

УДК 615.89

ББК 53.59

О83

О83 Открытие тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии [Электронный ресурс] : антология / пер. с англ. под ред. С. А. Римского. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 269 с.). — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2018. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-7312-0926-7

Эта книга — прекрасное введение в мир психотерапевтических и оздоровительных методов работы с телом, компетентный путеводитель для тех, кто желает познакомиться с телесно-ориентированными подходами в психотерапии, медицине, сфере обучения или просто больше узнать о своем теле, о том, как обрести и сохранить телесное здоровье, как можно вернуть телу гибкость и подвижность. Здесь представлены наиболее значимые и проверенные методы и направления; изложены как весьма популярные, так и малоизвестные западные и восточные методики. Описание многочисленных телесных практик сопровождается интересными, познавательными, часто захватывающими историями о происхождении некоторых методов и рассказами из жизни их основателей, реальными случаями из практики, разного рода рекомендациями и советами, а также практическими упражнениями.

Книга предлагает чрезвычайно полезное и увлекательное чтение о возможностях тела и его потенциале, способах его оздоровления, развития, поддержания и обучения. Чтение этой книги поможет сформировать представление о мире телесных практик и сделать первые шаги на пути к силе, красоте и мудрости тела.

Для психологов, психотерапевтов, медицинских работников, всех интересующихся вопросами потенциала и развития тела, телесными подходами к лечению и оздоровлению человека, альтернативной медициной, психосоматикой, движением.

УДК 615.89

ББК 53.59

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Открытие тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии / пер. с англ. под ред. С. А. Римского. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2017. — 268 с. — ISBN 978-5-88230-022-6.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7312-0926-7

© Институт общегуманитарных исследований, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	8
Работа с телом.....	9
Телесные направления. Что это такое?.....	9
Чем полезна эта книга?.....	12
Никаких механических предписаний.....	13
<i>Кейс. Личный опыт самосознания</i>	16
<i>Упражнение. Дневник наблюдения за телом</i>	17
Физические ощущения и энергетический уровень.....	18
Эмоциональное состояние.....	18
Стать хозяином самого себя.....	19
 ЧАСТЬ I. ВРАТА К МУДРОСТИ ТЕЛА	21
Глава 1. Преимущества работы с телом	22
Почему люди обращаются к работе с телом?.....	23
Чувствительность, гибкость и контакт.....	25
Чем может быть полезна работа с телом.....	27
Отношения.....	29
Внутреннее знание и свобода.....	31
Стимуляция осознания.....	33
<i>Упражнение. Наблюдение за дыханием</i>	35
Избегание потерь.....	35
Удовольствие.....	37
<i>Кейс. Более полное сексуальное удовлетворение</i>	38
Эмоциональное и духовное развитие.....	38
<i>Кейс. История Джонни: материя или разум, работа с телом или психотерапия?</i>	41
<i>Упражнение. Изменить настроение посредством тела</i>	42
Совершенствование навыков.....	44
Старение.....	46
Прикосновение.....	47
Доступ к воспоминаниям и преодоление травмы.....	49
Сила интеграции.....	50
<i>Кейс. История маленькой Элси</i>	53
Глава 2. Телесное отчуждение: где мы потеряли тело	54
Раскол.....	54
Цивилизация Великой Богини-матери.....	55
Религиозный дуализм.....	56
Эпоха механического Просвещения.....	57

Индустриальная революция.....	58
Культурная эволюция.....	59
Циклы ереси и ортодоксии.....	59
Упражнение. Как вы потеряли тело?.....	62
Тело на рынке.....	63
Упражнение. Культурные идеалы.....	67
Упражнение. Как вы обращаетесь со своим телом?.....	69
Влияние семьи.....	69
Упражнение. Представление о теле в вашей семье.....	72
Образование.....	74
Упражнение. Проверьте осанку.....	75
Образ «Я» и образ тела.....	77
Упражнение. Насколько удобен для вас ваш образ тела?.....	79
Кейс. Личная история.....	79
Глава 3. Мудрость тела.....	81
Материя прежде сознания.....	81
Дружба с телом.....	82
Чудо тела.....	83
Упражнение. Уважение и любовь к своему телу.....	84
Разум тела.....	89
Эмоции и физические ощущения.....	91
Упражнение. Где вы ощущаете гнев, страх, горе, любовь?.....	91
Упражнение. Путешествие к мудрости тела.....	93
Наш внутренний голос.....	95
Восприятие телом.....	96
Упражнение. Значение кожи.....	98
Тело правды.....	100
Источники мудрости тела.....	102
Упражнение. Ощущение лжи или правды в вашем теле.....	103
Проприоцепция и кинестезия.....	104
Упражнение. Проприоцепция.....	106
Ощущение энергии.....	107
ЧАСТЬ II. НАЧАЛО.....	109
Глава 4. Выбор метода и работа с телесным терапевтом.....	110
Препятствия на начальном этапе.....	110
Отношения в работе с телом.....	111
Ваша роль.....	114
Понимание психодинамики клиент — терапевт.....	115
Замечания по поводу этики.....	117
Слишком много интимности?.....	117
Различия между терапевтами.....	120

Что именно искать?	122
Как «попробовать воду»	123
Ключ — совместимость	123
Компетентность	124
Ваш сеанс	125
Замечание о стоимости и времени	128
Разумные ожидания	128
Перед сеансом	129
Хорошая боль — плохая боль	130
Что, если возникнет сексуальное возбуждение?	132
Если пробуждается память	133
Оценка опыта	134
Если сеанс не удался	137
Соппротивление	138
После сеанса	139
<i>Упражнение. Журнал мудрости тела</i>	141
Окончание работы с телом	143
Глава 5. Выбор метода работы с телом	144
Не одно, а много	144
Личность	147
<i>Упражнение. Автоматические привычки</i>	148
Физические предпочтения	149
<i>Упражнение. Каков ваш физический стиль?</i>	150
Что вы ищете?	150
Исправление и избавление	151
Лечение и обучение	152
Цель и процесс	152
Краткосрочный и долгосрочный эффект	153
Области практики	155
Релаксация	155
Излечение	156
Целостность	157
Взгляд через тройную линзу	157
<i>Упражнение. Все связано</i>	159
Модели и категории: сходства и различия	160
Мануальные категории и категории двигательного мастерства	163
Совместимость и сочетаемость	165
<i>Упражнение. Карта вашего тела</i>	166
Извилистость реки	168
Развитие внутреннего чувства	169
<i>Упражнение. Спросите, чего хочет тело</i>	170

Глава 6. Психологические аспекты работы с телом	172
Терапевтическая традиция	172
Бессознательное	173
Вытеснение	174
Телесное эго	176
Либи́до	176
Вильгельм Райх: характерный панцирь и оргон	178
Чтение тела	183
<i>Упражнение. Эмоции в вашем теле</i>	184
Развитие телесно-ориентированной терапии	184
Воспоминание с помощью тела	187
Практика сознания	194
<i>Упражнение. Практика созерцания</i>	196
 ЧАСТЬ III. ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МЕТОДАМ РАБОТЫ С ТЕЛОМ	201
Глава 7. Как пользоваться данным путеводителем	202
Что вошло в книгу, что не вошло и почему	202
Вводные разделы	203
Глава 8. Западные традиции: структура и функция	205
Традиционный массаж и современная терапия	205
Сравнение медицинских подходов	205
Мягкие ткани	207
Краткие выводы	208
Массаж	208
Шведский стиль	211
Классические шведские поглаживания	213
Современный эсаленский стиль	217
Расширение опыта в области массажа	218
Внимание, противопоказания	219
Местный (сидячий) массаж на стуле	220
Массаж для беременных	221
<i>Упражнение. Поглаживание низа спины во время беременности</i>	223
Массаж для детей и младенцев	224
<i>Упражнение. Массаж для младенцев</i>	225
Спортивный массаж	228
<i>Упражнение. Спортивный массаж</i>	230
Массаж для пожилых людей (гериатрический массаж)	231
<i>Упражнение. Массаж рук</i>	232
Русский массаж	233
Мышечная терапия по системе Бенджамина	234
Массаж соединительных тканей (Bindegewebsmassage)	235
Элизабет Дик	237

Лимфатический массаж.....	239
Глубокая мышечная терапия Пфриммер.....	242
Метод Лоурена Берри.....	243
Техника Боуэна.....	244
Упражнение. Техника Боуэна.....	244
Том Боуэн.....	246
Терапия триггерных точек.....	247
Упражнение. Обнаружение триггерных точек.....	251
Психофизическая интеграция Трэйджера.....	251
Милтон Трэйджер.....	253
Упражнение. Ментастика.....	255
Краниосакральная терапия.....	257
Краниосакральная терапия и случай болезни височно-нижнечелюстного сустава.....	259
Орто-биония.....	261
Логика тела.....	263