

ХОЛИСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

авторы Г.М.Федорова, В.Б.Бажурина

Введение

Как травма создает блок?

Наиболее частая причина блоков – травмы, которые могут быть физическими, эмоциональными. Самые серьезные травмы, которые в потенциале создают блок, происходят в период формирования человека - в детстве, когда мы особенно доверчивы и впечатлительны. Травмы могут возникать во время столкновений и споров, вследствие словесных или физических угроз.

Как же травма создает блок? Травма - это сигнал опасности. Мы инстинктивно цепенеем: зажимаемся, задерживаем дыхание. Другими словами, делаем то, что противоречит процессу жизни - твердеем, становимся жестче, чтобы защитить себя, и как это ни странно звучит, но для того чтобы выжить, мы «мертвеем». В идеале, когда опасность миновала, нам нужно вернуться к прежнему мягкому, живому состоянию, но в реальной жизни все происходит не так: мы остаемся зажатыми.

Что же в этом плохого, если с блоками наша жизнь становится более безопасной? Конечно, в течение какого-то периода блоки помогают нам выжить, но установившись постоянно, блоки начинают представлять собой угрозу как на физическом уровне, так и эмоциональном.

Тело: Вспомните реку с плотинами и дамбами. Так и блоки встают на пути нашей внутренней реки, нашей жизни, здоровья и энергии. Нашему сердцу, печени и другим органам приходится усиленно трудиться, чтобы потоки крови, лимфы смогли достичь определенных участков. На что тратятся силы! Участку, который находится за блоком, будет не хватать питания, в то время как с другой стороны давление будет расти. Расстройство, боль и болезнь могут проявиться с обеих сторон этой «плотины». Симптомы - наши бесценные предупредительные огни, они напоминают нам, что что-то не в порядке и направляют наше внимание именно туда, где есть внутренний конфликт.

Возможно, болезнь - это призыв тела к отдыху, перерыву, может быть она призывает вас встать лицом к лицу с тем, что больше не служит вам, и изменить это. Возможно, болезнь - последний выход из ситуации.

Эмоции: *В жизни нередко при разрешении конфликтных ситуаций мы встречаемся с сильным проявлением эмоций: обиды или гнева. Чаще всего они - эхо наших прошлых травм. Эмоции это наши реакции на наши глубинные чувства и потребности.*

Если когда – то давно ваши чувства не были услышаны, то они до сих пор могут блокировать течение здоровой энергии в теле. Обстоятельства настоящего, которые напоминают травмирующую ситуацию, могут пробудить страх или беспокойство, спящий в вашем теле долгие годы. В этом случае вы будете думать, что ситуация или партнер является причиной ваших эмоций, но это не так. Чтобы понять, что кроется за ними, нужно встретиться с «чудовищами» прошлого, сидящими глубоко в нашем подсознании.

Дверь, которую вы открываете, благодаря SOLWI ведет вас за сцену, за маски, за текст пьесы – в гримерные, к вашему истинному «я». Имейте мужество и желание

пройти за кулисы через ворота страха. Прикоснитесь нежно к своей глубокой природе, позвольте чувствовать, а не играть.

Лена «Актеры и маски»

На семинарах Лена казалась несколько отстраненной от жизни. Создавалось ощущение, что она смотрит на жизнь как на игру актеров из - под своих больших очков, защищаясь от нее их большими стеклами. Когда она пришла на сеанс индивидуальной терапии, то сказала, что ощущает внутреннюю пустоту, которую ничем не может заполнить. И хоть сын называл ее «всезнайкой», те знания, которыми она заполняла себя, не делали ее счастливой. Вот монолог ее маски: «Жизнь это театр. Мы все играем здесь свои роли. Я вижу это – эту игру, поэтому испытываю легкое презрение к себе и людям, которые слишком буквально воспринимают эту жизнь. У меня прикрыты глаза, потому что я не хочу, чтобы люди видели в них легкое презрение к их суете. Кроме того, я не хочу видеть эту жизнь слишком ясно, объемно, буквально; может мне страшно, а может, не интересно».

Но на сеансе мы встретились не только с маской. Лена: «Во время сеанса я ощутила себя на Северном полюсе, среди льдов, белого снега и белых медведей. Я лежала там, скованная льдами, боясь пошевелиться. Была словно заморожена, ощущая леденящий холод». На мгновение мне показалось, что Лена даже перестала дышать. Она была удивлена и одновременно испугана. И когда я спросила, что заморожено в теле, она вспомнила свою первую беременность, которая закончилась выкидышем. Воспоминания боли, бессилия вернули ее к настоящему времени. В течение месяца ей предстояло оформить документу по расторжению брака. Страх и бессилие соединили эти две ситуации. Но сейчас она была не на операционном столе, ничто не угрожало ее жизни.

Как только она поняла это, я почувствовала, как под моими руками льды айсберга начинают таять. Наши первые сеансы были полны эмоциями прошлого. Тело постепенно возвращало свою чувствительность к жизни вначале через боль и слезы, а потом через смех и радость, который открылся в ее теле. На месте льдов показалось чистое лесное озеро - драгоценность леса. Ее ощущение настоящего обострилось, она как будто заново взглянула на свою жизнь, но уже не через толщи льда, а кристальную чистоту озера. В его чистой воде смогли отразиться многие потребности обеих сторон, которые были услышаны и нашли отклик.

Когда блоки снимаются, и человек замечает новое в своей жизни, имеющее отношение к его телу, возникает чувство, что мы вместе нашли новое в его доме, о котором он и не подозревал.

Как тело реагирует на блоки

Холистический массаж ценен тем, что помогает обнаружить блоки в нашем теле. Раскачивающий ритм во время сеанса массажа задается таким образом, чтобы двигалось все тело целиком, это позволяет легко определить заблокированные участки: в них не возникает ответного движения. Раскачивание здесь как бы прерывается, наталкивается на препятствия. Блоки будут ощущаться, как жесткие или неподвижные участки, которые не поддаются раскачиванию.

Мы уже сравнивали блоки с плотинами, бревнами, плывущими вниз по течению. Когда их число растет, они начинают блокировать реку. Встречая препятствие, течение замедляется, а иногда и останавливается. Когда мы раскачиваем тело, внутренняя река слегка сотрясается, сотрясаются и блоки (бревна, дамбы), которые преграждают ей путь. Постепенно затор начинает разрушаться, и бревна одно за одним сдвигаются с места. Блоки в виде токсинов начинают покидать организм через выделительные системы - почки, легкие, кожу, а также через каналы чувств и эмоций.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Телесная SOLWI терапия как базовый инструмент в создании современных форм ритуалов перехода и инициации" (телесно-ориентированные приемы оптимизации актуального состояния)
<http://psy.su/psyche/projects/1947/>

Одно из преимуществ метода в том, что он может использоваться в качестве диагностического. Не только массажист, но и сам пациент может легко распознать блоки, поскольку скованный участок будет выделяться на фоне общего движения. Это имеет огромное значение, поскольку помогает пациенту осознать наличие блока, ведь не зная, что происходит, ничего нельзя изменить.

Блок можно обнаружить не только во время сеанса, но и по внешнему строению тела: приподнятые плечи, впалая грудь, подбородок выдающийся вперед. Вкус в одежде и связях также может говорить о блоках в теле.

В процессе сеанса массажист и пациент постоянно наблюдает за телом и его реакциями. Блок может проявиться через скованность или сопротивление при раскачивании рук или ног. При массаже ступней ног в положении лежа на животе или спине движение может не доходить до верхней части тела, что будет говорить о блоке в области таза. Раскачивая пациента, всегда наблюдайте за его телом. Замечайте, становится ли область таза более свободной при прямом массаже или остается неподвижной; раскачивая ступни, наблюдайте за всем телом: нет ли в нем «замороженных» участков. Позволяет ли вам пациент поворачивать шею одинаково в обе стороны или она напряжена и неподвижна? Сгибается ли рука в локте, когда вы берете ее за кисть? Поднимается ли вся нога, когда вы берете ее за колено? Какая часть тела более свободная - верхняя ли нижняя? Могут ли синхронно раскачиваться верхняя и нижняя части в то время, когда пациент лежит на боку? Возникает ли ответное движение в конечностях, в средней части тела?

Следите за изменением в выражении лица пациента, поскольку оно дает нам еще одну возможность проникнуть во внутренние процессы, происходящие с ним. Поскольку во время массажа вы также беседуете с пациентом, то можете обнаружить проявление блока по изменению голоса. Он может стать хриплым или грубым, чересчур тихим или сдавленным. Непроизвольные движения, сильная дрожь в теле подскажут, что процесс раскрытия начался. Существуют и другие проявления блоков:

- неглубокое или сдерживаемое дыхание при массаже какого-то участка.
- боли, возникающие на поверхности; в поисках выхода они могут переместиться на поверхность из глубины, чтобы заявить о себе.
- разница температур в различных частях тела.
- постоянный разговор, погружение в мысли, фантазии мешающие сосредоточению на ощущениях тела.

Мы должны также помнить, что некоторые травмы, которые привели к блокам, произошли до того, как развилась наша интеллектуальная память. Мы можем не помнить, но клетки тела помнят. Неудивительно, что покачивающий ритм может вернуть нас к этим воспоминаниям, раскрывая истоки нашего сегодняшнего поведения и многих других конфликтов.

Таня «Обрести свое»

*На сеанс Таня пришла взволнованной. Я почувствовала в ней огромное желание разобраться со своими страхами. Несмотря на то, что ей было за тридцать, и у нее было два сына, в жизни она ощущала себя очень зависимой. Вначале эта зависимость была от матери, потом от мужа. Сейчас как никогда Тане хотелось встать на ноги, вырасти, **обрести свое** в жизни. Но как его найти?!*

Шаг за шагом мы спускались в глубину, к самым истокам, чтобы прикоснуться к тому, что действительно является своим. Мы двигались против потока времени от настоящего, через страх смерти, к детским воспоминаниям травм, туда - к началу, чтобы встретиться с тем, что было своим, что оказалось завалено, утеряно, подобно тонкому ручейку или нежному ростку. И когда у Тани было достаточно сил, мы шагнули в другое время... Таня: «Во время сеанса голова начала неестественно поворачиваться назад. И когда терапевт спросила, что хочет она с помощью таких движений, я вдруг поняла, что хочу посмотреть назад, увидеть, встретиться с тем, что было когда-то очень давно. И в следующее мгновение холод стал пронизывать тело.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Телесная SOLWI терапия как базовый инструмент в создании современных форм ритуалов перехода и инициации" (телесно-ориентированные приемы оптимизации актуального состояния)

<http://psy.su/psyche/projects/1947/>

*Меня стала бить дрожь. Единственным желанием было свернуться, закрыться, чтобы унять ее. Я дрожала всем телом, но как только терапевт накрыла меня одеялом и прикоснулась к нему, я успокоилась и ...словно ушла в другое время. Я ощутила, почувствовала себя зародышем внутри матери. Я чувствовала, что меня не хотят. От этого- боль, желание сжаться еще сильнее. Но внутри! Внутри было чувство, что я хочу! Я хочу быть с ней, с моей мамой, хочу быть здесь, чтобы она защитила меня. Я готова на все лишь бы понравиться! Быть незаметной, послушной. А потом появилось чувство вины. Вины, потому что она страдает из-за меня, у нее - токсикоз. Терапевта спросила: «Как это проявилось в твоей настоящей жизни?»- словно вернул меня к настоящему. Я вспомнила, что всегда ощущала вину. Я всегда сама просила прощение, даже если не была виновата, огромное чувство вины. Я всё время испытывала чувство вины и неполноценности, ощущая, что такая, какая я есть, я словно не заслуживаю любви. Так вот где было начало! Оказывается это мой выбор: быть удобной для других, нравиться, во что бы то ни стало. Следующий вопрос терапевта вернул меня к телу : «Как тело отреагировало на твое решение?» Я почувствовала, что желая нравится, уже там внутри сжимаюсь и заталкиваю светлый шарик света вглубь живота. Его становится почти незаметно. Этот нежный росток света словно завален камнями, еще у истока. Он маленький, но он светится- **свет моей души.***

Захотелось раскрыться, дать ему свободу. Тело напряглось, готовое двигаться как при рождении ребенка, упираясь руками и ногами. Каждое движение давало силу. Терапевт помогала мне, создавая упор. Когда мои движения закончились, она положили руки на мою голову. В этот момент я ощутила такое блаженство и защиту, что, казалось, купаюсь в океане любви. Но когда она стала убирать руки, я на мгновение испугалась, казалось, что с ними все и уйдет. Но ничего не исчезало! Я ощутила, что эта защищенность не только внутри, но и вокруг меня. В теле такая радость!»

Потенциал исцеления

Во многих практиках понятие «блок» классифицируется как нечто плохое. Когда пациент видит или ощущает свой блок, он обычно бывает очень расстроен. Остерегайтесь отрицательных определений, которые можно придать термину «блок».

В SOLWI мы относимся к блокам, которые находятся в теле, никак не оценивая. Отрицать и оценивать блоки значит безрассудно растрачивать наше главное богатство, потому что блоки - это самые ценные наши учителя. Благодаря им, мы можем глубже постичь жизнь. В самом существовании блоков заключен величайший потенциал исцеления. Там, где есть повреждение, тело сосредотачивает все свое внимание. Конфликт, травма, которая часто причиняет боль, встряхивает и изменяет нас. Она может стать поворотным моментом при возрождении и исцелении.

Говоря о наших блоках, неудачах и провалах, нужно помнить следующее: золото находят в осадках на дне реки, алмазы - в простой липкой глине, жемчужины - в поврежденных раковинах, а корни цветка лотоса - этого прекрасного символа жизни - растут в грязи. В наших блоках спрятан ключ к самому глубокому исцелению. Никогда не подходите к блокам без любви и уважения.

Тови БРАУНИНГ

Как и о чем говорит наше тело

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Телесная SOLWI терапия как базовый инструмент в создании современных форм ритуалов перехода и инициации" (телесно-ориентированные приемы оптимизации актуального состояния)
<http://psy.su/psyche/projects/1947/>

Система блоков, о которой мы говорим, формируется не произвольно. Интересно и полезно проанализировать некоторые общие черты формирования блоков, которые помогут в процессе сеанса лучше понять «язык тела». Ниже вы познакомитесь с ключевыми словами и общими утверждениями, указывающими на те аспекты, которые мы ассоциируем во время массажа с определенными частями тела. «Язык тела» богат и многогранен, он, как и наша психика, имеет несколько разных уровней. В этой главе мы познакомим вас с наиболее видимым. Примеры, приведенные в главе, помогут вам лучше понять «язык тела» через проявление блоков.

Наше тело можно рассматривать как определенную систему полюсов: левый - правый, передний - задний, верхний - нижний, голова - тело, туловище - конечности. Каждый полюс соответствует определенному психологическому аспекту нашей жизни. Преобладание одного аспекта над другим приводит к возникновению блоков между ними, а значит - и между полюсами тела. Например, вы привыкли рассматривать те или иные жизненные ситуации и принимать решение, опираясь только на свой разум. В этом случае, возможно, Вы будете ощущать свою правую сторону более напряженной. Используя эту связь, мы движемся от физического «полюса» к психологическому аспекту. Ощущая, насколько напряженной, зажатой, или, наоборот - легкой, подвижной является та или иная часть тела, мы учимся понимать себя, отношения с другими людьми через «язык нашего тела». Цель сеансов холистического массажа состоит в интеграции - свободном течении энергии от одного полюса к другому.

Как мы можем понять отношения через «язык нашего тела»? Древние практики утверждают, что все, что пребывает внутри меня, неотделимо от того, что наблюдается во вне. А это означает, что тело – наше зеркало. Любой конфликт между отдельными его частями отразится в наших внешних связях. Взгляните на ваши отношения с другими так, будто вы смотрите в зеркало вашего отношения к себе. Не нужно осуждать и критиковать себя, просто наблюдайте. Какой бы серьезной ни была жалоба на партнера, остановитесь ненадолго, определитесь с ней, и подумайте, нет ли у вашего тела такой же жалобы на вас.

ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ АСПЕКТЫ

	Ключевые слова	Чем характеризуется
Правая сторона тела	мужская, активная, мыслящая, рациональная, внешняя, контролирующая	Характеризуется настойчивостью, авторитарностью, серьезностью, агрессивностью, диктует «отцовские» поступки, отвечает за деловые качества, является нашей взрослой половиной
Левая сторона тела	женская, восприимчивая, эмоциональная, артистичная, игривая, пассивная, духовная.	Осуществляет связь с самим собой, обеспечивает целостность восприятия. Диктует «материнские» поступки - заботу, созидание

Границу между правым и левым аспектами можно рассматривать как разрыв между Рис. 3:

ДЕЙСТВИЕМ И СУЩЕСТВОВАНИЕМ;
МУЖСКИМ (внешним) И ЖЕНСКИМ (внутренним);
ОКРУЖАЮЩИМИ И СОБОЙ.

Анатомически правое и левое полушария перекрещиваются в теле. Левое полушарие контролирует правую часть и включает аналитические, вербальные процессы. Правое полушарие отвечает за левую половину и включает творческие процессы и целостное восприятие.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Телесная SOLWI терапия как базовый инструмент в создании современных форм ритуалов перехода и инициации" (телесно-ориентированные приемы оптимизации актуального состояния)

<http://psy.su/psyche/projects/1947/>

Отношения между правым и левым могут рассматриваться под другим углом - как отношения между мужским и женским, между «внутренним мужчиной» и «внутренней женщиной», что отразит наш внутренний «брак» или «развод». Рассматривая взаимодействие правого и левого аспектов, интересно взглянуть и на нашу прошлую модель - отношения между родителями. В холистическом массаже мы массируем левую и правую части отдельно, чтобы и мы сами, и наш пациент почувствовали каждую из них и услышали ее историю. Разница между правым и левым аспектами особенно хорошо заметна при массаже рук или ног.

На сеанс Нина пришла испуганная поскольку, ее эмоции вышли из-под контроля: в ярости она избивала пьяного отца. Себя она называла «то жертвой, то деспотом» по отношению к мужчинам. Ярость аккумулирует неконтролируемый гнев. Гнев, это наша часть, не нужно пытаться избавляться от него. Научитесь, трансформировать его так, чтобы он давал вам жизненную силу и энергию, а ваши истинные чувства были услышаны.

На сеансе быстро обнаружилась неподвижность правой руки, она как у робота была ограничена в движении. И когда я спросила, в чем эти ограничения в жизни, не задумываясь, Нина ответила: «Во всем. Я не работаю и нахожусь в полной зависимости от мужчины, которого не люблю. Он полностью контролирует мое время, общение, деньги». Но как только она проговорила это, тепло начало согревать руку и спускаться вниз к ладони. Ладонь была холодной, и когда я спросила, хочет ли она, чтобы я дотронулась до руки, ответ был невнятным. Здесь было сопротивление, которое было знакомо и естественно для нее, «слившееся с телом на уровне клеток». Она всегда сопротивлялась, когда ей что-то предлагали. Но, проявившись, оно стало покидать тело, позволяя правой руке двигаться. Две руки вместе стали совершать детские движения наподобие, «ну, пожалуйста». Ладонки сводились и разводились в стороны. Надя проговорила уже смеясь: «Будто я могу принять что-то большее, стать более открытой и сказать то, что я хочу». В этом было что-то детское, непосредственное. Она смеялась и удивлялась себе. Смех пробудил энергию в животе, ногах. За искренностью она обнаружила страх, страх потери душевной близости с дорогими ей людьми.

Мы сделали еще много открытий, которые позволили ей увидеть многие вещи более ясно, стать более спокойной и уверенной. Напряжение в ногах, волновавшее ее в течение многих лет, исчезло. Все путешествия во внутренний мир всегда кончаются, но возвращаетесь вы совсем другими, а не тем, кем вы отправились туда.

ПЕРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ АСПЕКТЫ

	Ключевые слова
Передняя часть тела	Видимый, выставляемый напоказ, ухоженный, представляющий, артистичный, уязвимый, знакомый.
Спина	Невидимая, неясная, скрывающаяся. Панцирь, защита, стойкость. Сдерживание, отступление, принуждение. Темная сторона, бессознательное.

Границу между передним и задним аспектами можно рассматривать, как границу между Рис. 4:

СОЗНАТЕЛЬНЫМ И БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ;
ВИДИМЫМ И НЕВИДИМЫМ;
ЯДРОМ И СКОРЛУПОЙ.

Неприятие темных, нежелательных сторон, связанных с нашей задней частью - спиной, делает нас неспособными принять себя. Закрывая глаза на «отрицательные» стороны, отбрасывая нежелательное, мы создаем условия для боли в спине. Неудивительно, что столько людей страдают от нее. Мы отбрасываем назад все то, чего боимся. Если причина напряжения и боли не выяснена, проблема проникает на более глубокий уровень.

Боль в спине иногда указывает на приглушенный стресс. Спина - наш панцирь-принимает на себя первый удар. У многих пациентов она напряжена, ее трудно расслабить. При зажатой спине очень помогает массаж в положении лежа на боку

Депрессия, бессонница, состояние страха у Тани длилось уже несколько лет. Таня: «Во время сеанса массажа, я почувствовала тупую боль в спине, особенно ощутима она была при полном вдохе. Захотелось изогнуться, закрыть свою спину и когда мне предложили занять удобную позу, я легла на бок калачиком. Терапевт обняла меня, закрыв всю. Тут потекли обильные слезы, хотелось разрыдаться горько и обиженно, как в детстве. Не хотелось отвечать на вопросы.

Но когда терапевт спросила об отце, я поняла, что боль была связана с ним и его болезнью, с моим страхом таящимся во мне годами, страхом быть больной шизофренией. Слезы текли, а боль стихала, остаток ее переместился к боковой поверхности, которая была похожа на лунную. Это напомнило мне о его смерти. Захотелось укрыться от света, побыть одной в темноте. Я лежала под покрывалом и ощущала тихое покачивание. Постепенно спина освобождалась от напряжения, становилась гибкой, «своей». Казалось, что снята задняя часть доспехов, в который я была закована. При этом она оставалась надежно защищенной.

Для меня было удивительным, что я плакала, мне казалось я уже не могу проявить свою боль, все под контролем. В течение нескольких дней после сеанса я спала, спала день и ночь, отсыпаясь за эти бессонные годы. Внутри меня появилось свободное пространство, и от этого наша квартира перестала казаться мне маленькой и тесной. Стало меняться отношение к себе. Я поняла, что раньше мои силы уходили на то, чтобы доказать что я имею право на существование, а сейчас я просто живу».

ВЕРХНИЙ И НИЖНИЙ АСПЕКТЫ

	Ключевые слова
Верхняя часть тела	Верх, видимая, демонстрируемая. Контакт, общение, стремление, легкость, поддержка, действие, мышление, наблюдение.
Нижняя часть тела	Фундамент, опора, устойчивость, равновесие, контакт с землей, «ствол и корни». Менее видимая, личная, интимная, сексуальная. Движение, ходьба, перемены.

Грань между верхней и нижней частями тела можно увидеть как разрыв между Рис. 5 :

ВЕРХОМ И НИЗОМ;
НЕБЕСАМИ И ЗЕМЛЕЙ;
ОБЩЕСТВЕННЫМ И ЛИЧНЫМ

В благоприятных обстоятельствах мы чувствуем себя одинаково хорошо в обоих аспектах: свободно переходим от личного к общественному, от основы к выражению. Но когда мы «зажимаемся», то становимся привязанными к одному аспекту, который начинает доминировать и создавать дисбаланс в теле. И как результат - вызывает постоянное раздражение или страх. Это, например, происходит, когда мы оперируем только эмоциями, в то время как нужно проявить логику. Или показываем свое «общественное» лицо, когда требуется интимность.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Телесная SOLWI терапия как базовый инструмент в создании современных форм ритуалов перехода и инициации" (телесно-ориентированные приемы оптимизации актуального состояния)
<http://psy.su/psyche/projects/1947/>

Разрыв между верхней и нижней частями можно ощутить при массаже в любом положении. Вы почувствуете это по тому, насколько трудно вам будет найти единый ритм для верхней и нижней частей. При раскачивании верха или низа движения будут гаситься в области крестца.

Последний месяц Наташа страдала бессонницей. На это были причины: отношения с мужем в последнее время были сложными, а тут еще переезд в другой город (муж –военный). Как сложатся отношения дальше? Сможет ли она что-то изменить в них, простить? Ее лицо выражало страх ребенка, который не знал, что делать. Тело во время массажа казалось мягким и обессиленным. Во время сеанса у Наташи возник образ игрушки из ее детства - пластмассовой куклы Мальвины, которая часто ломалась, распадаясь на две части в области талии. Интересно, что эту разъединенность ощутила и сама Наташа в своем теле во время сеанса в области шеи и поясницы. Казалось внутри вместо стержня – сломанная деревяшка. Когда же она надломилась? Наташа: «Домашняя обстановка, в которой я росла, была сложной: отец пил, мы очень боялись, когда он приходил пьяным. Обычно я пряталась под кровать и замирала, прижав колени к подбородку, закрыв лицо. Так я в страхе сидела до ночи, пока он не засыпал... Но ведь это детство! Чего же я боюсь! Я уже взрослая». Как только Наташа проговорила это - энергия начала пульсировать в теле. Ей казалось, будто зеленые побеги начали пробиваться через деревяшку. В этот момент жизнь с новыми начинаниями входила в нее, давая силу и уверенность.

На следующий день произошло нечто удивительное для нее. С детства она страдала энурезом, и даже повзрослев, ей приходилось контролировать себя, вставая за ночь не менее двух раз. Каково же было ее удивление, когда впервые за 30 лет - она спала спокойно до самого утра. Вскоре они с мужем переехали в другой город. Ее улыбка, когда я пишу эти строки, перед моими глазами.

ГРАНИЦА МЕЖДУ ГОЛОВОЙ И ТЕЛОМ

	Ключевые слова
Голова	Лидер, взрослый, интеллект, идеи, фантазии, интуиция, хранитель.
Лицо	Открытое, видимое, доступное для восприятия, отражение внутреннего, интимного. Выразительность, уязвимость.
Туловище	Эмоции, чувства, ощущения, страсть, интуиция, импульс, инстинкт. Конкретная форма, связь с землей, опора.

Грань между головой и телом можно рассматривать как разрыв между

Рис. 6:

НЕБЕСАМИ И ЗЕМЛЕЙ;
ПРАВИТЕЛЕМ И ПОДДАННЫМ;
ИНТЕЛЛЕКТОМ И ЧУВСТВОМ;
РАЗУМОМ И ИМПУЛЬСОМ.

Этот разрыв выглядит как дилемма между мозгом (внутренним мыслителем) и ощущениями и импульсами тела. Отношение к телу, как к грешному и нечистому, складывалось веками, и потому так глубоко сидит в каждом из нас страх перед страстями и желаниями. Болезнь - наиболее частый результат непрекращающейся борьбы между разумом и чувствами.

Когда мы работаем с людьми, у которых ярко выражен блок между головой и телом, то замечаем специфические - общие для них – проявления: обычно они очень часто развиты интеллектуально или имеют строгие моральные устои. Научившись бороться с трудностями, они не знают, как проявить свои чувства. С одной стороны, они жаждут любви и нежности, а с другой стороны, боятся этого.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Телесная SOLWI терапия как базовый инструмент в создании современных форм ритуалов перехода и инициации" (телесно-ориентированные приемы оптимизации актуального состояния)

<http://psy.su/psyche/projects/1947/>

При наличии разрыва между головой и телом огромное значение имеет шея. В этой области обычно собрано большое количество блоков. Часто этот разрыв хорошо виден: шея наклонена вниз, а голова с подбородком «вынесены» вперед, словно говоря нам о том, что они «идут» впереди тела. Вот два небольших примера:

«Голова и тело».

Голова смотрит на тело сверху: «Какое-то оно странное и непонятное».

Тело, глядя снизу вверх: «Такую голову иметь опасно!»

«Голова, шея, лицо».

Голова гудит как трансформаторная будка высокого напряжения.

Шея чувствует себя очень неустойчиво, как сломанная подставка для глобуса, отклоняется то в правую, то в левую сторону.

Возникло такое ощущение, что основную роль в общении с людьми играет лицо. Оно делает всю работу - и сейчас оно очень устало, нет сил отражать на лице какие-то эмоции. Хочется снять лицо и разложить как тряпку и полностью расправить.

ГРАНИЦА МЕЖДУ ТЕЛОМ И КОНЕЧНОСТЯМИ

	Ключевые слова
Тело	Центр, ядро, сущность, основа, прочность, поддержка, серьезность, глубина, уязвимость, восприимчивость, чувствительность. Запас энергии для конечностей.
Конечности	Движение, защита, забота, общение, ответственность, управление. Оформляют внешнюю форму и поверхность.

Разрыв между конечностями и телом можно рассматривать как разрыв между Рис. 7:

ДЕЙСТВИЕМ И СУЩЕСТВОВАНИЕМ;

ХОДЬБОЙ И СТОЯНИЕМ;

ДЕЙСТВИЕМ И ЧУВСТВОМ.

Этот разрыв очень часто заметен внешне: большое туловище и короткие конечности и наоборот. Во время массажа вы можете обнаружить блок в верхней части рук или плечах.

Такому человеку очень трудно освободить и выразить свои чувства. Когда энергия начинает выходить наружу, она останавливается в кистях рук. Напряжение в этой области часто приводит к нарушению работы сердца. Это неудивительно, потому что руки - продолжение сердца: они приносят его в мир.

Наличие блока в конечностях свидетельствует о глубоком конфликте между сильным побуждением к какому-либо действию и противостоящим ему внутренним запретом. Блок в руках может говорить о нереализованных творческих возможностях. Напряжения, которые возникают в ногах, часто связаны с подавленной агрессией, невыраженной сексуальной тенденцией, могут быть следствиями физических травм и насилия.

ПРОЧИЕ АСПЕКТЫ

	Ключевые слова
Голова	Мышление, контроль, управление, осторожность, рождение ассоциаций. Контролирует то, что происходит в теле.
Шея	Контроль, «брать» или «не брать» в голову, желание - нежелание. Дыхание, глотание, крик, смех, голос. Невербальное одобрение.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Телесная SOLWI терапия как базовый инструмент в создании современных форм ритуалов перехода и инициации" (телесно-ориентированные приемы оптимизации актуального состояния)

<http://psy.su/psyche/projects/1947/>

Плечи	Ответственность, груз, работа, поддержка, прочность, контроль, самозащита, вызов, бессилие-сила, агрессия - мягкость, доверие-недоверие.
Руки и кисти	Действие, выражение, созидание. Передача внешнему миру своих чувств или отказ от их выражения. Канал между внутренним и внешним миром.
Грудь	Дыхание, жизнеутверждение, любовь, честность, мягкость, доверие-недоверие, страх, неполноценность. Создание конфликтов и их разрешение.

Многие ключевые слова повторяются в различных аспектах. Значит, и существующая проблема, скорее всего, будет отражаться в нескольких блоках (частое сочетание, например – блоки в шее, плечах и «зажатые» мышцы вокруг рта). А при изменении в каком-либо одном аспекте начнут происходить изменения и в других: природа целого такова, что одна часть не может меняться, не влияя на другую.

Не используйте, пожалуйста, эту информацию как трафарет, который можно приложить к каждому человеку. Не забывайте, что опыт любого человека уникален, каждый аспект содержит множество определений и утверждений. Одинаковые симптомы (например, блоки в спине) могут быть вызваны разными причинами.

Что делать в этом случае? Довериться телу, его мудрости и собственной интуиции. Позволить телу «говорить» с вами, открыть свою собственную историю и исцелиться.

Во время сеанса ваш подопечный может по-разному описывать ощущения и изменения, происходящие в теле. Часто, как вы уже заметили, это делается в виде тех или иных метафор. Не забывайте, что бессознательное не лишено чувства юмора. И метафора, описывающая «отношения» между разными аспектами, может звучать весьма причудливо.

*При концентрации внимания на **голове у Валентина** возникал образ какой-то изолированной площадки, редута или обсерватории, ошестинившейся прицелами, телескопами, микроскопами, спектроскопами и т.д. С этой площадки как будто ведется непрерывный осмотр, обстрел, фотографирование, сканирование окружающей действительности. **Лицо** при этом воспринималось отдельно, как некая посторонняя оболочка, вроде матерчатой защитного цвета светомаскировки. **Тело, согласно описанию**, представляло собой заброшенный, заросший огород, расположенный где-то на задворках. На возделывание его постоянно не хватает времени, он посещается только изредка. **Шея** ощущалась как бревно - старый, сухой, обшарпанный и потрескавшийся телеграфный столб. **Связь между головой и телом** осуществлялась посредством кое-где вбитых в столб проржавевших железных скоб и пары старых проводов, небрежно прикрепленных к столбу ржавыми кривыми гвоздями.*

Глава вторая

Техника холистического массажа

Холистический массаж - двусторонний метод лечения: исцеляя других, Вы исцеляете себя. Пациент во время массажа выполняет активную роль, а не просто является пассивным участником. Во время сеанса оба получают лечение и жизненную энергию. Именно по этой причине массажист не переутомляется, проводя сеанс, часто ощущая, что он легко может продолжать работу часами. Ритм, задаваемый во время сеанса, помогает массажисту гармонизировать свое состояние. Это удивительное свойство процесса настолько заметно, что обычно вызывает изумление у тех, кто только начинает им заниматься.

Во время сеанса два ритма – массажиста и пациента – как бы сливаются в один. Тови Браунинг говорит о нем как об ощущении «танцующего потока» между двумя людьми, в котором получающий и дающий постоянно меняются местами.

Во время сеанса ваш настрой очень важен. Перед сеансом, я некоторое время уделяю медитации, это помогает мне расслабиться и настроиться на пациента. Постарайтесь найти собственную форму релаксации и концентрации, которая оказывала бы быстродействующий эффект. Иначе вы будете непроизвольно передавать другому человеку собственное напряжение. В начале сеанса побеседуйте с человеком, чтобы между вами возникло доверие, и, если необходимо, разговаривайте с ним и в процессе массажа. Очень важно, чтобы человек, которому делают массаж, не стеснялся говорить с массажистом. Если прикосновения к какой-то области ему неприятны или вызывают боль, пусть он поделится с вами своими ощущениями. Помните, что холистический массаж - это обоюдный процесс, и если во время сеанса у вас возникли сомнения, вопросы, задайте их пациенту.

Оставаясь частью этого чудесного целительного обмена, вы всегда сможете воспользоваться обратной связью. Этим вы поможете пациенту довериться своим чувствам, понять свои нужды и принять активное участие в исцелении.

Комфорт во время сеанса

Комфортные условия во время сеанса способствуют расслаблению и установлению доверительных отношений между массажистом и пациентом. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы в течение сеанса человек, с которым вы работаете, не испытывал неудобств. Вот несколько рекомендаций, которые помогут создать комфортные условия:

- * *в комнате должно быть тепло (холод замедляет процессы, происходящие в теле);*
- * *у вас под рукой всегда должны быть подушка и одеяло, которые вам могут пригодиться при массаже в положении «лежа на боку» или в конце сеанса;*
- * *освещение не должно быть очень ярким;*
- * *одежда пациента должна быть свободной;*
- * *предупредите пациента, чтобы перед сеансом он не ел много.*

Поза массажиста: комфорт и свобода

Во время сеанса массажист должен чувствовать себя не менее комфортно, чем его подопечный. Чтобы вы не уставали, массажный стол или кушетка должны быть достаточно высокими: тогда вам не нужно будет постоянно наклоняться над пациентом и сгибать спину. Очень важно, чтобы ваша спина оставалась прямой. Для этого при выполнении некоторых элементов вам придется сгибать колени, что также придаст вашей позе устойчивость.

Если вы делаете массаж «лежащему» больному на кровати, то обязательно проследите за тем, чтобы вибрации не гасились слишком мягким покрытием постели и не вызывали бы резонанса, усиливающего ваши пульсации.

Если у вас нет массажного стола, можно работать на полу, подложив мягкую подстилку. Поскольку мы используем этот массаж в психотерапевтической практике, то проводить его на полу, на наш взгляд, даже удобнее, так как во время сеанса вы находитесь в одной плоскости с пациентом. Это делает ваш контакт с ним более тесным и доверительным. Кроме того, положение на полу позволяет пациенту свободнее выражать эмоции и не ограничивает его движения в пространстве.

Первое время при освоении техники не сосредотачивайтесь на том, правильно ли вы ей пользуетесь. Начните там, где вам удобно двигаться и проще найти резонанс с телом. Не работайте с усилием. Напрягаясь, вы будете толкать, а не раскачивать тело, и оно скорее «закроется» в ответ, чем расслабится. Принцип прост: если вы хотите, чтобы человек, с которым вы работаете, расслабился, прежде всего, расслабьтесь сами. В течение сеанса постоянно следите за своими ощущениями. Как

только вы начинаете работать с усилием, вы отключаетесь от пациента, теряете связь с его телом.

Забываясь о своем удобстве и свободе, вы не устанете, будете свежими и сможете работать часами, получая энергию от самого процесса массажа. Секрет состоит в том, чтобы правильно двигаться, уметь распределять вес собственного тела и ритмично дышать.

Правильное положение пациента

Холистический массаж может проводиться в различном положении пациента: лежа на спине, на животе, на боку. Есть и другие позиции, на которых мы не будем останавливаться из-за ограниченного объема книги. Выбор позиции определяется необходимостью и желанием пациента. Чаще всего, массаж проводят в положении лежа на спине или на животе.

Чтобы основные принципы техники не нарушились, обратите внимание на то, как лег ваш пациент. Наиболее правильна естественная поза: руки вдоль тела, ноги - на ширине таза **Рис. 8**. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы голова пациента не была сильно запрокинута. Нарушение естественной линии тела мешает передаче движения по всей его длине. Рассмотрим некоторые **примеры неправильного положения пациента** во время массажа, часто встречающиеся в практике.

1. *В позиции на животе шея человека обычно сильно повернута набок, что создает напряжение, как в этой области, так и во всем теле. Для уменьшения напряжения положите под голову пациента маленькую плоскую подушечку или сложенное полотенце.*
2. *Убедитесь в том, что человеку достаточно места на столе или кушетке и ему не надо будет контролировать свое положение, например, для того, чтобы удержать руки от падения.*
3. *В положении лежа на спине подбородок может быть слишком задран вверх, и линия тела будет выгнута. Такое положение мешает связи тела с головой **Рис.9**. В этом случае также можно подложить под голову пациента подушечку.*
4. *Движение всего тела будет нарушено, если:*
 - *линия тела образует угол между верхней и нижней частями тела;*
 - *руки согнуты в локтях;*
 - *ступни пациента свисают с кушетки;*
 - *ноги пациента расположены или слишком близко друг к другу, или широко.*

Перед началом сеанса попросите вашего подопечного немного подвигаться для того, чтобы он смог принять удобное для себя положение. Отклонение его тела от естественной линии будет указывать на то, что в теле есть блок. Ваш пациент может и не подозревать, что у него где-то есть блоки или что линия его тела изогнута. Не спешите акцентировать на этом внимание человека, и ни в коем случае не бросайтесь сразу же исправлять этот блок. Просто отметьте это для себя. В процессе работы блок сам проявится, а тело пациента подскажет вам, с чего именно нужно начать. Наберитесь терпения, посмотрите, как блоки мешают движению всего тела целиком. Помните, что ваша главная совместная задача - не исправлять, а помочь осознать.

Продолжительность сеанса

Продолжительность сеанса зависит, от того, как вы его построите. Непосредственно массаж занимает 50 минут, после чего человеку необходимо полежать еще 5-15 минут, побыть наедине с собой. Если ему прохладно, укройте его одеялом, положите подушку под голову. Для этого обязательно узнайте, каким временем располагает пациент, сообщите ему, сколько продлится сеанс: - этим вы как бы заведете его биологические часы. За пять минут до завершения сеанса предупредите об этом пациента. Если он «погрузился» очень глубоко, ему необходимо

знать, сколько времени у него есть, чтобы «вернуться». Не позволяйте пациенту резко встать сразу после сеанса, поскольку человеку необходимо время, чтобы прийти в нормальное состояние сознания.

Иногда блок сопротивляется очень долго, и часто настоящее раскрытие и «прорыв» происходят в конце сеанса. Если наряду с массажем вы планируете провести и психотерапевтическую работу, то для сеанса надо отвести не менее полутора часов. Когда вы приобретете психотерапевтические навыки работы с телом, это время может уменьшиться.

Курс лечения

Как правило, курс холистического массажа состоит из десяти сеансов. Мы обычно проводим два сеанса в неделю. Если это психотерапевтическая практика, то одного раза в неделю может быть вполне достаточно.

Регулярные сеансы холистического массажа дают огромный эффект, настраивая организм на самоисцеление, оказывая регулирующее воздействие на иммунную систему. Важно, чтобы и вы сами, и ваш пациент понимали, что лечение - это процесс, а не отдельное событие, и дело пациента - решать, как часто ему нужны такие сеансы.

В любом случае, холистический массаж приносит огромную пользу независимо от того, сколько сеансов вы проведете: один, десять или несколько курсов. Трудно предположить, сколько нежности и тепла нужно человеку, чтобы окрепнуть и почувствовать свои собственные силы.

Движения в холистическом массаже: основные приемы

Основными в холистическом массаже являются раскачивающие и вибрационные движения. Все они выполняются мягкой раскрытой ладонью в определенном ритме и с разной амплитудой. Исключением являются некоторые позиции, где вы держитесь пальцами за определенные участки тела - например, при массаже лица или пальцев пациента.

При раскачивании тела главная роль отводится большому пальцу и основанию ладони, в это время остальные пальцы не столь активны. Движения только с помощью пальцев могут вызвать у пациента неприятные ощущения толчков и подталкивания.

Наряду с раскачиванием в этой технике используются и другие, такие как: **растирание, «закатывание», «подбрасывание», растягивание, повороты.** Массаж с использованием **мелких вибрационных движений** мы дадим в следующей книге.

Ритм

У каждого человека есть собственный ритм, своя амплитуда, собственная скорость, с которой тело возвращается к вам после каждого покачивания. Если ваши руки все время на месте и готовы встретить тело, тело будет двигаться непрерывно и гармонично, как маятник. Если же вы медлите, когда оно возвращается к вам, то возникает остановка, и ровный ритм нарушается.

Когда вы найдете ритм, в котором тело раскачивается само по себе, вашей задачей будет лишь поддерживать его. Вы увидите, что чем меньше усилий прикладывается, тем лучше расслабляется пациент и тем эффективнее проходит лечение.

Начинающие, как правило, работают с большим усилием, раскачивая и толкая тело. Это понятно, поскольку наши привычные представления о массаже связаны с

классическим подходом, где необходимо применение силы. В холистическом массаже это приводит к противоположному результату: движения тела блокируются.

В колебательном движении должно участвовать все ваше тело целиком до самых ступней. Создавая ритм лишь с помощью рук, вы будете просто трясти пациента, а не раскачивать его целиком. Как вам об этом узнать? Если ваши ноги совершают колебательные движения, и тело движется в едином ритме, значит, в массаже оно задействовано полностью.

Темп

Темп – это скорость выполнения элементов массажа, т.е. ваша скорость, с которой вы передвигаетесь вдоль тела. Темп очень важен, поскольку напрямую связан со степенью расслабления пациента. Если массажист будет быстро передвигаться от одного участка тела к другому, это будет больше напоминать нападение и вряд ли поможет расслабиться.

Чтобы помочь вам на первых этапах обучения, мы укажем время выполнения основных движений в положении лежа на животе и спине. Помните, что это не строго установленное время, и в каждом конкретном случае одно будет своим.

Амплитуда и частота

Во время массажа мы пользуемся движениями как большой, так и малой амплитуды. Непрерывность и плавность раскачивания очень важны, поскольку оказывают расслабляющее действие на нервную систему. По этой причине не переходите резко от массажа одной части тела к другой. Перенесите на новый участок сначала одну руку, затем другую, не прерывая раскачивания - в этом случае пульсации в теле не прекратятся.

Чем мельче раскачивание, тем быстрее ритм, и наоборот, чем больше амплитуда - тем медленнее ритм. Во время сеанса мы применяем и те, и другие движения. Движения большой амплитуды полезны при раскачивании всего тела и конечностей - например, в том случае, когда вы работаете с ногами и используете «закатывание» или «подбрасывание». Вы заметите, что движение локализуется лишь в массируемой области (только в конечностях).

Работая с пациентами, вы заметите, что некоторые предпочитают движения большой амплитуды - их внимание сосредоточено на физических характеристиках. При проникновении пульсаций (мелких движений) в глубь тела они чувствуют себя беззащитными, реагируя на эти ранее неведомые ощущения. **Ключевое слово для двух этих крайностей - равновесие.** В зависимости от уровня вашего мастерства, используя большие и мелкие движения, вы сможете пациенту почувствовать себя комфортно в различных состояниях и направить его к взаимодействию и внутреннему равновесию.

Ответные реакции тела.

Ваша задача - придать ритм телу целиком, независимо, от того, с какого участка вы начинаете массаж. Раскачивая, например, ступни, вы следите за тем, чтобы ответное движение возникло во всем теле, с ног до головы. Это поможет вам сразу же заметить неподвижные, или «замороженные» участки (блоки), не отвечающие на раскачивание.

Сама форма тела расскажет вам многое об его владельце. Обратите внимание на линии тела пациента: от них зависит, какие элементы техники вы будете применять. Давайте рассмотрим, как это проявляется, например, при массаже ног.

Если ноги пациента, повернуты внутрь, не нужно «закатывать» их со стороны бедра. Другой пример - ноги, вывернутые, как у балерины. В этом случае в положении на спине нельзя раскачивать тело, держась за верх ступни - это может создать блок. Здесь для большей эластичности лучше сделать массаж пальцев. Если ноги расположены слишком близко друг от друга или наоборот слишком далеко, то в этом

случае проведите растягивание ступней в положении на спине. Вытягивание ступней можно применять в том случае, если нужно изменить угол расположения ног в области таза.

Семь основных принципов техники.

1. Повсеместное движение

Основная цель массажа любого участка - создать движение по всему телу, именно поэтому первый принцип - «повсеместное движение», - является основным. Через движение мы посылаем телу сообщение о его целостности. Движение равнозначно жизни, и мы несем жизнь всему телу. Массируя какую - нибудь часть тела, мы всегда наблюдаем за ответным движением во всем теле. Наличие мельчайших вибраций на отдаленных участках будет свидетельством того, что движение происходит во всем теле.

2. Расширение и удлинение

Цель многих элементов массажа - расширение, удлинение. Растягивание не только удлиняет тело, расширяет грудную клетку, освобождает зажатые суставы и мышцы, оно также способствует освобождению сдерживаемых эмоций и скованных энергий. Помните, что семечко становится растением благодаря расширению изнутри.

Расширение и удлинение обычно ощущается пациентами как огромное облегчение, они вздыхают, смеются. Многие испытывают истинное наслаждение, когда вы, откинувшись назад, вытягиваете их руки. Главное правило здесь - **ничего не делайте с усилием.**

Часто возникает вопрос: «Как можно одновременно делать массаж, растягивать руку, и наблюдать за пациентом?» Если на начальном этапе вам трудно выполнять все одновременно, то установите вначале непрерывный ритм, затем можете остановиться, чтобы сделать растяжку, и вновь вернуться к первоначальному ритму. Постепенно вы научитесь делать это одновременно; время и желание - ваши главные союзники.

3. Соединение

Соединение различных полюсов и аспектов тела достигается двумя способами:

- а) через повсеместное движение тела;
- б) через массаж границ и прилегающих к ним областей.

Главное - создать ощущение целостности, синхронности. Именно по этой причине мы возвращаемся к массажу всего тела после массажа отдельных частей. Таким образом, мы объединяем разрозненные фрагменты в целое. Массируя ногу, руку или палец, мы задаем вопрос: «Как эта часть связана с целым? Как она ощущает себя: заблокированной, неподвижной, изолированной или принадлежащей целому? Какое отношение она имеет к целому?»

При соединении вовсе необязательно переходить от одного участка тела к другому, его можно достичь изменением амплитуды раскачивания. Соединение также может происходить и за счет осознания пациентом разницы в реакциях каких - то частей тела. Особенно это заметно при массаже ног. Спросите пациента, как он ощущает свои ноги. Некоторые ощущают разницу с физической точки зрения: одна тяжелее и напряженнее, или свободнее и длиннее, чем другая. Другие чувствуют совсем иначе: одна - серьезная, другая - по - детски игривая. В этом проявляется различный внутренний опыт.

4. Взаимосвязь

Контакт во время сеанса осуществляется непосредственно через ваши руки, ваш

психологический настрой и включение. Поскольку действие массажа очень глубокое, пациент чрезвычайно чувствителен во время сеанса. Он может лежать с закрытыми глазами, но мгновенно откроет их, если почувствует, что контакт прервался.

Вот несколько примеров, когда может произойти прерывание контакта. Например, если во время сеанса вы задумаетесь о чем-то своем, пациент ощутит себя брошенным, оторванным от вас. Другим случаем разрыва является резкое прекращение раскачивания. Обычно это вызывает очень неприятные ощущения. Если вы резко заканчиваете сеанс, например, прекращаете движение или быстро убираете руки, у пациента остается ощущение незавершенности. Уменьшайте амплитуду движения постепенно, а, закончив, задержите немного руки на теле пациента. Это может быть завершением сеанса, а может стать началом глубокой психотерапевтической работы.

Помните, что ваше состояние так же важно, как и то, что вы делаете. Если вы волнуетесь, нервничаете, пациент это почувствует и решит, что у вас есть для этого причины. Здесь можно посоветовать лишь одно: не напрягайтесь, делайте так, как вам удобно. **Сохраняйте ритм - внутренний и внешний** - это самое важное.

Иногда при массаже вы можете почувствовать, что пациент будто пребывает в каком-то другом мире. У вас даже может возникнуть ощущение, что вы имеете дело лишь с телом человека, а не с ним самим. Если это вызывает у вас беспокойство, то лучше «вернуть» его к настоящему моменту, задав вопрос и его телесном ощущении. При массаже важно, чтобы энергетический канал между вами и пациентом был свободен от препятствий, для этого старайтесь все время стоять лицом к пациенту.

5. Не - принуждение.

Техника массажа очень мягкая, и применяя ее, мы действуем без толчков и принуждения. Наша цель - создать спокойную, безопасную атмосферу, пробудить естественные исцеляющие способности организма. Если нет насилия, нет и причин сопротивляться и защищаться.

Если вы будете применять силу и нетерпение, то в ответ встретите сопротивление. В этом случае, вам придется сражаться против этих защитных сил и постоянно увеличивать собственное усилие, чтобы разрушить препятствие на своем пути. Возможно, вы и победите, но какой ценой.

Принцип работы без усилий важен как в самом массаже, так и в терапевтическом процессе. У принуждения много лиц. Оно может выражаться в поучениях, навязывании своего видения и различных трактовках.

Принцип **не - принуждения** защищает не только пациента, но и массажиста: не нужно трудиться «в поте лица». Часто именно это дается начинающим с большим трудом. Хотя холистический массаж предполагает множество различных элементов и приемов, не старайтесь применить их все за один сеанс. Это обычно вызывает неприятные ощущения, поскольку перегружает нервную систему.

6. Целостность

Предлагаемый метод исцеляет целое, а не части. Впервые столкнувшись с блоком, не приступайте сразу к работе с ним: ведь знание какого-то конкретного момента не дает возможности судить о ситуации в целом. Нарушение сердечной деятельности, головные боли, артриты всегда связаны с состоянием остальных частей тела. Сосредоточившись на какой-то одной части, вы можете пропустить то, что тело хочет вам сообщить. Вырывая отдельные моменты из «контекста», можно упустить основную мысль, а с ней и возможность понять, что происходит. Поэтому надо посмотреть, что происходит вверху и внизу больного участка и, что происходит в целом. Самое главное: прежде чем приступать к работе с блоком, надо дать возможность пациенту осознать этот блок и причину его возникновения. Без осознания истинное и продолжительное излечение невозможно. Существует разница между изменением, навязанным нам другими и тем, которому мы способствовали сами. Именно поэтому наши болезни и блоки часто возвращаются.

Если же вы видите, что работу надо начинать прямо с блока, то так и поступайте. Исключение лишь подтверждает правило, каждый пациент - индивидуальность.

7. Ресурс.

Какие бы процессы не происходили, никогда не подходите к пациенту как к жертве. Помогите вернуть его внутреннюю силу через способность доверять своим ощущениям, чувствам. Приветствуйте его право иметь свое мнение и выбор, поддерживая пациента своей верой в его силы, пробуждая этим процесс самоисцеления.

Основная схема сеанса

В выборе последовательности проведения сеанса очень многое зависит от того, с какой целью пациент пришел на массаж. Можно просто спросить его, с какой позиции начать. Это покажет ему, что у него есть право выбора и, что он активный участник процесса. Помните, сознательно или бессознательно, мы всегда знаем, что нам нужно. Кроме того, каждый из нас нуждается в разном, и никогда один сеанс не будет похож на другой.

Несмотря на то, что не существует строгой последовательности выполнения различных элементов, всегда соблюдайте основные принципы массажа. Запомните, главное в последовательности - попеременно чередовать массаж всего тела с массажем отдельных частей. Поэтому, если нет острой необходимости, не начинайте сеанс с массажа отдельных участков, например, с руки или ноги.

Мы предлагаем вам учебную схему последовательного выполнения и обучения массажу для всего тела. Эта схема может быть с успехом использована вами при проведении первых сеансов. Затем вы можете ее изменять и варьировать элементы. Обычно мы начинаем массаж со спины пациента, с верхней ее части, в позиции лежа на животе. Для человека застенчивого, нервного, возбудимого положение на спине в начале сеанса может быть не комфортно. В позиции лежа на спине мягкие ткани живота ничем не защищены, это создает ощущение уязвимости. Не стоит начинать с массажа живота - это очень глубокий интимный уровень. Помните, что вступить в контакт с центром легче, когда контур расслаблен.

Начав в защитной позиции, лежа на животе, вы поможете пациенту почувствовать себя в безопасности. Но иногда неплохо начать с позиции на спине - некоторым пациентам нужно видеть массажиста, чтобы чувствовать себя увереннее. Многие же пациенты предпочитают массаж лежа на боку, они считают эту позицию более удобной и безопасной. На **Рис. 10** представлена общая схема последовательности выполнения элементов массажа. Номерам на схеме соответствуют номера в тексте.

Первая позиция. Массаж тела в положении лежа на животе

Массаж со стороны спины

В соответствии с основной схемой мы начинаем сеанс с положения пациента лежа на животе. Массажист стоит слева, начиная работу с левой стороной тела.

1. Поперечные движения.

Встаньте с левой стороны, мягко положите руки на спину пациента и подержите их так некоторое время, чтобы между вами возник не только физический, но и эмоциональный контакт. Прислушайтесь к дыханию пациента, стараясь услышать его через свои руки. Попробуйте дышать также, как дышит ваш пациент.

Когда почувствуете, что готовы, начните раскачивать тело. Затем переместите руки на левую верхнюю часть спины (пальцы направлены к позвоночнику). Раскачивайте спину слегка, как бы толкая, обеими руками вперед и, ловя ее, когда она возвращается обратно. Переместите руки на правую сторону и повторите те же движения. Перемещая руки, не отрывайте их одновременно от тела.

Оставив правую руку на правой стороне, положите левую руку на левую, соединив таким образом, правую и левую части. Продолжайте раскачивать их одновременно из стороны в сторону **Рис 11** . Затем положите руки на позвоночник, который является границей между правой и левой сторонами. Такое движение помогает «размыванию границы» между правым и левым полюсами.

Вы можете совершать массаж спины, перемещая руки по спине вверх и вниз до копчика. Движения могут быть как медленными и широкими, так быстрыми и мелкими. Раскачивая спину, можно спуститься к тазовой области и ногам, а затем вновь подняться наверх. В этой позиции хорошо расслабляются мышцы спины. Постоянное раскачивание вынуждает двигаться позвонки и поврежденные суставы.

2. «Растирание» лопаток.

Стоя слева от пациента, положите руки на ближнюю к вам сторону спины (пальцы направлены к позвоночнику). Совершайте продольные движения, не отрывая ладоней от поверхности спины. Следите за тем, чтобы во время выполнения приема ладони полностью прикасались к спине. После массажа левой стороны переместите руки на правую.

Этот элемент напоминает прием «растирание», который широко используется в различных видах массажа. При растирании руки должны сдвигать кожу, а не скользить по ней. Смещение и растяжение тканей приводит к усилению кровообращения. Такой массаж выполняется только на лопатках.

При продольных движениях массаж получается очень глубоким и дает прекрасный эффект при неподвижности позвоночника. Особенно это полезно людям, для которых характерны жесткость и прямолинейность. Нагревание кожи за счет этого приема снижает возбудимость нервной системы и делает это движение очень приятным для пациента

Заканчивать массаж спины лучше поперечными движениями, соединяя верхнюю и нижнюю части. Для этого перенесите правую руку на поясницу, а левую оставьте на спине. Сделайте акцент на этом движении - покачайте некоторое время, а затем переходите к массажу таза.

3. Массаж таза.

Положите руки на область таза, на ягодичные мышцы, раскачивайте тело из стороны в сторону, постепенно перемещая руки вверх-вниз.

Раскачивание может быть медленным или быстрым, с разной амплитудой. Не прекращая раскачивания, вы можете передвигать руки вдоль тела до грудной клетки и обратно. Такое перемещение поможет вам соединить верхнюю и нижнюю части тела, а также по ответной реакции тела отметить, каков ритм движения в различных частях тела.

4. Раскачивание («закатывание») ноги.

Стоя сбоку от пациента, положите обе руки на боковую поверхность бедра. Ритмично и плавно отталкивая ногу от себя, перемещайте руки вдоль ноги вниз к икре и лодыжке. После каждого движения руки будут возвращаться в исходное положение, немного отрываясь от ноги. Нога при этом будет совершать возвратно-поступательные движения в поперечной плоскости (кататься), а ваши собственные движения будут напоминать «закатывание теста» Рис.12 .

В этом элементе массажа используется новое движение – «закатывание». Очень важно научиться выполнять его с легкостью, используя, главным образом, основание ладони. Пальцы при выполнении этого движения лишь слегка скользят по бедрам и голени, участвуя в общем ритме. Для того, чтобы вам было удобнее выполнять этот элемент, вы можете немного присесть, расположив ваши ладони перпендикулярно плоскости стола.

5. Раскачивание голени.

Стоя сбоку от пациента, подложите руку под лодыжку и приподнимайте ступню, немного покачивая ее из стороны в сторону. Постепенно сгибайте ногу в

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Телесная SOLWI терапия как базовый инструмент в создании современных форм ритуалов перехода и инициации" (телесно-ориентированные приемы оптимизации актуального состояния)

<http://psy.su/psyche/projects/1947/>

колени, пока не почувствуете сопротивление. Тогда опустите ногу чуть ниже той точки, в которой возникает сопротивление, не переставая при этом раскачивать ее Рис.13.

В том случае, если сопротивление отсутствует, согните ногу до естественного предела. Встретив сильное сопротивление, не боритесь с ним, не создавайте у пациента ощущения дискомфорта, а возвратитесь на тот уровень, где движения свободны. Не торопитесь: перемены наступят тогда, когда тело будет готово к ним.

6. Раскачивание ноги.

Встаньте в ногах пациента, возьмитесь руками за подъем левой стопы и немного приподнимите ее. Осуществляйте мелкие движения из стороны в сторону, вверх и вниз. При этом нога слегка будет сгибаться в коленном суставе.

7. Потягивание ноги.

Оставаясь в этом положении, начните выполнять потягивание ноги. При этом все тело будет совершать возвратно-поступательные движения. При выполнении этого элемента нога не должна сгибаться в коленном суставе.

8. Подбрасывание голени.

Согните ногу в коленном суставе и начните совершать мелкие подбрасывания голени в вертикальной плоскости, постепенно увеличивая амплитуду движения. Ловите ногу за подъем в тот момент, когда она приближается к кушетке Рис.14. Очень важно, чтобы пациент чувствовал, что вы обязательно ее поймаете до того, как она коснется кушетки.

Если у пациента отсутствует сопротивления этому движению, вы можете подбрасывать голень высоко. Движение отзывается во всей спине до плеч. Когда нога взлетает и падает, пациент обычно испытывает приятные ощущения, вызывающие у него смех. Если же движение блокируется, то вам нужно лишь слегка подбрасывать ногу, совершая мелкие вертикальные движения. В случае сильного напряжения и контроля нога вообще может не двигаться.

Когда вы делаете это упражнение, сами слегка сгибайте колени, будто подпрыгиваете. Начинайте всегда с легкого подбрасывания, крепко придерживая ногу рукой, пока не убедитесь, что нога не сопротивляется.

Обратите внимание, как повернуты ступни ног пациента: внутрь или наружу; как они ведут себя во время подбрасывания вверх - опускаются ли перпендикулярно или разворачиваются внутрь либо наружу. Также отметьте отличие правой и левой ноги. Вы можете спросить пациента, замечает ли он это отличие и как он ощущает свои ноги.

9. Соединение.

Выполнив этот элемент, соедините правую и левую части тела. Для этого, стоя в ногах пациента, возьмите в правую руку правую ногу, а в другую – левую и чуть-чуть покачайте их Рис.15.

10. Раскачивание и растягивание ноги.

Медленно опустите левую ногу на кушетку, поддерживая правую ногу правой рукой. Затем подложите обе руки под подъем правой ноги и осуществляйте короткие встряхивающие движения из стороны в сторону, вверх и вниз, немного растягивая, - аналогично тому, как вы выполняли эти элементы для правой ноги п.п.6, 7.

11. Раскачивание и подбрасывание голени.

Выполните раскачивание и подбрасывание как вы выполняли их для левой голени.

Выполнив все элементы для левой половины тела, вы должны последовательно сделать эти движения для правой ноги («закатывание», массаж таза и спины). При переходе от ног к верхней части не забудьте сделать акцент на соединении низа и верха, уделив внимание крестцу и пояснице.

Поскольку тело пациента уже расслаблено, после выполнения элемента «закатывание» правой ноги, вы можете перенести левую руку на левую ногу и раскачивать две ноги одновременно, соединяя правую и левую стороны.

12. Раскачивание руки.

Для выполнения этого элемента пациент должен лежать на краю кушетки так, чтобы предплечье и кисть могли свободно свисать с кушетки, не имея опоры. При раскачивании руки используются четыре основных элемента, порядок выполнения которых вы можете выбрать сами в зависимости от степени расслабления руки.

Для выполнения движений двумя руками обхватите плечо правой руки, не сжимая его, и установите под прямым углом к телу:

- отклонитесь немного назад и раскачивайте плечо взад-вперед, выполняя возвратно-поступательные движения Рис. 16;
- совершая мелкие движения вверх-вниз, перемещайте согнутую руку из стороны в сторону. Локоть движется по окружности, которую описывает в плоскости тела Рис.17. Для того, чтобы вам было легче выполнять этот элемент, двигайтесь вместе с рукой, перенося свой центр тяжести с одной ноги на другую.
- если рука пациента не закреплена и расслаблена, увеличьте амплитуду движения локтевого сустава. Движение локтя и кисти будут напоминать в этом случае движение «маятник» Рис.18.
- подложите раскрытые ладони под плечо пациента, ближе к локтевому суставу, и слегка вибрируйте ими из стороны в сторону. Рис.19 . Рука пациента при этом будет перекачиваться по вашим рукам.

Следите за своей позой. Для удобства в работе держите спину прямо, согните колени, чтобы они пружинили. Если во время массажа вы почувствуете, что рука полностью расслаблена, и вы ощущаете ее полный вес, то можно раскачивать ее так, как позволяют физиологические возможности пациента.

Этот способ очень полезен, когда нужно снять напряжение в локтевом суставе, в плечах, шее и в верхней части спины. Движение доставляет огромное удовольствие пациенту. Во время сеанса он ощущает, какими легкими и подвижными стали суставы – в них исчезли жесткость и зажатость.

Если в руке есть блок, то вы почувствуете сопротивление и тогда сможете раскачивать ее лишь частично. Пусть рука движется так, как может, никогда не переходите точку, в которой возникает дискомфорт. Проследите за тем, в какую сторону рука идет свободнее - к ногам или к голове. Если движение затруднено, раскачивайте руку лишь в ту сторону, где встречаете меньшее сопротивление. Когда сильные движения невозможны, раскачивайте руку легко, немного растягивая ее.

В процессе выполнения предыдущего элемента вы можете почувствовать, что рука пациента сильно заблокирована и не расслабляется. Тогда уложите пациента так, чтобы верхняя часть руки (плечо) лежала на кушетке. Предплечье при таком положении свисает с кушетки под прямым углом к телу, а его вес будет поддерживаться кушеткой.

Раскачивание предплечья производится слева направо (движение «маятник»). Движение должно быть мягким и меньшим по амплитуде, чем предыдущее. Часто при этом достаточно лишь поддерживать руку пальцами. Как ни удивительно, но более медленные движения - более глубокие, именно поэтому они восстанавливают связи и освобождают от блоков.

После массажа руки, положите ее в основное положение на кушетку и покачайте все тело целиком. Этим вы восстановите целостную картину движения.

13. Массаж всего тела через плечевой пояс.

Встаньте со стороны головы пациента и положите руки на плечевой пояс так, чтобы ваши большие пальцы были направлены к кушетке, а четыре пальца находились сверху. Ваши руки должны лежать не на углах плечевого сустава, а по обе стороны головы, не сдавливая шею Рис.20. Совершая обеими руками

движение «волна», следите за ответным движением во всем теле. Затем перейдите к возвратно-поступательным движениям. Эти движения будут выполняться в продольной плоскости от головы к ногам и обратно.

Чтобы вам было удобнее выполнять это движение, возможно, на какое-то время вам нужно будет присесть на корточки. В этом положении ваша спина выпрямлена, и раскачивание получится достаточно сильным. При этом с вашей стороны особых усилий не потребуется, поскольку направление движения ваших рук и тело пациента будут находиться в одной плоскости. Массируя плечевой пояс, вы также осуществляете соединение головы и тела, правой и левой части.

Осуществляя мягкое покачивание пациента, встаньте с левой стороны. Некоторое время осуществляйте покачивание всего тела, положив руки на спину.

14. Массаж левой руки

Возьмите двумя руками левую руку пациента и выполните последовательно движения.

Массируя руки, обратите внимание на разницу в реакции правой и левой руки, которая, как правило, очень заметна. Вы также можете спросить пациента (во время сеанса или после него), как он ощущал свои руки через движение: какая легче, какая тяжелее, какой руке массаж был более приятен.

15. Массаж всего тела

После окончания массажа рук и плечевого пояса осуществите соединение верха и низа. Ваша левая рука находится на спине, а правая - на ноге или крестце. Для того, чтобы затрачивать меньше усилий на раскачивание, вы можете немного присесть - это также поможет ощутить, насколько един ритм движения верхней и нижней части. Затем перенесите правую руку на спину или поясницу, не прекращая общего движения тела, и постепенно уменьшайте частоту и амплитуду пульсаций.

После завершения массажа не убирайте руки резко, некоторое время поддержите их на спине пациента - тело обладает большой инерцией и ему необходимо еще некоторое время, чтобы не только внешние, но и внутренние движения стихли.

Спросите пациента, что он чувствовал, какие части тела были у него расслаблены, а какие нет. Помните, что ваши ощущения и ощущения клиента могут сильно различаться. Например, если какая-то часть тела пациента долгое время была зажата, то даже небольшое расслабление он может принять за сильное, хотя вам будет ясно, что необходима еще большая работа. В обратной связи гораздо важнее выяснить динамику ощущений. Затем попросите пациента перевернуться на спину.

Примечание. Если вы правильно выбрали темп выполнения движения и выполняли только массаж (без работы с блоками), то вся позиция займет у вас 15-20 минут.

Массаж тела в положении лежа на спине

1. Массаж грудной клетки

Стоя справа от пациента, положите левую ладонь на грудь, а правую на область солнечного сплетения. Почувствуйте через дыхание внутренний ритм тела, начните медленно раскачивать.

Затем положите раскрытые ладони по обе стороны грудной клетки и раскачивайте тело из стороны в сторону, перемещая руки вверх - вниз. Раскачивая

грудную клетку можно спуститься до тазобедренного сустава, а затем вернуться обратно.

Соедините верхнюю и нижнюю части, положив левую руку на область солнечного сплетения, а правую на бедро правой ноги. Движения могут быть как медленными и широкими, так мелкими и быстрыми.

Для того, чтобы вы не затрачивали усилия при раскачивании всего тела, немного присядьте. При этом ваша спина будет прямой, а усилия направлены перпендикулярно плоскости тела.

2 . Массаж таза

Положите руки на выступающие части тазовой кости и осуществляйте раскачивание из стороны в сторону. Во время массажа руки перемещаются вверх и вниз вдоль тазобедренного сустава.

Не выполняйте этот элемент продолжительное время, в первый сеанс массажа, поскольку пациент может быть смущен прикосновением к этой области.

3. Раскачивание «закатывание» ноги.

Стоя сбоку от пациента, положите руки на боковую сторону бедра. Ритмично отталкивая ногу от себя, передвигайте руки вдоль тела, вниз к икрам и лодыжкам. При этом нога будет совершать возвратно-поступательные (катательные) движения в поперечной плоскости, а ваши собственные движения будут напоминать движение «закатывание теста». Ритм должен быть такой, чтобы нога постоянно находилась в движении. Следите за тем, чтобы в движении также участвовало все тело.

Этот способ очень эффективен при артритах, а также при болях в нижней части спины. Используйте его, когда из-за боли в спине прямая работа с ней невозможна: этот способ очень мягкий и в то же время глубоко проникающий.

4. Массаж ступней

4.1. Покачивание ступней.

Стоя у ног пациента справа от кушетки, положите руки на голеностопный сустав. Осуществляйте движения из стороны в сторону. Затем, не прекращая движения, плавно перейдите и встаньте в ногах пациента, при этом возьмитесь за внешние боковые поверхности ступней. Раскачивайте ноги мелкими и быстрыми движениями из стороны в сторону. Мелкие движения оказывают сильное расслабляющее действие.

Массаж ступней позволяет определить участки, где движение задерживается, т.е. местоположение блоков. Иногда начинающим трудно раскачивать обе ступни ритмично. Не переживайте - это умение приходит с практикой.

Этот элемент массажа благоприятно влияет и на массажиста, поскольку способствует лучшей координации его движений.

4.2 Растягивание ступней

Не прекращая движения, положите руки под пятки пациента на уровне лодыжки. Чуть-чуть приподнимите пятки над кушеткой и перенесите свой вес назад, чтобы стимулировать растяжение ног и позвоночника Рис.21. Вы можете слегка приподнимать и опускать ноги пациента, становясь на носки, а также раскачивать ноги из стороны в сторону, взад и вперед.

При выполнении этого элемента позвоночника вытягивается и тем самым освобождается от обычной скованности. Вертикальное раскачивание очень эффективно, поскольку проникает на все уровни. Именно поэтому этот прием вызывает огромное облегчение.

Проводя этот прием, сгибайтесь и выпрямляйте колени сами. Ваши движения вызовут волнообразное движение во всех частях тела пациента с ног до головы. Если этот прием неприятен пациенту, откажитесь от него, поскольку он обладает очень сильным действием. В этом случае применяйте растягивание и раскачивание из стороны в сторону.

Перейдите к левой стороне тела и последовательно повторите пункты 3 и 4 для левой ноги.

5. Массаж живота.

Живот - жизненно важная область, наш исток. Здесь соединяются наши энергетические центры. Отсюда, как от источника, энергия движется к периферии и выходит в мир, когда мы выражаем себя в нем. Любой блок на пути этого движения препятствует самовыражению, приводит к застою и давлению.

Положите руки на тазовые кости и покачивайте все тело, вначале из стороны в сторону, а потом вверх - вниз, совершая возвратно-поступательные движения.

Это движение очень полезно не только при блоках в области живота, но и в шее. Если прикосновение к шее и повороты головы вызывают болезненные ощущения, вы можете выполнять непрямой массаж, покачивая бедра.

6. Массаж грудной клетки

Стоя справа от пациента, положите открытые ладони на боковые поверхности грудной клетки, и мягко раскачивайте ее из стороны в сторону.

Если вы перед этим массировали ноги, а не живот, то постарайтесь осуществить переход к грудной клетке постепенно, через покачивание таза, соединяя верхний и нижний аспекты.

7. Боковой массаж плеча

Стоя сбоку, мягко положите руки на гребень (угол лопатки) плечевых суставов и плавно раскачивайте их из стороны в сторону Рис.22. Постепенно уменьшая амплитуду движения, переходите к массажу левой руки. Для этого, выполняя мелкие пульсационные движения своей правой рукой, спуститесь по левой руке пациента от плеча к кисти.

8. Массаж рук

При массаже руки используется пять основных движений. Последовательность их определяется нуждами пациента.

8.1 Массаж согнутой руки

Стоя сбоку от пациента, возьмите его левую руку и согните в локтевом суставе под углом 90 градусов. При этом ваша правая рука будет захватывать руку чуть ниже кисти (у самого запястья), а левая обхватывать большой палец со стороны ладони Рис.23 . Локоть должен быть чуть приподнят над кушеткой, чтобы не мешать движению.

Очень важно, чтобы при выполнении этого приема пациент доверял массажисту, поэтому вы должны очень уверенно и в тоже время легко держать его руку.

Вертикальные движения. Начните с колебательных движений вверх - вниз. Совершая колебательные движения вверх-вниз, двигайтесь с рукой вдоль тела до возникновения сопротивления в руке. При этом локоть опишет полуокружность или часть окружности. Пусть при этом плечо слегка касается кушетки, как бы постукивает о нее. Это создает дополнительные вибрации, способствующие расслаблению.

Движение «маятник». Установите руку под углом 90 градусов к линии тела и раскачивайте ее так, чтобы локоть ходил из стороны в сторону (движение «маятник»), постепенно увеличивая амплитуду. Возможно, вы будете последовательно использовать колебательные движения в вертикальной и горизонтальной плоскости для того, чтобы увеличить амплитуду движения в горизонтальной плоскости (отклонение «маятника») Рис. 24 .

8.2 Массаж прямой руки

Прямая рука пациента лежит на кушетке ладонью вниз. Стоя сбоку, возьмитесь за его кисть, как при рукопожатии: ваши большие пальцы параллельны большим пальцам пациента Рис.25 . Совершайте колебательные движения из стороны в сторону, а затем вверх-вниз, немного откинувшись назад и приседая. Этот элемент немного напоминает прием встряхивания в классическом массаже. Не прекращая вертикального колебательного движения, начинайте медленно двигаться к голове, слегка вытягивая руку Рис.26 пациента. Передвигайтесь с рукой до тех пор, пока не встретите сопротивления.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Телесная SOLWI терапия как базовый инструмент в создании современных форм ритуалов перехода и инициации" (телесно-ориентированные приемы оптимизации актуального состояния)

<http://psy.su/psyche/projects/1947/>

Пройдя через точку, в которой рука образует с телом прямой угол, обратите внимание на то, что теперь ладонь направлена вверх. Достигнув положения, в котором вытянутая рука будет находиться за головой пациента, составляя прямую линию с боковой линией тела, обратите внимание на ответное движение во всем теле.

Поддерживая руку пациента за запястье левой рукой, вы можете выполнить правой рукой **массаж пальцев**. Для этого выполните вначале вибрационные движения для каждого пальца, а затем медленно выполните растягивания каждого из них. Завершить это движение вы можете, растягивая всю руку за пальцы. Более подробно это движение описано в конце этой позиции, но вы можете выполнить его как в середине сеанса, так и в конце.

Этот способ очень полезен при напряжениях в верхней части спины, в груди, плечах и шее. Когда рука вытянута за головой, создается большее пространство для дыхания и освобождается напряжение в плечевом суставе.

Не у всех пациентов вам удастся завести руки за голову, возможно, вначале вы приблизитесь лишь к углу в 90 градусов. Никогда не переходите точку, в которой у пациента возникает дискомфорт или сопротивление. В этом случае вернитесь к более низкому уровню. Поработав немного в первоначальном положении, попробуйте вновь подойти к той точке, где возникло сопротивление. Вполне возможно, что к этому моменту рука станет более подвижной. Может быть, вам будет проще раскачивать руку не в вертикальной, а в горизонтальной плоскости из стороны в сторону.

9. Массаж плеч.

Стоя у головы пациента, положите руки на плечевой пояс, так, чтобы большие пальцы ваших рук были направлены к кушетке Рис.27 . Сосредоточась на ступнях пациента, начните нежно подталкивать одно плечо в направлении противоположной ступни, а затем другое, как будто вы рисуете букву «X». После этих движений перейдите к раскачиванию тела в горизонтальной плоскости, а затем к возвратно-поступательным движениям.

Переместите руки на плечевой сустав и продолжайте выполнять возвратно-поступательные движения, направленные вдоль тела. Старайтесь, чтобы весь сустав принимал участие в движении.

Если у пациента плечи закруглены вперед, вы можете положить руки на плечевой сустав, чтобы помочь им распрямиться без применения силы.

10. Массаж головы.

Очень часто голова, шея и прилегающие к ней области бывают заблокированы настолько, что остаются в ваших руках практически неподвижными. Выполняйте массаж головы и шеи с осторожностью, помните, что ключом к переменам является нежность, а не сила.

Чтобы понять, почему голова так уязвима, вспомните, как часто младенец ударяется головой. Взрослому человеку, который помнит о травмах головы (пусть даже одной), очень трудно позволить кому-то прикоснуться к ней - ведь память о травмах сохраняется в наших клетках. Держа в руках голову пациента, представьте, что вы держите голову младенца. Пусть ваша нежность и осторожность позволят проявиться потенциалу, заложенному от рождения, пусть они способствуют новому открытию и рождению.

Помните, что при работе с головой очень важно, чтобы пациент чувствовал уверенность ваших рук. В процессе обучения мы предлагаем нашим ученикам постепенно осваивать и увеличивать количество движений. Многие массажисты вначале испытывают страх работы с головой. Этому есть две основных причины. Первая связана с недостаточным навыком. Второй причиной чаще всего являются собственные травмы головы. Поэтому обучение работе с головой и шеей лучше проходить в группе под руководством преподавателя, который сможет помочь вам преодолеть собственный страх и показать правильное выполнение тех или иных движений.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Телесная SOLWI терапия как базовый инструмент в создании современных форм ритуалов перехода и инициации" (телесно-ориентированные приемы оптимизации актуального состояния)

<http://psy.su/psyche/projects/1947/>

10.1 Покачивание головы

Стоя за головой пациента, положите под нее раскрытые ладони Рис.28 . Покачивайте голову из стороны в сторону, амплитуда раскачивания варьируется от небольшой до очень маленькой. Во время выполнения этого приема ваши руки и голова пациента лежат на кушетке.

Помните, что чем медленнее движения, тем сильнее их воздействия на мозг.

10.2 Растягивающие движения

Оставаясь в том же положении, возьмитесь за голову пациента и начните совершать возвратно-поступательные движения в горизонтальной плоскости Ри.29 . Выполняйте их очень мягко, немного растягивая тело и шею.

Никогда не выполняйте движения с головой и шеей, если у пациента возникли болевые ощущения. В этом случае, остановитесь и работайте со всем телом или раскачивайте бедра.

Движения по всему телу помогут расслабить область плечевого пояса и шеи. Все движения выполняются мягко и без рывков. Для того, чтобы убедиться правильно ли вы выполняете эти движения и не вызывают ли они болевых или неприятных ощущений, спросите об этом у пациента.

11. Массаж правой руки.

Если вы выполняете круговой массаж, то перейдите к массажу правой руки, используя уже известные вам элементы массажа п.10.

Когда вы будете массировать правую руку, не забудьте обратить внимание на разницу в реакции правой и левой руки.

12. Массаж всего тела.

После окончания массажа положите руку на кушетку и перейдите к покачиванию всего тела, положив руки на область груди и солнечного сплетения. Выполните последовательно соединение левой и правой части, положив левую руку на левую сторону, а правую на правую, а потом соединение верха и низа. При этом ваша левая рука находится на груди или чуть ниже, а правая - на ноге или животе.

13. Окончание сеанса (растяжки).

После выполнения всех движений, вы можете перейти к растяжкам. Это очень приятные движения, которые позволяют создать ощущения роста и свободы.

Если пациент в конце сеанса все еще нуждается в безопасности и не чувствует себя защищенным, то перед выполнением этих движений спросите его об этом. Часто в таком состоянии люди ходят скорее сжаться, чем раскрыться и вытянуться.

Лена « Дом на песке »

Несмотря на то, что Лена была психологом со стажем, встреча с телом оказалась для нее волнующей и наполненной неожиданными открытиями. Она была похожа на маленького ребенка, который, проснувшись ранним утром, выбежал на берег моря в надежде увидеть построенный вечером с большим трудом прекрасный дворец из песка. Ночной дождь не оставил и следа от высоких стен, казавшихся нерушимыми. На первом же семинаре, она обнаружила в теле боль, которая напомнила ей о разлуке с близким человеком. Она считала, что ей давно удалось расстаться с болью, но тело... - оно говорило правду. Эти открытия продолжились и на следующем семинаре, когда она ощутила, что ее мышцы от бедер до колен скручены, пережаты будто веревками. Голени, ступни невозможно было ощутить, вместо них холод, заполняющий нижнюю часть тела. Вначале Лена попросила дотронуться до ног, ей казалось, что прикосновение теплых рук сможет согреть их. Но это помогало лишь на время, тепло и снова - холод. Достаточно было нескольких прикосновений, чтобы Лена поняла, что внешнее тепло лишь временно может согреть ее. Страх и тревога, поднявшиеся в груди, усилили ощущение отсутствия опоры - ее ног...

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Телесная SOLWI терапия как базовый инструмент в создании современных форм ритуалов перехода и инициации" (телесно-ориентированные приемы оптимизации актуального состояния)

<http://psy.su/psyche/projects/1947/>

*Некоторое время она молчала, приложив руку к груди, а потом тихо проговорила: «**Я потеряла опору, а вместе с ней и себя**».*

Быть с людьми, которые вдруг находят новые аспекты в себе - их «утраченные» ноги, руки, сердце - удивительный и вдохновляющий процесс.