Конспект семинара- практикума «Профилактика эмоционального выгорания педагога»

Подготовлено учителем –логопедом Балацкой Е.В.

"Хорошее" воспитание в детстве и постоянное подавление эмоций во взрослой жизни фиксируют напряжение соответствующих блоков на мышцах. Это напряжение, становясь хроническим, еще сильнее подавляет свободное движение энергетических потоков. Рано или поздно оно приводит к образованию "мышечного панциря", что создает благоприятную почву для развития различных заболеваний. Человек не чувствует или не может исполнить своих истинных желаний, прийти к равновесию и пониманию себя.

Проводя день за днем, год за годом в подобном корсете, человек становиться все более и более "тяжелым", он скован тем грузом эмоций, что таскает на себе в виде своеобразной одежды, панциря. В итоге человек перестает замечать свою скованность и безжизненность, теряет живой интерес к жизни. Это положение вещей усугубляют особенности нашей профессии. Приходится сдерживать себя с детьми, с родителями, с коллегами, с начальством и в итоге такое понятие как «эмоциональное выгорание».

Прошу нарисовать Вас фигуру человека (сильный нажим, штриховка указывает на проблемы в этом сегменте)

Напишите части тела человека(семь).

Напишите, что больше всего Вас беспокоило последний месяц (болело).

«Броня блокирует тревогу и не нашедшую выход энергию, цена этого — обеднение личности, потеря естественной эмоциональности, невозможность получать наслаждение от жизни и работы.»

Вильгельм Райх

Это великий психолог, физик, основатель телесно-ориентированного подхода в психологии.

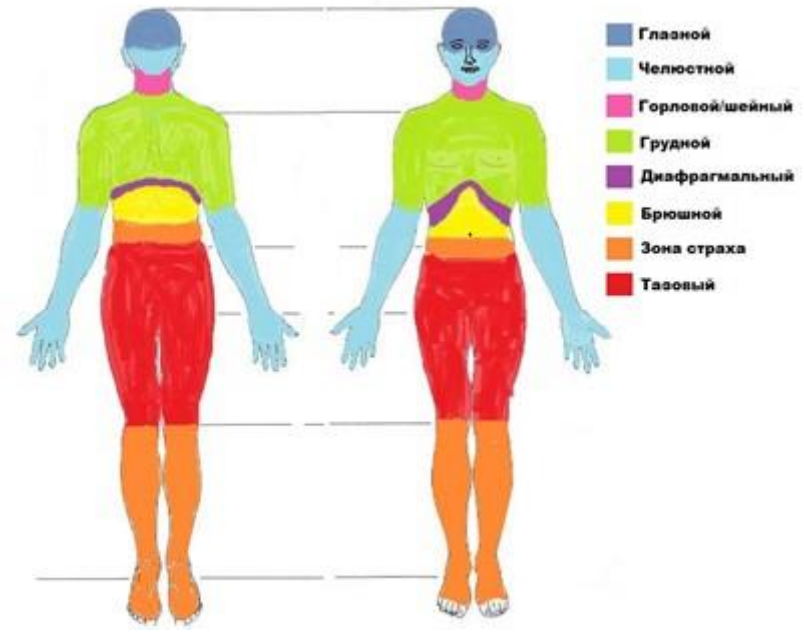
С точки зрения телесно-ориентированной терапии всё наше тело условно делится на семь сегментов. И в каждом из этих семи сегментов притаились мышечные блоки.

Мышечный блок — это комбинация зажимов на мышцах, препятствующая протеканию свободной энергии по телу.

Блоки бывают двух видов.

Первый. Когда мышцы неадекватно напряжены, сжаты.
Второй. Когда мышцы неадекватно расслаблены, расхлябаны. (встречается реже).
Панцирь — это тело человека, которое «перекорёжено» семью блоками — где больше, где меньше.

Вильгельм Райх разработал техники, позволяющие снять эти зажимы.



Это одно из упражнений, которое следует освоить в первую очередь.

Лягте на спину. Обе руки положите на живот. (Мизинцы лежат чуть выше пупка). Вдыхайте и выдыхайте. Затем на протяжении каждого вдоха начинайте сильно надавливать руками на живот. Как бы сопротивляясь вдоху. Мышечный панцирь в этом месте распускается, и скоро Вы «научитесь» брюшному дыханию. То есть оно появится само, как только распустится Ваш мышечный панцирь, не дававший нормально дышать.

Это упражнение делаем с детьми, имеющими трудности в высказывании, у кого нарушено речевое дыхание.

И помните: *«Ничего - слишком». Особенно если речь идёт о телесно-ориентированной психотерапии.*

Глазной сегмент — это первый сегмент, с которого начинается процесс снятия панциря.

Он включает в себя мышцы вокруг глаз, лоб, брови, верхнюю, боковую и заднюю части головы, спинку носа и верхние части щек. В него также входят мышцы шеи, расположенные непосредственно под затылочной частью черепа.

Вся эта область представляет собой канал для энергии, движущейся в тело и из него. Здесь особенно важны глаза — говорят, что через глаза входит и выходит восемьдесят процентов нашей энергии. Все наши чувства могут быть выражены через глаза, и подобным же образом в глазах они могут быть и заблокированы. По сути, любое место в теле, через которое входит или выходит энергия, потенциально является местом, где энергию можно заблокировать. Дети естественным образом открыты и уязвимы для энергетического и эмоционального воздействия извне.

Когда ребёнка окружает атмосфера любви, созданная заботливыми родителями, он зрительно и энергетически вбирает в себя все эти впечатления широко открытыми и доверяющими глазами. Когда же ребёнок оказывается между кричащими, ссорящимися родителями, то бессознательно начинает блокировать эту насильственную энергию, не впуская её внутрь, особенно через зрение, потому что ни один ребёнок не желает видеть, что вокруг него происходят подобные вещи.

Блоки на них возникают из-за так называемых социальных страхов. (Что-то не так в моих отношениях с людьми).

К ним относятся такие страхи, как:

1. страх совершить оплошность, промах, ошибку

2. страх услышать (увидеть) оценку о себе со стороны людей

3. страх обидеть (оскорбить) другого человека. Связан с воспоминаниями детства, когда мы по младенческой наивности говорили «что-то не то» в адрес родственников, мамы, друзей дома.

Внешние проявления блока:

1. Ненормально бегающий взгляд

2. ненормально неподвижный взгляд

3. сильное и постоянное «намарщивание» лба во время разговора

4. суровое насупливание бровей с образованием постоянной морщины между бровями

5. вечно «удивлённо» поднятые брови и распахнутые «наивно» глаза

Чувства:

1. Жалоба типа «больно смотреть», постоянное желание сдавить виски руками, «вдавить» глаза в глазницы

2. Снижение зрения, чаще всего возникает близорукость

3. Все жалобы, которые могут быть связанны с тем, что сосуды, питающие глаза, хронически «пережаты»

4. Жалоба на головные боли (избыточное напряжение глазных мышц)

5. Затруднённость плача (как заметно ненормальное состояние)

6. И наоборот, постоянная слезливость (как заметно ненормальное состояние)

В напряжённых мышцах вокруг глаз заключены подавленные эмоции. Когда чувства пробуждаются и начинают высвобождаться, изливаясь из глаз, их пробуждение приносит зрению новую ясность. Ясное зрение включает в себя не только глаза физические, но и глаза понимания и интуиции. Физические глаза могут видеть замечательно, в то время как на 6более тонком энергетическом или интуитивном уровне может иметь место почти полная слепота.

«Гимнастика для глаз» - упражнение телесно-ориентированной терапии Райха

Просьба - сядьте на кресло удобно, так, чтобы стопы опирались на пол. **Заземление** - это первое требование телесно-ориентированной психотерапии. Не перекрещивайте ноги! Расстегните туго застёгнутые застёжки! Делайте все упражнения телесно-ориентированной психотерапии в проветриваемом помещении!

Упражнение состоит из **шести частей.** Все части упражнения выполняются до появления болевых симптомов - иначе блок не разобьётся. Однако!

При выполнении упражнения у Вас может начать кружиться голова, появиться тошнота. Это говорит о том, что у Вас очень сильный блок на глазном сегменте. Поэтому начинайте это упражнение с выполнения только его первой части, постепенно прибавляя остальные. У Вас НЕ ПОЛУЧИТСЯ сразу сделать всё, Вы просто упадёте в обморок. Но не пугайтесь, накапливайте все части этого упражнения постепенно. Выполняйте его очень медленно и плавно, но с силой. И, конечно же - регулярно. **Это упражнение выполнять в течение месяца.**

1.Зажмурьтесь изо всех сил и немного помассируйте (постукивающими и прижимающими движениями) веки и кожу вокруг век, виски. Расслабьте эту зону. Зажмурьтесь из всех сил (до болевых ощущений) на пять-шесть секунд. Затем, так же с максимальным напряжением, вытаращите глаза. Тоже на пять-шесть секунд.

Проделайте это упражнение три-четыре раза. (Один раз для начала)

2.В этом и последующем упражнениях работают только глазодвигательные мышцы, а не голова. Головой крутить нельзя. Отведите глазные яблоки влево до упора. Потом вправо. Потом опять влево. Делайте это максимально медленно и плавно. Это упражнение выполняется десять раз (в идеале).

3.Сделайте то же самое движение (до предела) глазными яблоками, но в направлении «сверху-вниз-наверх опять». Десять раз. В идеале. Голова опять

стоит на месте, работают глазодвигательные мышцы. Напоминаю, упражнение делается до боли в мышцах - примерно, как балетный экзерсис у станка.

4.Плавно, по всей окружности глазницы, максимально отводя глаза к векам, вращаем глазами. Делаем это упражнение десять раз по часовой стрелке и столько же раз - против часовой.

5.Повторяем первое упражнение («зажмуривание-вытаращивание» глаз.

6.Сидим с закрытыми глазами и наблюдаем за своими ощущениями. Релаксация. Пять минут.

Для этого упражнения нормально не только испытывать головокружение. Нормальным считается также, если Вы почувствуете какой-то дискомфорт (напряжение) в челюстях (в челюстном сегменте) или в горле. Это происходит оттого, что все мышечные зажимы взаимосвязаны и, разбивая один, мы затрагиваем и другие. Это упражнение - целенаправленно воздействует на конкретные мышечные блоки и зажимы. Иначе избавиться от них практически невозможно.

2.Горловой и челюстной. Во рту во множестве таятся эмоционально значимые темы — не только гнев, но также боль и страх, — которые начнут проявляться в процессе освобождения от панциря. При этом, скорее всего, будут потеряны все те искусственные улыбки и поверхностное обаяние, которые нарабатывались годами. Пройдя через процесс освобождения от панциря, они откроют для себя гораздо более искреннюю улыбку, соединённую с их естественными, подлинными источниками любви, смеха и радости.

Райх назвал второе кольцо мышц в теле ротовым (оральным) сегментом. Ротовой сегмент включает в себя рот, губы, язык, зубы, челюсть, уши, нижнюю половину носа и заднюю часть головы позади рта. Огромные количества энергии входят здесь в тело и выходят из него. Через ротовой сегмент выражаются все наши звуки и слова. Здесь принимается или отвергается вся пища, всё питание. Через рот, так же, как и через нос, производится дыхание, особенно во время бега. Именно ртом мы в младенчестве сосали материнскую грудь, именно с его помощью мы впервые испытали глубокое наслаждение, которое Райх считал разновидностью

орального оргазма. Он утверждал, что если новорождённому не дают материнскую грудь, то появившееся в результате напряжение или сдерживание в области рта лишит его естественной способности к чувственному наслаждению.

Если говорить о наслаждении, то и рот, и губы, и язык участвуют в поцелуях во время предварительной игры и занятия любовью, и играют важную роль в доставлении и получении удовольствия в период сексуальной зрелости.

Кроме того, более глубокие чувства и эмоции, поднимающиеся из сердца и живота, проходят через этот сегмент, чтобы найти своё выражение. Таким образом, рот очень активно участвует в выражении чувств. Как и в случае с любым другим сегментом, через который проходит много энергии, здесь также по большей части происходит блокирование и сосредотачивается напряжение.

Закрытый рот не может вбирать воздух или выпускать звуки, энергию или эмоции, поэтому важно, чтобы при дыхании рот держать открытым. Нос, который, хоть и представляет собой важную часть лица, сам по себе не является отдельным сегментом. Он функционирует, тесно взаимодействуя с глазным и ротовым сегментами, а полости носа через заднюю часть рта выходят непосредственно в горло. Нос не очень подвижен и, как средство выражения, не идёт ни в какое сравнение с глазами или ртом, однако у него есть свой собственный язык, раскрывающий тайные чувства, которые люди предпочли бы не демонстрировать публично.

Когда дело доходит до блокирования эмоционального выражения, ротовой сегмент можно рассматривать как продолжение шейного сегмента, расположенного в области горла, потому что они работают совместно, в тесной взаимосвязи.

Когда родители говорят детям, чтобы те прекратили плакать или кричать, их горло старается задушить поднимающуюся энергию и эмоцию, проглотить их, а рот плотно закрывается, с тем, чтобы ничто не могло выскользнуть во вне.

Упражнение телесно-ориентированной психотерапии из вегетотерапии Райха по снятию мышечного блока на челюстном сегменте
«Шарик, отдай поводок!»

Для выполнения этого упражнения из вегетотерапии Райха нужны два актёра. Один будет Хозяином, второй - Шариком. Реквизит (он же - стимульный материал) - вафельное полотенце в роли собачьего поводка. Меняйтесь ролями с Вашим приятелем, чтобы челюстной зажим «распустился» одновременно у обоих. Собака становится на четвереньки. Хозяин скручивает вафельное полотенце в жгут и берётся за оба конца этого жгута.

Собака перекусывает жгут посредине... И...

БОКС! Схватка началась.

Каждый тянет своё «одеяло» на себя. Тот человек, который играет роль Шарика, должен полностью вжиться в роль и не выпускать полотенце изо всех сил. А второй - так же честно тянуть на себя. Собаке разрешается (даже рекомендуется) рычать и пускать слюни. Игра заканчивается с победой одного из игроков. Зажим в челюстном сегменте - проходит. Желательно иметь ДВА вафельных полотенца, если Вы собираетесь тут же поменяться ролями.

Упражнение телесно-ориентированной психотерапии из вегетотерапии Райха по снятию мышечного блока на горловом сегменте

Упражнение «Дорогу осилит идущий» или «Язык-путешественник»

Для выполнения этого упражнения по вегетотерапии Вам не нужен партнёр. Сядьте удобно на кресло и «заземлитесь». То есть, обопритесь стопами о пол. Закройте глаза и посидите так какое-то время. Ощутите, что во рту у Вас живёт язык. Полюбите его, поздоровайтесь с ним. А теперь пусть Ваш язык отправляется на экскурсию по тому месту, где он всю жизнь живёт и трудится.

То есть Вы начинаете изучать-ощупывать своим языком каждый бугорочек, каждую пломбу, каждое место во рту. Нёбо, дёсны, альвеолы, зубы, губы (пока только их внутренняя поверхность), щёки, горло. После того, как ощупан каждый зуб (внешняя, внутренняя и режущие части), пускай Ваш язык выбирается наружу и ощупывает там всё, до чего сумеет дотянуться. В этот момент на свет будут рождаться самые разнообразные звуки - от причмокивания до свиста. Теперь Ваш язык ещё и зазвучит - заговорит. Позвольте себе это. Так легко и незаметно распускается мышечный блок - «стиснутые челюсти» и «ходящие» желваки.

Ваша экскурсия по рту должна продолжаться не меньше 10-15 минут. Засеките время и ни в коем случае не торопитесь. Если Вы ощущаете знаменитый «комок в горле» (выражение всех невротиков об этом мышечном блоке) то от такого упражнения комок в горле - исчезнет. Нужно выполнять это упражнение вегетотерапии регулярно. Тогда эти забавы будут иметь терапевтическую пользу и Вы ощутите результат.

3. Шейный сегмент — это третий райхианский сегмент, в который входят горло, задняя и боковые части шеи, гортань и корень языка. Здесь формируются все голосовые звуки, которые могут быть заблокированы сжатием мышц. Это напряжение мешает движению энергии снизу вверх, через рот наружу, а также препятствует получению нами энергии извне. Именно через шею и горло наша голова соединяется с телом. Здесь буквально встречаются ум и тело, и фраза: «не теряй голову» указывает на необходимость сохранять над собой контроль.

Здесь, в третьем сегменте, в большей степени, чем в любом другом, можно отчётливо увидеть и распознать три основные эмоции — гнев, страх и боль. Мышцы горла и шеи легко доступны для работы руками, и это делает третий сегмент одним из наиболее интересных мест, в которых сосредоточены напряжения в теле. Горло представляет собой действительно очень ясную и точную карту подавленных эмоций.

Гнев удерживается в мышцах, которые начинаются под ухом сразу позади челюсти и проходят вдоль боковых сторон шеи вниз, прикрепляясь к центру ключицы, — они называются грудино-ключично-сосцевидными мышцами. Когда мы злимся, но стараемся заблокировать поднимающуюся эмоцию, эти мускулы начинают заметно выступать, становясь напряжёнными и твёрдыми как верёвки, показывая, что мы готовы взорваться или броситься в драку. Когда терапевт надавливает на эти мышцы руками или массирует их, чаще всего гнев начинает проявляться. Одновременно клиент может поворачивать голову из стороны в сторону, произнося слово «нет». Это помогает высвобождению гнева.

Многие люди, блокируя гнев, делают свой голос мягким и невыразительным, поэтому для высвобождения этой эмоции из гортани очень полезно издавать сердитые звуки и выкрикивать слова. Очень эффективно рычать и ворчать подобно дикому животному. Высовывание языка при выдохе со звуком помогает освободить гнев, удерживаемый в верхней части горла. Для вхождения в контакт с этой эмоцией нужно делать акцент на вдохе, широко открывая глаза и рот. Приглашение издавать на выдохе более высокие звуки, например, пронзительный крик «иииии!», также помогает соединиться со страхом и высвободить его.

Вы можете очень легко ощутить сжатие, вызванное страхом, если представите, что кто-то подкрадывается сзади с намерением ударить вас по голове. Ваши плечи тут же рефлекторно поднимутся, а голова втянется в тело, чтобы защитить эту уязвимую точку. Это то место, где мы чувствуем себя беспомощными.

У людей хроническое напряжение, удерживаемое в задней части шеи,

превращает укоротившиеся мышцы в плотный пучок, тянущий голову назад, а плечи — вверх, в привычную защитную позу. Тем не менее, в большинстве случаев руки терапевта могут проникнуть в эти мышцы, ослабляя напряжение и высвобождая страх.

Боль удерживается в передней части горла в мышечной оболочке, которая проходит от ключицы под челюсть. Именно здесь проглатывались слёзы, именно здесь остались невысказанными горестные и грустные слова Терапевт может массировать эти мышцы, одновременно поддерживая глубокую пульсацию дыхания и приглашая клиента издавать звуки. На энергетическом уровне я часто обнаруживаю, что если проводить рукой вверх вдоль горла, не прикасаясь к нему, то энергия начинает течь в направлении высвобождения.

Мы начинаем пробуждать и оживлять энергию в ротовом сегменте, делая гримасы и привнося осознание в напряжения вокруг рта. Растягивание лица в непрерывной последовательности преувеличенных и странных выражений — эффективный и приятный способ расслабления мышц рта.

Высовывая язык и одновременно глядя на остальных участников, мы не только ослабляем удерживаемое в этой области напряжение, но и бросаем вызов общественным нормам и обусловленностям, говорящим: «Взрослые люди себя так не ведут».

Как и на индивидуальной сессии, гневные слова, произнесённые с чувством и энергией, могут высвободить эмоции, подавлявшиеся годами.

Грудной. В открытой Райхом системе телесного панциря сердце — это лишь часть грудного сегмента. В состав этого сегмента входит грудная клетка и все мышцы, расположенные в области груди от плеч до нижних ребер, как спереди, так и сзади. Кроме того, в него входят руки и кисти, по сути представляющие собой продолжение сердца. Мы легко можем почувствовать это всякий раз, когда тянемся к другому человеку в поисках любви, или кого-то отталкиваем от себя, используя руки как главное средство выражения чувств сердца.

К тому же все качества любящего сердца: нежность и сочувствие, заботу и желание защитить — мы выражаем с помощью рук. Поэтому то, что Райх

включил руки и кисти в состав сердечного сегмента, безусловно, имеет смысл. Грудной сегмент выражается через характерную паузу вдоха — сдерживания дыхания, поверхностное дыхание и неподвижность грудной клетки. Как нам известно, пауза вдоха — это основной способ подавления любых эмоции.

Следующее важное обстоятельство, о котором следует помнить, работая с сердечным центром, это наличие сильной связи между любовью и сексом.

Э

Здоровье сердца, зависит от сексуальной энергии.

Существующая всю жизнь привычка сдерживать страх обычно приводит к образованию сплющенной или вдавленной грудной клетки. Напряжение концентрируется и удерживается в задней части шеи и верхней части лопаток — плечи сжимаются внутрь, как бы защищая. Вы можете испытать это сами: сожмите мышцы задней части шеи так, чтобы ваша голова запрокинулась назад и вверх, подтяните плечи вверх и вперёд-внутрь, одновременно стараясь сузить грудную клетку. Так выглядит сокращение, вызванное страхом. Напряжение создаётся по всей спине, включая шею и лопатки.

Боль, в отличие от страха, удерживается в передней части тела, особенно в мышцах передней части грудной клетки. Кроме того, она удерживается в слое мышц, который начинается у ключицы и поднимается вдоль передней части горла и челюсти к подбородку, губам и корню языка. Эти мышцы участвуют в выражении или удерживании слёз, плача, грусти и горя.

Гнев приводит к тому, что грудь раздувается — наполняется воздухом. Плечи расправляются и выглядят огромными, мышцы в их верхней части затвердевают. Грудная клетка постоянно находится в жёстком расширенном состоянии и не способна расслабиться. Такая грудь в любой момент готова «взорваться», и поэтому мышцы по бокам шеи также становятся жёсткими от постоянного усилия сдержать гнев. Эти мышцы начинаются непосредственно под ушами и проходят по диагонали вперёд и вниз вдоль шеи к центру ключиц, где начинается грудина. Они участвуют в повороте головы из стороны в сторону в знак отрицания. Эти же мышцы соединяются с челюстью, ушами, боковыми сторонами головы и висками и таким образом все эти области участвуют в том, чтобы не дать гневу вырваться наружу.

Грудной панцирь проявляется в неловкости рук и выражается в «жесткости» и «неприступности». Тотальная закованность в панцирь головы, шейного и грудного сегментов типична для патриархального культурного окружения — особенно в азиатских «высших кастах», — атмосферы «избранности». Этому соответствуют идеи о «несгибаемом характере», «величии», «отстраненности», «превосходстве» и «самообладании». Образу военного всегда соответствует внешнее проявление, воплощенное в закованных в панцирь голове, шее и груди. Нет сомнений, что характерная поза в этих случаях связана не с чем иным, как с панцирем.

Механизмы сдерживания в грудном сегменте связаны с болью и ранами сердца. Приступая здесь к работе, мы сталкиваемся с самыми разнообразными эмоциональными повреждениями этой области — от легких

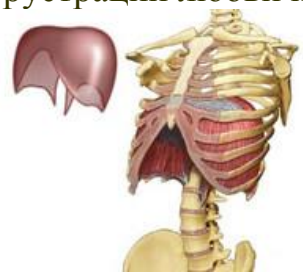
до тяжёлых, от небольшой досады и до глубокой опустошённости. Если мать умирает или оставляет семью, когда ребёнку два-три года, то такая трагедия оставляет глубокий след в сердце. Но также мы несём в этом сегменте и меньшие раны, например, недостаточное внимание со стороны родителя в важные моменты жизни и развивающуюся в результате склонность к разочарованию: «Маме нет до меня дела».

Жёсткость панциря в грудном сегменте может быть различной. Если он мягкий, то доступ к чувствам обеспечивается даже при естественном дыхании грудью.

Главным способом раскрытия этого сегмента, с тяжёлым ли или с лёгким панцирем, является дыхание — вдох, выдох, восстановление важнейшего жизненного ритма. Этот ключ отворяет или, скорее, растворяет то напряжение, которое мешает нашему контакту с собственным сердцем.

Жизнь таких клиентов характеризуют отсутствие инициативы и нарушение дееспособности, основанные на их неспособности свободно пользоваться руками. У женщин из-за грудного панциря часто пропадает чувствительность в области сосков; отсутствие или недостаточность сексуального удовлетворения и отвращение к грудному вскармливанию также представляют собой непосредственный результат этого панцирного сегмента.

Грудной панцирь является центральной частью всего мышечного панциря. Он развивается во время критических конфликтов, происходящих в жизни ребенка, по-видимому, задолго до образования тазового сегмента панциря. Несложно понять, что в процессе разрушения грудного сегмента неизменно возникают травмирующие воспоминания всякого рода: о плохом отношении, фрустрации любви и разочаровании в родителях



Диафрагма — это тайный центр контроля и управления, один из «открытых секретов» человеческого организма: все знают, что у нас есть диафрагма, но никто не уделяет ей особого внимания и не задумывается о том, что она делает. Ведь обычно происходит множество более интересных вещей.

Когда после обильного поглощения вредной пищи начинает болеть живот, мы вдруг осознаём, что у нас есть кишечник. Вдохнув слишком много дыма и начав кашлять, мы вспоминаем о легких и их потребности в свежем воздухе. Когда мы ощущаем сексуальное желание, наше внимание притягивается к гениталиям.

Но диафрагма? Она просто не фигурирует в картине тела. И при этом она контролирует наше эмоциональное выражение больше, чем любой другой сегмент.

Диафрагма — это тонкая куполообразная группа мышц, которые размещаются непосредственно под лёгкими и находятся в постоянном движении. Всякий раз, когда мы вдыхаем, мышцы диафрагмы сокращаются, смещаясь вниз, чтобы создать пространство для поступления воздуха в нижнюю часть легких. Всякий раз, когда мы выдыхаем, диафрагма смещается вверх, выталкивая воздух наружу.

Дыхание — одна из тех функций тела, которые никогда не приостанавливаются. Оно происходит автоматически, постоянно и без перерыва, с момента нашего рождения и до самой смерти. Таким образом, диафрагма непрерывно пульсирует, непрерывно движется вверх и вниз, и эта постоянная пульсация делает её одним из главных средств передачи энергии в теле.

Согласно Райху, один из основных принципов человеческого здоровья заключается в том, что энергия должна свободно протекать через семь сегментов, волнами или импульсами двигаясь через жидкое содержимое тела. В этом движении энергии вверх и вниз по всему организму диафрагма является ключевым участком, потому что именно здесь больше, чем в любом другом месте, энергия может блокироваться.

Наше дыхание в определённой степени доступно для сознательного контроля. При желании мы можем на ограниченное время задержать дыхание, напрягая для этого диафрагму. Вы можете попробовать сделать это прямо сейчас. Наберите в лёгкие воздух и удерживайте его. Почувствуйте, как вы сжали мышцы диафрагмы, чтобы остановить дыхание. Это сжатие существенно уменьшает происходящую в теле пульсацию, препятствуя течению энергии. И поскольку поток энергии тесно связан с выражением наших чувств, это означает, что, напрягая диафрагму, можно также препятствовать движению волн эмоций. Таким образом, мы обладаем способностью контролировать из этого места свои чувства — что мы и делаем.

Немного ниже располагаются живот и сексуальный центр, и, в каком то смысле, диафрагма подобна проходу, ведущему к нашей внутренней животной энергии, ко всем первичным чувствам, связанным либо с младенчеством, либо с чувственностью — с самыми основами эмоций. Всякий раз, когда мы хотим отсечь себя от этих чувств, поднимающихся либо из живота, либо из сексуального центра, именно диафрагма является тем местом, где мы создаём напряжение, чтобы избежать с ними контакта, затолкать эти первобытные импульсы обратно, изгнать их из поля зрения и из нашего сознания.

Когда мы говорим о состоянии эмоционального расщепления у человека, при котором одна часть тела выражает некое желание и стремление, а другая — борется с этим импульсом или отторгает его, то часто такое расщепление проходит по диафрагме.

Это особенно верно для ситуаций, связанных с любовью и сексуальностью. Сердце, расположенное над диафрагмой, выражает некое желание, в то время как сексуальный центр, расположенный под нею, может хотеть чего-то совершенно противоположного.

Многими способами ум ведёт постоянную борьбу с нашими основными потребностями, и диафрагма принимает в этом весьма активное участие.

Напряжение, связанное с внутренним мышлением, накапливается в диафрагме, и поэтому каждый, кто много времени проводит думая, планируя, рассуждая и сравнивая, неизбежно создаст в этом сегменте хроническое напряжение. Это ещё один аспект роли диафрагмы как главного центра управления.

Все три базовые эмоции — страх, гнев и боль — сдерживаются диафрагмой, а создаваемое в результате напряжение проявляется как закрепощённость. Мышцы становятся жёсткими и с трудом двигаются.

При смещении диафрагмы вниз мы начинаем входить в контакт со страхом, который удерживается вокруг ядра энергетического тела, примерно в области физического живота. Как только диафрагма начинает пропускать направленный вниз поток энергии, живот вовлекается в пульсацию и в этот момент клиент соприкасается со страхом.

Наиболее отчётливо этот эффект проявляется у худощавых женщин с плоскими животами. Их легко отнести к типу, удерживающему страх: у них слабые мышцы на периферии тела, а сами они очень лёгкие, как бы с крылышками на пятках, или как будто бы их кости сделаны из лёгкого материала. При таких плоских животах можно лишь удивляться, где помещаются их внутренности. Однако в напряжённом животе может храниться очень много страха, и это — первая эмоция, с которой мы сталкиваемся, когда люк диафрагмы распахивается. Это может быть очень пугающим, потому что часто связано с чувством беспомощности, боязнью не справиться с какой-то важной проблемой или неспособностью выстоять при встрече с некоей могучей фигурой.

Вся энергия людей, удерживающих страх, отведена от окружающего мира в центр и сжата там. Это — их способ бегства от какой-то пережитой угрозы или опасности. Но такое сжатие приводит к физическому истощению. Когда энергия оттягивается к центру, всё, что вы можете сделать, — лишь свалиться. В ногах нет энергии, чтобы стоять, в руках нет силы, чтобы защищаться, а глаза становятся невидящими и отключёнными. Это крайний случай, но я выделяю его, чтобы показать, как у людей, удерживающих страх, периферия становится неэффективной из-за недоступности источника энергии — ведь вся энергия удерживается вокруг ядра.

Когда мы дышим в живот, позволяя энергии проникать под диафрагму, страх может быть высвобожден. И только тогда появляется возможность ощутить свою силу, потому что блокирование в диафрагме не подпускает нас к жизненной энергии, хранящейся в нижней части туловища.

В том случае, когда удерживаемой эмоцией является гнев, диафрагма застывает так, чтобы предотвратить движение энергии наружу. В случае с

удержанием боли она обездвижена в обоих направлениях — и при вдохе, и при выдохе — так что блокируется само чувствование.
Добавьте к этому способность диафрагмы разделять тело пополам, расщепляя энергию уже описанным образом, и вы сможете понять, насколько велика важность этого сегмента как регулятора потока энергии. А в соединении с горлом он может вызвать полную остановку энергии, так что прекратится любое движение, и удерживать всё в своеобразном безжизненном равновесии.
Мышцы диафрагмы с помощью тканей и связок прикрепляются по окружности к внутренней стороне всей грудной клетки. Там, где диафрагма соединяется с задней стороной тела, удерживается страх.
Райх много рассказывает об удерживании страха в области спины, говоря, что форма тела в этом месте создаёт впечатление ожидания удара сзади по голове. Это результат шока, неожиданного нападения… кажется, что всё отлично, а затем: «Бах!» Голова уходит назад, плечи напрягаются, позвоночник изгибается дугой. Не зря мы говорим, что от фильма ужасов «спина холодеет» — потому что затрагивается страх, удерживаемый в наших спинах.
Работа с этой областью часто выводит на поверхность спрятанные там удивительные и неожиданные вещи. Темы, удерживаемые в спине, это нечто тайное — именно поэтому мы скрываем их сзади.
Диафрагма связана со многими вещами, которые мы проглотили — буквально, фигурально и энергетически, — и особенно с проглатыванием того, что заставило бы нас почувствовать гнев, отвращение, тошноту. Тогда, в момент проглатывания мы не могли дать волю естественному рвотному рефлексу, но некоторые упражнения помогают его спровоцировать.
Тошнота часто подступает с такой силой, что человека может действительно вырвать, и это хорошо, потому что вместе с рвотой происходит мощная эмоциональная разрядка Часто вместе с отвращением выплескивается ярость: «Как ты смеешь заставлять меня есть горох?» или «Как ты смеешь заставлять меня ходить в школу?» Вместе с этой тошнотой и яростью, по мере того как: расслабляется диафрагма, на поверхность выходит всё то, что нас когда-либо принуждали делать и что мы делать не хотели.
Сейчас вы уже понимаете, что наши эмоции могут сдерживаться, ощущаться и выражаться во всех сегментах. Но по мере нашего продвижения вниз эти эмоции начинают выходить из более глубоких областей тела, и соответственно возрастает их интенсивность.
Вам знакомо выражение «надрывающие сердце рыдания», а также выражение «боль, выворачивающая кишки наизнанку» или «чувства, от которых сводит кишки». Это лингвистическое указание на то, как увеличивается интенсивность эмоций по мере того, как мы опускаемся в нижние части тела.

Живот — это наш следующий шаг внутрь, или вниз, в процессе освобождения от панциря. Здесь возникают чувства. Отсюда начинают движение импульсы энергии.

Верхние сегменты могут быть средствами выражения этих чувств и импульсов, в то время как живот — их источник. Подобным же образом верхние сегменты могут быть приёмниками впечатлений, приходящих извне, однако именно живот на них откликается.

Что бы мы ни чувствовали — боль, отвращение, отторжение, страх, гнев... источник этих чувств находится в животе.

В западных странах люди в большей степени приучены ориентироваться на голову, поэтому представление о животе как о вместилище чувств может поначалу показаться странным. Например, когда возникает чувство отвращения, мы можем подумать, что оно зарождается в голове, а непосредственное выражение отвращения обычно ограничивается ртом, который кривится в гримасе неодобрения, или, может быть, областью горла, где возникают соответствующие звуки, указывающие на неприязнь. Однако в традиционных китайской и японской культурах живот рассматривается как место сосредоточения психологического и эмоционального благополучия. Это особенно касается точки (хары), которая располагается в нижней части живота, примерно на три пальца ниже пупка, и считается источником жизненной энергии.

Живот — это место, где мы ещё до рождения через пуповину были связаны с матерью. Поэтому именно здесь располагаются все эти первичные чувства «младенец-мать» — потребности и их удовлетворение, питание и поддержка — чувства, возникшие ещё в утробе и перенесённые в младенчество.

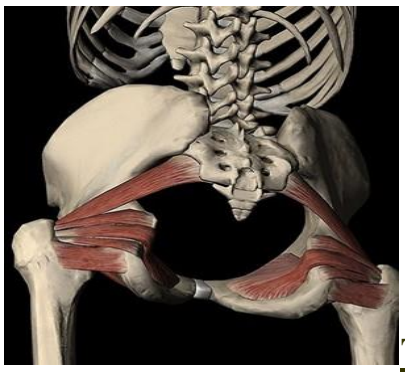
Любая работа с животом, скорее всего, затронет этот слой страха, а вместе с ним — и целый спектр чувств, таких как беспомощность, упадок сил, желание убежать, скрыться, не оставаться здесь ни на секунду.

Одной из самых сильных эмоций, с которыми, скорее всего, предстоит встретиться в области живота, является страх.

Представим, что ребёнок живёт в обстановке постоянной угрозы для жизни: к примеру, у него вспыльчивый или почти всегда пьяный отец. Этот ребёнок не может проявить свою ярость или гнев, поскольку это спровоцирует ещё большее насилие. Такие эмоции должны быть спрятаны глубоко в животе, где затем они могут лежать годами. И когда человек в конце концов получает разрешение войти в контакт с этими давно забытыми чувствами и высвободить их, они часто проявляются как смертельная ярость, направленная на родителя. В детстве огромная потеря, такая, например, как потеря матери в возрасте трёх-четырёх лет.

Именно такого рода чувства — тяжесть утраты, разрушительное разочарование, глубочайшая ярость—удерживаются в области живота и энергетического ядра

Брюшной сегмент связан с темами детско-материнских отношений, с глубокими чувствами, с неизлеченными эмоциональными ранами — с чем-то негативным, содержащемся в животе. Теперь настало время обратиться к позитивному аспекту. Живот обладает огромной способностью к наслаждению. К нему относится, например, глубокое наслаждение младенца, свернувшегося на руках у матери, сосущего её грудь или отдыхающего на её теле.



Тазовый. * Зигмунд Фрейд обнаружил и заявил публично, что жизненный импульс по своей природе сексуален, и именно нарушение этого естественного импульса в детстве и юности лежит в основе человеческих страданий и неврозов.

Сексуальная энергия обладает бесконечными возможностями.

Эта зона отвечает за физическое тело, жажду жизни, первичное стремление к выживанию. Как возникают повреждения в этом сегменте? Очевидно, что общая атмосфера сексуального подавления и сексуальных табу в домашнем окружении ребёнка неизбежно проникает в его психику, даже если при этом ничего не говорится напрямую.

Мы нуждаемся в сексуальности и хотим её, сексуальная энергия переполняет нас и заставляет стремиться к наслаждению. И в то же самое время вокруг сексуальности существуют строжайшие табу и правила. Общепринятое решение этой проблемы через подавление весьма напоминает следующие действия: кастрюлю наполняют водой, её крышку наглухо запаивают, после чего кастрюлю ставят на плиту и зажигают газ — рано или поздно что-нибудь обязательно взорвётся. Есть множество способов войти в контакт с тазовым сегментом. Это и глубокое дыхание в сексуальный центр, и движения тазом, и удары ногами, и массаж напряжённых мышц.

Таким образом, эти простые упражнения помогут педагогам сохранять свое психо-эмоциональное здоровье.