с общей атмосферой и содержанием групповой композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу.

Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции.

Выполняя это упражнение, необходимо:

- 1) действовать в довольно быстром темпе;
- 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур.

Вариант: "застывшая" скульптура может "ожить".

Упражнение 7. «Телесная гомеопатия».

Минимальные по силе и амплитуде воздействия приводят к максимальным по силе чувствам и переживаниям.

Выполняющий роль «терапевта» подсаживается к любой из конечностей «клиента». Первое — устанавливаете с ним контакт. Затем, после достаточно продолжительного времени, прикоснувшись своей рукой, к примеру, к его ступне, — вы начинаете плавно и *очень медленно* (принцип — «не спеши» — предыдущего приема сохраняется) надавливать и, таким образом, отводить ее в сторону. Заметим, что в русском языке представляется трудным найти глагол, обозначающий описываемое действие и не содержащий контекст увечья (сравни, *скручивать-выкручивать-сворачивать* — мед. *сворачивать* ногу, *смещать* — мед. *смещать* кости и др.).

Внешне данное действие совершенно незаметно, тогда как пассивно-воспринимающий сразу реагирует на данный прием. Это видно, прежде всего, по дыханию (оно меняется) и по тремору «шторок» ресниц, который отвечает в теле за контроль со стороны сознания (интенсивность тремора возрастает в связи с ростом контроля). Время, отводимое на надавливание в одну сторону, — порядка 4-5 минут. То же время — на отпускание конечности.

При работе с рукой важно иметь в виду, что это *Вы поднимаете кисть и подводитте под нее свою ладонь*, а не *клиент дает вам поднять его кисть*. Разница колоссальная — и измеряется в весе килограммами. Эта разница связана с участием контроля и активности пассивно-воспринимающего в этом процессе. Вспомним, что истинную неактивность, пассивность, предметность тело занимает только после смерти. В работе с головой особое значение придается посадке терапевта. Эта посадка должна быть максимально устойчивой и удобной. Рекомендуется сесть у изголовья лежащего пассивно-воспринимающего с широко расставленными ногами так, что его голова оказывается между ваших ног.

Руки широко раскрыты и лежат на полу (позиция «звезды»). Вы касаетесь ладонью одной из щек. Выдерживаете значительную по времени паузу (лицо — одно из наиболее табуированных мест «русского тела»). Только после этого плавно и аккуратно приступаете к надавливанию. Своим надавливанием Вы поворачиваете лежащую голову на незначительное расстояние (нос лежащего партнера отводится не более чем на сантиметр), затем, Вы в таком же гомеопатическом режиме снимаете свою нагрузку, и голова партнера возвращается на место. Время выполнения приема — 4-5 минут в одну сторону на каждую конечность.

Впечатления от данного приема в основном касаются ощущений поляризации внутри тела. Часто возникает ощущение отсутствия той или иной конечности (а это уже, — способ работы с болью), или, наоборот, ощущение наличия руки активно действующего (при том, что последний уже приступил к работе с другой конечностью).

Упражнение 8. «Марионетки».

Участникам предлагается представить себе, что они — куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. "Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное — расслаблено, болтается". Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников.

Упражнение 9. «Согласованные действия».

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Участникам предлагается выполнить этюды:

- пилка дров;
- гребля;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната и т.д.

Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их участникам необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим участникам (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.). Один из вариантов предлагаемых упражнений — "Канатоходец". "Канатоходец" имитирует проход по канату. Он идет по прямой (воображаемой) линии по полу, но "как бы" по канату: скользя и балансируя, ища равновесия. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь "сдуть" канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель канатоходца — удержаться, несмотря на препятствие.

Упражнение 10. «Тень».

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой — его Тенью. Человек делает любые движения, Тень — повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

Упражнение 11. «Телесная магия».

Сядьте удобно рядом с рукой пациента, возьмите обеими руками руку выше запястья. Начинайте медленно вытягивать руку отклоняясь всем корпусом. Постарайтесь полностью сосредоточиться на выполнении этого упражнения. Это просто сделать, если обращать внимание на те изменения, которые происходят в теле партнера — рука становится «телескопической», меняется дыхание и многое другое .

Вы продолжаете вытягивать руку; зачастую вашему партнеру хочется, чтобы вы его стронули с места. Если это его желание вами угадывается — обязательно реализуйте его. При выполнении указанных условий — у вашего партнера боль не может возникнуть. Однако, вы сразу прекращаете выполнять этот прием, как только ваш партнер пожаловался на боль — значит, вы допустили ошибку.

Максимально растянув тело партнера или стронув его с места, вы на непродолжительное время останавливаете выполнение и очень плавно, с *еще меньшей амплитудой*, снимаем нагрузку и рука возвращается на место. После этого вытягиваете ногу и голову. В последнем случае особенно важна ваша посадка (см. предыдущий прием).

Время, отводимое на одну конечность — 5-7 минут.

В данном упражнении участники сталкиваются с переживаниями объектности и предметности собственного тела, его частей. Большинство поражает гутаперчивость конечностей, их небывалая длина.

Упражнение 12. «Японская машинка».

Группа рассаживается в полукруг. Участники рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер "ноль". Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: на счет "раз" — удар ладонями обеих рук по коленям, на счет "два" — щелчок пальцами правой руки, на счет "три" — щелчок пальцами левой руки и т.д. Одновременно со щелчком правой руки ведущий начинает игру, произнося свой номер: "Ноль". На щелчок левой руки он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. Например: "Ноль — два". Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). При этом участники, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.

Участник, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая однако сидеть в полукруге и отстукивать ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: "Третьего нет", и продолжает игру.

Ошибками считаются:

- 1)сбой темпа;
- 2)неправильное называние своего номера;
- 3)неправильное называние номера партнера;
- 4)приглашение к игре вышедшего участника или ведущего (если он не играет);
- 5)приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом.

Возможные пути усложнения игры: убыстрение темпа; изменение направления расчета участников; расчет нечетными цифрами или буквами. Игра прекращается, когда в кругу остается 2—3 участника.

Это задание прежде всего на собирание внимания. Невозможно выполнить все требования игры, не сосредоточившись на ее условиях, на ситуации "здесь и теперь". Кроме того, это задание — на умение ориентироваться в окружающих условиях (выбывшие игроки) в ситуации ограниченного времени (заданный темп) и, наконец, это задание — на установление контакта между членами группы. Наблюдая за выполнением упражнения, можно выделить лидеров группы, пары, "отверженных". Интересно также проследить за интонациями, с которыми называются номера.

Упражнение 13. «Последовательность предъявляемых опор».

Ваш партнер лежит на спине. Ладони его рук обращены вверх. Вы подводите свою ладонь под лежащую кисть руки партнера и, плавно и аккуратно, не спеша начинаете приподнимать, отрывать ее от пола. Предплечье и плечо партнера при этом лежат на полу. В таком случае вес кисти как бы «стекает» вниз, в землю. Кисть расслабляется, принимает позицию, при которой кисть как бы опирается на запястье, и как результат — тяжелеет. Последнее не противоречит высказанному, поскольку кисть в результате обретает свой собственный вес, который явственно отличен от обычного, связанного с напряженным или полунпряженным (активным) состоянием кисти. Увеличение веса той или иной части тела во время работы с телом — надежный индикатор расслабления данной части тела. Расслабив таким образом кисть, можно переходить к предплечью. Аккуратно придерживая кисть и взяв за запястье, приподнимите предплечье. Вес предплечья как бы «стекает» вниз и через локоть уходит в пол, в землю. Предплечье расслабляется. Используйте плавные сгибательно-разгибательные и вращательные движения предплечья, стараясь фигуры вращения делать неузнаваемыми для вашего партнера. В противном случае он начнет сам выполнять узнаваемое движение, подключит собственную активность, что сразу отразится на весе предплечья и кисти. Они станут легче (объяснение см. выше). Проблему постоянного контроля со стороны сознания, в выполняемых манипуляциях с рукой, удобно проследить на примере особых точек — называемых нами «мертвыми». Придерживая предплечье партнера за запястье (кисть свободно свисает вниз, предплечье опирается на локоть), вы плавно и опять же с минимальной амплитудой отводите предплечье до точки, когда кисть (чисто анатомически) должна «перевалиться».

Не спешите! Дойдя до точки «перевала», перейдите на режим телесной гомеопатии, используйте минимальную амплитуду движения. Вы обнаружите, что кисть — до этого как бы «максимально расслабленная» — начнет осуществлять «рыскающие» движения, пытаясь «переброситься» самостоятельно. В момент подхода кисти к этой точке лежащий испытывает колоссальный дискомфорт, связанный с выпадением кисти из зоны контроля («схемы тела»). Но как контроль может потерять свою власть над чем-то в нашем теле?! Продолжите упражнение. Приподнимите руку за запястье — оторвите локоть от пола и подведите под него свою ладонь. Осуществляйте плавные и аккуратные манипуляции с рукой партнера. Используйте плавные сгибательно-разгибательные и вращательные движения предплечья, стараясь фигуры вращения делать неузнаваемыми для вашего партнера. В противном случае он начнет сам выполнять узанное движение, подключит собственную активность, что сразу отразится на весе предплечья и кисти. Они станут легче. Проблему постоянного контроля со стороны сознания, в выполняемых манипуляциях с рукой, удобно проследить на примере особых точек — называемых нами «мертвыми». Придерживая предплечье партнера за запястье (кисть свободно свисает вниз, предплечье опирается на локоть), вы плавно и опять же с минимальной амплитудой отводите предплечье до точки, когда кисть (чисто анатомически) должна «перевалиться». Не спешите! Дойдя до точки «перевала», перейдите на режим телесной гомеопатии, используйте минимальную амплитуду движения. Вы обнаружите, что кисть — до этого как бы «максимально расслабленная» — начнет осуществлять «рыскающие» движения, пытаясь «переброситься» самостоятельно. В момент подхода кисти к этой точке лежащий испытывает колоссальный дискомфорт, связанный с выпадением кисти из зоны контроля («схемы тела»). Но как контроль может потерять свою власть над чем-то в нашем теле?!

Продолжите упражнение. Приподнимите руку за запястье — оторвите локоть от пола и подведите под него свою ладонь. Осуществляйте плавные и аккуратные манипуляции с рукой партнера — рука как бы плавает в воздухе. Каждый раз меняйте направление движения. Никаких «кругов» и «восьмерок»!

Продолжая манипуляции с рукой, проверьте, как и в предыдущем случае, точку перегиба кисти. Заметно, что контроль в данном случае приходится труднее.

Закончите упражнение. Перейдите к ноге. Подведите руку под коленный сгиб и начните плавно и аккуратно поднимать колено вверх. Пятка партнера скользит по полу. В таком случае сохраняется контакт с землей, с опорой (что особенно важно в работе с ногами). Приподнимая колено (при этом ступня отрывается от пола), подведите вашу ладонь под ступню. Ступня обрела опору в вашей ладони.

Осуществляйте аккуратные, плавные сгибательно-разгибательные и вращательные движения ног, каждый раз видоизменяя их рисунок. Почувствуйте разницу в весе ноги. Следите за дыханием и «шторками» ресниц, отмечая общее расслабление и работу контроля.

Закончите упражнение. Опустите ступню на пол, придерживая ногу одной рукой подколенный сгиб. Легким усилием другой руки помогите выпрямиться ноге, ступня и пятка скользят по полу. Не спешите! Позвольте ноге медленно распрямляться под собственным весом. Особенность этой части (выпрямление ноги под собственным весом) связана с давно забытыми ощущениями из детства, когда маленький ребенок «купается» в удовольствии от собственных телодвижений. Во взрослой жизни в основном нашими телодвижениями управляют не удовольствия, а цели: догнать, поднять и т.д.

Перейдите к голове. Сядьте удобнее. Аккуратно приподнимите голову, подведя под нее ваши ладони. Несколько минут просто подержите голову на своих ладонях, обращая внимание на дыхание и «шторки» ресниц. Приступите к плавным наклонам головы вперед-назад, вправо-влево и покачиваниям-вращениям. Выполняйте в максимально замедленном темпе, каждый раз меняя направление движения головы, ощущая при этом, как голова Вашего партнера сама начинает «рыскать», пытаясь разгадать рисунок Вашего движения. Следите за напряжением мышц шеи.

Время, отводимое на работу с одной конечностью — 5-7 минут.

Далее предлагаются упражнения, связанные с контактом с землей или термином «заземление».

Упражнение 14.

Первый шаг к заземлению заключается в том, чтобы научиться стоять со слегка согнутыми коленями. Примите следующее положение: ступни параллельны друг другу, расстояние между ними около 15 см. Согните колени так, чтобы вес тела был равномерно распределен между пятками и подушечками ступней. Остальная часть туловища должна находиться в прямом положении, руки свободно свисают вдоль боков. Вы достигнете лучших результатов, если будете стоять босиком или в обуви на плоской подошве. По возможности сохраняйте это положение в течение приблизительно двух минут.

Рот следует слегка приоткрыть с тем, чтобы дыхание было свободным и полным. Позвольте животу выступать наружу, но не прикладывайте для этого усилий. Если вы будете удерживать живот втянутым, то это затруднит ваше дыхание и будет бесполезной тратой энергии. Вам уже не придется поддерживать себя своими внутренностями, если вы позволите вашим ногам и спине выполнять эту функцию, для которой они и были предназначены.

Дыхательные движения должны достигать живота. Спину нужно держать прямой, но не напряженной, а ягодицы и таз следует сохранять в расслабленном и свободном состоянии.

Цель этого упражнения — установить связь с вашими ногами и ступнями. Это произойдет по мере развития в них ощущений. Внимание сосредоточьте на ступнях и попытайтесь сохранять равновесие между пятками и подушечками ступней. В процессе выполнения вы можете ощутить непроизвольную дрожь в ногах или в теле, ваши ноги могут начать вибрировать или дрожать. Эти непроизвольные движения указывают на поток чувств в вашем теле. Дайте им развиться до той степени, в которой вы чувствуете комфортно с ними. Ощутите ваше тело и посмотрите, можете ли вы почувствовать его жизненную энергию. Когда вы почувствуете боль в этой позиции или поймете, что ваши ноги больше не выдержат, смените позицию, перейдя ко второму упражнению.

Упражнение 15. «Арка Лоуэна».

Расставьте ступни на ширине 20 см, носки слегка повернуты внутрь. Колени сгибать до тех пор, пока кончики пальцев рук не коснутся земли, голову склонить. Затем, удерживая кончики пальцев рук на земле, постепенно начинайте распрямлять колени до появления ощущений вибраций в ногах. Если мышцы подколенных сухожилий на задней поверхности бедер слишком сжаты, то такие движения могут вызвать некоторую боль. Не пытайтесь полностью распрямить колени и зафиксировать их в таком положении, сделав их жесткими: этим вы сведете на нет ценность упражнения.

Рот нужно открыть, поддерживая полное и свободное дыхание. Вес тела целиком сосредоточен на ступнях. Кончики пальцев рук лишь слегка касаются земли. Тело нужно уравновесить между пятками и подушечками ступней.

По мнению Лоуэна при регулярном выполнении эти два упражнения могут сильно увеличить заземление человека. Те пациенты, которые выполняли их, сообщают о множестве положительных эффектов. Например, чувствовать себя более уверенно и уравновешенно, выглядеть более энергичным и подтянутым. И, конечно же, за все это время пациенты станут лучше ощущать свои ноги. Если продолжать тренироваться, то поза с согнутыми коленями станет более естественным положением тела. Человек начнет осознавать, что с выпрямленными коленями он оказывается в пассивной позиции, потому что она смещает вес тела на пятки и разрушает гибкость коленных движений. Это хорошо известно спортивным тренерам.

Упражнение 16. «Сборка»

«Сборка» оказывает мощное воздействие на пациента. «Сборка» действительно может удивить.

«Сборка» происходит в группах от 2-х человек и выше. Для этого необходим затемненный, хорошо проветренный зал., специфический характер музыкального сопровождения, предварительная подготовка участника.

Участник ложится на спину в позицию «звезды». Группа располагается вокруг. После включения музыки, выждав необходимую для первого контакта паузу, группа приступает к работе. Каждый из участников выполняет любой из четырех основных приемов («театр прикосновений», «телесная гомеопатия», «телесная магия» и «последовательность предъявляемых опор») и работает с той частью тела или конечностью, с которой ему хочется работать. Смена приемов и частей тела внутри группы — произвольная. При этом участники не договариваются между собой, кто за что отвечает и не координируют свои действия.

Приблизительно на 10-15 минуте иницируемый входит в особое расслабленное состояние: отмечается похолодание конечностей (при этом ощущения внутреннего холода нет, напротив), существенное увеличение их веса, изменение характера дыхания (оно становится медленным, равномерным, часто, — поверхностным), на лице появляется выражение полного спокойствия. Тотальное расслабление по мнению Ю. Баскакова обладает максимальной целительностью (запускает программы самоисцеления).

После этого упражнения необходимо проведения беседы с участниками, обмен впечатлениями, затем на завершающем занятии проведение социометрии, рисуночных техник, заполнения психологических методик и обсуждение полученных результатов, сравнение рисунков и данных методик с проведенными в начале терапии. Завершить упражнением «солнышко», только в этом случае участники передают напутственные пожелания одновременно с рукопожатием. Можно выполнять сидя в кругу, держась за руки.

Следует отметить, что в приложениях дан приблизительный набор упражнений, по желанию тренера, упражнения, входящие в первое приложение, могут быть заменены на аналогичные по воздействию, упражнения, вошедшие во второе и третье приложение дополнены, такими упражнениями как «Райховская губка», «Лук Лоуэна», «Мать и дитя» и др.