

УДК 615.89
ББК 53.59
М90

А

М90 **Мудрость** 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 : 275 с.). — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2018. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-7312-0927-4

Предлагаем дорогим читателям продолжить знакомство с миром психотерапевтических, развивающих и оздоровительных методов работы с телом. Второй том путеводителя по телесным методам включает как западные, так и восточные направления, среди которых как широко известные, так и малоизвестные широкой публике подходы.

Эта книга поможет сформировать исчерпывающее представление о мире телесных практик и сделать первые шаги на пути к силе, красоте и мудрости тела.

Описание многочисленных телесных практик позволит интересующимся подобрать наиболее подходящий метод лечения или оздоровления, а тем, кто планирует посвятить себя телесной работе и стать профессионалом в этой области — выбрать направление для приложения усилий.

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: Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии : антология / пер. с англ. под ред. С. А. Римского. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2017. — 274 с. — ISBN 978-5-88230-457-6.

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 978-5-7312-0927-4

© Институт общегуманитарных исследований, 2017

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Структурные подходы	8
Вертикальное положение тела.....	8
<i>Упражнение. Изучаем фасцию</i>	10
Гравитация и вертикальное выравнивание.....	11
<i>Упражнение. Изучаем гравитацию</i>	14
Разные телесные методы, разные идеалы.....	15
<i>Упражнение. Следование естественной структуре тела</i>	17
Выводы.....	18
Осторожно, противопоказания.....	18
Рольфинг (структурная интеграция).....	20
<i>Упражнение. Проверка вашей осанки и симметричности тела</i>	21
Ида Рольф.....	23
<i>Упражнение. Интегрирующее движение по Рольф</i>	26
Структурирование Астон.....	30
<i>Упражнение. Изучение методики Астон</i>	31
Метод Хеллера.....	33
Постуральная интеграция.....	34
Соматическая нейромускульная интеграция.....	35
Работа с ядром.....	36
Миофасциальный релиз.....	36
Глава 2. Функциональные подходы	38
Обучаясь движению.....	38
Обучение, а не лечение.....	41
Сознание.....	42
<i>Упражнение. Занятие по сознанию</i>	43
Дополнительная сенсорная информация.....	45
Проприоцепция: равновесие и внутреннее ухо.....	46
Сначала функция, затем структура.....	49
Легкость, а не напряжение: преимущества.....	50
<i>Упражнение по соматике</i>	51
Техника Александера.....	53
<i>Упражнение. Техника Александера. Положение лежа</i>	55

Эвтония Герды Александер	58
Кейс. Урок эвтонии Герды Александер	59
<i>Упражнение. Эвтония Герды Александер</i>	61
Сенсорное сознание	64
Эльза Гиндлер	66
Система Менсендик	67
Бесс Менсендик	69
Метод Фелъденкрайза. Функциональное интегрирование и осознание через движение	72
Моше Фельденкрайз	73
<i>Упражнение. Развитие гибкости</i>	75
Соматическое обучение Томаса Ханна	81
Кейс. «Замороженное» плечо Луизы	83
<i>Упражнение. Телесный опыт</i>	84
Телесно-умственное центрирование	87
<i>Упражнение. Практическое занятие телесно-умственным центрированием</i>	90
Глава 3. Западное искусство движения	93
Начало в танце	93
Лабан — Бартениефф	95
Танцевальная терапия	96
<i>Упражнение. Основы системы Бартениефф: круговые движения рук</i>	97
Метод Пилатеса, или метод физического и умственного совершенствования	102
Джозеф Пилатес	104
Идеокинез	106
Контактная импровизация	109
<i>Упражнение. Контактная импровизация</i>	109
Континуум	112
Кейс. На семинаре Эмили Конрад	113
<i>Упражнение. Опыт переживания континуума</i>	114
Кинетическое сознание	116
<i>Упражнение. Занятие по кинетическому сознанию</i>	119
Аутентичное движение	121

Техника высвобождения.....	123
<i>Упражнения. Занятие по методу Скиннер</i>	125
Координация паттернов Ветциг.....	127
Другие методы совершенствования тела.....	129
Глава 4. Восточные представления об энергии	131
Жизненная сила.....	131
Китайская традиция.....	132
Ци.....	133
Инь и ян.....	133
Пять элементов.....	134
Источник ци.....	135
Меридианы.....	136
Активные точки.....	136
Личная ответственность.....	138
<i>Увиденное невидимое: электричество тела</i>	139
<i>Упражнение. Ощущение энергии</i>	141
Китайские техники работы с телом.....	142
Китайский массаж/акупрессура.....	142
<i>Упражнение. Акупрессура</i>	144
Внимание: противопоказания.....	145
Ци нейцзан.....	146
<i>Упражнение. Нейцзан</i>	147
Японская традиция.....	150
Анма.....	150
Шиацу.....	151
<i>Упражнение. Надавливание большим пальцем в шиацу</i>	152
<i>Упражнение. До-ин</i>	155
Хошино терапия.....	158
Индийская традиция.....	159
Аюрведа.....	159
Индийская традиция: массаж с маслом.....	161
Чакры и кундалини.....	163
Глава 5. Другие энергетические системы	166
Из Азии в Америку.....	166

Традиционный тайский массаж	167
Кейс. Сеанс массажа в южном Таиланде	169
Брима — работа с телом	171
<i>Упражнение. Брима самостоятельно: подзарядка почек</i>	172
Ломи ломи	174
Джин шин джитсу	176
Кейс. Помощь себе в гармонизации энергии в джин шин джитсу	177
Рефлексология (зональная терапия)	178
Терапия полярностей	181
<i>Упражнение. Терапия полярностей</i>	183
Ватсу	185
Кейс. Сеанс ватсу	186
Нуль-балансировка	187
Терапевтическое прикосновение	190
<i>Упражнение. Опыт терапевтического прикосновения. Оценка энергетического поля</i>	194
Рейки	195
Глава 6. Восточные искусства движения	197
Медитация в движении	197
Боевые искусства	199
Китайская традиция	204
Цигун	204
<i>Упражнение. Движения цигун «Ударять в гонг»</i>	205
Лечение с помощью цигун	208
Тайцзицюань	209
<i>Упражнение. Основная стойка тайцзи</i>	211
Японская традиция	214
Айкидо	214
<i>Упражнение. Несгибаемая рука. Опыт айкидо</i>	217
Карате	218
<i>Упражнение. Карате: сломать карандаш</i>	220
Индийская традиция	221
Йога	221
<i>Упражнение. Асана</i>	224

Стили йоги.....	226
Глава 7. Конвергентные методы	230
Где встречаются душа и тело.....	230
Розен-метод.....	232
<i>Упражнение. Розен-метод: раскрытие грудной клетки</i>	233
Синергетический метод Рубенфельд.....	236
Спина Джека.....	237
Йога-терапия «Возрождающийся феникс».....	242
Кейс. Личный опыт занятий йогой «Возрождающийся феникс».....	242
Интегративная йога.....	246
Соматосинтез.....	248
<i>Упражнение. Соматосинтез: говорящие руки</i>	249
Терапия физио-эмоционального освобождения SHEN.....	251
Соматическое переживание.....	253
Кейс. История Нэнси.....	255
<i>Упражнение. Восприятие ощущения</i>	257
Интегративная соматика Хакоми.....	259
<i>Упражнение. Интегративная соматика Хакоми</i>	261
Джин Шин До.....	262
Процессуальная акупрессура.....	264
Бытие в движении.....	266
<i>Упражнение. «Бытие в движении: проектирование намерения»</i>	267
Приложение. Как справиться с недопустимым сексуальным поведением	271
Распространенные переживания.....	271
Возможности преодоления.....	272
Возможные действия.....	272
Регистрация жалоб.....	273
Правовые действия.....	273