Здесь собраны отзывы по работе Эши (Татьяна Авилова)

Александр Пруцкий, 30 лет г.Москва , 2020 год. Прежде чем выразить глубочайшие слова благодарности моему учителю в познании самого себя и своего тела, хочу немного истории. Все начало подкатывать вверх и упираться в потолок, а затем и проситься наружу ещё в октябре 2019 года. Это такое состояние когда у тебя в жизни, если «вылезти из себя» и посмотреть со стороны на свою жизнь  все гладко (любимая жена, работа, достаток в семье, отношения с близкими  и коллегами....), НО... почему то я становился резким, дёрганным, обиды просто было не запастись, причём на всех подряд, как будто маленький мальчик, которого отвергли все кто только мог... это то самое чувство, когда у тебя все хорошо, но ТЕБЕ НЕ ХОРОШО, когда тебя разрывает, но ты не знаешь что это, что происходит, куда бежать, от кого, зачем, что дальше...? Было чувство что я подошёл к краю пропасти, а сзади кто-то шепчет: «и куда же ты дальше пойдёшь? Что будешь делать сейчас...?со злостной рожей и смехом дьявола» Все начало становиться чуждым, все стали вокруг виноваты, меня никто не любит, я такой неудачник и бла бла бла...(нытьё в общем))) Земля ушла из под ног и голова настолько круглая и тяжелая, что вот-вот лопнет... Мысли об этом забрали все мое время, где-то внутри я чувствовал, что НЕ МОЖЕТ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА БЫТЬ ТАКИМ МУЧЕНИЕМ!!!! А ответа все не было.... Но как говорят очень светлые и мудрые талмуды: «...просящему будет..», ответы начали приходить после встречи с психологом, и работой с метафорическими картами. Это было чувство озарения и такой радости и надежды, что жизнь не «ад», а что-то яркое и светлое, что я порхал как бабочка. Я увидел тоненький лучик света в конце тоннеля. Но это было только начало... вопросов было очень много, а ответов с горошину! Прошло примерно пол года и я по совету https://instagram.com/olga.neiron?igshid=1gupvmnb4ae3t решил сходить на пробную сессию телесной терапии у Татьяны Авиловой. Она по совместительству прекрасный психолог, который имеет очень богатейший опыт знаний и практических навыков (о которых я на тот момент не догадывался и не знал). Я приехал на пробную сессию по телесной терапии. Мы долго разговаривали и она слушала и отвечала на многие мои вопросы. Объяснила суть и смысл всей телесной терапии и как мне себя вести в процессе самой терапии. И ещё меня всегда мучал вопрос: «почему очень многое что я делаю в процессе своей жизни, я делаю на силе воли, как будто сам себя из под палки заставляю???» и я хочу сказать, что ответ я нашёл. В процессе работы которая основана на высвобождении твоего тела из под «панциря», «плена», (называйте как хотите) своих  негативных чувств и эмоций, копившихся 29 лет, (сколько мне сейчас), которые накипели до такой степени, что начали управлять мной, диктовать как мне жить и что делать. Это как глоток воздуха, свежего утреннего во время росы, когда ты вдыхаешь и длишь длишь ..... и ты вдыхаешь его, а твои легкие не могут наполниться и тебя наполняет всего изнутри. Этот вдох длинною в вечность и ты надышаться не можешь. Кайф, эйфория. Меня ломало, я рушил все панцыри обид и всего гнева в себе, чтобы огонёк моей души не затух, а наоборот начал разгораться. Я перестал торопиться жить, боясь не успеть, замедлился, начал замечать что вокруг меня. Осознал что моя жизнь это не вчера, не завтра, не на пенсии, а сейчас в моменте, в моменте когда я дышу, когда еду и пишу этот отзыв, когда я поднимаю глаза и наслаждаюсь творением этого мира и мурашки по коже от удовольствия. Я становлюсь как ребёнок, но в теле взрослого человека, которому все интересно и хочется учиться и познавать мир. Он очень прекрасный и он во всем, в каждом из нас и во всем что вокруг нас. Чувство когда ты понимаешь, что на самом деле ты свободен и думая, что кто-то тебя когда-то заключил в плен и держит там, то глубоко заблуждаешься. Мы сами себя заключаем в этот плен, но делаем это не понимая, не осознавая. Это соединение своего ума, души и тела в одно целое (скорее возвращение) и это мощнейшая энергия которая сидит внутри нас, но заперта. На самом деле все ответы на наши вопросы они внутри нас, а я искал их из вне.

Первый сеанс телески прошёл у Эши года 3 назад, тогда не особо впечатлившись решил не продолжать. Сейчас понимаю, что возможно зря, но для всего есть своё время . Сейчас, после прохождения 10 сессий, могу однозначно порекомендовать эту терапию каждому. Из бонусов которые были лично у меня:                     -улучшилось зрение(расслабились мышцы вокруг глаз и вечером теперь езжу за рулем без очков), -стал более расслаблен во всем теле -После сессий теперь могу вниманием расслаблять те мышцы, которые были напряжены, хотя раньше я не знал что они в напряжении -Появилось больше осознанности и чувствительности -Гораздо лучше могу чувствовать своё тело и управлять им -пришло много видения и осознания о своём теле И ещё очень много всего, чего возможно непросто передать словами. Эша отличный телесно-ориентированный терапевт, которая чувствует вас лучше, чем вы сами поначалу чувствуете своё тело. В общем очень рекомендую!!!!! Дмитрий , г. Ростов на Дону, 2018 г.

У меня никогда не было осознанного контакта с  собственным телом. Я пропускала  телесные сигналы, не замечая важную  для меня информацию. Находилась в постоянном напряжении и контроле. В результате, много страхов, сомнений, терпела внутренний и физический дискомфорт, доверяя больше внешнему, чем себе. Самое интересное, я считала такое состояние нормой,   где неосознанно работала программа -для всех быть хорошей. Полюбить и принять своё тело, поймать контакт с ним-это непростая задачка. В силу жизненных обстоятельств я в этой теме уже несколько лет. Не могу сказать, что результатов не было. Но чтобы прожить и прочувствовать единение с телом, движение энергии,  своё живое состояние-не получалось. Таня, огромная тебе благодарность! За серьезную и качественную помощь с результатами. Благодарю и себя за то, что прошла  полный твой курс по телесной терапии  из 10 сессий. Очень рада, что не сошла с дистанции, т.к. именно на последних двух сеансах я ощутила накопительный эффект от работы-максимальное расслабление, энергию и глубокие инсайты. Сразу скажу, курс оказался для меня сложным. Но ты взяла меня за руку и повела  в проживание.   Несмотря на мои сомнения и страхи,  я доверилась    тебе абсолютно. Мне помогли совершенная искренность между нами, обсуждение трудных моментов и их разбор. Это здорово. В результате, вот мои достижения: -сейчас  я  больше  в расслаблении, лучше замечаю любые напряжения в теле; -скорость моей жизни снизилась, стало больше эффективности в моих действиях; -уровень осознанности повысился; -самооценка поднялась, я нравлюсь себе; -я стала более естественной, не боюсь проявляться, люди из моего окружения отмечают, что «я живая»; -жизнь насыщенная и интересная; -сейчас чувствую любовь, уважение и благодарность к своему телу, чего раньше не было; -заметила, что стала меньше усложнять и «давить» на обстоятельства. Таня, ещё раз, благодарю за твою работу! Я довольна результатами 👍😊В планах пройти следующий курс. Рекомендую всем.✨ Лариса, 51 год,  г.Ростов-на-Дону,  2022 год.

Алена, г.Ростов-на-Дону, 2019 г. Хочу оставить отзыв после 11 сессий телесной терапии с Эшей Авиловой. Когда я попала к Эше, то не знала, что такое телесная терапия. Но подруга очень восхищалась и я пошла (по внутреннему ощущению, мне было именно - туда). Ощущения после первой сессии - не понятные, смешанные чувства. Я всегда доверяю своей интуиции, а она мне говорила, что надо взять 10 сессий... и была права! Теперь конкретно, по изменениям. Я работала с Эшей и прорабатывалась в «мастер кит», когда приходили установки из сессий. 1. Семья. Значительно улучшились отношения с мужем. Если честно, я собиралась от него уходить ещё пару месяцев назад. Сейчас он для меня самый близкий и родной человек, так же, как и я для него. Отношения стали - просто космос ❤️ Отношения с детьми стали лучше. Мы понимаем друг друга с полуслова. В общем: в доме царит гармония и любовь. К стати, муж смм стал дарить мне цветы и подарки, чего раньше не наблюдалось. 2. Друзья. В мою жизнь стали приходить качественно новые люди. Намного лучше, умнее, интереснее, чем раньше. Отношения с друзьями вышли на новый, приятный уровень! 3. Наполненность жизни. Я стала радоваться мелким вещам. Замечать прекрасное в мелочах. Снег, дождь, солнце.... всё эти меня радует, как дитя. Это круто! Я стала замечать, что в моем городе прекрасная архитектура 😂. До этого жизнь была пресной и серой. 4. Финансы. Доход моей семьи вырос в 1,5 раза за 2 месяца. Я не знаю, куда это приписывать, но считаю, что это тоже благодаря моей работе с Эшей. 5. В голове всё разложилось по полочкам, хотя непосредственно мне в неё никто не залезал 😜 6. Стала видеть жизнь, как бы снаружи. Это очень важно ! 7. В общем, я такая довольная! Эша, надеюсь на продолжение

Екатерина Кострик , г.Краснодар ,  февраль 2022 год Хочу оставить свой отзыв о курсе из 11 сессий у Эши. До этого , я проходила 5 сеансов , после чего мне захотелось пройти полный курс. Прошла их практически не сомневаясь, т.к. давно чувствовала, что "живу в голове, а не в теле". Тело было абсолютно не чувствительным. Мало того блокировано. И не только лицевой и тазовый зажимы, а и многие группы мышц. Эти блоки приводили к ещё большим зажимам, к невозможности расслабиться и наслаждаться жизнью. Эша постепенно реанимировала меня. Причём осознавать и чувствовать себя в своём теле я начала только после 7го сеанса. Телесная психотерапия Эши не только лечит тело, но и душу. Погружает в осознанность. Я обрела способность жить здесь и сейчас,  быть в моменте. Это  восприятие себя и всего мира вокруг в ярких красках, помогает раскрыть свое сердце и душу, почувствовать, а не просто так думать и знать, позитив и радость жизни. Конечно, результаты "на лицо": оно помолодело, подтянулось, ушли зажимы.  В теле появилась лёгкость, прошла хроническая боль в пояснице, которая преследовали меня с 15 лет. Разблокировалась диафрагма и грудная клетка, я могу дышать свободно всем телом. А раньше могла только верхней частью грудной клетки. Суставы стали подвижными. Тело теперь сигнализирует мне как поступить, что сделать, направляет. Я  слышу себя, свои желания, предпочтения, как удобнее мне и больше не хочу жить на автомате, по привычке, учусь погружаться и ощущать каждый миг. Я больше не хочу быть для всех хорошей, тащить все на себе, делать как надо, а не как хочется мне. Не хочу переступать через себя и предавать себя.  Работа и испытания проведены большие. Сеансы Эши и результаты стоят своих денег. А теперь я с уверенностью могу сказать, что без сомнений буду ходить периодически на её сеансы. \*Эша меняет жизнь\*. А это стоит намного дороже... Вот, написала отзыв. Но чувства намного ярче! Я не могу прийти в себя от того, что со мной произошло.  Все как будто сон! Как Алиса в стране чудес. Все новое и интересное, странное. Сотни инсайтов каждый день: как было и как стало... Уже это так зажигает и радует! Каждый день я могу описывать свои новые ощущения, которых раньше не было никогда. Как будто меня оживили, подключили к жизни, вынули из подводной лодки. Блокировка чувствительности тела  проходила постепенно.  В теле откладываются непрожитые эмоции, страхи, боли, обиды и оно закрывается. Перестает чувствовать. Моя жизнь переселилась в голову, в мысли, и огрничилась множеством убеждений, рамками, установками и мыслеформами. Мой мозг придумывал оправдание всему. Весь мир боролся со мной, а я с миром. Накопилась немыслимая усталость, напряжение, раздражение. Был бег по кругу в поисках смысла жизни. А смысл оказался совсем рядом. Все ответы внутри каждого из нас. Внутри нашего сердца. Нужно только заглянуть внутрь себя.

Татьяна, хочу поблагодарить вас за вашу терапию! Эти 5 сеансов воистину открыли поток чудес в моей жизни, пока что даже не верится, что всё это происходит со мной🙈 Сначала было жёстко, люди начали проявлять истинное лицо и как оказалось, далеко не все принимают меня такой, какая я есть настоящая. Как ни странно, расставание с этими людьми прошло легко, хотя раньше я бы переживала по этому поводу, т.к. очень привязываюсь к людям Неожиданно меня пригласили на кастинг в модельное агентство, и я его прошла! Пригласили на пробную съёмку, и после этой сьёмки видимо разглядели во мне талант и пригласили в Москву на ТВ-шоу с Бузовой и Зверевым. К моему удивлению, муж поддержал меня в этом, хотя я опасалась, что он начнёт меня блокировать. Также пошли новые знакомства из мира бизнеса, и я пока не осознаю всех чудес, что происходят со мной! И это только 5 сеансов! Намерена продолжить терапию и проработать ещё и тазовый зажим😉 Что ещё удивительно: на уровне ума я вроде бы была проработана, ведь посещала психолога, мы с ним убирали блоки... Но как я была удивлена, что тело-то всё помнит! Ведь реально в сеансах с вами всплывали те блоки, которые вроде бы были проработаны с психологом! Но объективно всё ушло именно после сеансов телески, и даже тело в тех местах больше не болит! Это чудо, не иначе. Вы волшебница, работа с вами - это истинный восторг! Говорю от чистого сердца, как есть🙏 Очень вам благодарна🙏 Процветания вам, всех благ и благодарных клиентов! До скорого🌺

Яникова Заира          39 лет    г.Москва, 2020 год      В нашем современном мире происходят чудеса, люди пробуждаются. Пробуждение неизбежно)  Каждый ищет свой свет, идет своей дорогой. Каждому из нас страшно, страхи не дают идти вперед, страх сковывает нас, парализует. Но сила намерения велика, вселенная помогает, если довериться ей, она отправляет тебе помощь, проводника в твоем пути, главное почувствовать его и довериться ему.  Я ждала такого человека, я ждала того кто возьмет мою руку и проведет меня. Татьяна появилась неожиданно)  Выражаю благодарность, за ее огромный труд в мои мощные трансформации.   С Татьяной я пока прошла 3 сессии, но каждая встреча это удивительные яркие и классные осознания.  В первую встречу волновалась, не понимая, что будет происходить, но Татьяна удивительно спокойно и мягко объясняет, подготавливает к самой сессии и после без лишних слов просто отдаешься в ее руки)) Ее руки и голос ведут в неведомые глубины себя,  оставаясь здесь и сейчас, все проходит очень естественно и эмоционально.  После каждой встречи распаковка себя только начинается, осознания идут один за другим, все экологично, все будто так и должно было быть всегда для меня.  После первой же встречи нашей я подумала о том, что стоимость ее сессий с лихвой оправдывают себя и оно того стоит.  Как говорит Татьяна, главное создать намерение и все получится, так оно у меня удивительно и происходило.  Если внутри вас сейчас зажглась хоть маленькая искра надежды и света, если внутри вас все кричит и ищет выхода, то уверяю вас доверьтесь Татьяне, доверьтесь этой удивительной женщине, которая проведет вас через все мосты к вашему свету)

После моего первого сеанса у Эши прошло уже 6 лет, но те ощущения, которые я прожила тогда и осознания, которые получила, живы до сих пор в моей памяти, а главное, я вижу как они повлияли на всю мою дальнейшую жизнь. Тогда я только знакомилась с телесными практиками, активными медитациями и на сеансе поняла, что я абсолютно не нахожусь в теле. Например, я до сих пор помню вопрос от Эши, почему я сейчас смеюсь и я ответила, что мне больно. И после ещё пары наводящих вопросов наконец-то пришло осознание, насколько я привыкла врать себе и миру вокруг, что у меня все хорошо, даже когда действительно больно. Я признала эту боль, признала правду и с этого началось мое путешествие в себя. Эша работает очень бережно, не навязывая своё видение (я сама приходила к своим осознаниям) и при этом делает это она очень честно, от чего может быть больно иногда, но тут как у врача, иногда нужно прожить не совсем приятный опыт, чтобы прийти к выздоровлению. Сейчас я чувствую себя и свои желания гораздо лучше, я сразу осознаю свои зажатости в теле, могу их расслабить, раньше находилась в иллюзии своей расслабленности и на просьбу расслабиться даже не понимала, как это сделать, какой мышцей пошевелить))) Мое мягкое тело подмечают массажисты, остеопаты, говорят, что я действительно могу довериться процессу и со мной легко работать. Я иду по своему пути, все чаще выбирая себя, я стала смелее, целостнее, взрослее. Я гораздо лучше осознаю все свои жизненные ситуации, что к чему и для чего. Я пошла в телесную практику ещё глубже, стала проходить обучения в этой сфере, организовывала тренинги на эту тему. Работа с телом захватила меня полностью и уже стала частью моей жизни, я постоянно в процессе изучения себя, исследования, на что ещё способно мое тело и я сама. Иду туда, где чувствую интерес, хоть очень часто вместе с ним есть и страх, например, снова начала танцевать после многолетнего перерыва. В общем, у меня талант - чувствовать и выбирать для себя лучших мастеров и Эша навсегда в моем сердце, как мой первый проводник. Люблю и благодарю за все мои трансформации! Ирина Токстрим 34 года, г.Краснодар , октябрь 2022 год

Ирина Губерниева , 57 лет г.Ростов-на-Дону,  2018 год <<Освободиться от чего бы то ни было можно, лишь признав свое обладание этим>>. Эту мысль я прочитала у Титовых А. и Ж. в книге ПУТЬ К ПРОБУЖЕНИЮ  уже после второй сессии у Эши, мне показалось, что она хорошо описывает то, что я получила от «ласковых пальчиков» Тренера. Первая сессия (на лицо) случилась в то время, когда мое сознание уже понимало, что я обладатель и хранитель огромного числа страхов, убеждений и боли… и, проживая события, которые мне подбрасывала жизнь, я пыталась услышать свою эмоцию, пойти за ней и прочувствовать, о чем мне она говорит и проваливалась в «вязкое желе» бурлящих эмоций. Осознаваемых, но не управляемых. И как хорошо, что в это время Эша вразумила меня пойти на сессию, пойти на эту «боль», на боль узнавания себя и … освобождения. Что происходит в сессии? Сначала ты ощущаешь боль. Боль сильная… и она будет «болью» до тех пор, пока ты не «узнаешь» ее, пока ты не признаешь ее в себе… Даже «готовность» признания – у меня не убирало ощущение боли. Боль уходила, когда я полностью сдавалась ей . И так шаг за шагом я знакомилась со своими страхами. Страх жизни, страх радости, страх позволения радоваться жизни- это все разные страхи, разных оттенков , разных наборов энергий, разного запаха и разных ощущений… Что дали мне сессии? Если «здесь и сейчас» - это осознавание себя в своих чувствованиях  в каждом моменте, то сессии Эши – это дверь, которая открывает тебя к тебе. Сейчас я все чаще и чаще осознаю свои чувства, понимаю энергии, в которых нахожусь и , осознав их качество, принимаю решение: хочу ли я вкладывать в общение или дело, или в мысли , именно эти энергии и чувства. Все чаще у меня получается понимать, какой энергией я «фоню», и уже получается не обижаться на другого человека, так  как  я знаю- «кто я сейчас»  и знаю, что ко мне придет только такое же… Сейчас намного легче получается вхождение в  проживание чувств (энергий), нахлынувших на меня… Легче, потому что теперь я знаю, что она (эта энергия) уйдет(растворится) , когда я ее признаю, когда я в нее войду и в ней растворюсь…, легче получается «сдаваться» ей, разрешать ей жить в себе… И, удивительно, применять мою любимую спасительную «силу воли» уже не надо- защищаться не надо, энергию на борьбу тратить нет нужды. Снимая оборону- становишься гармоничнее.

Эша, хочу поделиться своими ощущениями после твоих сессий. Я в телесной терапии больше 7 лет, и давно уже чувствовал что нужна глубокая терапия челюстных зажимов, только не знал к кому обратиться и чудо встретил тебя!!!🔥 После первой сессии было ощущение что меня как бутылку газированной воды открыли открывашкой, все тело вебрировало и было ощущение расслабления и наполнения😇 Самое главное открытие это осознать страх боли и прожить его, в челюсти как раз оказалось много-  зажатости и напряжения, которое получилось отпустить и расслабить🙃 После расслабления челюсти ощутил как все тело отреагировало,  расслабилась грудная клетка, таз, ноги, увидел как напряжения в лице  влияют на всё тело. 😳 Ощущения невероятные, пришлось заново осознать напряжения в  теле и отпустить их!!! Сейчас привыкаю к новому осознанию своего тела, спасибо большое за твою работу ❤️ Обнимаю и хочу пройти полную терапию из 10 сессий, весь в предвкушении 🙈 Адвай (ВасилийИваничкин), 45 лет, г. Санкт-Петербург, сентябрь 2022, ОШО Фестиваль ❤️

Екатерина, 40 лет , г.Санкт-Петербург, 2022 г. Мне посчастливилось познакомиться с Эшей и ее методом - разблокировка челюстных зажимов еще в 2021г. на Ошо фестивале. Этот процесс...через боль, через разрешение, через отпускание и расслабление происходили реакции, чувства и выражения, которых я не испытывала раннее. Ощущение, что Эша проникла в самую глубину меня, в самые скрытые участки , о которых я сама уже не знала\забыла. Выходило много чувств, злость, слезы, гнев...Я была поражена.. такого у меня не было раннее. К сожалению мне удалось только на 2 сеанса попасть в прошлом году. Но результат и ощущение от сеансов были потрясающи и продолжались долгое время. Ушли боли в шее, головные боли, зубы (тогда после брекетов) как то отпустило...  Моё лицо долгое время оставалось таким расслабленным, обновленным, разглаженным...как после курса у косметолога.  В течении года после фестиваля я постоянно вспоминала Эшу, ее волшебный процесс. И конечно, поехав в этом году на фестиваль я записалась на все дни, когда присутвовала Эша. К сожалению их было не много, но результаты потрясающие. Мы сделали 3 сеанса- на разблокировку челюстных зажимов и один на разблокировку тазового дна.  Потрясающе!!!  Мое лицо расслабилось, по]явилась возможность улыбаться по-другому, гримасничать- лицо пришло в движение, как будто его распеленали... Боли в шее и тазу, с которыми я мучилась долгое время ушли почти сразу - после первого сеанса. Я стала не ходить , а летать. Совершенно по-новому стала ощущать свое тело. Оно расслабилось, освободилось от блоков и зажимов (конечно не всех), но очень значительная разница в ощущении своего тела. У меня изменилась даже походка, стало больше легкости.  Я занимаюсь биоэнергитическим дыханием - и это тоже потрясающий эффект- мое дыхание стало глубже. Проходимось вдоха стала глубже и свободнее и это конечно приводит совершенно к другим новым эффектам в дыхании. Вобщем я "подсела" на Эшу и "подсадила" своего мужчина у некоторых своих друзей. В планах у нас пройти полдный курс этого потрясающего процесса. После него жизнь точно не будет прежней.   Эша спасибо тебе, за то что ты есть!!!!