

Душа и тело. Любите ли вы себя?

Давайте поговорим о взаимосвязи психических и телесных процессов.

Любое наше переживание – обида, злость, душевное страдание, радость, экстаз – отображается в виде изменений в теле. Сутулость, мышечные зажимы, привычный наклон головы, перекос плеч или бедер – следы душевных травм и переживаний.

Внимание к телу, к его позе, помогает во многих жизненных ситуациях. Вот пример: вам надо сделать важный звонок. Если вы будете сидеть на кончике стула с минимальной опорой и напряженными ногами, в голосе появятся неуверенные нотки, вы будете звучать скованно, сбиваться на просящий тон. Если перед этим звонком вы плотно, всей попой, расположитесь на стуле, поставите на пол обе стопы, чуть-чуть подышите, у вас будет спокойный, уверенный тон, который создаст определенный настрой у собеседника. И даже если на этот раз вам откажут в чем-то важном для вас, из такой «увесистой» позиции пережить отказ будет легче.

Тело – карта нашей жизни

Существует выверенная система, в которой каждая часть тела соответствует нашим общечеловеческим функциям. Если провести разделительную черту вдоль позвоночника и поделить тело на правую и левую половины, то правая будет отвечать за наши социальные контакты, общественную жизнь, отражать наши межличностные взаимодействия. Левая половина – это наши чувства и эмоции, представления о себе, внутренняя жизнь.

Проведите эксперимент – постоит на одной ноге. На какой ноге вам проще держать равновесие? Если на правой – вы сейчас хорошо сбалансированы со своим окружением. Если на левой – у вас сегодня гармония со своими чувствами. Если с равновесием проблемы – надо успокоиться, медленно подышать, плотно усевшись на стуле, и попробовать еще раз...

Отчего в теле появляются мышечные зажимы и перекосы? Оттого, что цивилизация заставляет нас подавлять наши естественные реакции на стресс. Если животное испугано, что оно делает? Убегает. А если злится? Нападает. А мы?

На нас орет начальник, и мы по привычке, опустив голову, переминаемся с ноги на ногу – это в лучшем случае! – и терпеливо ждем, когда отпустят с экзекуции. При этом у нас либо ком в горле, либо спазм в животе. Мы напряжены. Скованы. А потом – головная боль, запор, кашель... Все это – реакция на стресс. Как быть? Если от этого самодура зависишь материально? Или карьерой? Положением в фирме? И нет возможности постоять за себя? Меня в таких случаях поддерживала детская штука – фи́га за спиной или в кармане... С одной стороны – вот тебе! С другой – когда на нас орут, а мы искренне переживаем – мы этого оруна кормим. Своим страхом, беззащитностью. А фи́га – магический замок – попробуй, откуси!

И, конечно, когда более-менее успокоимся, имеет смысл попробовать разобраться, насколько все-таки реально мы зависим от пугающих, унижающих нас начальников, мужей, любовников и т.п. Ведь наши представления об угрозах очень часто оказываются чрезмерными. Страхи – надуманными.

Очень рекомендую после травмирующего контакта или события подвигаться. Глубоко подышать. Если сильно злимся, хорошо бы еще проораться где-нибудь на природе – но это по возможности. Дойти до дома быстрым шагом, отменив на сегодня маршрутку. Закрыться в комнате и побить-попинать подушку. Выплеснуть обиду и злость на что-нибудь неодушевленное. Иначе может ведь и близким достаться – надо же где-то ее разместить... Или аукнется какой-нибудь хворью.

К сожалению, в культуре нашего поколения принято тело либо ругать, либо игнорировать его нужды и потребности. Рада, если вы искренне себя любите, наполнены благодарностью к своему телу и поддерживаете его всегда. Однако опыт большинства другой... Как мы обычно смотрим на себя в зеркало? Пристально, как на провинившегося, не оправдывающего наших ожиданий и надежд. Провинившегося растяжками на бедрах, складками на талии, морщинками вокруг глаз... Все, продолжать отказываюсь!

Психологи не раз проводили опросы женщин, из которых становилось ясно, что большинство из нас оценивают свою внешность гораздо хуже, чем выглядят на самом

Душа и тело

Автор: admin

27.10.2011 22:47 - Обновлено 29.10.2014 07:49

деле. А ведь тело – дом нашего сердца и души, самый доступный для нас источник удовольствий!

Я сама этим всю жизнь грешу... Как-то проводила группу, и родилось такое упражнение: каждое утро, независимо от того, что показывает зеркало, улыбнуться себе и сказать: «Здравствуй, красавица!» Конечно, сама начала это делать каждое утро, и группа потом отзывалась, что утро, начатое с такого приветствия, проходит веселей... И незаметно, день за днем, прибавляется позитив в принятии себя...

А как вам идея поблагодарить свои ноги за то, что они вас поддерживают всю жизнь? Руки – за то, что столько всего нужного и полезного умеют? Живот – за то, что дал жизнь вашим детям? Попу – за то, что на ней так удобно сидеть? Шею – за то, что она может так гордо нести вашу голову? Можно еще долго продолжать...

И даже если тело нас иногда подводит, болеет, отказывается перенапрягаться или соответствовать навязчивым стандартам, будьте к нему снисходительны. Постарайтесь услышать, о чем оно пытается вас предупредить, против чего протестует своими сигналами.

Поговорите с телом, прислушайтесь к его потребностям, приласкайте его душистой ванной, ароматным кремом, симпатичной обновкой. И оно откликнется. Порадует вас новым тонусом мышц, готовностью служить вам верой и правдой...

Автор - Ирина Лопатухина

[Источник](#)