

7 сегментов мышечного панциря – пояса Райха.

Зона шеи

Шея – очень важная область, своего рода и барьер, и мост между сознательным (голова) и бессознательным (тело). Рациональность, свойственная западной культуре, порой заставляет нас излишне полагаться на собственный разум. По данным американских исследований, изучавших, как люди воспринимают свое тело (так называемый «образ тела»), размер головы во внутреннем представлении занимает в среднем 40-60% от размера тела (тогда как объективно, анатомически – около 12%). Такой «перекос» вызывается избыточной мыслительной деятельностью, непрекращающейся «ментальной болтовней», дающей ощущение, что голова переполнена, и невозможно ни восстановиться, ни расслабиться. При этом генерируемые головой тексты «не доходят» до тела, а тело просто игнорируется сознанием – возникает ситуация «отдельности», своего рода «голова профессора Дуэля». В этом случае важно сфокусировать внимание клиента на сигналах, подаваемых телом, чтобы мысли связались с ощущениями.

Существует и обратный вариант «шейного барьера»: ощущения в теле существуют, и достаточно яркие, но они не интерпретируются, не выходят на уровень осознания. Для этой ситуации характерны различные боли психосоматического генеза, парестезии и пр., причин которых человек не понимает.

Горловая зона

Локализуется в области яремной выемки и связана с блокировкой эмоций. Здесь отражаются проблемы взаимодействия с другими людьми (коммуникации) или с самим собой (аутентичность). Такой блок может возникать, если человек попадает в ситуацию, когда невозможно признаться себе самому в какой-то неприятной истине или сделать что-то, что грозит нарушить его идентичность («если я это сделаю – это буду не я»). Также в этой зоне отражается невозможность, запрет на осознание каких-то важных истин (то есть запрет на произнесение значимого текста или запрет на определенные

действия: «если я это скажу/сделаю – это буду не я»). Длительно существующие проблемы в этой области грозят развитием заболеваний щитовидной железы, астмы, бронхолегочных нарушений.

Середина грудинной кости

Эта область располагается за выступающей костью грудины, ниже яремной выемки, и в ней локализуется зона обиды. Субъективно ощущения здесь могут восприниматься как ком, шар, сгусток, «камень на сердце». При этом действительно происходит перегрузка канала перикарда, возникают сердечные расстройства. Для человека с такой проблемой характерно и специфическое выражение лица – выраженные носогубные складки, опущенные уголки губ – все это складывается в маску недоверия миру, обиды.

Центр груди

По восточной традиции, посередине груди на уровне сердца располагается сердечная чакра, анахата – средоточие любви и эмоциональной открытости миру. Если в жизни человека нет места любви, то возникает иное базовое чувство – тоска, которая вызывает тянущее, сосущее ощущение в этой области. Также клиенты могут описывать его как присутствие черствой, сжатой, холодной, темной «субстанции». Поражение этой зоны, как правило, связывается с масштабными психотравмами, полученными в детстве, - в первую очередь, с холодностью родителей, детской покинутостью и пр.

Диафрагмальная зона

Захватывает зону диафрагмальных мышц и эпигастральную область. В телесно-ориентированной терапии эта область связывается с блокировкой, запретом на выражение любых эмоций – как хороших, так и плохих. Также здесь коренятся страхи финансового неблагополучия и социальной дезадаптации. При работе с этой зоной может ощущаться втянутость даже при объемном животе. Напряжение здесь похоже на

