***Чаша жизни.***

***Психология тела. Тазовая область.***

Таз – это основание тела и вместилище внутренних органов.

Таз и область живота – это место скопления энергии, необходимая для выживания, которую мы можем удерживать, отпускать, использовать. Животная агрессия дает энергию и силы, чтобы справиться с опасностью, будь то путь бегства или нападения.

Врожденная природа этой области – активность, тонус, гибкость, подвижность, сексуальность, возможность получать удовольствие, самовыражение, творчество, привлекательность, размножение.

Наша осанка будет зависеть от  таза, как мы стоим, как мы сидим, на что мы опираемся. Походка от бедра возможна лишь при свободной области таза.

Хорошо включенный таз – это умение держать себя в постоянной реальности.

***Проблемы области таза***

Блок в области таза - это скопление энергии в тазовой области, которая не нашла своего выхода.

 Противоположная проблема – игнорирование области таза, потеря чувствительности в этой области. Чувствительность, ощущения таза, на прямую связана с нашим восприятием реальности, реального окружающего нас мира.

Хотя часто обе проблемы присутствуют одновременно.

В области живота и таза оседают витальные страхи – страхи за собственную жизнь в ситуации реальной и непосредственной угрозы. Причем не страхи вообще, а страха нападения, как прямого физического, так и косвенного: психологического, посягательства на права, свободу личности, собственность и т.п.

Наши ноги не будут стоять жестко и ровно, если наш таз разболтан или зажат. Нам не сделать свободный и уверенный шаг с отсутствующим тазом. Мы никогда не избавимся от плоскостопия.

### Запрет на ощущение удовольствия в тазовой области оборачивается гневом, яростью, а обуздываемый гнев – мышечными спазмами.

### Еще более тяжелое нарушение – это игнорирование области таза и живота, бесчувствие, «онемение» - вы теряете естественность, не можете свободно общаться с другими и с самим собой.

Проблемный таз – сдерживает естественную потребность в получении удовольствия.

***Причины возникновения проблем***

**Причины проблем области таза** возникают в детстве как запрет на проявление эмоций страха, гнева, сексуальности, кокетства. Как запрет на получение радости от своего тела.

Отрицание женской красоты. (Чего вырядилась, как проститутка)
Унижение девочки отцом. Блок в этой области порождают такие чувства, как ВИНА И СТЫД, и формируют такие состояния как, НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ, НИКЧЕМНОСТЬ, НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, желания спрятаться и быть защищенной (кем-то).

Разочарования в любви также способствуют образованию мышечных напряжений. Отвергнутый в своем любовном порыве человек, может переживать столь сильную душевную боль, что  предпочтет отрезать ощущения своего тела ниже талии, а с ними и мучащие его чувства. Но, защищаясь от боли, он тем самым добровольно отказывается от удовольствия, как бы частично умирая. Поэтому не удивительно, что такая блокировка естественных импульсов приводит к утрате чувства полноты жизни и снижению настроения, часто переходящему в депрессивные состояния.

Мышечный панцирь вокруг таза может также образоваться в результате пережитого насилия.

ОБИДА плотно сидит в области таза, блокируя его функции.

Очень часто это бывает уход от болезненной реальности – уход в придуманный мир, в вымышленное тело

***Работа с областью таза***

**Работа с областью таза проводится как пассивное воздействие терапевта на тело клиента и через осознание, чувствование своего тела.**

**Во время работа возможен временный дискомфорт и болевые ощущения вполне терпимые, связанные с растормаживанием чувствительности тазовой области. Это чем-то похоже на синдром согревания замерзших и онемевших рук.**

**Мы всегда напоминаем, что любая работа с телом – требует времени и сил клиента. Силы и время нужны на восстановление функций области таза, на выздоровление.**

**Работа с тазом рекомендуется и детям (от шести месяцев после рождения) и взрослым любого возраста.**

**Продолжительность единовременной работы – 30-60 минут, в зависимости от сложности работы и возможностей клиента. Курс состоит из 4-6 сессий. Через некоторое время, по рекомендации терапевта, курс можно повторить.**

***В результате*** терапевтической работы с тазом мы имеем:

- восстановление чувствительности области таза и живота - сигналы, исходящие от живота могут предупредить об опасности задолго до того, как о ней догадалось сознание; например, через живот тело может послать сигнал о приближающемся землетрясении.

- возвращая телу радость жизни и полноту переживаний.

- восстановление силы бедер и устойчивости тела

- восстановление возможности использовать энергию области живота и таза; способность регулировать энергетические потоки, направлять их - тогда страх, гнев, агрессия, обида – становятся нашей силой – помогают выжить, пережить тяжелую ситуацию

- внешне, мы видим подтянутые мышцы бёдер; красивую походку "от бедра":

- как побочный результат – попа, внешне, становится мягко выступающей, упругой, пластичной и очень красивой.

1-4 встречи по 1 часу офлайн