

Практики телесно-ориентированной психотерапии. Методика Александра

Во многих видах психотерапии и групповой практики интерес к телу ограничивается либо получением дополнительной информации для вербальной и психической работы («Сейчас у меня болит голова. Что это значит?»), либо физическим подтверждением вербальных процессов («Так, видимо, оно и есть. У меня перестала болеть голова»). В данном случае, тело — это поставщик информации. Чувство физического облегчения оценивается как подтверждающий признак успеха вербальной психотерапии. Упор делается на психическое, телесное же понимается как явление, сопутствующее душевным процессам.

А что значит телесно-ориентированная терапия? Под работой с телом подразумевают непосредственное терапевтическое воздействие на тело, а от этого воздействия ожидают психического излечения или изменения. Здесь речь идет о прямом воздействии на тело. Психическое переживание должно испытывать влияние посредством тела. Воздействие на человека осуществляется посредством работы с телом, например, непосредственно с процессами дыхания или сокращения мышц, что в свою очередь влечет за собой сопутствующие психические явления. С физическим раскрепощением связывают ожидание душевной релаксации.

Специалисты в таких разных областях, как медицина, естественные науки, педагогика, религия, музыка, политика, искусство, промышленность, литература, философия и психология, артисты и дикторы телевидения охотно прибегали к помощи **техники Александра**. Еще более важным является, может быть, то, что люди, в юности постигшие технику Александра, доказывают своим успешным жизненным путем, что она смогла им дать.

Фредерику Матиасу Александеру (1869-1955) было совсем непросто убедить людей в том, что его принцип способен помочь многим из них. Реальность этой помощи подтверждают цифры, например, за 75 лет, прошедших с тех пор, как он начал разрабатывать свой метод, в Великобритании было подготовлено более 100 преподавателей техники Александра. Из них почти все прожили долгую жизнь, в том числе сам Александр скончался в возрасте 87 лет и его первая ассистентка Этель Уэбб — в возрасте 94 лет. Ни у кого из них не было сердечных заболеваний, рака, инсульта, ревматических артритов, повреждений межпозвоночных дисков, язв, неврологических заболеваний, серьезных нарушений умственной деятельности. В целом у всех них можно было отметить такое прочное здоровье и хорошее самочувствие, которое свойственно большинству людей лишь в юности.

В современных условиях, при хаосе и неразберихе, в которых мы живем, принцип Александра сможет оказать многим людям существенную помощь для того, чтобы успешно ориентироваться в жизненных ситуациях.

Принцип Александра свидетельствует:

— можно управлять своим телом различными способами;
— функционирование организма ухудшается, если избрать неверный способ управления телом.

Для реализации принципа Александра требуется высокая самодисциплина, но благодаря этим усилиям большинство людей почти в любом возрасте могут обрести высокий уровень самообладания и здоровья. Это подразумевает взятие ответственности за себя и свои действия - в большей степени за то, как мы делаем что-то, а не за то, что мы

делаем. В рамках методики Александра применяются такие инструменты, как наблюдение, осознанность и внимательность.

Более подробно, методика Александра предполагает:

- Осознание привычки

То, как люди совершают самые обычные движения, может казаться им настолько естественным, что они часто не осознают сформировавшиеся неправильные привычки. Это может сказываться на эффективности их повседневной деятельности как в работе, так и на отдыхе. Как только человек начинает понимать разницу между движением, которое кажется ему нормальным и правильным (даже если оно причиняет боль), он может изменить ситуацию.

- Восстановление нарушенного сенсорного восприятия

При формировании неправильной привычки в организме нарушается обратная связь в отношении координации движений и мышечного напряжения. Методика Александра значительным образом улучшает сенсорное восприятие - начиная осознавать напряжение, пациент может устранить его.

- Подавление

Александр под «подавлением» понимал способность сдерживать какие-либо действия. Обычно организм человека быстро, автоматически реагирует на внешние воздействия. Если эта реакция и следующие за ней движения основаны на привычках и нарушенном сенсорном восприятии, одни и те же проблемы возвращаются вновь и вновь. При наличии достаточной внутренней организованности человек может принять решение, реагировать на тот или иной стимул или нет. Реакция на раздражитель может развиваться без задействования имеющихся привычек. Эти процессы могут происходить очень быстро со скоростью мысли.

- Направление

Мышечный тонус поддерживается потоком информации из головного мозга. Можно научиться направлять этот поток более сознательно - не столько за счет обретения новых телесных навыков, сколько за счет укрепления и взаимодействия с естественными способностями, которые обычно подавляются неправильными привычками.

- Средства достижения цели

Большинству из нас хорошо знакома поговорка «Тише едешь - дальше будешь». Как правило, делая что-то, люди спешат быстро достичь результата. В итоге они уделяют недостаточно внимания тому, каким именно образом выполняют свои действия.

Привычки, нарушение сенсорной восприимчивости, подавление и направление - все эти принципы имеют отношение к способу выполнения действий. Будучи нацеленным на процесс, а не на результат, можно оставаться спокойным и координированным - а итоги работы оказываются такими же хорошими, если не лучше.

Принцип Александра иначе можно назвать методом рационального использования мышц. Именно это определяет качество функционирования организма. Способ функционирования организма, ведущий к болезням, вызывается, согласно мнению Александра, неправильным использованием мышц тела.

Согласно Александру, никогда нельзя нарушать уравновешенное положение головы. Многим людям вначале очень трудно сохранять сидя уравновешенную прямую осанку. Они или сутулятся или садятся преувеличенно прямо — с прогнутой спиной и выпяченной грудью, когда вес тела приходится на бедра, а не на седалищные бугры, расположенные на заднем краю таза. В действительности правильная уравновешенная, спокойная осанка очень удобна; когда она становится привычной, люди чувствуют себя очень комфортно.

Вынуждая организм держать голову в неестественном положении, человек заставляет перенапрягаться мышцы. Из-за непосильной нагрузки тело начинает «возмущаться», выражая свое недовольство через боли и болезни.

Так, неправильное положение головы может привести к сколиозу, головным болям, артриту, остеохондрозу, перепадам давления, заболеваниям пищеварительных органов, дыхательных путей и прочим неприятностям.

Почему так происходит? Когда человек держит голову неправильно по отношению к позвоночнику, последнему приходится неестественно изгибаться и искривляться, чтобы соблюсти равновесие всего тела. Подобные искривления приводят к появлению горба, выступающего противовесом, спазмам мышц, зажатию внутренних органов и нервов...

Чтобы представить, что происходит с нашими тканями при неправильной осанке, возьмите подушку. Посмотрите на нее, какая она одинаково мягкая и ровная со всех сторон. Так выглядит здоровое тело. А теперь согните ее пополам. Наволочка и внешняя часть подушки натянулись — кажется, они готовы лопнуть. В то же время часть, оказавшаяся внутри, сжата, сморщена и уплотнена.

То же самое происходит с тканями, прикрепленными к искривленному стрижному позвоночнику — часть их находится в постоянно растянутом состоянии, а другая часть, оказавшаяся внутри, сжата и зажата. Представьте себе, как тесно пищеварительным органам сгорбленного человека — природа отводила им куда больше места внутри живота, но теперь они сдавлены и слеплены друг с другом. Конечно, такой человек не может быть здоровым.

Теперь, когда мы с вами поняли главную идею метода, необходимо уяснить, как он работает. Практически все мы страдаем от неправильного положения головы, шеи и позвоночника, но как изменить его на правильное? Ведь такое состояние организма привычно для нас, при попытке выпрямиться и держать голову ровно мы сразу же получаем в ответ мышечную боль в спине.

Чтобы привести свою опорно-двигательную систему в порядок, Александер разработал комплекс упражнений, направленных на то, чтобы напомнить телу о его естественном положении. Фредерик считал, что даже несмотря на многолетнюю привычку горбиться, тело постоянно стремится вернуться в природное удобное положение — нужно лишь помочь ему. Кроме того, необходимо изменить ряд привычек, чтобы тело само обрело правильное состояние.

Не стоит при еде прогибать спину вперед; ее следует, скорее, выравнивать и наклонять корпус вперед (к тарелке) от тазобедренных суставов, чтобы таз двигался вместе со спиной. Благодаря этому спина не сутулится и туловище не оседает.

Чтобы не вызывать излишнего напряжения мышц, не закидывайте сидя ногу на ногу. Если допускают обстоятельства, разведите колени — это поможет вам расслабить мышцы, избежать болей в пояснице. Особенно важно это для тех, кто почти весь день проводит за письменным столом. После того как вы сели, переместите таз к спинке стула: так следует сидеть в кино, в автобусе, поезде, за столом, перед телевизором — при условии, что имеется достаточно места для ног.

Нравится нам это или нет, но телевидение, которое привело к резкому ухудшению осанки, видимо, останется с нами навсегда. Родители должны следить за тем, чтобы дети, смотря телевизор, не горбились, не сутулились. Если они устали, пусть лучше лягут перед телевизором, слегка приподняв спину и опираясь ею на что-нибудь.

Кому-то может показаться, что предлагаемый Александером метод — не что иное, как продолжение давно приевшихся добрых советов по поддержанию хорошей осанки. Однако его коррекция тела связана со многими личностными проявлениями человека.

Каждый человек стремится найти физиологическое равновесие в мире, не слишком приспособленном для его естественного биологического функционирования. Это равновесие невозможно обрести без способности достигать расслабленного состояния покоя.

Метод Александера может стать одним из способов оздоровления, поскольку через гармонизацию осанки он ведет к достижению физиологического равновесия.

Методика психосоматической коррекции Фредерика Матиаса Александера обучает людей, как сидеть, стоять и ходить в повседневной жизни без излишнего напряжения. Ис-

пользуя сочетание словесных инструкций и очень тактичного руководства с помощью рук, обучающие методике Ф. Александра показывают своим ученикам, как те могут распознать и избавиться от зажимающих привычек сохранять определенную осанку и двигаться.

Практически все мы страдаем от неправильного положения головы, шеи и позвоночника, но как изменить его на правильное? Ведь такое состояние организма привычно для нас, при попытке выпрямиться и держать голову ровно мы сразу же получаем в ответ мышечную боль в спине.

Чтобы привести свою опорно-двигательную систему в порядок, Александр разработал **комплекс упражнений, направленных на то, чтобы напомнить телу о его естественном положении**. Фредерик считал, что даже несмотря на многолетнюю привычку горбиться, тело постоянно стремится вернуться в природное удобное положение — нужно лишь помочь ему. Кроме того, необходимо изменить ряд привычек, чтобы тело само обрело правильное состояние.

Выявляем проблему

Правильна ваша осанка или нет — сложно определить, особенно если отклонения невелики. Некоторые упражнения направлены на то, чтобы выявить проблему и одновременно научиться контролировать свое тело.

Любое движение можно совершать без усилий, не придавая мышцам излишней напряженности. Парадоксально, что в самом начале правильные движения, наоборот, причиняют боль и неудобство. Но, привыкнув двигаться верно, вы ощутите, насколько легче стало вашему телу исполнять привычные движения.

Станьте к стене, не прикасаясь к ней — пятки должны располагаться на расстоянии 5-7 сантиметров от стены, между ступнями оставьте 25-30 сантиметров пространства. Затем, не отрывая ног от пола, прислонитесь к стене. Следите за тем, как вы это делаете — при нормальной осанке лопатки и ягодицы соприкоснутся со стеной одновременно. Если какая-то часть прислонилась раньше, значит, имеются проблемы с осанкой.

Если первым коснулся стены затылок, значит, у вас имеется привычка запрокидывать голову назад, что также очень вредно для осанки и здоровья.

В районе поясницы у вас будет свободное пространство между позвоночником и стеной. Согните ноги в коленях и немного сползите вниз, одновременно распластав позвоночник по стене, добейтесь полного прикосновения каждого позвонка. Если стоять в таком положении становится утомительно уже через несколько секунд — значит, у вас серьезные проблемы с осанкой. Если чувствуете напряжение в стопах, немного разведите колени.

Постойте так, сколько сможете, затем «ползите» по стенке вверх, выпрямляя ноги, но не полностью — колени должны остаться немного согнутыми. При этом между поясницей и стеной снова появится зазор — это нормально. Постойте так несколько минут. Отрывайтесь от стены поэтапно: голова, лопатки, ягодицы.

Второе упражнение направлено на то, чтобы выявить неправильные движения при ходьбе. Поставьте рядом два стула с высокими спинками, оставив между ними место, чтобы можно было пройти. Станьте посередине, возьмитесь за спинки стульев кончиками пальцев, будто брезгливо берете грязную тряпку. Локти раздвиньте в стороны. Начинайте в замедленном темпе делать шаг правой ногой.

Оторвите пятку от пола, согните ногу в колене и останьтесь в этой позиции. На данном этапе легко понять, правильно вы ли вы распределяете нагрузку, перенося центр тяжести на вторую ногу. Многие делают это не посредством сгибания колена, а с помощью поднятия правой стороны таза. Это можно определить, обратив внимание на руки — при неправильном шаге одна рука будет опускаться и искривляться, вы ощутите дискомфорт.

Во время правильной ходьбы в шагании не задействована верхняя часть тела, положение рук должно оставаться одинаковым. Отрыв ноги от пола происходит постепенно,

от пятки к указательному пальцу. Приземление ноги — в том же порядке, от пятки к носку. Все это нужно проделывать очень медленно, осознавая каждый этап.

Научитесь садиться

Как мы обычно садимся? Понаблюдайте за собой. Прежде, чем опуститься на стул, вы наклоняетесь вперед, немного откидываете голову назад, выгибаете спину и «отклячиваете» таз. Такая поза делает из вашего позвоночника волнообразную конструкцию, причиняя ему немало неудобств. Это наносит непоправимый вред осанке и здоровью.

Усаживаясь, необходимо сохранять положение головы, шеи и позвоночника в том же виде, в котором вы стоите — вертикально прямо. Если сложно представить, как можно так сесть, вообразите себе человека, получившего плохую весть. Он с размаху обессиленно садится на диван, верхняя часть его тела остается в прежней позиции, работают лишь быстро согнувшиеся (подкосившиеся) ноги. Приблизительно то же самое, но в замедленном темпе, должно происходить с вами.

К слову, сидеть закинув ногу за ногу тоже вредно — это создает излишнее напряжение мышц.

Вытягиваем позвоночник

Это упражнение нужно выполнять два раза в день в течение 10-20 минут. Лягте на пол, под голову положите книгу. Ноги вместе, согнуты в коленях; колени нацелены в потолок. Нельзя отвлекаться и менять положение тела.

Шея должна быть свободной, голова — стремиться вверх и вперед. Постарайтесь мысленно удлинить свой позвоночник, представляя, как спина растягивается и расширяется. Добившись такого состояния, расслабьтесь и лежите, чувствуя, как вытягиваетесь в длину. Не закрывайте глаза, чтобы не заснуть.

Вставая, старайтесь не нарушить спокойного и расслабленного состояния мышц. Поднимайтесь медленно, постепенно, без рывков.

Повторяя это упражнения каждый день, вы заметите, что исчезли боли в шее и спине, мозг стал яснее, появилась легкость во всех конечностях.

С самого детства мы усердно портим свою осанку. Мы неправильно ходим, неправильно садимся и встаем, и даже в состоянии покоя не способны расслабить мышцы, перенапряженные из-за лишней, никому не нужной работы. Целью метода является помочь клиенту заново открыть естественную грациозность и ловкость, присущую с детства. Эти природные способности быстро утрачиваются современным человеком, в том числе из-за сидячего образа жизни, неправильного положения тела при работе за письменным столом или компьютером, что влечет за собой нарушение осанки и дисбаланс в организме в целом.

Но наше тело запрограммировано на то, чтобы двигаться легко и непринужденно, выполняя все движения с естественной легкостью и грацией, будто кошка. Как завистливо мы смотрим на людей, умеющих красиво двигаться, но при этом сами неуклюже ковыляем и сворачиваемся в позу зародыша, сидя над документами.

Красивая осанка — природное свойство, которое можно вернуть, приложив определенные старания. Нужно лишь потратить немного времени и сил.

Методика Александра не является терапевтическим методом в строгом смысле этого слова. Ее целью является обучение клиента восстановлению естественной осанки и более эффективному использованию возможностей собственного тела. С помощью данной техники можно облегчить боль в суставах, избавиться от проблем с нарушением дыхания и нервным напряжением.

Методика Александра - это практическая дисциплина, изучающая некоторые аспекты взаимодействия между разумом и телом человека.

Методика Александра - это техника восстановления естественной координации тела человека, в первую очередь путем избавления от физических и психических паттернов (привычек), негативно влияющих на природные способности.