

МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЙОГИ

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

на тему:

Взаимодополняющие аспекты психотерапевтических
и йогических техник в контексте работы с сознанием

Автор: выпускница Московского Университета Йоги Ли Ксения

Москва 2015 г.

Введение

В настоящее время существует довольно много направлений, изучающих психосоматику. Интерес к этой теме возрос в 20 веке, благодаря интеграции восточных традиций в западную культуру и развитию таких наук, как психология и психотерапия. Общей чертой всех этих направлений является сосредоточение внимания на человеке, как единой целостной системы. На основе такого подхода на западе родилось множество течений, таких как физиогномика, телесно-ориентированная психотерапия, соционика, психология жестов и множество других. Параллельно быстрым шагом продолжает развиваться и хатха-йога, которая перенимает опыт научных достижений и западной медицины, и переосмысливает древнюю традицию под нужды современного человека. В настоящее время происходит взаимообогащение, а, следовательно, развитие обеих культур.

Цель данной исследовательской работы - провести параллели между системой йоги и подходом школы телесно-ориентированной психотерапии, на примере биоэнергетики А. Лоуэна, попытаться расширить представления о их взаимодополняющем влиянии друг на друга.

Задачи, поставленные перед выполняемой работой: выявить сходства и различия в принципах, лежащих в основе вышеуказанных систем.

В теоретической части приводится сравнение вышеуказанных систем, выявленные сходства и различия проверяются в практической части данной работы.

Теоретическая часть

Александр Лоуэн является последователем направления телесно-ориентированной психотерапии, основные принципы которого были заложены его Учителем Вильгельмом Райхом в середине 20 века. Райх обнаружил, что неотреагированные эмоциональные переживания формируют в теле человека так называемый «мышечный панцирь», который организуется в семь основных сегментов – мышечные пояса. Уже в данной теории можно найти пересечение с йогической **концепцией чакр**. Более того, расположение этих мышечных поясов практически совпадает с картой энергетических центров человека. Следующее понятие, которое ввел Райх – это «оргонная энергия» - космической энергии, которая пронизывает все тела на планете, ровному течению которой в теле человека и препятствуют зажимы. Впоследствии Лоуэн заменил это понятие на **«биоэнергия»**, он разработал отличный от райховского подход работы с этой энергией. Если Райх предлагал постепенно раскрывать все мышечные пояса, расслабляя их посредством прямого массажного воздействия психотерапевта, то задача биоэнергетики состояла в том, что человек сам, при помощи специальных упражнений, максимально направлял энергию в заблокированные зоны, пока эта энергия не продавит этот блок.

С точки зрения внешнего наблюдателя, упражнения Лоуэна и асаны хатха-йоги внешне зачастую идентичны по форме выполнения, но при этом различаются по внутренней работе. При выполнении биоэнергетических практик Лоуэна, основное внимание уделяется психоэмоциональной сфере. Человек, после выполнения ряда упражнений должен обрести качественно новое эмоциональное состояние, к примеру, состояние «заземления». Задача же хатха-йоги в корне сложнее и глубже. Помимо гармонизации всех процессов, протекающих в организме и достижения внутреннего единства, практикующий учится концентрации и осознанному управлению всеми процессами организма. Получается, что роль осознающего психотерапевта практик йоги выполняет сам. В этом есть основное различие этих направлений.

Ниже подробнее описаны сходства и различия целей и принципов биоэнергетики А. Лоуэна и йоги.

- **Понятие энергии**

В основе биоэнергетической концепции лежит признание первичности запасов энергии в теле человека, количество которых определяет состояние здоровья: «...если человек подавлен мыслями об охватившем его отчаянии, о своей беспомощности и неудачах, то и его тело будет демонстрировать подобное подавленное состояние... Все телесные функции, включая обмен веществ, окажутся подавленными, результатом чего явится пониженное производство энергии в организме». По Лоуэну, в здоровом организме циркуляция энергии осуществляется свободно. А зоны напряжения в теле и общая мускульная зажатость создают телесную ригидность, которая препятствует этому и вызывает наступление болезни. Свободно текущая жизненная энергия в концепции Лоуэна называется «биоэнергия».

Умение работать с внутренней энергией и получать ее из всеобщего нескончаемого запаса энергии, пронизывающей все живое – это основа йоги. Энергия движется внутри человека по главным каналам: сушумна, ида и пингала. Для того, чтобы энергия текла по организму свободно, необходимо прочистить эти каналы, то есть устранить телесные и психические зажимы.

- **Принцип работы с телом для достижения качественно нового эмоционального состояния**

Лоуэн описывает состояние после снятия мышечных зажимов как радостное, находя связь этого переживания с религиозным: «И когда члены секты трясунов начинают трястись, когда святые или юродивые впадают в иступленный транс, а бродячие дервиши кружатся в загадочном танце до тех пор, пока не достигнут экстаза, то они поступают так именно в поисках подобного состояния радостного возбуждения». Радость Лоуэном рассматривается не как эмоция, контролируемая разумом, а как состояние естественной живости тела и свободы души. Причины утраты радости – чувство вины от того, что человек не может проявить какие-либо чувства, прежде всего естественно выражать свою сексуальность, на которую в обществе наложено табу. На работе с выведением сексуальной энергии, как основы духовного развития, основан подход некоторых тантрических направлений йоги.

В йоге описываемое эмоциональное состояние радости достигается с помощью асан, бандх и пранаям и медитаций. Существенное различие между двумя системами состоит в том, что в биоэнергетике процесс раскрепощения мышечных блоков происходит параллельно с регулированием подавленных эмоций. В йоге такой задачи не стоит. Однако, уже на первых этапах занятия йогой, когда появляется контраст с привычным ощущением себя в социуме и ощущением тела после выполнения комплекса, у практикующего заметно повышается общий тонус организма, появляется радостное состояние.

- **Понятие «заземления» находит отражения и в йогических практиках:**

По мнению Лоуэна, здоровый человек связан с землей и получает удовольствие от жизни. Он ввел такое понятие, как «заземление», которое характеризует ощущение человеком себя в окружающем его мире и своего тела. Понятие заземления тесно связано с принципом реальности, который ученый сформулировал как «зрелость, обеспечивающая правильную позицию и позволяющая принимать верные решения...Основой реальности для каждого человека является факт физического существования в собственном теле».

Такой взгляд отсылает к описаниям йогической чакральной системы строения человека. Нижние чакры связаны с землей, они питаются энергиями, идущими от земли, открывают в человеке переживания телесности и завязаны на природные потребности. Развитая муладхара чакра дает ощущение себя в контексте рода, ощущение своего фундамента, на котором базируется жизнь. Свадхистхана чакра связана с умением наслаждаться жизнью, с чувствованием желаний и с ощущением своей природной сексуальности. Умение принимать социальные решения и сознательная реализация своих целей связаны с манипурой.

- **Проработка мышечных блоков с помощью дыхательных упражнений**

Мышечный блок – это спазмированная мышца, возникающая в результате воспроизводства привычных паттернов поведения. Эмоциональная реакция может отражаться в теле, а ее постоянное воспроизведение – в мышечных зажимах. Лоуэн рассматривает глубокое дыхание как неотъемлемую часть здорового тела. Он отметил в своей многолетней практике, что дыхание человека в проблемных зонах осуществляется с трудом, оно прерывистое. Здоровый человек дышит животом и грудью, наполняя все тело кислородом без рывков, равномерно. Поэтому очень важно в начале работы с разблокировкой мышечного панциря научиться правильно дышать, чтобы вернуть телу жизненность и грацию.

Техники пранаямы и прана-вьяямы являются одной из ключевых составляющих в йогической практике. Осознание своего дыхания является ключом к правильному выполнению любой асаны. Цель пранаямы – научиться контролировать свое дыхание, посредством которого человек научается управлять более тонкими энергиями в теле.

Практики А.Лоуэна и хатха-йоги выделяют дыхание в качестве отдельного объекта исследования и располагают соответствующими упражнениями для работы с этим аспектом функционирования человеческого организма.

В книге Сафронова А.Г. «Йога. Физиология, психосоматика, биоэнергетика» проводится следующее сравнение биоэнергетики и йоги: «Взаимосвязь между различными мышцами человека, в частности, дыхательными, была отмечена и введена в современную теорию психосоматики А. Лоуэном, хотя она с очевидностью следует из структуры чакральной системы. Суть такой взаимосвязи состоит в том, что человек не использует в дыхании мышцы, расположенные на уровне пробитой или ослабленной чакры. Верно и обратное: задействование в дыхании группы мышц, соответствующей некоторой чакре, активизирует эту чакру. Дополнительным воздействием является укрепление (тренировка) различных групп дыхательных мышц».

Сам Лоуэн, сравнивая свои техники дыхания с йогическими, пишет: «дыхание в йоге существенно отличается от дыхания в биоэнергетике. Мы не ставим перед собой цель передать религиозный или мистический опыт. Мы хотим помочь вам стать более живым, лучше осознать себя и свое окружение. Мы уделяем особое внимание естественному дыханию, легкому, глубокому и спонтанному, то есть дыханию не по принуждению. Любое нарушение природного дыхания берет начало в неосознанном следовании порочным образцам или мышечным напряжениям».

На мой взгляд, сегодня, в связи с повсеместным распространением йоги, она отвечает вполне практическим вопросам цивилизованного общества – как улучшить здоровье и в целом свое существование в социуме. В этом аспекте современные задачи биоэнергетики и йоги совпадают.

Таким образом, в основании йоги и биоэнергетического анализа лежат принципы работы с телом и энергией, поэтому можно найти достаточно много точек пересечения между этими подходами. Главное отличие биоэнергетического подхода состоит в наличии еще одного человека – психотерапевта, который определяет путь последовательного продвижения. Здесь надо отметить, что А. Лоуэн ушел дальше своего учителя Вильгельма Райха и отдал большую часть работы над телесными зажимами самому пациенту. В телесно-ориентированной терапии Райха было больше внешних воздействий на тело пациента со стороны врача. Такой подход уже находит более плотные пересечения с йогой, в качестве иллюстрации этому служит сходство некоторых биоэнергетических упражнений Лоуэна с асанами.

Приведем примеры некоторых основных упражнений, используемых в биоэнергетическом подходе Лоуэна и асан хатха-йоги:

1.1 Основное упражнение по заземлению «Кольцо Лоуэна»

Упражнение и рисунок приведены по материалам книги А.Лоуэна «Сборник основных биоэнергетических упражнений»

Встаньте, расставив стопы на расстояние около 25 сантиметров и развернув мыски вовнутрь так, чтобы слегка потянуть ягодичные мышцы. Наклонитесь вперед и коснитесь пола пальцами обеих рук, как показано на рисунке.

Колени слегка присогнуты.

Весь вес тела должен приходиться на стопы, не переносите его на руки.

Расслабьте шею, насколько это возможно, дайте голове свободно повиснуть.

Дышите ртом свободно и глубоко. Внимательно следите за дыханием. На время проведения опыта забудьте о дыхании через нос.

Позвольте весу тела «перетечь» вперед так, чтобы он пришелся на передние части стоп. Пятки могут чуть-чуть отрываться от пола, но только чуть-чуть.

Осторожно распрямляйте ноги, пока не натянутся подколенные сухожилия. Ноги, однако, не должны выпрямиться полностью, а также не должны быть заблокированы.

Удерживайте эту позицию около минуты.



1.2 Уттанасана по технике Айенгара

1. Встать в Тадасану, колени держать твердо.
2. Выдохнуть, наклониться вперед и поместить пальцы на пол. Затем положить на пол и ладони по бокам от стоп, позади пяток. Ноги в коленях не сгибать.
3. Стараться высоко держать голову и вытягивать позвоночник. Таз подвинуть немного вперед к голове, так чтобы ноги были перпендикулярны полу.
4. Задержаться в этой позиции и сделать два глубоких дыхания.
5. Выдохнуть, приблизить туловище к ногам и поместить голову на колени

6. Колени не ослаблять, коленные чашечки подтягивать кверху. Выдерживать эту позу одну минуту при глубоком и ровном дыхании.

7. Вдохнуть и поднять голову от коленей, но ладони от пола не отрывать

8. Сделав в этом положении два дыхания, глубоко вдохнуть, поднять руки с пола и вернуться в Тадасану



Если исходить из теории, что любая приятная поза по своей сути является асаной, то мы видим две вариации одной и той же асаны, выполненные в разных техниках. В действительности же в упражнении Лоуэна есть существенная черта, отличающая ее от асаны – дыхание производится ртом. В йоге же выполнение любой асаны сопровождается дыханием носом.

2.1 «Арка Лоуэна»

Встаньте, расставив стопы на расстояние около 50 сантиметров, слегка развернув мыски ног вовнутрь.

Теперь упритесь кулаками в поясницу так, чтобы костяшки больших пальцев были развернуты вверх.

Не отрывая пяток от пола, согните оба колена, насколько можете.

Прогнитесь назад, не убирая кулаков с поясницы, а как бы поверх них. Обязательно следите за тем, чтобы вес оставался смещенным вперед и приходился на передние части стоп.

Дышите глубоко, задействуя живот.



Все опыты, заставляющие человека прогибаться назад, как правило, заканчиваются одним и тем же заземляющим опытом, когда человек наклоняется вперед. Это не только снимает стресс и

повышает гибкость тела, но и разряжает возбуждение, возникшее во время выполнения предыдущих опытов. Вибрация в ногах как раз и есть эта самая разрядка.

Дышите глубоко и свободно. Сохраняйте такое положение тела приблизительно минуту.

2.2 Анувиттансана. Поза с прогибом назад

Примите позу горы, Тадасану.

Положите ладони на поясницу пальцами вниз.

Напрягите бедра и ягодицы. Колени держите вместе, и ступнями давите в пол.

Подайте бедра вперед. Отклоните спину назад. Не запрокидывайте голову, а плавно вытягивайте шею по дуге дальше от плеч. Подверните копчик под себя, чтобы убрать излишний прогиб в пояснице. Поясничный отдел позвоночника не изламывается, а выпрямляется и вытягивается. Задача в этой асане не столько уйти в прогиб, сколько соединить лопатки и растянуть всю переднюю поверхность корпуса. Отстроив конечное положение, переведите внимание в стопы и начните дышать.

Балансируйте, держа руками вес корпуса. Ноги и ягодицы по-прежнему держите в напряжении. Пребывайте в позе от 20 до 60 секунд.

При выходе из асаны не расслабляйте ноги и ягодицы, медленно на выдохе выпрямите спину, шею и голову.

Асана хорошо раскрывает переднюю часть тела. Укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы. Благоприятно влияет на вестибулярный аппарат.

Останьтесь в положении на несколько циклов дыхания, до тех пор, пока не появится желания выйти из асаны или не станет дискомфортно и тяжело ее удерживать. При возникновении неприятных или болевых ощущений в пояснице незамедлительно выйдите из асаны.



Как мы видим, приведенные выше пары упражнений схожи по форме выполнения, но различны по технике и по задачам. Современные техники хатха-йоги направлены на вытяжение позвоночника и воздействуют на определенную систему органов. В классических текстах, послуживших источниками вышеописанных примеров асан, особое внимание уделяется описанию физиологического и энергетического воздействий асан. Задача упражнений Лоуэна направить максимальное количество энергии и внимания в телесный зажим и тем самым "пробить" его, таким образом, сняв напряжение. За счет длительного пребывания в позе и усиления напряжения в закрепленной зоне, у практикующего задействуется психоэмоциональная сфера - начинают выходить подавленные эмоции. По сути такой подход является катарсической техникой. Традиционная хатха-йога работает с физическим и праническим телами, психоэмоциональная сфера задействуется опосредованно, то есть не является объектом прямого внимания практикующего.

Практическая часть

С целью выявления психосоматического воздействия упражнений Лоуэна был проведен эксперимент с группой из 4 человек без опыта йоги или телесно-ориентированных практик.

Два участника экспериментальной группы регулярно занимаются различными видами спорта, остальные участники не занимаются на постоянной основе физическими тренировками.

Для оценки психосоматического воздействия было выбрано 3 упражнения:

1. Стойка с вытянутыми руками, параллельно полу. Ладони натянуты на себя, колени слегка согнуты, плечи опущены. Цель упражнения – активизация энергии в грудном отделе. Время выполнения – 7 минут;



2. Положение лежа на спине, ноги подняты под углом 90 градусов, колени присогнуты, носочки тянем на себя. Цель данного упражнения активизировать энергию в области живота. время выполнения – 10 минут;



3. Положение лежа на спине. Ноги подняты под прямым углом по отношению к туловищу и расставлены в стороны как можно шире. Туловище расслаблено, руки лежат на полу. Цель упражнения – активизация энергии в области паха и бедер. Время выполнения – 10 минут.



В ходе наблюдения за выполнением упражнений особое внимание привлек следующий факт: участники экспериментальной группы, вне зависимости от физической подготовки, испытывали схожие психосоматические реакции.

В упражнении №1 испытуемые примерно на 5й минуте начинали производить стоны, демонстрировать проявления капризности, один из участников был близок к тому, чтобы заплакать. Упражнение было прервано по просьбе участников на 7 минуте. После выхода из упражнения участники почувствовали облегчение, свое состояние они описывали словами: "как будто что-то вырвалось из груди", "камень с души упал", "облегчение", "стало радостнее". Однако эмоциональное состояние, присутствовавшее во время выполнения упражнения было противоположным и описывалось как "жалость к себе", "обида", "злость".

В упражнении №2 на 4-5й минуте испытуемые начали демонстрировать агрессивное поведение, проявляемое через выкрикивания и комментирование процесса выполнения упражнения с использованием ненормативной лексики. Один из участников после проведения упражнения отметил, что в процессе выполнения ему вспомнился и до завершения упражнения не покидал его образ руководителя.

При выполнении упражнения №3 на 3й минуте испытуемые начали улыбаться, комментировать процесс выполнения упражнения шутками. На 5-6й минуте все участники начали громко смеяться. Трое участников после практики озвучили, что в середине практики начали испытывать сильное сексуальное возбуждение. Эмоции, которыми участники охарактеризовали упражнение: радость, веселье, игривость.

Любопытно отметить общую реакцию на данные техники всех участников эксперимента: для людей, ранее не сталкивающихся с психосоматическими методами работы с телом, было удивительно обнаружить и почувствовать в собственном теле и на личном опыте различие эмоциональных реакций на напряжение определенных зон.

Для формулировки однозначного заключения о связи упражнений и психоэмоциональных реакций требуется расширенная экспериментальная группа с большим количеством участника, а также увеличенное разнообразие экспериментов и самого периода их проведения. Однако уже сейчас, в рамках собранного материала наблюдений за экспериментальной группой можно заключить, что различные области тела соответствуют разным эмоциональным переживаниям и прямое воздействие на них высвобождает подавленные эмоции.

Рассматривая проведенный эксперимент с точки зрения чакральной системы, можно интерпретировать полученные результаты следующим образом: каждый

энергетический центр (чакра) локализует в себе определенные эмоциональные переживания. На примере проведенного эксперимента можно установить следующую связь между упражнениями и чакрами:

- 1) Первое упражнение активно воздействует на анахату;
- 2) Второе упражнение воздействует на манипуру
- 3) Третье упражнение воздействует на свадхистхану

Для практики йоги ценность данных упражнений заключается в том, что позволяет, во-первых, соотнести чакральные переживания с телесными ощущениями, во-вторых, она позволяет осознать глубокие эмоции и вытянуть их на сознательный план. Последующие техники йоги могут быть направлены на работу с этими эмоциями.

Таким образом, данная практика способствует расширению представления об эмоциональной сфере, дает возможность почувствовать локализацию конкретных эмоций в определенных зонах тела. Она обладает терапевтическим действием, высвобождая подавленные эмоции и раскрепощая мышечные блоки. Исходя из всего вышесказанного, упражнения, выстроенные по принципам телесно-ориентированной психотерапии, могут служить хорошим дополнением к практике йоги. Как минимум, выстраивание асан по данному принципу: более длительное пребывание в позе, работа с эмоциональным планом - дает практикующему понимание его проблемных зон. Замечено, что даже те, кто давно практикуют йогу, зачастую стараются в личной практике избегать упражнения, которые делать не хочется – срабатывают защитные механизмы психики. При обнаружении проблемных зон посредством лоуэновских катарсических техник, практикующий йогу может выстраивать соответствующие комплексы, направленные на растяжение и уплотнение определенных центров, опираясь на знания о локализации и работе с определенными эмоциональными состояниями психики.

Литература:

Айенгар Б.К.С. «Йога Дипика»

Лоуэн А. Радость – Минск : Поппури, 1999.

Лоуэн, А., Лоуэн Л. Сборник биоэнергетических опытов – М.: ООО Издательство АСТ, 2003.

Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2010.

Сафронов А.Г «Йога. Физиология, психосоматика, биоэнергетика»

Сватмарама «Хатха-йога Прадипика»

Интернет-ресурсы:

http://telo.by/bodytherapy/bioenergeticheskiy_analiz_louena/