ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ ОТ МАССАЖА ?

⠀

    Мне очень часто задают этот вопрос. На сегодняшний день существует много направлений в телесно-ориентированной терапии и техник работы с телом.

⠀

В телесной терапии терапевт  воздействует на тело клиента с помощью прикосновений или манипуляций с телом, внешне напоминающий сеанс массажа.  Иногда терапевт может предложить клиенту самостоятельно делать биоэнергетические упражнения, которые выглядят как физические упражнения.

⠀

Главное отличие телесной терапии от массажных техник и физических упражнений в возможности добраться до вытесненных чувств и переживаний: боли, страха, гнева, радости, удовольствия, силы  и т.д.  и  прожить их. Происходит это, за счет того, что терапевт помогает клиенту сфокусировать внимание на осознавании телесных ощущений, чувств, переживаний, которые приходят из тела в моменте здесь и сейчас.

Люди начинают осознавать связь психики и тела и удивляться тому, как простое упражнение или прикосновение может поднимать воспоминания, связанные с прошлым  опытом.  Мне часто говорят фразу, удивленные клиенты: «Я много лет ходила к психологу, и прорабатывала эту ситуацию через голову, но все чувства остались в теле».

⠀

Телесная терапия помогает развивать телесную осознанность и соединенность с чувствами. Возвращается чувствительность. И тогда, в любых своих действиях -  вкушая еду , танцуя или прикасаясь к близкому человеку,  мы становимся более восприимчивыми и присутствующими в этом моменте своей жизни. Появляется Вкус Жизни и Жизнь обретает новые краски.

⠀

У меня есть много замечательных историй моих клиентов, после терапии со мной , у которых поменялась жизнь.

Я буду постепенно здесь показывать истории моих клиентов.

  ❗️Если вы хотите узнать , можно ли решить вашу проблему - напишите мне в Директ и мы с вами пообщаемся.

Многие телесно-ориентированные практики изобрёл Вильгейм Райх. Психологические проблемы (по Вильгельму Райху) — следствие застоя в организме оргона. Подобный застой возникает в процессе социализации ребёнка и приводит к появлению энергетических блоков на мышцах. Попытки остановить энергию происходят в связи с обусловленностями раннего детства из-за естественной и разумной нужды каждого организма сохранить свою жизнь.

Ребенок, который растет в доме, где выражение каких-либо чувств просто не терпят и не разрешают, учится не выражать их, для того, чтобы завоевать расположение родителей. Блокируя любое недопустимое в семье чувство и сдерживая энергию, ребенок постепенно становится энергетическим и эмоциональным калекой. Напряжение, становясь хроническим, еще сильнее ограничивает свободное движение энергетических потоков. Рано или поздно оно приводит к образованию «мышечного панциря», что создает благоприятную почву для развития невротического характера, так как пресекается естественная эмоциональная деятельность человека.

Проводя день за днем, год за годом в подобном корсете, человек становится все более и более «тяжелым», он скован тем грузом эмоций, что таскает на себе в виде своеобразного мышечного панциря. В итоге, переставая замечать свою скованность и безжизненность, он теряет живой интерес к жизни и полностью перемещается в голову, где проводит все оставшиеся годы.

Цена этого — обеднение личности, потеря естественной эмоциональности, невозможность получать наслаждение от жизни и работы. Райх писал, что такая ситуация выгодна властям предержащим. Неудовлетворённым, отрезанным от собственных чувств и желаний человеком управлять гораздо проще, чем личностью, осознающей свои истинные потребности и ориентированной на их удовлетворение.

Вильгельм Райх разработал ряд техник, позволяющих разблокировать эти телесные зажимы, в результате чего энергия вновь начинает двигаться естественным образом, позволяя человеку ощущает себя ЖИВЫМ и свободным.

Стрессы и переживания, несмотря на прожитые годы, отболев, вроде и ушли в прошлое, но… ТЕЛО ПОМНИТ ВСЁ! Как отпечаток, «зарубку на память», упаковывая воспоминания в симптомы… симптомы в душевную муку и болезнь..

Что такое "телеска"?

Работа с Телом , с помощью практикующего телесного терапевта , за короткий срок может существенно улучшить душевное и телесное самочувствие!

Результат – быстрый возврат к Жизни!

Телесно-ориентированная терапия эффективна в случаях:

Эмоциональной усталости, подавленности

Повышенной утомляемости

Стресса

Раздражительности, вспыльчивости

Энергетического «истощения», с целью восполнения энергетического ресурса

Профилактики психосоматических расстройств

Движение рождается из мысли, чувства из ощущений.

Движение — это способ раскрыть миру себя!

Но порой на пути свободного движения возникает затор. Мы как будто не можем освободиться и сделать то, что хотим. На языке телесной терапии это называется «блок».

Блоки — это следствия психологических травм, следы непережитых эмоций, результат страхов и реальных преград. Блоки можно увидеть и ощутить, но чаще мы лишь догадываемся о них, когда наблюдаем за изменениями в осанке или когда в теле что-то начинает «без причины» болеть. Просто так избавиться от блока, к примеру, сделав массаж или на тренировке, к сожалению, нельзя. Физическое напряжение уходит, а эмоциональное остается. Плюс привычка держать свое тело в стесненном положении, а чувства в узде...

С «блоками» работает телесная терапия. Это особое направление практической психологии, тесно связанное с биомеханикой и психофизиологией, биоэнергетикой и массажными практиками. Телесный терапевт работает руками и упражнениями с телом, эмоциями и разумом человека. Рассматривает напряжение, как следствие конфликта с окружением и с собой.

Я, Авилова Татьяна – Эша, (YOGA ESHA) – специалист по работе с Телом провожу индивидуальные сессии : Глубинный психосоматический регенеративный массаж лица , работа c зажимами таза и глубокое расслабление через трансовые техники.

\* Телесная терапия – это консультирование, включающее в себя беседу и непосредственную работу с телом.

\* К телесному терапевту обращаются, когда чувствуют, что корни бед и неудач, возможно лежат глубже, чем область рационального.

\* Телесный терапевт снимает напряжение и блоки тела, помогая душе скорее отработать негативный опыт прошлого и раскрыться новому.

\* После консультации приходит легкость и улучшение видения ситуации. Телесная терапия – это настройка на улучшение жизни, после которой всегда случаются настоящие чудеса!

Благодаря телесной терапии можно:

⋆ избавиться от последствий длительного стресса;

⋆ разобраться со страхами и их причинами;

⋆ найти психологические причины остановок, застоев, повторяющихся ситуаций и болезней. Сделать шаг к исцелению!

⋆ увидеть причину одиночества;

⋆ стереть «отпечатки» жизненного опыта с тела, т.н. «маски» напряженности, боли, претензий;

⋆ устранить причины семейно-сексуальных дисгармоний;

простить обиды, отпустить прошлое;

⋆ настроиться на новое, помочь своему счастливому будущему;

⋆ улучшить качество жизни!

• Вы получите ответы на свои вопросы и реальную помощь!

Плюсом телесной терапии является то, что Вам не требуется рассказывать слишком много. Ваше тело расскажет за Вас.

Телесная терапия приятна, естественна, красива, гармонична и сразу же дает результат!

Длительность консультации: 2 часа.

Форма одежды: удобная, лучше спортивная.

Как проходят сеансы телесной терапии?

Первая задача телесного терапевта – определить, какие внутренние проблемы мешают в полной мере наслаждаться жизнью и свободно владеть своим телом. Для этого он выявляет проблемную зону – участок тела, где мышцы постоянно и неестественно напряжены, имеются болевые ощущения.

Это индикатор, позволяющий понять, что тревожит человека – ведь эта причина вызвала мышечный зажим. Когда удается определить причину, телесный психолог предлагает специальные упражнения, которые помогают снова испытать вызвавшее стресс состояние, чтобы навсегда отпустить его. Признаком того, что старая проблема действительно отпущена, станет тело – оно расслабится, избавившись от зажимов.

Почему работа с телом – это важно?

Человек ощущает реальность только через тело. Когда связь души и тела нарушена, человек более реально ощущает мир собственных переживаний и иллюзий, нежели окружающую действительность. В результате теряется яркость и полнота чувств и эмоций, ничто не приносит удовольствия, в жизни постоянно чего-то не хватает. Некоторые характеризуют это состояние так: «Живу, как зомби», «Как во сне», «Как замороженная».

Чтобы снова «вернуться» в реальный мир, полностью ощутить его, нужно прежде всего освободить свое тело. Мышечная «броня» очень мешает не просто радоваться жизни, а даже дышать и ходить. Представьте, что на вас надели два тулупа и обули в тяжеленные валенки с калошами. И вы 24 часа в сутки живете, даже спите в таком одеянии. А теперь возьмите и сбросьте с себя эту тяжесть, оставшись в легкой летней одежде. Стало лучше, правда? А ведь никакие внешние условия не изменились, только ваше тело избавилось от тяжести. Поэтому телесно ориентированная терапия, работая с мышечными зажимами и возвращая тело в его первоначальное, гармоничное состояние, способствует решению психологических проблем.

Техники телесно ориентированной терапии:

Существуют разные методы телесной терапии:

•  массаж,

•  дыхание,

•  различные упражнения, которые можно делать стоя, сидя, лежа.

Целью техник не является «исправление» тела. Они направлены, прежде всего, на осознание тела, возвращение связи с ним.

Часто «побочным эффектом» телесно ориентированной терапии является улучшение фигуры.

Дело в том, что опущенные плечи, неправильная осанка, впалая грудь зачастую связаны не с плохой физической формой, а с психологическими проблемами. Нереализованные желания, загнанные внутрь страхи, комплексы, переживания, эмоции, не находящие выхода, накапливаются в нашем теле, заставляют его сгибаться и костенеть. Когда в ходе терапии негативная энергия высвобождается, тело расправляется, становится пластичным и расслабленным.

Как выбрать телесного терапевта?

Чтобы выбрать «своего» телесного терапевта, обратите внимание на следующие моменты:

•  Методики, которые использует специалист. У каждого есть свои предпочитаемые техники телесно ориентированной психотерапии. Кто-то работает с дыханием, кто-то применяет массаж. Выберите терапевта, владеющего той техникой, которая будет комфортна для вас.

•  Где проходят сеансы терапии. Важно, чтобы помещение было уютным, чтобы в нем была комфортная температура, хорошее, но не слишком яркое освещение. Это необходимые условия для того, чтобы расслабиться и сконцентрироваться на своих ощущениях.

•  Субъективные впечатления. Специалист, с которым вы будете работать, должен вызывать у вас позитивные эмоции. Не пытайтесь анализировать свои ощущения – просто прочувствуйте, хочется вам идти к этому терапевту или нет. Позитивное отношение – основа для формирования доверия, которое необходимо для эффективной терапии.

ОТЗЫВ о телесно ориентированной терапии

"Удивительные ощущения, когда вдруг начинаешь чуствовать буквально каждую клеточку своего тела. После занятия была такая расслабленность, но это не то ощущение, какое бывает, если перетренируешься в спортзале, а что-то другое. Ты как бы и расслабленный, и при этом бодрый и готовый еще горы свернуть")) В общем, мне очень понравилось! Спасибо!

Аватар идеального клиента

Быть в контакте с Телом – значит быть в контакте с Душой и Разумом.

Курс Телесной Терапии – это внутреннее Путешествие для смелых.

Для тех, кто готов отпустить накопленные за много лет эмоции.

Для тех, кто стремится больше понять Суть своих отношений с Собой и Миром и

Установить более глубокую связь со своим внутренним Существом.

Для тех, кто выбирает Путь , ведущий к Зрелости и Гармонии, Путь исцеления и восстановления духовного здоровья. Путь к обретению Целостности.

Это - люди , занимающиеся саморазвитием :

-прошедшие через тренинги, медитации, ретриты , работу с психологом, работу с мышлением, танцевально-двигательные практики.

Люди, занимающиеся ораторским и актерским мастерством.

Женщины, занимающиеся женскими практиками, практикующие танец « Мандала», практиками по раскрытию сексуальности , тантрическими практиками.

Мужчины, осознающие напряжение в лице, в челюстях.

Люди умственного труда

(бизнесмены, банковские работники , люди, работающие за компьютером), которым необходимо просто разгрузить свой мозг и расслабиться.