

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	8
Работа с телом.....	9
Телесные направления. Что это такое?.....	9
Чем полезна эта книга?.....	12
Никаких механических предписаний.....	13
<i>Кейс. Личный опыт самосознания</i>	16
<i>Упражнение. Дневник наблюдения за телом</i>	17
Физические ощущения и энергетический уровень.....	18
Эмоциональное состояние.....	18
Стать хозяином самого себя.....	19
ЧАСТЬ I. ВРАТА К МУДРОСТИ ТЕЛА	21
Глава 1. Преимущества работы с телом	22
Почему люди обращаются к работе с телом?.....	23
Чувствительность, гибкость и контакт.....	25
Чем может быть полезна работа с телом.....	27
Отношения.....	29
Внутреннее знание и свобода.....	31
Стимуляция осознания.....	33
<i>Упражнение. Наблюдение за дыханием</i>	35
Избегание потерь.....	35
Удовольствие.....	37
<i>Кейс. Более полное сексуальное удовлетворение</i>	38
Эмоциональное и духовное развитие.....	38
<i>Кейс. История Джонни: материя или разум, работа с телом или психотерапия?</i>	41
<i>Упражнение. Изменить настроение посредством тела</i>	42
Совершенствование навыков.....	44
Старение.....	46
Прикосновение.....	47
Доступ к воспоминаниям и преодоление травмы.....	49
Сила интеграции.....	50
<i>Кейс. История маленькой Элси</i>	53
Глава 2. Телесное отчуждение: где мы потеряли тело	54
Раскол.....	54
Цивилизация Великой Богини-матери.....	55
Религиозный дуализм.....	56
Эпоха механического Просвещения.....	57

Индустриальная революция.....	58
Культурная эволюция.....	59
Циклы ереси и ортодоксии.....	59
<i>Упражнение. Как вы потеряли тело?</i>	62
Тело на рынке.....	63
<i>Упражнение. Культурные идеалы</i>	67
<i>Упражнение. Как вы обращаетесь со своим телом?</i>	69
Влияние семьи.....	69
<i>Упражнение. Представление о теле в вашей семье</i>	72
Образование.....	74
<i>Упражнение. Проверьте осанку</i>	75
Образ «Я» и образ тела.....	77
<i>Упражнение. Насколько удобен для вас ваш образ тела?</i>	79
<i>Кейс. Личная история</i>	79
Глава 3. Мудрость тела	81
Материя прежде сознания.....	81
Дружба с телом.....	82
Чудо тела.....	83
<i>Упражнение. Уважение и любовь к своему телу</i>	84
Разум тела.....	89
Эмоции и физические ощущения.....	91
<i>Упражнение. Где вы ощущаете гнев, страх, горе, любовь?</i>	91
<i>Упражнение. Путешествие к мудрости тела</i>	93
Наш внутренний голос.....	95
Восприятие телом.....	96
<i>Упражнение. Значение кожи</i>	98
Тело правды.....	100
Источники мудрости тела.....	102
<i>Упражнение. Ощущение лжи или правды в вашем теле</i>	103
Проприоцепция и кинестезия.....	104
<i>Упражнение. Проприоцепция</i>	106
Ощущение энергии.....	107
ЧАСТЬ II. НАЧАЛО	109
Глава 4. Выбор метода и работа с телесным терапевтом	110
Препятствия на начальном этапе.....	110
Отношения в работе с телом.....	111
Ваша роль.....	114
Понимание психодинамики клиент — терапевт.....	115
Замечания по поводу этики.....	117
Слишком много интимности?.....	117
Различия между терапевтами.....	120

Что именно искать?.....	122
Как «попробовать воду».....	123
Ключ — совместимость.....	123
Компетентность.....	124
Ваш сеанс.....	125
Замечание о стоимости и времени.....	128
Разумные ожидания.....	128
Перед сеансом.....	129
Хорошая боль — плохая боль.....	130
Что, если возникнет сексуальное возбуждение?.....	132
Если пробуждается память.....	133
Оценка опыта.....	134
Если сеанс не удался.....	137
Соппротивление.....	138
После сеанса.....	139
<i>Упражнение. Журнал мудрости тела</i>	141
Окончание работы с телом.....	143
Глава 5. Выбор метода работы с телом	144
Не одно, а много.....	144
Личность.....	147
<i>Упражнение. Автоматические привычки</i>	148
Физические предпочтения.....	149
<i>Упражнение. Каков ваш физический стиль?</i>	150
Что вы ищете?.....	150
Исправление и избавление.....	151
Лечение и обучение.....	152
Цель и процесс.....	152
Краткосрочный и долгосрочный эффект.....	153
Области практики.....	155
Релаксация.....	155
Излечение.....	156
Целостность.....	157
Взгляд через тройную линзу.....	157
<i>Упражнение. Все связано</i>	159
Модели и категории: сходства и различия.....	160
Мануальные категории и категории двигательного мастерства.....	163
Совместимость и сочетаемость.....	165
<i>Упражнение. Карта вашего тела</i>	166
Извилистость реки.....	168
Развитие внутреннего чувства.....	169
<i>Упражнение. Спросите, чего хочет тело</i>	170

Глава 6. Психологические аспекты работы с телом	172
Терапевтическая традиция.....	172
Бессознательное.....	173
Вытеснение.....	174
Телесное эго.....	176
Либидо.....	176
Вильгельм Райх: характерный панцирь и оргон.....	178
Чтение тела.....	183
<i>Упражнение. Эмоции в вашем теле</i>	184
Развитие телесно-ориентированной терапии.....	184
Воспоминание с помощью тела.....	187
Практика сознания.....	194
<i>Упражнение. Практика созерцания</i>	196
ЧАСТЬ III. ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МЕТОДАМ РАБОТЫ С ТЕЛОМ	201
Глава 7. Как пользоваться данным путеводителем	202
Что вошло в книгу, что не вошло и почему.....	202
Вводные разделы.....	203
Глава 8. Западные традиции: структура и функция	205
Традиционный массаж и современная терапия.....	205
Сравнение медицинских подходов.....	205
Мягкие ткани.....	207
Краткие выводы.....	208
Массаж.....	208
Шведский стиль.....	211
Классические шведские поглаживания.....	213
Современный эсаленский стиль.....	217
Расширение опыта в области массажа.....	218
Внимание, противопоказания.....	219
Местный (сидячий) массаж на стуле.....	220
Массаж для беременных.....	221
<i>Упражнение. Поглаживание низа спины во время беременности</i>	223
Массаж для детей и младенцев.....	224
<i>Упражнение. Массаж для младенцев</i>	225
Спортивный массаж.....	228
<i>Упражнение. Спортивный массаж</i>	230
Массаж для пожилых людей (гериатрический массаж).....	231
<i>Упражнение. Массаж рук</i>	232
Русский массаж.....	233
Мышечная терапия по системе Бенджамина.....	234
Массаж соединительных тканей (Bindegewebsmassage).....	235
<i>Элизабет Дик</i>	237

Лимфатический массаж.....	239
Глубокая мышечная терапия Пфриммер.....	242
Метод Лоурена Берри.....	243
Техника Боуэна.....	244
<i>Упражнение. Техника Боуэна.....</i>	<i>244</i>
<i>Том Боуэн.....</i>	<i>246</i>
Терапия триггерных точек.....	247
<i>Упражнение. Обнаружение триггерных точек.....</i>	<i>251</i>
Психофизическая интеграция Трэйджера.....	251
<i>Милтон Трэйджер.....</i>	<i>253</i>
<i>Упражнение. Ментастика.....</i>	<i>255</i>
Краниосакральная терапия.....	257
Краниосакральная терапия и случай болезни височно-нижнечелюстного сустава.....	259
Орто-биономия.....	261
Логика тела.....	263

Введение

Эта книга предлагает вам совершить путешествие в удивительный и очаровательный мир. В этом огромном мире вы откроете для себя много нового. Этот мир — ваше тело. Надеюсь, вы получите удовольствие от этого необычного и познавательного путешествия.

Первым шагом оцените нынешнее состояние своего тела. Насколько комфортно вы себя чувствуете? Какое положение занимает ваше тело? Вы сидите, стоите или может быть, лежите? Понаблюдайте за своими ощущениями. Прислушайтесь к тому, что говорит ваше тело. Может, оно сообщает, что чувствует легкость и бодрость, а может, жалуется на напряжение в шее и плечах, на боль в пояснице или недавнюю травму ноги?

Большинство из нас в течение дня ни разу не задумываются об отношении к своему телу. Мы настраиваем свое тело на выполнение работы, а закончив ее, переключаем тело на домашние хлопоты, заставляем выполнять приказы до тех пор, пока не ляжем спать. И после этого рассчитываем, проснувшись, чувствовать себя хорошо. Но наше тело привлекает к себе внимание при помощи сигналов, которые уже нельзя игнорировать. Прислушиваемся ли мы к тому, о чем сообщает нам наше тело? Знаем ли мы какие-нибудь способы реагирования на эти сигналы, кроме принятия пилюль, употребления алкоголя и просмотра телевизора?

Что вы можете сделать для затекшей шеи и напряженных плеч, для ноющей спины или ноги? А как насчет старых травм, напоминающих о себе болью или тем, что быстрой утомляемостью? Вы в состоянии наклонить голову или полностью повернуть ее вправо или влево? Может быть, вы не испытываете боли, но чувствуете, что ограничены в своих способностях? Вам, должно быть, любопытно, насколько хорошо вы можете себя чувствовать, насколько изящно вы способны двигаться, сколько удовольствия можете испытать, и насколько свободным и гиб-

ким может быть ваше тело. Вместо того чтобы игнорировать и пытаться обезболить сигналы тела, попробуйте освоить другой способ реагирования.

РАБОТА С ТЕЛОМ

Техники работы с телом существовали задолго до того, как появились письма на папирусе и глиняных дощечках. Как только люди заметили, что боль отступает при нажиме, трении или особых манипуляциях с телом, появилось понятие телесные направления — термин, который используется для обозначения всего разнообразия телесных практик. Люди использовали эти методы на протяжении тысячелетий для борьбы со всеми видами болезней, для снятия напряжения, повышения спортивного мастерства, получения удовольствия и даже для углубления духовной практики.

Исследовательский институт контакта (*Touch Research Institute*), первый международный исследовательский центр, основной задачей которого является изучение роли терапевтического контакта в здоровье и развитии человека, Национальный институт здоровья и другие авторитетные учреждения проводят исследования, которые доказывают с научной точки зрения то, что древние культуры знали инстинктивно. Здесь читатель сможет познакомиться с данными исследований, которые подтверждают необходимость использования телесных методов.

ТЕЛЕСНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

В сфере телесно-ориентированной работы фигурирует множество названий, что обусловлено привычкой проводить дифференциацию и навешивать ярлыки. Некоторые практические специалисты называют то, чем они занимаются, *работой с телом*. Другие рассматривают свой подход как *терапию*. Третьи утверждают, что практикуют *соматическое обучение, сознание через движение, структурную или даже эмоциональную интеграцию*.

Разные системы, школы и подходы определяют диапазон телесных дисциплин по-разному. Для одних это мануальная терапия, применяемая для восстановления поврежденных частей тела, для устранения причин возникающих болей или для преодоления ограниченности движений. Для других это работа с эмоциями и физической структурой одновременно. Кто-то рассматривает подобную деятельность не просто как манипуляции, а как нервно-мышечный обучающий процесс. Некоторые видят в этом первое средство для достижения релаксации и удовольствия. Однако независимо от того, сфокусирован ли подход на какой-либо части вашего тела или же на единстве тела, разума, эмоций и духа, все методы работы с телом отталкиваются от трех основных положений.

1. Все ограничения подвижности, зажимы, блоки или ощущения дисбаланса возникают как следствия чрезмерного мышечного напряжения и привычек.
2. Тело — не камень, оно пластично и изменяемо, излечимо и обучаемо, вы всегда можете что-нибудь предпринять.
3. Тело — это площадка для трансформации.

Все методы также объединены одной целью — изменить жизнь человека к лучшему. Изменения могут освободить человека от дискомфорта и дистресса или расширить диапазон привычных паттернов и улучшить функционирование в целом. Подходы отличает лишь видение того, что и как следует изменять. Должен ли специалист исправить вашу структуру, чтобы воздействовать на функцию или, наоборот, улучшить функцию, чтобы изменить структуру? Цель в том, чтобы избавить вас от симптомов или обучить — расширить сферу самопознания и усилить самоконтроль — через овладение сознанием.

Чтобы учесть все разногласия и расхождения в этой сфере, здесь будет использоваться термин «*телесные направления*» (*bodyway*). Он объединяет различные виды практики и их противоречивые характеристики. Все телесные направления включают движение, и часто наименее сложные пути приносят

наиболее существенное облегчение. В конце концов, вся наша жизнь — движение, а мы живые существа, всегда находящиеся в процессе, словно поток. И так же, как поток, питающийся от подземных источников воды, мы получаем новые знания от разных телесных направлений. Какой из методов поможет двигаться лично вам — это уже другой вопрос.

Давно ушли в прошлое те времена, когда помимо массажа существовало всего несколько малоизвестных школ телесной практики. Сегодня известно более ста телесно-ориентированных подходов, и каждый день появляются новые. Количество практикующих специалистов исчисляется сотнями тысяч. В настоящее время многие профессионалы в области здравоохранения — медсестры, врачи, дантисты и психотерапевты — включают некоторые телесные методы в свою работу. К телесным практикам прибегают и профессионалы в других областях: актеры, спортсмены, танцоры исследуют возможности телесных практик для совершенствования своей техники движения и развития навыков осознания собственного тела. Параллельно с возникновением новых телесных направлений, возобновляется интерес к старым. Научные открытия вкупе с самыми последними исследованиями в различных областях психологии расширяют границы наших знаний о разуме и теле и наши способности, касающиеся обращения с различными состояниями сознания-тела. Данная книга — это путеводитель по сфере ведущих направлений терапии, отраслей знаний и систем, сфокусированных на теле и движении.

Как человек, испытывающий интерес к телесным направлениям работы, может понять, что ему действительно нужно, и что наверняка удовлетворит его потребности? Как сделать правильный выбор? Ваш выбор будет более взвешенным и осознанным, если будете знать как можно больше о различных телесно-ориентированных методиках. Если вы сделаете правильный выбор, он может оказать трансформирующий эффект на вашу жизнь. В противном случае вы не достигнете положительного результата. Конечно, эта книга не может гарантировать, что вы сможете вы-

брать наилучший метод и лучшего терапевта, но она обеспечит вас информацией, в которой вы нуждаетесь для минимизации ловушек и максимизации выгоды. Она также наверняка поможет вам сэкономить время и деньги.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЭТА КНИГА?

В первой части обсуждаются причины телесных проблем и то, какую пользу можете извлечь для себя человек, начав работать со своим телом. Читатель познакомится с такими темами, как отчуждение от тела и утрата связи между телом и сознанием, оказание помощи своему телу и скрытые возможности тела.

Вторая часть описывает пути выбора терапевта и стратегии взаимоотношений с ним. Этот выбор осуществляется путем оценки самого терапевта с учетом ваших предпочтений. Здесь затрагиваются такие проблемы, как этика, исцеление и оздоровление, лечение и обучение, цель и процесс нахождения цели, кратко- и долгосрочные результаты. Также раскрываются возможности той или иной практики. Глава, посвященная психологии, поможет вам понять, почему телесные методики затрагивают нечто большее, чем просто физическую структуру, и представит процесс осознания как полезную прелюдию к изучению какого-либо телесного направления.

Третья часть служит гидом непосредственно по телесным методикам. Каждый раздел знакомит вас с основами тех или иных групп методов и их подходами к работе с телом. Описание телесного направления включает в себя цель методики, технику выполнения и результат.

Если ваше тело иногда кажется вам чужаком или даже врагом, то первая часть предоставит вам возможность обнаружить причину неудобства, источник антагонистических отношений, укажет путь движения навстречу дружбе с вашим телом и подскажет, чем эта дружба может быть полезна. Очень немногие люди ощущают совершенную непринужденность и легкость в теле и удовлетворены состоянием их тела. Однако если вы один из них, то пропустите часть II и читайте дальше.

Если вы имеете небольшой опыт работы с телом и телесно-ориентированными методиками или не имеете его вовсе, то часть II поведет вас шаг за шагом по пути выбора нужной методики. Если вы уже знакомы с описываемыми методами, то у вас будет возможность проанализировать имеющийся опыт и научиться избегать неблагоприятных моментов. Вы можете продолжать следовать привычной методике, а можете решить, что будет более плодотворно попробовать другой подход.

Повсюду в книге вы можете заметить вставки под названием «Упражнение». Каждое из этих упражнений позволит вам исследовать некоторые аспекты рассматриваемых методик. Эти упражнения не носят принудительного характера, а скорее побуждают к действию. Если во время выполнения упражнений вы почувствуете неудобство, боль или что-то другое, тревожащее вас, вы можете остановиться в любой момент или адаптировать упражнение к возможностям своего тела. Вы можете выполнять все упражнения, данные в этой книге, или только некоторые из них. У вас всегда будет возможность вернуться к упражнению в другой раз. Кроме того, вы можете спустя некоторое время повторить упражнение, чтобы отметить наличие прогресса.

Психотерапевтам или представителям других помогающих профессий книга поможет подобрать подходящие для клиентов методы работы с телом и использовать их вкуче с другими подходами к оздоровлению. Если вы планируете изменить профессию или вы врач, ищущий источник дополнительных навыков работы с больными, данная информация позволит вам сделать правильный выбор и начать движение в нужном направлении. Вы также можете обратить внимание своих клиентов на эту книгу, чтобы они стали более информированными и ответственными участниками терапии.

НИКАКИХ МЕХАНИЧЕСКИХ ПРЕДПИСАНИЙ

Некоторые авторы описывают различные болезни или состояния и приводят конкретные методики, подходящие для данных случаев. Позиция, представленная в этой книге, заключается в

том, что выздоровление — это не столько результат какой-либо техники, сколько сочетание взаимосвязанных факторов. Это не механический процесс, и не существует ни одного метода, который решал бы проблемы любой сложности. Например, известны случаи, когда парализованные люди обретали способность двигаться благодаря серии сеансов мануальной терапии Моше Фельденкрайза, называемой функциональной интеграцией, или таким методам, как процесс движения «Континуум»¹ Эмили Конрад (Emilie Conrad Daoud) или глубокий мышечный массаж² Терезы Пфриммер (Therese Pfrimmer). Все эти подходы различны по своим методам и направленности, но в целом они способствуют одному — развитию тела.

Если у вас болит спина, вы получите облегчение — временное или постоянное — с помощью любого терапевта. Дело в том, что состояние вашей спины зависит от ваших индивидуальных особенностей — что к этому привело, какие эмоции могли быть связаны с этим, как вы заботитесь о себе, какую работу выполняете и каковы профессиональные опасности, как давно возникли ваши проблемы, что их усугубляет и что облегчает. Один человек может преодолеть неподвижность и болезненность, ежедневно практикуя занятия йогой, кто-то может покончить с хроническими недомоганиями в спине при помощи сеансов рольфинга или уроков Александра. Кроме того, огромную роль в выздоровлении играют ваши отношения с терапевтом.

Работа с телом — это не только снятие мышечного напряжения в спине или какого-то другого ограничения движения. Это путь к новому знанию, которого вы никогда не получите в школе, знанию, которое не требует заучивания, а дает возможность пережить, познать на опыте целостность бытия. Работа с телом откроет вам такое знание, которое не было доступно вам ранее. Как сказал поэт Уэндел Берри: «Существует колоссальное различие между информацией, которую мы получаем посредством компьютеров и библиотек, хранящих огромные объемы дан-

¹ Англ.: Movement process Continuum. — Прим пер.

² Англ.: Deep tissue massage. — Прим. пер.

ных, и тем знанием, которое человек получает от костей, знанием, благодаря которому мы хорошо выполняем свою работу и живем полной жизнью»³.

Именно поэтому данная книга не является сборником нормативов: здесь не сказано, как обнаружить симптом и найти против него быстродействующее средство. Многие люди уже испытали на себе действие современной системы здравоохранения, в традиции которой их воспринимали как заболевшую плоть. На них вешали ярлык того или иного заболевания, посылали к соответствующему специалисту для лечения и вручали, в конце концов, волшебную таблетку, которая обычно давала лишь временное облегчение. Где же в этом сценарии целостный человек?

Известно, что Моше Фельденкрайз ненавидел ярлыки и обобщения. Кто-то однажды спросил его о том, какой метод является наилучшим для беременной женщины. В ответ Фельденкрайз взорвался: «Вы идиот! Не существует такого понятия — беременная женщина». Четырнадцатилетняя девочка, собирающаяся родить своего первого ребенка, и взрослая тридцатипятилетняя женщина, вынашивающая четвертого — совершенно не одно и то же. К каждой из них я буду подходить абсолютно по-разному»⁴.

Не позволяйте ввести себя в заблуждение некоторыми публикациями, рекомендующими конкретные методы, обязательные для применения в тех или иных случаях. Например, в одной книге советуют использовать терапию полярности (*Polarity therapy*) при астенопии⁵. Но все не так просто, как кажется на первый взгляд. Астенопия или головная боль могут быть следствием множества причин, и в зависимости от обстоятельств могут использоваться разнообразные методы телесной

³ Jordan Fisher-Smith. «Field Observation: An Interview with Wendell Gerry». *The Sun* (Feb. 1994), p. 14.

⁴ Robert Frager, ed. *Who I Am? Personality Types for Self-Discovery*. (Jeremy P Tarcher/Putnam, 1994), p. 14.

⁵ Функциональное нарушение, выражающееся в зрительном дискомфорте, неприятных ощущениях в глазах, снижении остроты зрения, быстром утомлении глаз во время зрительной работы. — Прим. пер.

работы — акупрессура, массаж головы, лица и шеи, краниосакральная терапия (*CranioSacral therapy*), миофасциальный релиз (*Myofascial Release*), терапия триггерных точек (*Trigger Point Therapy*) и др.

В этой же книге речь пойдет не столько о патологии и болезнях, сколько о том, как могут расцвести здоровье и хорошее самочувствие, если обеспечены необходимые условия. Известный французский химик Луи Пастер незадолго до смерти признал, что вместо того, чтобы осуждать паразитов, бактерии и вирусы как виновников заболеваний, следовало бы больше внимания уделять окружающей среде. «Микробы — ничто, — сказал он, — все решает среда»⁶.

Кейс. Личный опыт самосознания

В двадцатилетнем и тридцатилетнем возрасте я обладала огромными ресурсами жизненной энергии и способностью быстро восстанавливать свои силы. Ничто не могло остановить меня. Если возникал некий дисбаланс или меня одолевали вялость и слабость, я не обращала на них внимания, и двигалась вперед усилием воли. У меня выработалась бессознательная привычка чрезмерно напрягать правую сторону тела. Вместо того чтобы развивать силу и гибкость тела в равной мере с обеих сторон, я стала более подтянутой в правой части спины, что компенсировалось напряжением мышц левой стороны. В дальнейшем занятия йогой помогли мне лучше выглядеть, но мое тело заплатило за прошлый образ жизни высокую цену. Поврежденные мышцы не позволяют полноценно двигаться, а сухожилия и связки никогда не возвратятся в первоначальное положение. Ощущение легкости исчезло, любая деятельность дается с трудом.

⁶ Ted Kapchuk and Michael Croucher, *The Healing Arts: Exploring the Medical Ways of the World* (Summit, 1987), p. 37.

На протяжении длительного периода жизни я позволяла разуму господствовать. Я подталкивала тело к движению, даже когда оно было истощено и игнорировала его сигналы до тех пор, пока они не становились настолько громкими, что заставляли останавливаться. Теперь я нежна и дружелюбна со своим телом, я плачу ему вниманием, и, когда оно шепчет мне что-то, я прислушиваюсь к его мудрости. Чем больше я стараюсь принимать и любить свое тело таким, какое оно есть, тем быстрее оно становится таким, каким я хотела бы его видеть. Неудивительно, что оно сопротивлялось, когда я насильно пыталась вогнать его в желаемую форму.

Сейчас уровень моего сознания изменился, сосредоточенность на внешней стороне сменилась взглядом внутрь себя. И чем больше я открываюсь своему телу, тем больше я открываюсь жизни.

УПРАЖНЕНИЕ. ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ТЕЛОМ

Даже если вы никогда не вели дневник, я настоятельно рекомендую начать вести дневник мудрости вашего тела. Сделать это несложно: возьмите красивую тетрадь, альбом или сядьте за клавиатуру компьютера. Я заполняю дневник каждые два месяца, поэтому я покупаю блок толстых недорогих записных книжек. Если у вас есть какие-либо трудности с письмом, вы можете записывать свои отчеты на аудионоситель. Не имеет значения, как вы будете делать это, важен сам акт. По мере того как вы читаете эту книгу, вносите в свой дневник ответы на вопросы и реакции на задания в рубрике «Упражнение». Хранение таких записей разъяснит вам, на каком этапе вы находитесь в своем продвижении навстречу телу и навстречу пониманию и чувствительности. Так, делая своего рода ин-

вентаризацию, вы постепенно осознаете то, что вы имеете и в чем нуждаетесь.

Ведение дневника также подготовит вас к занятиям телесными техниками и поможет вам оценивать результаты их влияния на ваше самочувствие, особенно если вы будете составлять отчеты каждые шесть месяцев, каждый год и каждые два года. Ваше возвращение к самому себе будет подобно встрече со старым другом. После того как вы исследовали одно из телесных направлений в течение некоторого времени, вернитесь назад и взгляните, насколько изменились ваши отношения с телом, овладели ли вы новыми моделями поведения, удалось ли вам обрести чувства легкости и комфорта и достичь того, к чему вы стремились. Если вы не заметите изменений, значит, вы еще не нашли метод, который подходил бы вам лучше всего, и вам стоит попробовать что-то другое.

Вот несколько аспектов, с которых стоит начать.

ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

Когда я чувствовал наибольший комфорт и удовлетворенность в своем теле? Где? С кем? В каких случаях мое тело становится источником удовольствия и радости? Когда я чувствовал неловкость в своем теле? Где? С кем?

Как я чувствую себя сейчас? Расслаблен ли я, чувствую ли легкость и непринужденность? Я чувствую беспокойство? Чувствую, что мое тело страдает? Где я чувствую боль или напряжение? Это чувство сопровождает меня постоянно? Как долго это продолжается? Может, источник этих чувств перемещается по всему телу? Или, может, я ничего не чувствую? Мне жарко или холодно? Я был вял или активен в последнее время? Я утомлен или полон энергии? Я полноценно отдыхаю во время сна или просыпаюсь истощенным? Хочется ли мне вздремнуть прямо сейчас? Насколько свободно или затруднено мое дыхание?

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Нравится ли мне то, как я выгляжу? Что мне не нравится в себе? Спокойно ли я отношусь к взлетам и падениям в своей жизни? Я угнетен, агрессивен, беспокоен, тревожен или любопытен и счастлив? Часто ли у меня меняется настроение? Могу ли я свободно заплакать или закричать? А может, мне трудно это сделать? Я смеюсь нервно? Как часто я улыбаюсь? Как я чувствую себя в окружении других людей дома, на работе, в общественных местах?

МЕЧТА

О чем я мечтаю? Мои мечты изменяются со временем или остаются прежними? Я достиг чего-нибудь? В моих мечтах есть место изменению тела?

ПРИВЫЧКИ

Я ем спокойно, тщательно пережевывая пищу, или хватаю что-нибудь на ходу? Может, я набиваю свой желудок, когда злюсь, утомлен или чувствую себя несчастным? Я полагаюсь на кофе и конфеты, когда мне нужно взбодриться? Что для меня значит алкоголь, как он действует на меня? Какие таблетки я принимаю? Каких изменений в своих привычках я хочу добиться: увеличения, уменьшения, полного устранения, добавления или замены?

СТАТЬ ХОЗЯИНОМ САМОГО СЕБЯ

Я надеюсь, что это книга подтолкнет вас к исследованию собственного тела и его мудрости. Когда вы отчуждены от своего тела, вы становитесь врагом самому себе. Вы не осознаете те ресурсы, которыми обладаете для принятия нужных решений и суждений; вместо этого вы полагаетесь на мнение авторитетов, которые указывают вам на то, как следует думать, во что верить и что делать. Как только вы перестанете воспринимать свое тело как врага и начнете видеть в нем бесконечный источник зна-

ний, вы сможете делать осознанный и независимый выбор. Вы знаете и принимаете, что подходит вам, и отталкиваете, что не годится. Ни родитель, ни врач, ни учитель, ни тем более автор не может знать, что нужно вашему телу, лучше вас. Не стоит слепо следовать установкам какого-то одного телесного направления и позволять ему властвовать над вашим телом. Не отклоняйте одну методику лишь для того, чтобы заменить ее другой. Эта книга — своего рода призыв к обретению вами реальной власти.

ЧАСТЬ I

**ВРАТА
К МУДРОСТИ ТЕЛА**

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru