

Давайте попробуем разобраться, что это такое и зачем нам это нужно.

Медицинский и семейный психолог Ольга Миронова в своей статье «Все болезни от нервов или что такое психосоматика» пишет следующее:

«"Что у Вас болит?", - такой вопрос задают не только врачи, но и психологи.

За привычной головной или сердечной болью может скрываться конфликт с каким-нибудь человеком, противоречивые желания. Появление тех или иных симптомов говорит о конфликтном общении человека со значимыми для него людьми.

Хроническое заболевание является не только врагом человека, но может приносить определенную выгоду, являясь своего рода "экологической нишей". Самый простой пример: от чего дети 3 - 6 лет начинают часто болеть, когда их отдают в детский сад? - Это единственная их возможность остаться дома и получить недостающие любовь и внимание родителей.

В ситуации хронически протекающей болезни взрослый становится в некотором отношении "ребенком", несознательно удовлетворяющим определенным желания и потребности, получающим то, чего он не смог добиться в здоровом состоянии.

В таких случаях неблагополучие какого-нибудь органа может стать определенным звеном в цикле неправильного, искаженного взаимодействия с человеком, семьей, обществом. Таким образом, болезнь или симптом выступает в роли коммуникативного канала с другими людьми.

В последнее время психологи и врачи стали сотрудничать в лечении болезней, которые когда-то считались соматическими (телесными).

Психологические факторы оказывают влияние на возникновение следующих заболеваний: аллергии, бронхиальной астмы, гипертонии, заболеваний сердца, 12-перстной кишки, язвенного колита, нейродермита, псориаза, неспецифического полиартрита, а также мигрени, заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета, злокачественных новообразований.

Исследования в области психосоматики позволяют понять какие внешние и внутренние психологические факторы оказывают влияние на возникновение ряда соматических заболеваний. И наоборот, как меняется восприятие человеком самого себя, окружающего мира, как меняются его взаимоотношения с людьми во время болезни.....

.....Однако, обращаясь за услугами к специалисту, вам следует помнить, что главное лекарство находится внутри вас самих. Психолог помогает вам его найти, то есть активизировать свои внутренние ресурсы. Вы можете отнестись к болезни как к сигналу о том, что необходимо наконец-то заняться собой.

Вы можете научиться предотвращать стрессовые ситуации, являющиеся основным источником психосоматических расстройств. Причинами стрессов могут быть потеря работы, близкого человека, нарушения социальных связей, всевозможные конфликты. Преодолению стрессов способствуют: доверительные отношения в кругу семьи, с друзьями, с сотрудниками на работе, особенно с женщинами; материальная поддержка со стороны родственников и друзей; религиозные убеждения и психотерапевтическая помощь.»

Многих людей посещает состояние под кодовым названием «все болит, ничего не помогает», и даже самые лучшие анальгетики здесь не панацея. При этом в большинстве случаев клинические исследования у пациентов с подобными жалобами не выявляют каких-либо патологий.

Человеческий организм умное и многофункциональное устройство, способное подавать сигналы тревоги, которые в большинстве случаев взрослыми разумными людьми просто игнорируются.

О психосоматических болезнях написано множество трактатов умными медицинскими

## Телесо-ориентированный танец

Автор: Arinaya

11.09.2010 23:11 -

---

головами, и все они сходятся во мнении, что человеческий организм – единая система, в которой психология и физиология тесно взаимосвязаны.

Всем давно известно, что все новое, это всего лишь хорошо забытое старое. Так, практически все восточные техники (цигун, йога, даосские практики, тайцзицюань и др.) пронесли через столетия знания о тесной взаимосвязи духа и тела.

С точки зрения взаимосвязи между посещающими нас заболеваниями и душевным состоянием достаточно интересны труды Луизы Хей, в которых, в частности, приводятся таблицы взаимосвязи заболеваний и внутренних психологических блоков.

Приведу в качестве примера лишь малую часть:

«Шея – олицетворение гибкости, упрямство, нежелание рассматривать проблему с разных сторон.

Спина

Нижний отдел – боязнь иметь деньги, отсутствие финансовой поддержки

Средний – чувство вины, невозможность расстаться с прошлым, желание быть в одиночестве.

Верхний – нехватка эмоциональной поддержки, сдерживание чувств.

Позвоночник – стержень, жизненная опора.

Плечи – способность с радостью переносить жизненные обстоятельства, брать на себя ответственность.

Ноги – несут нас по жизни. Бедро – поддерживает равновесие, на них основная нагрузка при движении вперед (болезни подразумевают боязнь продвинуться вперед в решении основных проблем, отсутствие цели движения, боязнь будущего, нежелание двигаться).

Горло – путь самовыражения, канал творчества. Болезни горла подразумевают сдерживаемый гнев, неумение выразить себя, высказаться. Заторможенная творческая активность, нежелание изменить себя (кстати, чакра, имеющая проекцию в области горла отвечает именно за эти функции).

Болезни органов дыхания – боязнь или нежелание вбирать жизнь полной грудью.

Глазные болезни - нежелание видеть то что происходит в жизни, у детей – в семье.»

Можно, конечно, ко всему в жизни относиться скептически, но мне вот вдруг вспомнилось вполне расхожее выражение, употребляемое особенно часто по окончании каких-то особо важных или сложных дел: «Гора с плеч упала». Вполне в тему вспомнилось и «одеть хомут на шею» и «у меня за спиной крылья выросли».

Все вышесказанное наводит на мысль о том, что дожидаться проявления каких-либо болезней, вобщем-то, не хочется. Всем давно известно, что заболевание проще предотвратить, чем лечить. Хорошим помощником в поддержании собственного психического и физического здоровья служит телесо-ориентированный танец. Самое привлекательное в нем то, что никаких сверхтанцевальных способностей не требуется. Все очень просто – живи, танцуй.

Дело в том, что станцевать можно практически все: радость, любовь, обиду, ревность, гнев, светлую печаль, нежность, флирт.... Все, в чем Вы нуждаетесь, все, что Вам позволяет ваша фантазия. Опытный тренер покажет упражнения и способы открытия

## Телесо-ориентированный танец

Автор: Arinaya

11.09.2010 23:11 -

---

собственной женственности, мужественности, сексуальности, поможет осознать Ваш личный, ставший уже привычным двигательный опыт. Кроме того, танец учит управлять и в совершенстве владеть своим телом, поддерживает осанку. Танец открывает дорогу в чувственный мир. В Ваш мир. Чем лучше мы понимаем себя, тем проще нам понять окружающих. Понимая собственные жесты, мимику, походку, привычные позы и даже осанку, мы учимся понимать и чувствовать близких нам людей.

И есть еще один немаловажный фактор, телесо-ориентированный танец подарит Вам безопасное пространство для переработки эмоций (и, в первую очередь, негативных), что, безусловно, лучше «выливания» данных эмоций на близких, любимых людей (а нередко и на детей), которые первыми становятся жертвами нашей неудовлетворенности собой.

Подарите миру свою улыбку. Танцуйте...