

Биосинтез: в чем суть метода?

С легкой руки Фрэнсиса Мотта в психологии появился термин «биосинтез», но в качестве метода телесно-ориентированной терапии он закрепился благодаря Дэвиду Боаделле. Обычно, объясняя суть биосинтеза, говорят, что она заключается в «интеграции жизни» (от латинского Integratio – соединение).

Имеется в виду развитие трех жизненных энергетических потоков, которые возникают в первую неделю жизни зародыша будущего человека. Оказалось, что гармоничное сосуществование их чрезвычайно важно для здоровья, как физического, так и психического.

Эти потоки энергии связаны с тремя зародышевыми листками: эндодермой, мезодермой и эктодермой. Из одного из них образуются органы пищеварения и дыхания, а в психическом плане эта энергетика отвечает за эмоции. Другой – основа для развития костей, мышц и кровеносной системы, энергия его направлена на действия, движения и их координацию. Третий производит из себя кожу, мозг, нервы, органы чувств и энергетически питает ощущения, восприятие мыслей и образов.

Три зародышевых листка изначально развиваются согласованно, но при травмировании эта согласованность нарушается и в результате триада «мысли – чувства – действия» распадается. Например, может блокироваться связь между мыслями и действиями, и это проявляется в задней части шеи. При рассогласовании мыслей и эмоций появляется блок в горле, при «отрезанных» друг от друга чувствах и действиях, действиях и дыхании – в области диафрагмы.

Теория биосинтеза согласна с мнением Вильгельма Райха о том, что личность проявляется на трех уровнях. На первом – защитная социальная маска, на втором – болезненные чувства (гнев, тоска, тревога, отчаяние, страх, обида), на третьем, самом глубоком, так называемом «ядре личности» – чувства доверия, благополучия, любви, радости, счастья. При атаке на ядро возникают страдания, а их подавление создает маску.

Биосинтез обращается именно к ядерному уровню, восстанавливая базисные светлые

чувства, и главный принцип этого метода – глубокое уважение к человеку., которое выражается в девизе: «Прежде, чем пустить поезд по рельсам, необходимо выстроить мосты».

Но специалисты-биосинтетики исходят из того, что у человека не один, а несколько защитных панцирей. Нарушения в мышечной системе могут проявляться в: ослабленном тоне или усиленном по сравнению с нормальным. Проблемы в тканевом панцире сказываются на сосудистой системе (давление, ревматизм и т.п.). Состояние висцерального панциря отражается на перистальтике и дыхании (колиты, астма). Наконец, церебральный панцирь может привести к расстройствам мозговой деятельности (зрение, слух, навязчивые идеи и т.д.).

Важным является положение о том, что здоровье – это широкий спектр состояний и проявлений. Это позволяет не делить людей на здоровых и больных, а подходить к вопросу тоньше, например, признать, что невротические реакции возможны у людей, вполне «благополучных» с точки зрения здоровья и, наоборот, те, кто имеет серьезные расстройства, способны и на «здоровые реакции».

Терапия биосинтезом направлена на задействование внутренних ресурсов человека для достижения физического, психического и духовного здоровья. Она включает три основных процесса.

1. Заземление – это, собственно то, что предусматривается в восточных практиках, например, в боевых, йоговской системе. Речь идет динамическом равновесии и расслаблении внимания. Уровень заземленности определяется, к примеру, через язык поз. Для перенапряженных мышц используются активные движения, для вялых – подпитка путем упражнений по сопротивлению какой-либо опоре.

2. Центрирование – это процесс, связанный, в первую очередь, с дыханием. Разбалансировка его проявляется в соотношении грудного и брюшного способа, а также вдоха и выдоха. Поскольку дыхание тесно связано с эмоциями, то работа со вдохом например, помогает избавиться от тревоги, безнадежности, печали, общего упадка сил. Элементарные приемы здесь – сведение и разведение рук или ног при вдохе, вставание и опускание и т.п.

При перенапряжении, повышенном самоконтроле или заблокированном гневе полезно сосредоточить внимание на выдохе при одновременном движении – ходьбе, беге. Однако, важно учитывать, что проявляемые эмоции могут прятать за собой совсем иные. Тот же гнев может иметь в своей подоплеке страх или стыд, поэтому необходимо их различать.

3. Видение и звучание подразумевает контакты глаз, взгляды и голос. По утверждению Боаделлы, «когда глаза открыты, есть две основных модели взглядов: контактный и защитный». К защитным относятся осторожный, отсутствующий, сверхбдительный. Голосовые приемы основаны на связи между голосом мышечным тонусом тела.

Среди техник биосинтеза применяются, например, «огненный контакт», «земляной контакт», «водный контакт», «воздушный контакт». Первый основан на принципе тепла и терморегуляции тела. Например, проводится непосредственное согревание холодных участков или перевода избытка тепла в движение.

Земляной контакт предусматривает, что тело терапевта используется в качестве поддержки или опоры. Водный контакт направлен на формирование плавности движения, дыхания, функционирования кишечника и показан людям с ослабленной энергетикой (практикуются вибрации, дрожания и т.п.). Воздушный контакт – это дыхательные техники, регулирующие энергию дыхания.

Нетрудно заметить, что метод биосинтеза вобрал в себя многие приемы и техники, веками и тысячелетиями применявшиеся в традиционной культуре разных народов, добавив к ним научные основания и терминологию...

Как появилась телесно-ориентированная психотерапия? Вегетотерапия Вильгельма Райха

Биоэнергетический анализ: в чем суть и как все начиналось?

Фельденкрайз и Александер: в чем суть их методов телесной терапии?

Биосинтез: в чем суть метода

Автор: admin

12.08.2011 15:13 - Обновлено 29.10.2014 06:50

Рольфинг: почему его называют методом структурной интеграции?

Бодинамический анализ: о чем расскажет карта тела?

Танцевальная психотерапия: что это такое?

Автор - Валентина Пономарева

[Источник](#)