

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 1. Структурные подходы</b> .....	8
Вертикальное положение тела.....	8
<i>Упражнение. Изучаем фасцию</i> .....	10
Гравитация и вертикальное выравнивание.....	11
<i>Упражнение. Изучаем гравитацию</i> .....	14
Разные телесные методы, разные идеалы.....	15
<i>Упражнение. Следование естественной структуре тела</i> .....	17
Выводы.....	18
Осторожно, противопоказания.....	18
Рольфинг (структурная интеграция).....	20
<i>Упражнение. Проверка вашей осанки и симметричности тела</i> .....	21
Ида Рольф.....	23
<i>Упражнение. Интегрирующее движение по Рольф</i> .....	26
Структурирование Астон.....	30
<i>Упражнение. Изучение методики Астон</i> .....	31
Метод Хеллера.....	33
Постуральная интеграция.....	34
Соматическая нейромускульная интеграция.....	35
Работа с ядром.....	36
Миофасциальный релиз.....	36
<b>Глава 2. Функциональные подходы</b> .....	38
Обучаясь движению.....	38
Обучение, а не лечение.....	41
Сознание.....	42
<i>Упражнение. Занятие по сознанию</i> .....	43
Дополнительная сенсорная информация.....	45
Проприоцепция: равновесие и внутреннее ухо.....	46
Сначала функция, затем структура.....	49
Легкость, а не напряжение: преимущества.....	50
<i>Упражнение по соматике</i> .....	51
Техника Александера.....	53
<i>Упражнение. Техника Александера. Положение лежа</i> .....	55

Эвтония Герды Александер.....	58
Кейс. Урок эвтонии Герды Александер.....	59
<i>Упражнение. Эвтония Герды Александер</i> .....	61
Сенсорное сознавание.....	64
Эльза Гиндлер.....	66
Система Менсендик.....	67
Бесс Менсендик.....	69
Метод Фелъденкрайза. Функциональное интегрирование и осознание через движение.....	72
Моше Фельденкрайз.....	73
<i>Упражнение. Развитие гибкости</i> .....	75
Соматическое обучение Томаса Ханна.....	81
Кейс. «Замороженное» плечо Луизы.....	83
<i>Упражнение. Телесный опыт</i> .....	84
Телесно-умственное центрирование.....	87
<i>Упражнение. Практическое занятие телесно-умственным центрированием</i> .....	90
<b>Глава 3. Западное искусство движения</b> .....	93
Начало в танце.....	93
Лабан — Бартениефф.....	95
Танцевальная терапия.....	96
<i>Упражнение. Основы системы Бартениефф: круговые движения рук</i> .....	97
Метод Пилатеса, или метод физического и умственного совершенствования.....	102
Джозеф Пилатес.....	104
Идеокинез.....	106
Контактная импровизация.....	109
<i>Упражнение. Контактная импровизация</i> .....	109
Континуум.....	112
Кейс. На семинаре Эмили Конрад.....	113
<i>Упражнение. Опыт переживания континуума</i> .....	114
Кинетическое сознавание.....	116
<i>Упражнение. Занятие по кинетическому сознанию</i> .....	119
Аутентичное движение.....	121

Техника высвобождения.....	123
<i>Упражнения. Занятие по методу Скиннер</i> .....	125
Координация паттернов Ветциг.....	127
Другие методы совершенствования тела.....	129
<b>Глава 4. Восточные представления об энергии</b> .....	<b>131</b>
Жизненная сила.....	131
Китайская традиция.....	132
Ци.....	133
Инь и ян.....	133
Пять элементов.....	134
Источник ци.....	135
Меридианы.....	136
Активные точки.....	136
Личная ответственность.....	138
<i>Увиденное невидимое: электричество тела</i> .....	139
<i>Упражнение. Ощущение энергии</i> .....	141
Китайские техники работы с телом.....	142
Китайский массаж/акупрессура.....	142
<i>Упражнение. Акупрессура</i> .....	144
Внимание: противопоказания.....	145
Ци нейцзан.....	146
<i>Упражнение. Нейцзан</i> .....	147
Японская традиция.....	150
Анма.....	150
Шиацу.....	151
<i>Упражнение. Надавливание большим пальцем в шиацу</i> .....	152
<i>Упражнение. До-ин</i> .....	155
Хошино терапия.....	158
Индийская традиция.....	159
Аюрведа.....	159
Индийская традиция: массаж с маслом.....	161
Чакры и кундалины.....	163
<b>Глава 5. Другие энергетические системы</b> .....	<b>166</b>
Из Азии в Америку.....	166

Традиционный тайский массаж.....	167
Кейс. Сеанс массажа в южном Таиланде.....	169
Брима — работа с телом.....	171
<i>Упражнение. Брима самостоятельно: подзарядка почек</i> .....	172
Ломи ломи.....	174
Джин шин джитсу.....	176
Кейс. Помощь себе в гармонизации энергии в джин шин джитсу.....	177
Рефлексология (зональная терапия).....	178
Терапия полярностей.....	181
<i>Упражнение. Терапия полярностей</i> .....	183
Ватсу.....	185
Кейс. Сеанс ватсу.....	186
Нуль-балансировка.....	187
Терапевтическое прикосновение.....	190
<i>Упражнение. Опыт терапевтического прикосновения. Оценка энергетического поля</i> .....	194
Рейки.....	195
<b>Глава 6. Восточные искусства движения</b> .....	197
Медитация в движении.....	197
Боевые искусства.....	199
Китайская традиция.....	204
Цигун.....	204
<i>Упражнение. Движения цигун «Ударять в гонг»</i> .....	205
Лечение с помощью цигун.....	208
Тайцзицюань.....	209
<i>Упражнение. Основная стойка тайцзи</i> .....	211
Японская традиция.....	214
Айкидо.....	214
<i>Упражнение. Несгибаемая рука. Опыт айкидо</i> .....	217
Карате.....	218
<i>Упражнение. Карате: сломать карандаш</i> .....	220
Индийская традиция.....	221
Йога.....	221
<i>Упражнение. Асана</i> .....	224

Стили йоги.....	226
<b>Глава 7. Конвергентные методы</b> .....	<b>230</b>
Где встречаются душа и тело.....	230
Розен-метод.....	232
<i>Упражнение. Розен-метод: раскрытие грудной клетки</i> .....	233
Синергетический метод Рубенфельд.....	236
Спина Джека.....	237
Йога-терапия «Возрождающийся феникс».....	242
Кейс. Личный опыт занятий йогой «Возрождающийся феникс».....	242
Интегративная йога.....	246
Соматосинтез.....	248
<i>Упражнение. Соматосинтез: говорящие руки</i> .....	249
Терапия физио-эмоционального освобождения SHEN.....	251
Соматическое переживание.....	253
Кейс. История Нэнси.....	255
<i>Упражнение. Восприятие ощущения</i> .....	257
Интегративная соматика Хакоми.....	259
<i>Упражнение. Интегративная соматика Хакоми</i> .....	261
Джин Шин До.....	262
Процессуальная акупрессура.....	264
Бытие в движении.....	266
<i>Упражнение. «Бытие в движении: проектирование намерения»</i> .....	267
<b>Приложение. Как справиться с недопустимым сексуальным поведением</b> .....	<b>271</b>
Распространенные переживания.....	271
Возможности преодоления.....	272
Возможные действия.....	272
Регистрация жалоб.....	273
Правовые действия.....	273

# Глава 1

## СТРУКТУРНЫЕ ПОДХОДЫ

Человек обладает уникальным отличием от всех остальных живых существ на земле. Это отличие состоит в том, что человеческое тело располагается вертикально: в то время как головы наши устремлены к небесам, ноги соединяют нас с землей. Такое положение вещей настолько безусловно, что даже в первые месяцы жизни, когда наши мышцы еще только начинают развиваться, мы, лежа на животе, изо всех сил пытаемся выгнуть свою шею так, чтобы можно было поднять голову и смотреть вперед.

Согласно терапевтам, практикующим в данной области, чтобы сохранить эффективность и непринужденность этого рефлекса, мы должны привести его становление в соответствие с силой гравитации. Это как раз то, к чему стремятся терапевты: организовать или реорганизовать структуру вашего тела так, чтобы сила гравитации благоприятно влияла на вас, что помогает выявить скрытый в вас психологический, духовный или физический потенциал. Структурные подходы исходят из предположения, что именно вертикальное выравнивание тела может драматично сказываться на вашем здоровье, поведении и сознании. В этих и других фундаментальных принципах откликается эхом голос Иды Рольф, доктора наук, создательницы рольфинга и пионера всех известных нам сегодня структурно-телесных подходов.

### ВЕРТИКАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Нужно отметить, что под *структурой* терапевты подразумевают не только скелет, но, что очень важно, и миофасциальную систему. Мио — мускул; фасция — это жесткая, упругая соединительная ткань, которая формирует непрерывную трехмерную сеть, пронизывающую все человеческое тело от головы до пят и

соединяющую все органы, подобно огромному свитеру<sup>1</sup>. Фасция позволяет сохранять форму тела человека, пронизывая и обволакивая каждый его орган, каждый мускул, кость, нерв и сосуд.

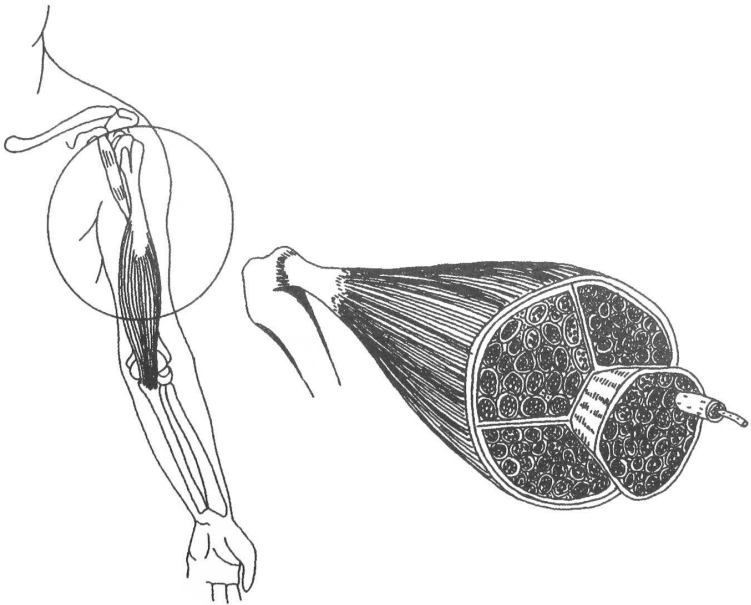
Без миофасциальной системы наши скелеты превратились бы в груды костей и не смогли бы поддерживать вертикальное положение тела. Под кожей она покрывает все наше тело подобно одеялу. Жесткие фасции-полосы или шнуры, называемые связками, соединяют кости между собой. Фасции-мембраны или надкостницы обволакивают внешнюю сторону кости, в то время как подобные им мембраны, называемые эндостом, выстилают костномозговую полость кости. Кроме того, существует вид мембран, образующих маленькие мешочки с тяжелой жидкостью между мускулом и сухожилием или между костью, мускулом и сухожилием, которые уменьшают трение и облегчают движение.

Фасция также пронизывает органы, присоединяет их друг к другу и связывает их с внутренними полостями. Без фасции наши сердце, легкие и другие органы не были бы зафиксированы в определенном месте телесной полости. Она обеспечивает тесную взаимосвязь всех органов, благодаря чему любое изменение в одной части фасции неизменно затрагивает и другие ее части. Наследственность, физическая или эмоциональная травма, неудобная поза, воспаления и другие стрессовые для организма факторы могут приводить к сжатию, скручиванию, сокращению фасции. Согласно физиотерапевту Джону Ф. Баренсу, фасциальная система обладает огромной силой — более двух тысяч фунтов давления на квадратный дюйм, — которой она воздействует на кровь, нервы, кости, мускулы и органы и может привести к возникновению различных симптомов<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Ида Рольф была первой, кто использовал метафору «свитер» для описания фасций. См.: Ида Рольф, рольфинг.

<sup>2</sup> John Barnes, «Myofascial Release», *Physical Therapy Forum* (Sept. 16, 1987).



*Пронизывая каждое волокно мускула и собирая концы мускулов в сухожилия, блестящая белая волокнистая соединительная ткань прикрепляет мускулы к костям или к другим органам тела.*

#### **УПРАЖНЕНИЕ. ИЗУЧАЕМ ФАСЦИЮ**

Возьмите свежий грейпфрут или апельсин. Разрежьте его пополам. Выдавите рукой него весь сок. Посмотрите, что осталось внутри: стенки-мембраны, которые разделяют плод на секции и выстилают внутреннюю поверхность корки — это соединительная ткань плода. Если из нас выжать всю жидкость, то останется фасция.

Другой способ посмотреть на это — очистить плод от кожуры, затем аккуратно разделить его на дольки. Можно заметить, что мембрана покрывает каждую дольку фрук-

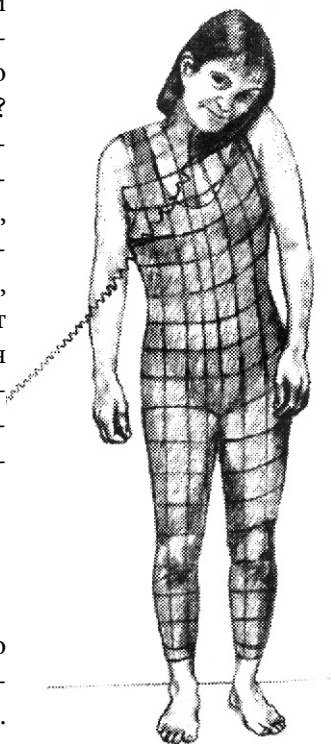


та. Раскройте эту дольку, и вы увидите, что мельчайшие кусочки плода, похожие на капельки, также имеют свою индивидуальную мембранную оболочку. Подобно этим капелькам каждый мускул нашего тела и даже более мелкие его составляющие покрыты фасцией<sup>3</sup>.

Вернемся к изображению фасции как большого свитера: если вы потянете, дернете или вывернете одну его часть, то что станет со всем свитером? Сохранит ли он первоначальную форму или она изменится? Если вы когда-нибудь стирали свитер вручную, то знаете, что после стирки его обязательно нужно аккуратно расправить, иначе он деформируется и потеряет первоначальный вид. Фасциальная сеть подобна такому свитеру. Терапевт же во время сеансов терапии аккуратно «расправляет» ваш «внутренний свитер».

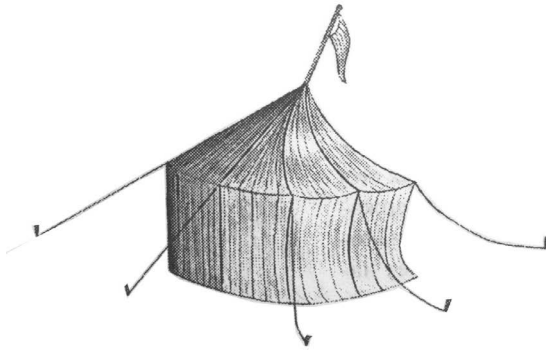
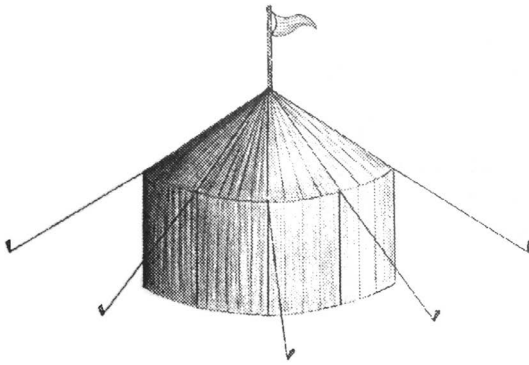
#### ГРАВИТАЦИЯ И ВЕРТИКАЛЬНОЕ ВЫРАВНИВАНИЕ

Фасция пластична и высоко адаптивна. Она сопротивляется ударам, движениям и силе гравитации. Гравитация — одна из доминирующих и фундаментальных сил во Вселенной. Без силы гравитации ничто не удержалось бы на поверхности нашей планеты. Если мы находимся в гармонии с гравитацией, она поддерживает наше



*Тело как «фасциальный свитер»: нарушение баланса в одной его части сказывается на всем теле.*

<sup>3</sup>Ида Рольф использует образ апельсина в своей книге: *Rolfing*, p. 38.



*Натяжение в действии*

вертикальное положение. Если же этот баланс нарушается, нам приходится тратить большое количество энергии на борьбу с силой земного притяжения.

Принцип «напряженности» или «натяжения» (термин, введенный архитектором Бакминстером Фуллером) применительно к мышечной системе, скелету и соединительной ткани, объясняет, как мы поддерживаем тело в вертикальном положении. Вот изображение натянутой палатки. Что позволяет ткани сохранять форму? Почему ветер не срывает ее и не уносит ее с собой? Потому что растяжки, прикрепленные к ее верхушке, натянуты с одинаковой силой в разных направлениях, обеспечивая

всей конструкции равновесие. Таким же образом равномерное напряжение нашей миофасциальной системы обеспечивает баланс спинного хребта человека относительно силы притяжения земли. Если же фасция и мышцы в одной из частей тела чрезмерно напряжены, то весь скелет наклоняется в соответствующую сторону. В этом случае сила земного притяжения неоправданно давит на наше тело.

Если фасция и мускулы чрезмерно напряжены в одной из частей тела, то весь наш скелет наклоняется в соответствующую сторону

Основная предпосылка структурных методов заимствована из остеопатии: «Состояние нашего тела влияет на его функционирование». Мы можем испытывать дискомфорт из-за неудобной позы или другого структурного ограничения. Сдавленность какой-либо части тела препятствует оттоку крови, что не позволяет ей принести в ткани кислород и питательные вещества и унести продукты распада. Кроме того, это может блокировать поток лимфы или препятствовать прохождению нервного импульса центральной нервной системы. Высвобождая тело, налаживая его сбалансированное положение, выравнивая его структуру, мы запускаем механизм самокоррекции, который облегчает ваше состояние, минимизируя проявления симптомов и возвращая органам утраченные функции.

Специалисты, работающие в русле структурных подходов, предполагают, что мануальное воздействие на вашу фасцию изменяет межклеточную матрицу, которая состоит из волокон — эластичных, ретикулярных и коллагеновых — и аморфного желеобразного основного вещества. Полисахаридный гелевый комплекс содержит высоковязкую гиалуроновую кислоту, которая смазывает волокна, позволяя им свободно скользить друг по другу, и протеогликаны, пептидные цепи которых делают гель одним из видов абсорбентов. Из-за воспалений, травм, хронически неудобных поз и движений образуются скопления перекрестных сцеплений в волокнах и гель затвердевает. Мануальное воздействие разбивает перекрестные сцепления и помо-

гает основному веществу перейти из цементоподобного состояния в желеобразное для того, чтобы оно смогло абсорбировать силы движений или травм<sup>4</sup>.

*УПРАЖНЕНИЕ. ИЗУЧАЕМ ГРАВИТАЦИЮ*

Чтобы почувствовать всю мощь и силу гравитации, возьмите гирю весом от 1 до 2 кг. Если гири нет, то ее с успехом заменит наполненная водой пластиковая бутылка или пакет сока.

Лягте на спину, руки вдоль тела. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов, пока не почувствуете полное расслабление. Далее, не отрывая локтя, согните руку и зафиксируйте ее под углом 90 градусов. Попробуйте найти определенную точку равновесия, в которой вам не придется прилагать никаких произвольных усилий для удержания руки в этом положении. Если вы нашли эту точку, это значит, что вы пребываете в состоянии гармонии с силой земного притяжения. Оставайтесь в таком положении и сделайте 10 вдохов. Расслабьте и опустите руку. Возьмите гирю или бутылку и верните руку в то же самое положение произвольного баланса. Если вы снова найдете эту точку, то сила гравитации будет удерживать не только вашу руку, но и несколько фунтов жидкости. После того как вы ощутите равновесие, начните опускать предплечье и зафиксируйте его на полпути к вертикальному положению. Сделайте еще 10 вдохов. Вы заметили разницу?

Затем, держа груз в руке, разогните руку в локте и выпрямите ее перпендикулярно полу. Прodelайте 10 вздохов и расположите руку под углом 45 градусов к полу. В этом положении тоже сделайте 10 вдохов.

---

<sup>4</sup> John F. Barnes, «Fascia», in *Myofascial Release: The Search/or Excellence* (MFR Seminars, 1990), p. 4.

Вы заметили различие между состоянием равновесия с гравитацией и его отсутствием? Не показалось ли вам, что в одном положении легче, чем в другом? Вам пришлось напрягаться? Вы дышали тяжелее? Вы чувствовали, что необходимо поддерживать груз, когда точка «произвольного баланса» не достигнута?

Теперь представьте, что ваше тело наклонено вперед или назад, влево или вправо, и вы прилагаете усилия, чтобы его выровнять. Затем представьте различие между вертикальным положением тела и его выравниванием относительно центра тяжести<sup>5</sup>.

Как гончары или скульпторы, работающие с глиной, структурные терапевты «размягчают» и удлиняют фасцию, действуя собственными руками и локтями. В качестве объекта они используют сенсорные рецепторы в мускулах, сухожилиях и суставах. Информация о воздействии проходит от рецепторов к центральной нервной системе, которая посылает двигательный сигнал к органам: фасция смягчается, тонус повышается или понижается в зависимости от характера поступающего сигнала.

В каком-то смысле деятельность терапевтов, практикующих такой подход, находится на пересечении функций архитектора и художника. Они формируют человеческое тело как стабильную, но в то же время динамическую единицу, способную функционировать гармонично.

#### *РАЗНЫЕ ТЕЛЕСНЫЕ МЕТОДЫ, РАЗНЫЕ ИДЕАЛЫ*

Разные телесные методы исходят из общих предпосылок:

- большинство из нас не уравновешены с силой земного притяжения;
- наше тело функционирует лучше, находясь в равновесии с силой земного притяжения;

---

<sup>5</sup> Адаптировано из: *Sitting: What You Don't Know Can Really Hurt!* (Health Dynamics, 1983), p. 10.

- человеческое тело достаточно пластично, чтобы его можно было перестроить.

Однако имеют место и различия.

Один практикующий терапевт может рассматривать тело как прямую линию, а другой — как спираль. Количество сессий может быть различным, они могут группироваться в специфические структурные серии или их может быть неограниченное количество. Различные подходы придерживаются разных представлений о том, где начинается и где заканчивается тело, в каждом существует свой «краеугольный камень», на котором строится вся работа. Сознание движения и внимание к личному окружению могут иметь большее или меньшее значение. Эмоциональные проблемы могут иметь конкретный адресат или быть обращены к кому угодно. Видение сбалансированной структуры разнится от подхода к подходу. С точки зрения одного, следует стремиться к идеалу. Другие предполагают, что каждое тело имеет собственную форму и не существует общего идеала для всех. Фактически идеальная симметрия не может служить истинной мерой выравнивания тела и достижения целостности.

Идеалы вовсе не обязательно являются «чем-то негативным», говорит Дон Джонсон, последователь Иды Рольф, позже оставивший практику в рамках этого подхода<sup>6</sup>. Идеалы вдохновляют нас на реализацию внутреннего потенциала. Но, предостерегает он, идеалы могут стать опасными, если становятся авторитетом, который предъявляют людям, чтобы убедить их в том, что кто-то лучше их самих знает, что хорошо и что плохо. Опасна та система, которая утверждает, что именно она предлагает идеальную форму, что она, и только она, является верной. При этом все остальные идеалы автоматически становятся «более примитивными, отклоняющимися от истины или просто плохими»<sup>7</sup>, что, в свою очередь, может привести к «пассивности, авторитаризму и извращению социальных ценностей»<sup>8</sup>. Фактически, говорит

---

<sup>6</sup> Don Johnson, *Body*, p. 126.

<sup>7</sup> *Ibid.*, p. 103.

<sup>8</sup> *Ibid.*, p. 126.

Дон Джонсон, не существует идеальной симметрии, к которой нужно стремиться, или она сводится к следующему:

«Подчеркивание отличной симметрии в различных идеалах не соответствует строению тела как такового. У нас три доли легких в правой части тела и две в левой. Органы расположены асимметрично... функции мозга асимметричны. Большинство занятий, выполняемых руками, и большинство спортивных состязаний требует асимметричного использования тела. Кроме того, не существует прямой зависимости между асимметрией тела и болями. С одной стороны, я работал с людьми, очень близкими к идеальной симметрии, но при этом они испытывали интенсивные истощающие боли в спине. С другой стороны, есть такие люди, как Айзек Стерн, тело которого всю жизнь находилось в асимметричном положении, так как он играл на скрипке. Несмотря на это, он вполне доволен жизнью, счастлив и бодр, чему многие из нас позавидовали бы<sup>9</sup>.

*УПРАЖНЕНИЕ. СЛЕДОВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННОЙ СТРУКТУРЕ ТЕЛА*

Чтобы понять смысл того, как Джудит Астон, создавшая одноименный метод, обучает своих практикантов работать руками, надуйте шарик. Плотнo обхватите его руками и почувствуйте его форму. Легко двигайте рукой по поверхности шара сначала в одну сторону, а потом в другую. Попробуйте определить естественное направление волокон материи шара — как оно расположено? По часовой стрелке или против нее? В каком направлении ваша рука движется легче? Астон учит терапевтов, работающих с телом, следовать естественной текстуре ткани таким образом, чтобы они могли скользить вдоль фасции, точно так же, как столяры, обрабатывая дерево, скользят рубанком по направлению древесных волокон. В противном случае вы можете создать неудобство и причинить неоправданную боль пациенту.

---

<sup>9</sup> Ibid., pp. 109–110.

Мы не симметричны, и наша поза не статична. Согласно Иде Рольф, «взаимосвязанность органов тела в пространстве всегда и во всех состояниях динамична»<sup>10</sup>. Не существует совершенного состояния, к которому стоит стремиться. Баланс — это не фиксированное состояние, а движение; категория, постоянно изменяющаяся в соответствии с ситуацией.

### Выводы

Несмотря на существенные различия между структурными подходами, положительные результаты их терапии очень похожи. Когда активизируется фасциальная система вашего организма, вы испытываете легкость, комфорт, молодость и ощущение обновленности. Появляется новый источник энергии, ранее недоступный вам. Теперь вы можете двигаться с большей легкостью и гибкостью, с большим диапазоном движений и более совершенной координацией.

### Осторожно, противопоказания

Если прошло менее двух месяцев после тяжелой болезни, если вы беременны более трех месяцев или страдаете серьезной болезнью типа СПИДа или рака, вам противопоказаны специфические структурные техники. Кроме того, ни одна из методик не подходит вам в том случае; если имеют место проблемы со свертываемостью крови или такие заболевания, как аневризмы, флебиты (воспаление вен), если есть риск закупорки артерий, если вы болеете волчанкой, а также, если у вас грыжа, серьезные отеки, спондилез (дегенеративное поражение позво-

---

<sup>10</sup> Ida P. Rolf, «Structural Integration, Gravity: An Unexplored Factor in a More Human Use of Human Beings», in Gerald Kogan, ed., *Your Body Works*, p. 95; also in *The Journal of the Institute for Comparative Study of History, Philosophy and the Sciences* (June 1963), vol. 1, no. 1; как отдельный буклет опубликовано в Rolf Institute of Structural Integration (1962), p. 15.



ночника), остеопороз (дистрофия костной ткани) или протекает какой-то воспалительный процесс.

Во всех вышеперечисленных случаях, прежде чем приступить к терапии, нужно получить разрешение врача. Вообще, специалист, практикующий структурный подход, не должен с вами работать, если вы лечитесь от какого-либо заболевания. А в случае чрезмерной полноты терапию можно начинать только после того, как вы избавитесь от лишних килограммов.

Сперва вам может казаться, что вы двигаетесь неуклюже, но вскоре становится понятно, что то положение, которое вы раньше считали «нормальным», неправильно организовывало ваше тело. Как только вы начинаете приспосабливаться к реорганизации, вы осознаёте, что все считавшееся вами ранее удобным, даже обувь, вас уже не устраивает.

Большинство наших стульев и автомобильных сидений не приспособлены к нашим потребностям. В физическом смысле мы — жертвы нашей культуры: нам приходится приспосабливать свое тело к неудобным стульям, тем самым ставя под угрозу свое здоровье вместо того, чтобы приспособить мебель к потребностям нашей физической организации<sup>11</sup>.

Вместе с реорганизацией вашего тела изменения начинаются и в психологической сфере, в частности, меняются отношения с окружающими. Вы заметите, что стали более открытыми, более дружелюбными и отзывчивыми, способными справиться со стрессами и напряжением, и сделать это творчески. Сбалансированная структура — источник силы и энергии, чувства безопасности и желания проживать свои эмоции, а не подавлять их, готовность противостоять тем проблемам, с которыми раньше вы не справлялись.

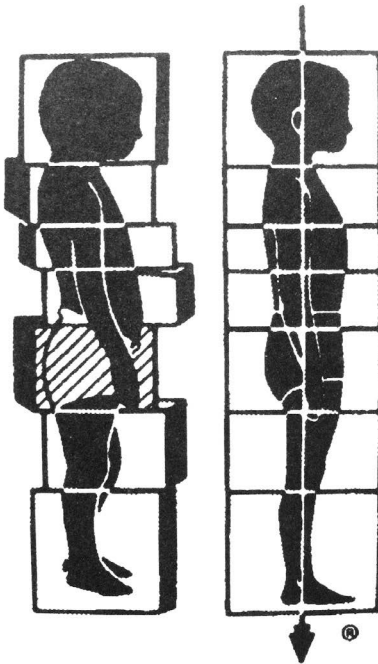
---

<sup>11</sup> Judith Leibowitz, «For the Victims of Our Culture: The Alexander Technique», *Dance Scope* (fall/winter 1967/68), p. 34.

Вы заметите, что все мучившие вас ранее боли, страдания и болезни исчезли без следа.

### РОЛЬФИНГ (СТРУКТУРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ)

Рольфинг, также известный как структурная интеграция, — метод, созданный Идой Рольф, — это систематизированный подход, направленный на высвобождение стрессовых паттернов и дисфункций телесной структуры, и в то же время процесс обучения пониманию взаимоотношений между силой земного притяжения и человеческим телом.



Рольфинг Лого

Рольф рассматривала тело как архитектурное единство, состоящее из нескольких блоков или сегментов: голова, плечи, грудная клетка, таз и ноги. Положение одного из сегментов соответствует положению остальных и определяется длиной и тонусом мышц и фасций. Когда сегменты разбалансированы, движения становятся скованными и искаженными. Затрудненность движения в одной части тела компенсируется за счет другой, что приводит к чрезмерным усилиям и затратам большого количества энергии на борьбу с гравитацией, так как в этом случае сила земного

притяжения не поддерживает должным образом тело, а наоборот, дезорганизует его структуру. Рольф называет это «войной с силой земного притяжения». Работая с податливой тканью фасции, удлиняя и разглаживая ее, но не сокращая, можно реорга-

низовать главные сегменты тела и привести их в соответствие с естественным положением. Специалисты, практикующие рольфинг, считают, что когда сегменты сбалансированы и сосредоточены вокруг специфической центральной оси — линии Рольф, — то ваше тело функционирует намного эффективнее и с большей легкостью.

**УПРАЖНЕНИЕ. ПРОВЕРКА ВАШЕЙ ОСАНКИ  
И СИММЕТРИЧНОСТИ ТЕЛА**

Встаньте перед зеркалом во весь рост. Представьте себе линию, проходящую вдоль всего вашего тела и разделяющую его на две равные части. Идеально, если правая и левая стороны вашего тела сбалансированы, а ваш таз имеет горизонтальное положение. Если у вас есть трехстворчатое зеркало, то посмотрите на себя сбоку. Ваша голова, позвоночник и таз должны проходить через одну воображаемую вертикальную прямую, а ваши ноги должны поддерживать горизонтальное положение основания таза.

Специалисты этого направления работают, начиная с поверхности тела и заканчивая глубоко лежащими тканями. Во время сеансов вы можете испытывать некоторый дискомфорт, когда на ваше тело оказывают давление, но он обычно исчезает, когда специалист начинает работать с вашими пальцами, локтями или предплечьями. Иногда неприятные ощущения не оставляют вас в течение нескольких дней, что может быть проявлением хронического внутреннего напряжения — физического и эмоционального. Это напряжение может напомнить о себе как во время сеанса, так и после него. На ранних этапах при прохождении курса рольфинга пациенты нередко испытывали боли, которые даже заставляли их стонать. Это было обусловлено несовершенством существовавших форм применения метода. Однако благодаря усилиям опытных специалистов и инструкторов, в на-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)