

# Тучи разведу руками

**О МЕСТАХ, ГДЕ ЛЕЧАТ СТРЕСС И НЕВРОЗЫ ПРАКТИЧЕСКИ «НАЛОЖЕНИЕМ РУК», РАССКАЗЫВАЕТ ШЕФ-РЕДАКТОР ВЕЛНЕС-ПОРТАЛА JV.RU ЯНА ЗУБЦОВА.**



## Телесно-ориентированная психотерапия

### РОЗЕН-МЕТОД



Современная психотерапия давно выбросила на свалку истории и кушетку Фрейда, и сам его метод. Практически никто больше не предлагает клиентам годами препарировать прошлое.

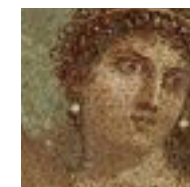
Доктора теперь не сидят у вас за спиной, изображая ваше «второе и мудрое «Я» и глубокомысленно похмыкивая. И вопрос, любили ли вы своего папочку, как Электра Эдипа, тоже как-то постепенно снялся с повестки дня. Сегодня многие психотерапевты, работая над тем, чтобы помочь вам в решении конкретной проблемы, в той или иной мере используют body-oriented psychotherapy. Им позволяет то, что не позволяется обычно чужим людям: обнимать, гладить по руке, плечам и голове. И это ничуть не похоже ни на светские чмок-чмоки щеками на вечеринках, ни на эротические игры, ни на родительскую ласку. Это нечто новое, другое и, как выясняется, иногда совершенно необходимое. Наиболее продвинутым по части «лечения руками» считается метод американки Марион Розен, в прошлом — успешного физиотерапевта, в настоящем — всемирно известного психотерапевта. Он так и называется — Розен-метод. А сеанс представляет собой смесь массажа и беседы. Но у массажа «по-розеновски» нет никакой особенной техники, а у беседы «по-розеновски» нет строго лимитированных правил, кроме одного: она ведется очень мягким, очень ласковым и нежным голосом. «Такое ощущение, что ты обласкана вся — и физически, и психологически, — говорит одна из клиенток центра Института Розен в Москве. — Доверие к терапевту возникает мгновенно».

ФОТО CORBIS / FOTO S. A.

Добавим: а если не возникает мгновенно, значит это просто не ваш терапевт и/или не ваш метод. В идеале курс Розен-терапии длится 10–12 сеансов, за это время вы должны избавиться от стресса, научиться по-новому относиться к своим старым проблемам и понять, как их можно избежать в будущем. Но те, кто прошел этот курс, как правило, замечают, что уже после первых двух-трех сеансов у них изменилась походка, движения стали более плавными и исчезли головные боли. В этом нет ничего странного: терапевты, практикующие Розен-терапию, уверены, что телесные и психологические зажимы взаимосвязаны. Снимешь первые — уйдут и вторые.

**ГДЕ ПРАКТИКУЮТ РОЗЕН-МЕТОД В МОСКВЕ: ИНСТИТУТ ТАНАТОТЕРАПИИ, ТЕЛ. (495) 789 78 91**

### ФЛОАТИНГ И ЭМБРИОТЕРАПИЯ



В отличие от Розен-терапии флоатинг не предусматривает непосредственного контакта терапевта с клиентом. И тем не менее является разновидностью телесно-ориентированной терапии (ТОП), потому что это тоже своеобразная работа с психикой с помощью необыкновенных телесных ощущений.

Впрочем, флоат-камеры используются не только в институтах психотерапии, но и в спа-салонах большинства европейских мегаполисов. Британская ассоциация SPA настоятельно рекомендует флоатинг беременным женщинам — чтобы отдохнуть от веса собственного тела, болей в пояснице и мышечного напряжения. Во время флоатинга происходит мощный выброс эндорфинов и полностью уничтожается кортизол (гормон стресса). Изобретены флоат-камеры были в США по заказу американских спецслужб, которым захотелось выяснить, как функционирует человеческий мозг и чувствует себя человеческая психика в условиях полной изоляции. Собственно, флоат-камера — это и есть такой «изолятор». Снаружи она больше всего похожа на обычную спа-капсулу (ну, может, несколько пошире). Внутри же — жидкость с очень концентрированным соляным раствором и полная,

абсолютная, всепоглощающая темнота. Клиент погружается в камеру обнаженным, мгновенно освобождается от веса собственного тела, а спустя несколько минут — и от веса собственных проблем. Многие побывавшие во флоат-камерах говорят, что это похоже на пребывание в утробе матери. Но точнее будет сказать, что им кажется, будто в утробе матери они чувствовали себя именно так. И клиенты, и терапевты, практикующие флоатинг, уверяют в один голос: нигде больше — ни во сне, ни в бассейне, ни в Мертвом море — вам не достичь такого полного релакса. Сеанс длится 60 минут, но вылезать из камеры, как правило, не хочется никому. «Я бы с удовольствием пробыла бы там часов десять, — говорит одна из клиенток центра «Прана», что на Зоологической улице, — выходишь оттуда как будто заново рожденной!» На основе флоатинга российский психотерапевт Наиль Гареев разработал свой собственный терапевтический метод — эмбриотерапию. Пока клиент, расслабленный и во всех смыслах голенький, пребывает в камере, Гареев беседует с ним на актуальные темы: отчего, к примеру, клиента никто не любит, отчего у клиента нет карьерного роста и отчего клиент столь остро ощущает бессмысленность бытия. Гареев уверен, что клиент, не обремененный своим телом, способен с помощью наводящих вопросов достичь если не озарения, то удивительной ясности в понимании собственных проблем. И судя по всему, его метод будет набирать все большую и большую популярность.

**СПА-ФЛОАТИНГ: ТЕЛОС БЬЮТИ, ТЕЛ. (495) 544 40 40, 609 68 88 ЦЕНТР ЙОГИ «ПРАНА», ТЕЛ. (495) 783 69 96 ФЛОАТ-ЦЕНТР НАИЛЯ ГАРЕЕВА «ЭМБРИО» И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «МАНАС», ТЕЛ. (495) 771 25 06, 499 238 40 64, 238 88 14, 230 33 39**

### РЕЙКИ



создал японский доктор Усуи в начале XX века. Понятно, что доктор опирался на древние знания, но подошел к ним

творчески: переработал, улучшил, дополнил и придумал в итоге вполне оригинальную технику заполнения бреши в ауре. Бреши пробивает дурная энергия (дурные мысли и поступки). Залатать их, соответственно, можно энергией хорошей. Во всю эту энергетическую теорию можно верить, а можно и не верить, но то, что после сеанса рейки вы выглядите и чувствуете себя на 20 лет моложе и здоровее, — это уже доказанный факт. Хорошие мастера рейки снимают боль руками, но отрицают, что это какие-то паранормальные способности. «Вы обращали внимание, что кошки, например, безошибочно определяют, болит ли у хозяйки печень или почки, ложатся на больное место — и боль уходит? — говорят специалисты рейки. — Точно так же действует и этот метод. Но в отличие от кошки мы вынуждены подводить под эту технику теоретическую базу». Избавиться от камней в желчном пузыре или свести на нет приступ аппендицита с помощью рейки невозможно, и те, кто утверждает обратное, или лукавят, или заблуждаются. Рейки не является альтернативой хирургическому вмешательству, как максимум этот метод может конкурировать с таблеткой но-шпы или анальгина. Но мышечное напряжение, головную и зубную боль профессионалы на самом деле снимают. Причем если вы просто выпьете таблетку, голова у вас скорее всего пройдет, а скверное настроение куда не денется. Рейки — другое дело. Профессионалы утверждают, что рейки может обучиться каждый и потом действовать по принципу «исцели себя сам». Однако подарить самому себе тактильное удовольствие — занятие очень непростое, если, конечно, вы не приближаетесь к состоянию Будды. А настоящие мастера рейки дарят именно то самое тактильное счастье, всего лишь попеременно накладывая руки вам то на плечи, то на голову, то на спину. Правда, этих настоящих мастеров, как обычно, гораздо меньше, чем мастеров вообще и энтузиастов, дающих объявления вроде: «Практикую рейки, снимаю порчу, отвожу дурной глаз». Поэтому рекомендовать со всей ответственностью можно, пожалуй, только Мартину Загер, два-три раза в год навещающую Москву и работающую в СПА «ПАЛЕСТРА».