

## Путешествие в бессознательное

Работа с определенными мышечными напряжениями тела нередко высвобождает старые воспоминания и способствует глубоким эмоциональным разрядам.

В середине нашего столетия исследования известного ученого из США, доктора медицины Станислава Грофа показали, что проблема таких ощущений чаще всего связана с воспоминаниями ситуаций, в которых свободный эмоциональный обмен между человеком и окружением оказался невозможным.

У одних людей это связано с затруднениями эмоциональной самоотдачи или самовыражения, у других - с неспособностью воспринимать эмоциональные «подачи» или же с тем и другим вместе.

Разрабатывая картографию сознания, С.Гроф получил три последовательных уровня.

Первый - психодинамический, или биографический: в необычных состояниях люди заново переживают события своей жизни.

Другой уровень связан с воспоминаниями рождения, которые запечатлелись в подсознании в момент появления на свет.

А дальше идут образы из области коллективного бессознательного - те самые архетипы, которые описал в своих работах Юнг.

В ходе исследований подтвердилась гипотеза В.Райха о сегментарном строении мышечного панциря. Интересно, что расположение этих мышечных структур совпадает с расположением энергетических центров: в йоге - чакр, в китайской традиционной медицине - даньтяней.

Блокировка в области «бровного центра» (где находится верхний даньтянь) проявляется во время дыхательного сеанса в форме интенсивных напряжений или даже болей вокруг глаз, иногда в сочетании с дрожанием век.

Это особенно часто встречается среди людей, у которых есть проблемы со зрением. Некоторые из них, отмечает С.Гроф, такие, как определенные формы миопии, могут возникать в результате хронического напряжения глазных мышц.

Если в терапевтическом сеансе это напряжение снимается, то наступает значительное улучшение зрения, при условии, что человек еще молод и имевшиеся изменения не стали органическими и, следовательно, необратимыми.

Биографический материал, лежащий в основе проблем подобного рода, обычно связан с ситуациями раннего детства, когда ребенку приходилось наблюдать сцены, которые он не хотел или не готов был видеть, или такие, которые его очень пугали.

Классической ситуацией такого рода является пример детства, проведенного в семье с алкоголиком, с ежедневными ошеломляющими и подавляющими событиями или со знаменитыми фрейдистскими сценами, когда ребенок вынужден быть свидетелем сексуального поведения взрослых.

Реже наблюдается связь с воспоминаниями о глазных травмах, особенно о тех, которые возникают в кармическом контексте.

Люди с серьезной блокировкой в середине груди (среднем даньтяне) в течение дыхательного сеанса испытывают сильное сжатие грудной клетки, сопровождаемое иногда

ощущением дискомфорта в области сердца. У некоторых возникает ощущение, что стальной обруч плотно стягивает ребра.

Блокировка в «пупочном центре» (в центре живота под пупком находится нижний даньтянь) проявляется в течение дыхательного сеанса в виде напряжения, спазма и болей в пупочной области.

Как правило, появление мышечных зажимов такого рода связано с борьбой за выживание, с самоутверждением, конкуренцией и специфическими проблемами, относящимися к образу собственного «Я» и самооценке, и представляет собой несбалансированность между чувствами униженности, неадекватности, детской беспомощности с одной стороны, и компенсаторными грандиозными фантазиями и нереалистичными амбициями - с другой.

Здесь также прослеживается связь с биографическими событиями, в которых безопасность, удовлетворение, выживание оказались под серьезной угрозой.

Однако наиболее общий источник этих проблем может быть обнаружен, если человек получил травму при рождении, особенно в ситуациях, касающихся «оскорблений» пуповины, таких как сжатие, чрезмерное растягивание или безжалостное ее отсечение в момент разделения с матерью. Достаточно часто также встречаются связи этой области с травматическими воспоминаниями прошлой жизни.

Фрагмент из книги "Живительная сила цигун". 1997 год