**Двигательная раскрепощенность 26 июня 2006**

Геннадий Владимирович Старшенбаум, кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт высшей категории, профессор Института психоанализа при МГУ, где он ведет несколько учебных курсов.

Если человек двигательно скован, стеснителен, испытывает трудности в вербализации и осознании собственных эмоций, особенно действенной оказывается психопантомима. Предлагаем практические упражнения для снятия эмоциональных зажимов в теле.

Если человек двигательно скован, стеснителен, испытывает трудности в вербализации и осознании собственных эмоций и склонен к интеллектуализации и рационализации, особенно действенной оказывается психопантомима, которая чаще всего выполняется при групповой терапии. В ходе пантомимы широко используются вспомогательные приемы типа «двойников» или «зеркал». Суть их состоит в предоставлении человеку невербальной обратной связи, что позволяет увидеть себя глазами других (к примеру, когда члены группы повторяют его невербальное поведение) и получить информацию о возможных вариантах (когда члены группы предлагают свои способы невербального поведения для только что представленной ситуации). После выполнения каждого пантомимического задания группа обсуждает сделанное. Происходит эмоциональный обмен собственными переживаниями, возникшими в процессе того, как участники выполняли задание или наблюдали за невербальным поведением других, своими ассоциациями, воспоминаниями, опытом, предлагается собственное понимание ситуации, анализируются взаимоотношения и взаимодействия участников группы.

Предлагаем вам практические упражнения для снятия эмоциональных зажимов в теле и выработке двигательной раскрепощенности. Они предназначены для индивидуальных занятий. Вы можете выполнять их самостоятельно.

Практикум (использованы материалы Кермани, 2002; Оганесян, 2002; Ромек и др., 2004; Соколова, 2001).

Снятие зажима. Сядьте в неудобную позу: оглянитесь, не поворачивая плеч и туловища; прижмите подбородок к ключице; поднимите вверх или подайте вперед плечи; коснитесь пальцами руки задней ножки стула. Сосредоточьте внимание на возникшем мышечном зажиме и снимите его усилием воли.

Напряжение и расслабление рук. Согните руки, держа их перед грудью параллельно полу. Закройте глаза, дышите легко и равномерно, крепко сожмите кулаки. Затем резко напрягите все мышцы рук от плеча до кисти. Кулаки надо сжать так, чтобы мышцы начали вибрировать. Продолжайте дышать легко и равномерно. Напрягайте мышцы до такой степени, чтобы появилось легкое ощущение боли.

Опустите руки так, чтобы они свободно повисли вдоль тела. Расслабьте мышцы рук. Полностью. Расслабьтесь. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Сосредоточьтесь на ощущениях тяжести и тепла в ваших руках, затем откройте глаза. Если ваши руки не стали теплыми, повторите упражнение. Оно поможет вам достичь быстрого физического расслабления, снять раздражение и беспокойство.

Напряжение и расслабление тела. Лягте спиной на пол. Полностью вытяните ноги, положите руки вдоль тела. Дышите легко и свободно. Крепко сожмите ягодицы. Затем напрягите икры и бедра. Напрягите все ваше тело, одновременно делайте равномерные вдохи и выдохи — удерживайте напряжение примерно минуту. Старайтесь не выгибаться вверх, чтобы не получился «мост». Даже когда вы достигли уровня максимального напряжения, ягодицы должны касаться пола.

Позвольте напряжению полностью уйти. Возьмитесь руками за колени и покачайтесь так несколько раз, чтобы расслабить мышцы позвоночника. Если упражнение удалось, вы почувствуете расслабление и тепло во всем теле. Если вы слишком сильно вытягивали ноги, у вас может появиться ощущение покалывания в стопах и икрах. Упражнение помогает быстро освободиться от напряжения, расслабить мышцы позвоночника, уменьшить боли в спине.

Крик. Наберите полную грудь воздуху, прикройте лицо подушкой и закричите изо всех сил. Повторите крик несколько раз до ощущения опустошения.

Высвобождение шума. Издавайте любые странные или детские звуки, которые просятся наружу, особенно те, которые запрещались в детстве.

Мычание. Расслабьтесь и мычите нравящуюся мелодию, любые естественные звуки, при этом прикладывайте руки к разным частям тела, чтобы ощутить, как они вибрируют во время мычания.

Эти упражнения освобождают напряжение вокруг голосовых связок и горла, возникающее у тех, кому приходится много говорить, а также у тех, кто испытывает ощущение сдавленности в горле. Работа с вибрацией позволяет, кроме того, сбрасывать болезненные ощущения в разных частях тела.

Высвобождение двигательной активности. Встаньте и закройте глаза, мысленно исследуйте свое тело с подошв до головы, зафиксировав особенно напряженные участки. Откройте глаза, осторожно подвигайте и потрясите своим телом, особенно в местах наибольшего напряжения, пока оно не расслабится. Проверьте тело еще раз и при необходимости повторите упражнение.

Истерика. Лягте на спину в постель, колотите руками и ногами по постели и издавайте любые звуки, которые просятся наружу, пока не наступит желание спокойно полежать и отдохнуть.

Разрядка гнева и агрессии. Составьте список людей, мест и ситуаций (включая себя самого), которые вызывали или вызывают гнев. Выберите объект агрессии, сядьте на стул с наклоном вперед, положите на колени подушку, а на нее — руки ладонями вверх, закройте глаза. Похлопывайте себя по коленям руками, и когда это станет полуавтоматическим действием, начните издавать рычащий или утробный звук. Позвольте звукам становиться все громче, а похлопыванию все тверже, пока не выплеснется вся накопившаяся ярость. Можно представлять подушку объектом гнева, притоптывать ногами, выкрикивать бранные слова и проклятья.

Эти упражнения полезны не только для сбрасывания избыточного мышечного напряжения, но и при спазмах мышц, тиках, подергиваниях конечностей во время сна, общего двигательного беспокойства, а также при отсутствии адекватной сексуальной разрядки.

Стон. Сядьте на краешек стула, положив на колени руки и закрыв глаза. Слегка покачивайтесь вперед и назад, издавая звуки, выражающие печаль или отчаяние, пока не наступит облегчение. Если возникнет потребность плакать — перейдите к следующему упражнению.

Плач. Вообразите себя на сцене, услышавшим скорбную весть, порыдайте от всей души, стараясь включить все мышцы лица, шеи, плеч, предплечий и груди.

Эти упражнения эффективны при депрессии, нарушениях сна, головной боли, болях в мышцах и суставах, тиках, приступах кашля, частом и болезненном глотании, дисменорее.

Ахиллесова пята. Найдите эмоцию, контроль над которой вы боитесь потерять больше всего. Позвольте себе выразить ее, используйте для этого любые предметы, игрушки. Выразите свои чувства в танце, в борьбе, в любом движении. Попробуйте изобразить свои переживания в рисунках, в лепке... Теперь вернитесь к своему чувству, посмотрите, как оно изменилось, как изменилось ваше отношение к этому чувству. Вы все еще боитесь его или вы стали с ним друзьями?