*Метод «Со-творение». Телесная психотерапия на основе теории построения движений Н.А.Бернштейна.*

***Напряжения и блоки тела***

Психическое напряжение, как правило, является причиной физического блока.

На разных уровнях построения движений – причины возникновения блоков и методы работы с ними – разные.

И в 2006 году Шляйп, которому тогда был уже 51 год, удостоился премии и краткой аннотации в прес­тижном научном журнале «Сайенс» за свою докторскую диссертацию. Исследователь растянул фрагменты фасциальных волокон в изобретен­ном им аппарате и обработал их гор­монами, которые выделяет организм в момент стресса. И оказалось, что в большинстве случаев ткани реаги­руют на такое воздействие медлен­ным, но явным сжатием. А значит, соединительная ткань при стрессе может сокращаться независимо от мышц. Журнал Гео 2015 N11 Опора внутри Текст: Ханя Лучак Фото: Кристофер Томас Консультант: Константин Коршунов, врач-хирург, научный сотрудник МОНИКИ им. М. Ф. Владимирского Карла Стекко, профессор анатомии Падуанского университета (Италия),

***Уровень А –*** первичный тонув - основа и фундамент нашего тела. Спокойное и расслабленное тело возможно лишь в комфортной среде.

Дискомфорт, тревожность от более высоких уровней построения тела всегда вызывает напряжение тела. Напряжения уровня А всегда целостны и охватывают все тело.

*Снимаются* –через простраивания тонического взаимодействия - упражнение Протяжка, упражнение Медуза.

***Подуровень V, Брюшко –*** Постуральная мышечная система, сегменты тела.

Блоки, собственно, на уровне V, встречаются – как результаты травм или воспалений внутри тела, или шрамы. Захватывают, кольцом, 2-4 членика тела (почти по зонам Захарьина-Гедда).

Сюда же спускаются и напряжения, блоки с высших уровней – зажимается сразу несколько сегментов тела – так формируется, описанный В.Райхом «панцирь тела».

*Снимаются, выравниваются* – активизацией волн тела, активизацией лучистости тела, разрешительными фразами.

***Уровень В –*** паттерны врожденных автоматизмов тела; в напряжении не существуют. Проксимальные мышцы тела.

Напряжения более низких или более высоких уровней притормаживает уровень двигательных автоматизмов (врожденных и приобретенных) – поскольку мышечная система тела едина. Возникают блоки проксимальных мышц тела.

*Снимаются* – активизацией двигательных автоматизмов, упражнения Раскачка, Со-движения.

***Уровень С –*** Узнавание объектов; выделение и достижение реальных целей в пространстве. Дистальные мышцы конечностей, наружные мышцы туловища.

Узнавание цели, желание – дает напряжение; достижение цели – тело расслабляет. Например, увидел – схватил. Если увидел, захотел – возникло напряжение в дистальных отделах руки; - схватить не дали – напряжение сохраняется. Это один из механизмов формирования телесных блоков.

Страх, тревожность – дают общее напряжение тела; избавление от страха – тело расслабляет.

Игнорирование ребенка/взрослого окружающими также вызывает общее напряжение тела – если тебя не видят снаружи, то напряжение изнутри поможет тебе найти СЕБЯ.

*Снимаются, выравниваются*

- через разрешительные фразы – снимается запрет на движение

- через включение волн

- через активизацию двигательных автоматизмов

- через использование растяжек

- через осознанное расслабление напряжений тела

***Уровень D –*** уровень представляемого мира. Узнавание ситуации, схемы. Действие, поведение сначала представляется/понимается, потом производится.

Непонятость ситуации, схемы, смысла, задачи, проблемы – дает напряжение; понимание расслабляет.

Психотравма, в зависимости от силы воздействия:

– формируется целостное напряжение тела, которое может остаться на всю дальнейшую жизнь

- апатия бесчувственность слабость.

Если социальная группа не принимает – формируется напряжение неблагополучия.

Очень много напряжения дает НАДО – внешнее НАДО, от родителей, учителей, начальников.

Придуманные негативные представления и страхи: а вдруг…а если… , - как любая непонятость, также вызывает напряжение.

*Снимаются, выравниваются*

- через выведения в реальность

- через разрешительные фразы

- через психотерапевтические техники, работающие с представлениями

- Узлы тела, узлы пространства.

***Группа уровней Е*** (как и уровень В) в напряжении работает очень плохо.

- лучистость при включении уровня Е

***Работа с блоками тела.***

Блоки, которые были поставлены запретами, хорошо снимаются разрешительными фразами

Напряжения ожидания – автоматизмом пофигизма, когда от тебя, на самом деле, практически ничего не зависит: дождь будет или солнце – мы примем и то, и другое – активизация уровня В.

Напряжение из-за представляемых страхов – выходом в реальность.

Устойчивые напряжения и блоки тела можно растопить волной или лучистостью – механизм которых в нас вложен.

Узлы тела, узлы пространства.

Программа рассчитана на 10 часов – пять двухчасовых занятий, раз в неделю.