

# СЛУШАЙ свое тело

**- Есть традиционные способы работы с телом - это спорт, танцы. Какие принципы отличают от них вашу работу с телом и движением?**

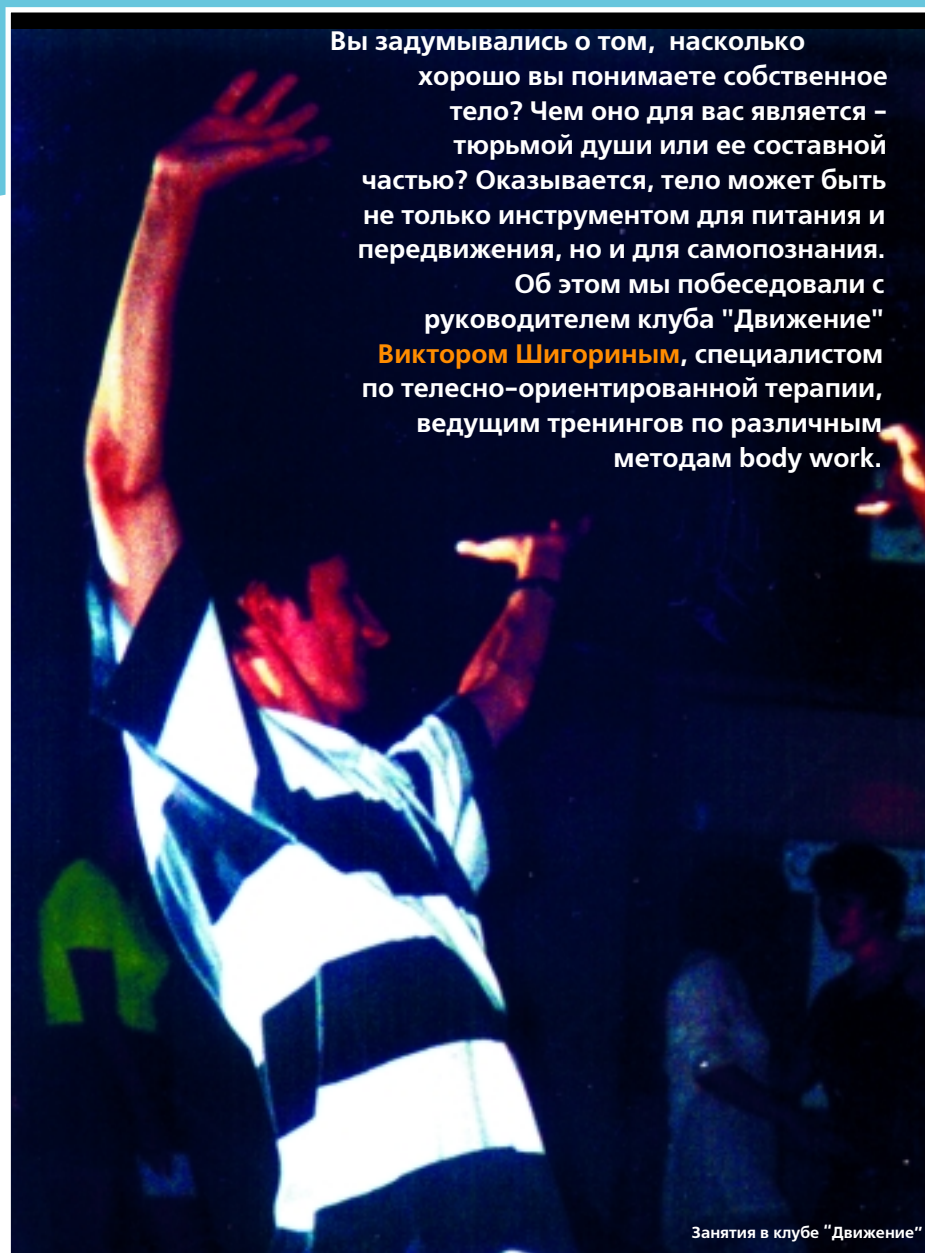
- Спорт или танец задействуют не полностью всего человека. Если вы занимаетесь спортом, то вы свое тело, мышцы, дыхание используете для чего-то, тренируете их для достижения результата, или для получения определенной формы тела - похудеть, или нарастить мышечную массу. В любом случае вы заняты тем, чтобы сформировать только телесный уровень, мышечный, двигательный. Наши методы позволяют соединять физический рост с эмоционально-психологическим и духовным ростом, с ростом осознания.

В нашей работе с телом задействованы три сферы. Первая сфера - телесно-двигательная, сфера поступков, действий. Вторая сфера - эмоционально-чувственная. И третья - сфера осознания. В теле есть три энергетических центра, соответствующих этим трем сферам, и три соответствующих им системы органов. Изначально эти три системы органов формируются из трех зародышевых лепестков - эктодермы, энтодермы и мезодермы. Это довольно стройное учение, которое основано на глубоких научных исследованиях, связанных с эмбриологией, с молекулярной физикой, с химией. И посвящены они тому, как эмоционально-чувственная сфера проявляется в физических и химических процессах. Также этим занимаются такие направления телесно-ориентированной терапии как биосинтез и бодинамика.

Центр осознания связан с головой. Эмоционально-чувственный центр - это "третье легкое", область между лопаток; он имеет также проекцию на область сердца, грудную чакру. Сфера действий и движений связана с бедрами, в китайской традиции этот центр называется дань-тянь, в японской традиции - хара. И в нашей работе с телом основной принцип - соединение этих трех центров. К сожалению часто бывает так, что их работа не скоординирована. Например, между людьми были какие-то отношения. Проходит несколько лет, и один из них понимает: "а все-таки я ее любил" - но это уже после того, как прошло много времени, иногда десятки лет. Это связано с тем, что контакт между центром чувств и центром осознания был заблокирован, чувство не доходило до осознания. Поэтому, во-первых, я должен понимать, что я чувствую. Во-вторых, очень многие люди понимают-то многое, но реально ничего сделать не могут. Они знают все на свете, они читали много книг, но когда доходит дело до реальных действий - ничего не получается. Это значит, что эмоционально-чувственный центр и центр осознания опять же находятся не в очень хорошей связи с центром движения и действия. Мостом между эмоционально-чувственным центром и центром действия является диафрагма. Это напрямую связано с механизмами дыхания. Свободное, раскрепощенное дыхание связано с глубоким опусканием диафрагмы. У очень многих людей диафрагма закреплена и зажата, они дышат очень поверхностно. Соединяя воедино движения, дыхание и чувства можно понастоящему освободить эти мышцы и открыть глубокое дыхание, что является необходимым условием свободного взаимодействия этих двух центров. Бывает также, когда вы что-то делаете, и только потом осознаете, к какому результату ваши действия привели. Это значит, что нарушен контакт осознания с действием, который связан с шеей, с ее передней частью. А контакт между осознанием и чувствованием - это шея сзади.

**- Я знаю, что вы также занимаетесь тай цзи цюань. Как это совмещается с современными техниками?**

- Да, я занимаюсь тай цзи цюань с 13 лет, и когда я позже начал изучать телесно-ориентированную психотерапию, то понял, что совмещать просто нечего. Оказалось,



Занятия в клубе "Движение"

**Вы задумывались о том, насколько хорошо вы понимаете собственное тело? Чем оно для вас является - тюрьмой души или ее составной частью? Оказывается, тело может быть не только инструментом для питания и передвижения, но и для самопознания. Об этом мы побеседовали с руководителем клуба "Движение" Виктором Шигориним, специалистом по телесно-ориентированной терапии, ведущим тренингов по различным методам body work.**

что она очень глубоко основывается на даосских и дзен-буддистских принципах. У многих телесно-ориентированных психотерапевтов есть учителя на Востоке. И принципы тай цзи цюань, особенно для западного человека, очень хорошо осознаются через глубоко научный подход, на котором основаны современные методы body work, где древние даосские принципы нашли свое подтверждение и еще более глубокое понимание.

**- Что мешает человеку быть в контакте с собственным телом, осознать его?**

- В общественном сознании есть очень много триггеров, запускающих разобщенность с собой и со своим телом. Например, повсеместная реклама: чуть что - прими лекарственный препарат. Тело всегда стремится к сознанию, оно говорит, общается, посылает очень много импульсов - в виде боли, ощущений. А вы слышите: если болит желудок - прими имодиум, если голова - шипучий эффералган "Упса". Тело к нам обращается, говорит: посмотри, у тебя внутри конфликт, я не могу больше терпеть. Оно сигнализирует, а ты берешь таблетку, растворяешь в стакане, выпиваешь, и тем самым говоришь собственному телу: заткнись, слушать тебя не хочу, мне и так плохо живется! А оно как раз нам и говорит, почему нам плохо живется. То есть, все эти препараты очень часто заставляют человека просто не чувствовать, не быть в контакте с собой, отрывают голову от тела. И моя работа во многом связана с тем, что я голову приближаю к телу. В нашей цивилизации она как-то очень сильно от него отделена. Хотя голова - это ведь тоже часть тела.

Существует такое универсальное отношение к собственному телу как к компьютеру: например, сломалась какая-то деталь,

нужно старую выкинуть, новую поставить. Но человек не только материален, не только трехмерен. Человек - это духовное существо, а его тело - проводник духовных импульсов. Есть такая теория, о которой часто говорит мой первый учитель, Владимир Баскаков. По этой теории определенные части тела и органы связаны с определенными психологическими темами. Человек даже травмы получает неслучайно. Он травмирует именно те части тела, которые хотят привлечь его внимание и которые наименее энергетизированы.

ко сейчас гармонична ваша энергия. Если вы делаете проект - он будет устроен по принципу и подобию вашего внутреннего мира. И даже если вы покупаете машину, то вы с ней бессознательно отождествляетесь, и в ней будет постоянно ломаться именно то, что соответствует надлому в вашей душе. Важно на это обращать внимание и попробовать раскрыть это как образ. Работа с образами - это отдельная очень интересная сфера. Если обратить внимание, то можно заметить, что многие предметы, которые человек делает, вся техника - она антропоморфна, на всех магнитофонах можно различить глаза, нос, рот, на машинах то же самое. То есть, что бы человек не делал, он всегда делает себя, ищет себя. Это естественный импульс, который есть в каждом человеке. У многих людей он не реализован, и именно реализации этого импульса служит наша деятельность.

**- Что такое, по-вашему, духовно-психологический рост?**

- Я исхожу из того понятия, что все мы родом из детства, все мы в детстве жили в определенной семье и встречались с болью, связанной прежде всего с нашими родителями. И это является основополагающими вехами в формировании нашего характера. Характер состоит из механизмов. Например, если в моей семье было запрещено выражать гнев, то это впоследствии стало структурой моей личности - не выражать гнев. И если у меня возникает гнев, то я его подавляю так быстро, по привычке, что его даже не замечаю. Эти импульсы остаются в теле нереализованными, появляется зажатость мышц, перенапряжение, впоследствии усталость, это часто является причиной болезни. И рост состоит в том, чтобы мы избавлялись от этих механизмов, которые сформированы в нашем характере, и трансформировали их. Чтобы мы были не механистичны, а более свободны. Рост состоит в том, чтобы мы могли свободно видеть и выбирать, и действовали не исходя из механизма, а осознанно. Например, если у меня запрет на гнев, то в конфликте я буду очень неуспешен. Возможно, во мне настолько глубоко этот запрет сидит, что я и на уровне мировоззрения считаю, что гневаться - это некультурно. И когда ситуация будет от меня требовать проявить гнев и жесткость, то у меня ничего не получится. И в этом смысле мой рост и моя осознанность проявлялись бы в том, чтобы видеть ситуацию не исходя из рамок своих представлений, своего характера, а все больше высвобождаться из них и видеть реальность, а не ту внутреннюю реальность, которую многие считают единственной правдой в жизни. Это как взгляд через замутненное стекло. Это стекло - наш характер. Мы через него что-то видим, очень непонятное, и поэтому вынуждены мысленно дорисовывать реальность. И если стекло станет прозрачным, то мы можем увидеть нечто совсем иное!

беседовала Аня Зыкова

## выездной зимний body work session НОВЫЙ ГОД В ДВИЖЕНИИ



**4 незабываемых дня в живописном месте Подмосковья!**  
**ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ**  
**АРТ-ТЕРАПИЯ**  
**АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ДИСКОТЕКИ**  
**ТАЙ ЦЗИ ЦЮАНЬ**

а также: зимние телесно-ориентированные игры, сауна с Дедом Морозом и Снегурочкой, Рождественский вечер, лыжи, кони и многое другое!

Дата: 03-07 января '03г. Стоимость 220-250\$ Звоните: 113-12-50

**Живое Дыхание**  
Центр сенситивной психологии  
Объявляет набор в философско-эзотерическую школу, где Вы получите не только теоретические знания и практические навыки, но и сможете решить свои проблемы. Занятия проводятся в группах и индивидуально.  
Тел. 723-01-48  
www.life-breeze.ru  
Лиц. серия ИДКЗ, № 13226/4684