

Пояса Райха в исследовании и диагностике тела человека. Снятие эмоционально-мышечных блоков в теле методы Вильгельма Райха»

Телесно-ориентированный психолог
Психофизиолог

Дробизова Юлия

Юлия Дробизова

«Снятие эмоционально-мышечных блоков в теле по Вильгельму Райху. Пояса В. Райха в исследовании и диагностике тела человека.»

- Психофизиолог
- Телесно-ориентированный психолог
- Психосоматолог
- МАК в телесной практике
- Физический терапевт
- Массажист



Дробизова Юлия

«Снятие эмоционально-мышечных блоков в теле по Вильгельму Райху. Пояса Райха в исследовании и диагностике тела человека».

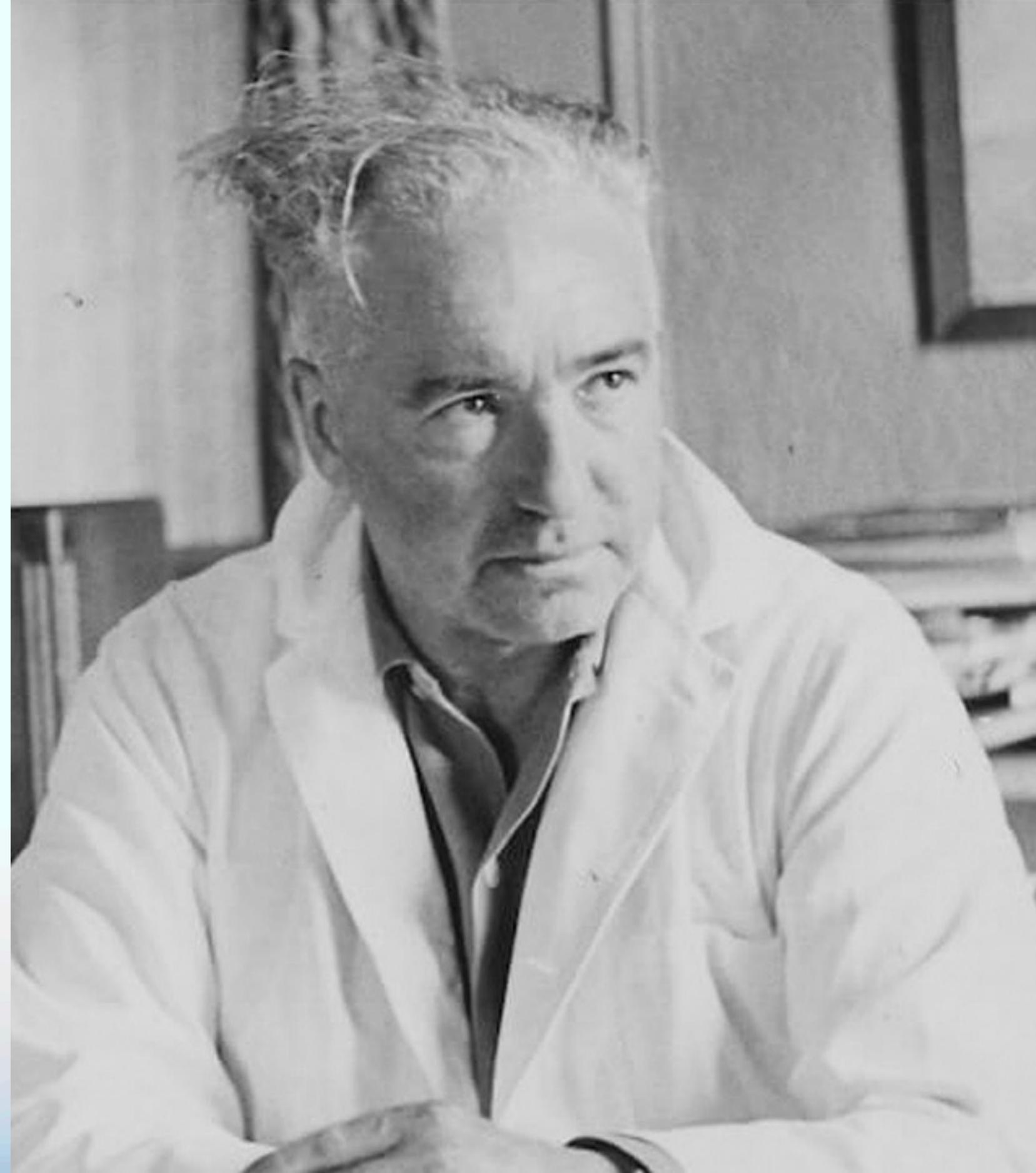
- Применяю методики работая с телом человека:
- Подходы Вильгельма Райха
- Психологические методики Российской реабилитации
- Pilates Rehab
- Йогатерапия
- Эрик Франклин
- МАК и др. Методики телесно-ориентированной психологии и кинезиологии



Вильгельм Райх

Создатель телесно-ориентированной терапии

Родился 24 марта, 1897, Добряничи, Королевство Галиции и Лодомерии, Австро-Венгрия — 3 ноября 1957, Льюисберг, Пенсильвания, США) — австрийский и американский психолог, неофрейдист, один из основоположников американской школы психоанализа, единственный из учеников Фрейда. Создатель телесно-ориентированной терапии. Именно благодаря Райху психология перестала восприниматься отдельно от тела человека. Цель телесно-ориентированной терапии- достижение эмоционального и физического комфорта.



Теория Вильгельма Райта

Теория «Мышечного панциря»

- Райхом было введено понятие «Биопсихической» или вегетативной энергии, нормальное распределение которое в организме является основой душевного и физического здоровья, а нарушения свободного протекания составляют основной механизм развития неврозов и других болезненных состояний.
- Возникающие в мышцах участки гипертонуса являются препятствием на пути нормального протекания в теле «вегетативной энергии».
- Райх выделял семь сегментов тела. Которые в случае возникновения в них соответствующих «мышечных зажимов» блокируют естественное протекание «вегетативной энергии», превращаясь в кольца «мышечного панциря»

Глаза. Первый сегмент

Включая мимические мышцы вокруг глаз и лобную мышцу

- Здесь блокируется многие эмоции.
- Связанные со стрессом («пустые глаза», «Мёртвый лоб»), отражая общее состояние напряжённости, желание отгородиться от окружающего мира, «не видеть», не замечать проблем.
- Здесь также часто локализуются головные боли, связанные с длинным переутомлением, ассенизация нервной системы-«шлем неврастеника». Нередко это интеллектуальная перегрузка, связанная с избыточностью информационного потока



Рот, Второй сегмент

Включая мышцы в области подбородка, горла и затылка

- Здесь блокируются эмоции
- Плач, крик, гримасы, младенческие рефлекторные действия (сосание, кусание)
- В этой связи можно вспомнить описанные Фрейдом «оральный характер», которому свойственны боязнь потери объекта привязанности и склонности к депрессии.



Шея. Третий сегмент

Включая глубокие мышцы шеи и языка

- Здесь блокируются эмоции
- Крик, гнев, плач
- Его ещё называют «Комок в горле»



Грудь. Четвёртый сегмент

Включая всю грудную клетку и руки

- Здесь блокируются эмоции
- Гнев, печаль, агрессия
- Так и выражение позитивных чувств - смех, страстность

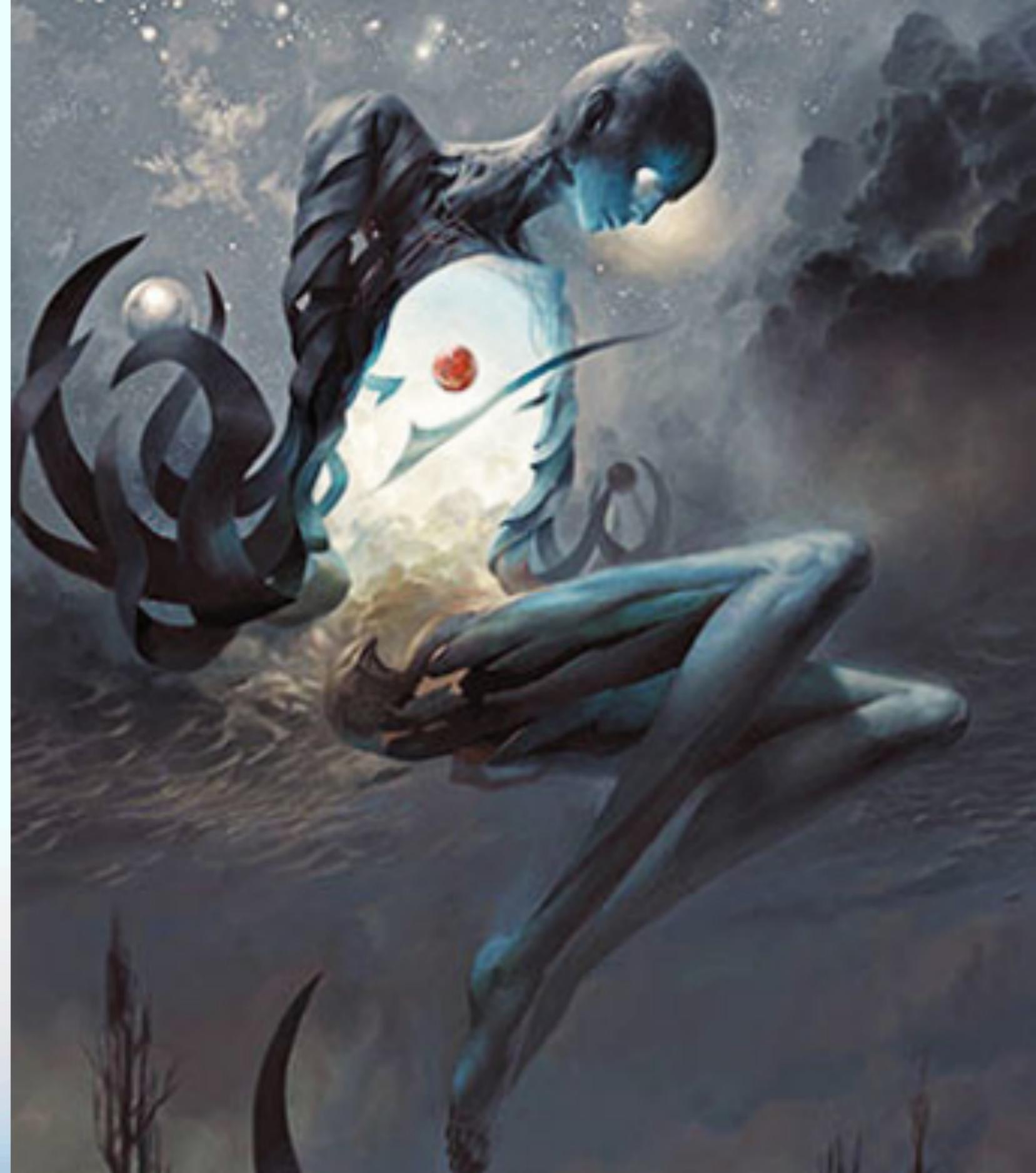


Дыхательная диафрагма.

Пятый сегмент

Включая солнечное сплетение и внутренние органы
Брюшной полости

- Здесь блокируются эмоции
- Сильный гнев, тревога, обида
- Закомплексованность в общении



Живот. Шестой сегмент

Включая мышцы брюшной стенки, а так же мышцы спины

- Здесь блокируются эмоции
- Злость, агрессивность
- Комплекс превосходства
- Страхи



Таз. Седьмой сегмент

Включая мышцы таза и ноги

- Здесь блокируются эмоции
- В первую очередь связанные с сексуальным возбуждением
- Тревога, гнев, фрустрированная агрессия (например, штопанье ножкой у маленьких детей)
- Стремление к доминированию (вспомним Фрейдовский «анальный характер»)



С целью проработки «мышечного панциря», снятия застойного напряжения мышц В. Райхом был предложен ряд технических приёмов телесной психотерапии.

К ним относятся:

- Активные движения, производимые с усилием (динамическая релаксация);
- Проработка грудной клетки-механическое (путём надавливания), расширения объёма её движения;
- Конвульсивный рефлекс, целью которого является вызвать такие реакции, как кашель, зевота;
- Глубокое дыхание (гипервентиляция);
- Глубокий массаж-болезненное разминание напряжённых мышц;
- Мимическая гимнастика-проработка области лба, глаз, рта;
- Вынужденное неудобное положение.



Практика:

Какой из сегментов Мы с Вами
возьмём для практики:)

«„Здоровая чувственность и способность
удовлетворять свои желания
порождают естественное чувство
уверенности в себе.“

Вильгельм Райт

Спикер:

Дробизова Юлия