Автор: admin
05.07.2011 21:43 - Обновлено 29.10.2014 06:51

Биоэнергетический анализ: в чем суть и как все начиналось?

Современный человек достиг
относительно высокой степени
внешней безопасности, но это произошло
ценой чувства гармонии
и единства тела с природой.
Александр Лоуэн

Первое имя, которое называют в связи с биоэнергетическим анализом – Александр Лоуэн, который действительно стоял у истоков этой классической школы телесно-ориентированной психотерапии. Ему помогал тогда еще молодой коллега Джон Пьерракос, который также внес существенный вклад в создание и развитие метода.

Биоэнергетику обычно называют вышедшей из недр вегетотерапии Вильгельма Райха, а о том, что она связана и с его же оргонной теорией, умалчивается. Поскольку о сути этих направлений уже рассказывалось, не стоит повторяться.

Как это произошло?

А. Лоуэн был учеником Вильгельма Райха: познакомившись с идеями будущего патрона еще в 1940 году, был увлечен ими и после обучения трудился 8 лет на их поприще. В 1953 году он стал одним из основателей Института биоэнергетического анализа, благоразумно заменив термин «оргонная энергия», воспринимавшийся в штыки общественным мнением.

По Лоуэну, биоэнергия – это единая энергия, заключенная в человеческом теле, которая проявляется и в психических реакциях, и в физических движениях. «Земное происхождение» предложенного нового понятия, равно как и вполне материалистическое утверждение о том, что движение рассматривается с точки зрения основных физических законов, успокоило профессиональное сообщество и позволило ученому развивать идеи своего учителя.

Между тем, если приглядеться, то в принципиальных положениях биоэнергетики просматриваются представления, выдвинутые В.Райхом:

– личность и характер отражаются в теле, неврозы проявляются в физическом облике, т.е. строении тела и движениях;
– ощущения, испытываемые человеком от собственного тела, проявляются в движениях, которые служат ключом к пониманию эмоционального состояния;
– для воссоединения сознания и тела необходимо избавиться от помех, препятствующих самопроизвольному освобождению тела от напряжения.

Кто-то из знатоков истории психологии может возразить, что, мол, мысль о связи тела и души, не говоря уже о древних традициях, в науке упоминалась с XVII века и связана с целым рядом знаменитых имен. В их числе, кстати говоря, и наши соотечественники:

И.М. Сеченов, например, выдвинул идею мышечного мышления и утверждал, что физические упражнения оказывают влияние не только на отдельные группы мышц человека, но и на его душевные процессы. П.Ф. Лесгафт писал о физическом воспитании как необходимом средстве формирования гармонично развитого человека, в котором единство физических и духовных сил базируется на ведущей роли сознания.

Но никто не возразит против того, что именно благодаря В. Райху эти наработки приобрели массовый характер в психологической практике. К тому же, использование творческого багажа учителя никоим образом не характеризует Лоуэна как плагиатора от науки. Напротив, на этом фундаменте он выстроил собственную школу телесно-ориентированной терапии, имеющую и ряд качественных отличий от практики своего предшественника.

В чем заключается специфика биоэнергетического анализа?

Рассматривая скрытые силы самовыражения и творчества человека, которые проявляются в мышечных блоках и напряжениях, А. Лоуэн считал, что раскрепощение тела приближает человека к его первичной природе и помогает ослабить

отчужденность, испытываемую большинством людей.

Ученый сформулировал «принцип реальности», согласно которому «зрелость, обеспечивающая правильную позицию и позволяющая принимать верные решения, подразумевает полноценное включение в реальность. Основой реальности для каждого человека является факт физического существования в собственном теле».

Реализация этого принципа связана с «заземлением». По Лоуэну, «когда мы говорим, что человек хорошо заземлен, или что он крепко стоит на земле, это означает, что человек осознает себя и окружающее. Быть заземленным означает быть связанным с основными реалиями жизни: с телом, сексуальностью, окружающими людьми и т.д. Мы связаны с ними в той же самой степени, что и с землей».

Для фактического «заземления» им были разработаны специальные техники, отличающиеся от подхода В.Райха. Во-первых, во главу угла ставилось понятие удовольствия как такового (тогда как В. Райх помещал на первое место удовольствие сексуальное). Во-вторых, А. Лоуэн ввел разнообразие исходных позиций для упражнений, уделив значительное внимание ногам в качестве опоры. Это то, что касается роли психотерапевта.

С другой стороны, у клиента в биоэнергетике больше активности и больше свободы, чем в райховских методиках. Он должен прилагать сознательные усилия, напрягая различные участки тела и разучивать упражнения для того, чтобы выполнять их дома самостоятельно, без присмотра специалиста.

Некоторые из упражнений можно привести, и разумнее всего это сделать словами самого А. Лоуэна и с его же пояснениями:

1. … Начнем с ходьбы. Попробуйте освободить себя так, чтобы чувствовать каждый шаг, однако не думайте о том, как ходите. Вместо этого позвольте своему телу двигаться в своем собственном темпе. Ваше сознательное «я» только лишь отправилось на прогулку. Если это упражнение вызывает чувство, что вы не в своей тарелке, это означает, что вы уделяете слишком много внимания ходьбе. Иными словами, сохраняете свой стиль и думаете о том, как вы выглядите со стороны. Вместо этого попробуйте

сконцентрировать внимание на самом ощущении ходьбы. Убедитесь, что можете двигаться свободно, без забот, почувствуйте удовольствие от того факта, что вы просто живете.

2. Следующее упражнение я рекомендую своим пациентам выполнять регулярно, как во время терапевтических сессий, так и дома. Я назвала его основным упражнением для заземления.

Встаньте прямо, стопы стоят параллельно на расстоянии около 45 см. Наклонитесь вперед и достаньте кончиками пальцев обеих рук до пола, сгибая колени настолько, насколько это необходимо. Основной вес тела на подушечках стоп, а не на ладонях или пятках. Дотрагиваясь до пола пальцами рук, постепенно выпрямите колени, но не блокируйте их; останьтесь в этой позиции в течение 25 дыхательных циклов. Дышите свободно и глубоко. Вероятно, вы почувствуете, что ваши ноги начнут дрожать; это значит, что через них начинают проходить волны возбуждения.

Если дрожание не возникает, значит, ноги слишком напряжены. В этом случае можно спровоцировать дрожание, постепенно сгибая и выпрямляя ноги. Эти движения должны быть минимальными, их цель – расслабление коленных суставов. Упражнение должно выполняться не менее 25 дыхательных циклов или пока не возникнет дрожание в ногах. Вернувшись в позицию стоя, сохраните колени немного согнутыми, стопы параллельными, а центр тяжести смещенным вперед.

Ваши ноги могут все еще дрожать, что будет свидетельствовать об их жизненности. Чувствуете ли вы сейчас свои ноги лучше? Чувствуете ли вы себя более расслабленным? Если в этой позиции ноги не вибрируют, можно продолжить упражнение до 60 дыхательных циклов и повторять их несколько раз в день.

Выбрав для примера наиболее простые упражнения, считаю все же нелишним дать пару советов. Прежде всего, при желании их опробовать на себе постарайтесь не переусердствовать. Если не получается полностью выпрямить колени, как предлагается во втором из них, не старайтесь достигнуть этого сразу же, первой попытки, – ни к чему. Если почувствовали усталость, – остановитесь, ведь целью, в конечном итоге, является получение удовольствия после упражнений, в этом один из главных принципов биоэнергетики. Главное – вы на собственном опыте убедитесь, подходит ли вам этот способ.

Как появилась телесно-ориентированная психотерапия? Вегетотерапия Вильгельма Райха

Фельденкрайз и Александер: в чем суть их методов телесной терапии?

Рольфинг: почему его называют методом структурной интеграции?

Бодинамический анализ: о чем расскажет карта тела?

Биосинтез: в чем суть метода?

Танцевальная психотерапия: что это такое?

Автор - Валентина Пономарева
Источник