



Shape Postures and Postures of the Soul

by Dr. hc. David Boadella

Translator: Natia Maziashvili

დავიდ ბოადელლა სხეულის ფორმები და სულის გამოხატულება მოტორული ველების ბიოსინთეზისეული კონცეფცია

მოხსენება ფსიქოსომატური მედიცინის მე-12-ე მსოფლიო კონგრესზე, ბაზელის
უნივერსიტეტი, 1993 წლის სექტემბერი.

ადამიანის სხეულის გარეგანი ფორმა გამოხატავს მის შინაგან განწყობას. გარეგანი ფორმის შეცვლას შეუძლია შეცვალოს მისი განწყობა. ეს არის უმარტივესი აღმოჩენა, რომელიც სომატური ფსიქოლოგიის ცენტრალური კონცეფციაა. მისი ფორმულირება პირველად ჩ.დარვინის მიერ მოხდა 100 წელიწადზე მეტი ხნის წინ.

სომატური თერაპიის ზოგისახეობა, როგორც აროლფინგი, ცდილობს სხეულის შეცვლას მისი გაწელებით, ახალი ფორმის მისაცემად. თერაპევტი მუშაობს გარედან და თავიდან აქანდაკებს ანატომიას იმის მიხედვით, თუ რას თვლის თვითონ იდეალურს სხეულად. გიმნასტიკის და ბოდი-ბილდინგის კურსები გვთავაზობს სხვადასხვა სავარჯიშოებს, რომლის საშუალებით იძულებით ხდება სხეულის შეცვლასასურველ ფორმამდე. კლასიკურ ბალეტში მოცეკვავე სწავლობს მიაღებინოს სხეულს ისეთი ფორმა, როგორსაც ითხოვს ქორეოგრაფი: მისი მოძრაობები შეზღუდულია ცეკვის სცენარის პატერნებით. დროთა განმავლობაში წარმოიქმნება სხეულის მუშაობის გარკვეული პატერნები და ეგრეთწოდებული სპორტული დეფორმაცია: ჩოგბურთელის გაყინული იდაყვები და დამლაგებლების მუხლები, ჭვალი მწერლის თითებში, ან ბრინჯის ფერმერის მოხრილი ფორმა-სხეული, რომელიც ვერ სწორდება, როგორც შეგვიძლია ვნახოთ იაპონიის სოფლებში.

სტენლი კელემანმა გვიჩვენა, როგორ ფორმირდება ჩვენი ემოციური ანატომია სხვადასხვა იძულების პასუხად, რომლის მსხვერპლიც ვხდებით ალზრდის დროს, როცა გვაიძულებენ ხასიათის ესა თუ ის სცენარი მივიღოთ და გავითავისოთ, როგორცაა: გასწორდი, მოიქეცი კაცივით, იყავი საამაყო, არ იტირო, იყავი უმწეო და მიიღებ თანაგრძნობას; თუ სუსტი ხარ, არავინ გერჩის;

სამუშაოს განრიგი და სავარჯიშო პროგრამები, ისევე, როგორც ხასიათის ფორმირების შიდა სცენარები იმით ჰგავს ერთმანეთს, რომ ითხოვენ ჩვენი სხეულისგან მიიღოს და შეინარჩუნოს გარკვეული ფორმა. ეს მოთხოვნა მოდის გარედან, იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც ის არის ჩვენს ქვეცნობიერში.

გარედან მართული მოძრაობების და პოზებისგან განსხვავებით, არსებობს სულ სხვანაირი კავშირი მოძრაობას და სხეულის ფორმას შორის, რომელიც იქმნება, როცა მოძრაობა იმართება შინაგანი სურვილიდან. ასეთი მოძრაობები დაკავშირებულია სპონტანურობასთან, თამაშთან, იმპროვიზაციასთან, კრეატიულობასთან, ბუნებრივ ცეკვასთან და იმ სპორტსმენების ან ათლეტების გრაციოზულობასთან, რომელიც თავის სხეულთან კავშირშია. ასეთი მოძრაობები გვხვდება სასიამოვნო სამუშაოს რიტმშიც, სადაც რუტინული სამუშაოს მოსაწყენობა არ აიძულებს სხეულს შეზღუდულ პოზებში იყოს მომწყვდელი.

ჩვენს მოძრაობებს აყალიბებს ორის სახის ნერვული იმპულსი: პირველი მათგანი წარმოიშობა თავის ტვინის ქერქში და მიდის ქვემოთ; ეს ცნობილია როგორც ალფა ნეირონები და ისინი აძლევენ პირდაპირ სიგნალს კუნთებს, რომ იმოქმედონ. ჩვენ შეგვიძლია ალფა სისტემაზე ვისაუბროთ, როგორც მოქმედების სისტემაზე. მეორე ნერვული იმპულსი წარმოიშობა ტვინის ღეროში, მიდის ქვემოთ და ცნობილია გამა ნეირონების გავლით: ის აძლევს სიგნალს კუნთებს, რომ ჩადგენენ შესაბამის ტონუსში: ამ მეორე სისტემას შეგვიძლია მზაობის სისტემა დავარქვათ.

მზაობის სისტემა გამა ნეირონების მეშვეობით მჭიდრო კავშირშია განწყობასთან და განზრახვასთან. მოქმედების გარეშე, ჩვენი სხეულის პოზის მიხედვით, ჩვენ შეგვიძლია გავიგოთ ჩვენი შინაგანი განწყობა და გრძნობები არსებული სიტუაციის მიმართ. ეთნოლოგები სწავლობენ ცხოველების მოძრაობის განზრახვას, როგორც საშუალებას, რომ შეისწავლონ მათი დამოკიდებულება ამა თუ იმ სიტუაციის მიმართ. ძაღლი, რომელიც ყურებს ცქვიტავს, ახალი ხმით არის დაინტერესებული. კატა, რომელიც მიწაზეა მოხრილ მდგომარეობაში, ნახტომისთვის ემზადება, რომ თავი დაიჭიროს. ჩვენ, როცა მოულოდნელი ხმა გვესმის ღამით, სხეული გვეძაბება, რადგანაც ჩვენი სხეული წამოსახტომად ემზადება.

ჩვენ შეგვიძლია განვასხვავოთ ჩვეული მოძრაობა (სხეულის ჩვეული ფორმები) და მოძრაობის ტენდენცია. ჩვეულ მოძრაობაში ჩვენ ვხედავთ გარკვეულ უძრავ ფორმას, რომელიც შეზღუდულ მოძრაობას გამოხატავს. მაღლა აწეული მხრები, ნიშნავს, რომ მათ არ აქვს ჩამოსვლის საშუალება. თეძოები გაშეშებულია, რადგანაც მოძრაობის საშუალება არ აქვს. გვერდზე მობრუნებული თავი, შეიძლება მუდამ დარტყმის აცილებას ცდილობდეს.

მეორე მხრივ, მოძრაობის ტენდენციაში ჩვენ შეგვიძლია დავინახოთ მოძრაობის პატერნის დასაწყისი: მხრები, რომლებიც მოხრილია, თეძოები, რომელებიც მოძრაობას იწყებენ, თავი მოდის წინ, როცა სიტყვით გამომსვლელი ემზადება პირის გასაღებად და აცხადებს მის იქ ყოფნას ხალხის ჯგუფის წინ.

განსაზღვრული და განუსაზღვრელი მოძრაობების სფეროები გადაიკვეთება ისევე, როგორც ცნობიერი გონება გადაიკვეთება არაცნობიერთან. შესაბამისად, მოძრაობის იმპულსებთან მუშაობა და ფორმის სპონტანური ცვლილების ინიცირება არის გზა,

რომ დავეკონტაქტოთ არცნობიერს სიტყვების გარეშე. ეს მეთოდი ცნობილია ცეკვით თერაპიაში, სადაც კომუნიკაცია ხდება კუნთიდან კუნთთან და ამ მედიუმის საშუალებით გონებიდან გონებასთან.

ბიოსინთეზში თერაპევტი დაინტერესებულია იმით, რომ მიყვებს და ხელი შეუწყოს სპონტანურ მოძრაობებს. თერაპევტი ახდენს მათი ნიციერებას და გამოვლენას დასთავაზობს სხეულის ნაწილს (მაგრამ არ აიძულებს!) რომ წამოყვებს, გარკვეული მიმართულებით. შესაბამისად, თერაპევტი ცდილობს გაესაუბროს და მოუსმინოს კუნთის გამა ტონებს, მათ შზაობას. ამ გზით ის ცდილობს დაეკონტაქტოს კუნთების სულს. კუნთების სული ანატომიურად დაკავშირებულია კუნთების ნეირონებთან, რომლებიც განსაზღვრავს კუნთების შინაგან ტონუსს. ისინი კი, თავის მხრივ, დაკავშირებულია ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემასთან, რომელიც არეგულირებს ემოციური ენერჯის დინებას სხეულში. ამრიგად, ანატომიურადაც კი, კუნთების ნეირონები გამოხატავენ ადამიანის განწყობას.

ბიოსინთეზის ფარგლებში მოძრაობების პატერნების და სხეულის ფორმების აღწერის მიზნით, ჩვენ შევქმენით მოტორული ველების ქვემოთ მოცემული კონცეფცია. ეს კონცეფცია ეყრდნობა ტონუსისა და მოქმედების ველების ადრეულ წარმოდგენებს, რომელთა ფორმულირება მოხდა სხეულის სქემების გამოკვლევისას და აგრეთვე ჟან პიაჟეს „სენსო-მოტორული“ კონცეფციის მიხედვით.

მოტორული ველები

გერმანელმა ემბრიოლოგმა ერიხ ბლესშიმიტმა (Erich Blechschmidt) შექმნა ველების ემბრიო-დინამიური კონცეფციის სხვადასხვა სიძლიერის ველების აღსაწერად, რომლებიც მოქმედებენ სხეულის ფორმირებაზე ჩანასახის მორფოგენეზის ეტაპებზე. მან გამოყო რვა ძალის ველი, გრაფიკული მეტაფორის გამოყენებით - პატარა მინი ადამიანების გამოხატულებები, რომლებიც ექაჩებიან, ხელს კრავენ და ახვევენ ჩანასახის ფურცლებს გარკვეულ ფორმაში.

ამ პატარა ადამიანების ილუსტრაციები ჰგავს ურთიერთქმედების ცეკვას ბიოსინთეზის სესიაზე და ჩვენ ჩავრთეთ ბლესშიმიტის კონცეფცია ჩვენს აღწერით სქემაში, რომელიც წარმოადგენს მოძრაობების განსაზღვრულ თანამიმდევრობას; იმ მოძრაობების, რომლებიც მნიშვნელოვან როლს ასრულებს თითოეული ჩვენგანის ცხოვრებაში, როგორც განვითარების, ასევე ფორმირების მხრივ.

როცა მე ვსაუბრობ განვითარებაზე, მე ვგულისხმობ, რომ ძირითადი მოტორული ველები, ცალკე ან სხვა ველთან კომბინაციაში, ჩართულია განვითარების თითოეულ ნაბიჯში, საშვილო სნოში თავისუფალი ცურვით დაწყებული, დაბადების, ძუძუს წოვის, ხოხვის, ფეხზე დადგომის, ხელში დაჭერის და უფრო გვიან განვითარებული უნარების ჩათვლით.

ჯორჯ დაუნინგი (George Downing), რომელიც იკვლევდა ახალშობილებს პარიზში, სალპეტრიერის ჰოსპიტალში (Salpetriere Hospital), მოიხსენიებდა იმას, რასაც მე მოტორულ ველებს ვუწოდებ, როგორც „აფექტო-მოტორულ“ სქემებს. ეს არის რეაგირების

თანდაყოლილი ბიოლოგიური პატერნები, რომელთა აქტივირება ხდება ბავშვის ჰარმონიული აღზრდისას. თუ გარემო პირობები ძალიან შემზღვევია, ეს პატერნები ადაპტაციის პროცესში შეიძლება დაირღვეს, თუმცა თავდაპირველი აფექტო-მოტორული სქემები უცვლელი რჩება, მაგრამ უფრო ხელსაყრელი დროის დადგომამდე „მძინარე“ მდგომარეობაში იმყოფებიან.

ფორმირების პროცესზე საუბრისას, მე ვგულისხმობ, რომ იგივე მოტორული ველები აუცილებელია ჩვენი კუნთების ტონუსის ბალანსის აღსადგენად. როცა ჩვენ ემოციური სტრესის პირობებში ვართ, ჩვენმასხეულმა, რომელსაც დიდი შინაგანი სიბრძნე გააჩნია, იცის, როგორ მოერიოს დამაბულობას, მისი „მოშვებით“ „მოშვება“ - არის ფუნქციონალური ოსტეოთერაპიის ტერმინი, რომელიც აღნიშნავს ტექნიკურ პროცედურას, რომელშიც ოსტეოპათი ცდილობს მისდიოს ადამიანის ბუნებრივი მოძრაობის ტენდენციას, როცა ის განზრახ არ ემორჩილება ალფა-სისტემის მიერ ნაკარნახებ მოძრაობებს და უსმენს გამა-სისტემის შინაგან ხმას. მოშე ფელდენკრაიზმა (Moshe Feldenkrais), რომელიც ინგლისელი მატეას ალექსანდერის (Mathias Alexander) ძლიერი გავლენის ქვეშ იმყოფება, თავის მეთოდს „ფუნქციონალური ინტეგრაციის“ მეთოდი დაარქვეს. და, თუმცა ის ძირითადად ღრმად დამარხულ ემოციებთან დაკონტაქტების გარეშე მუშაობდა, არსებობს გარკვეული მსგავსება მუშაობის მის სტილს და ბიოსინთეზის მეთოდით მომუშავე თერაპევტის სტილს შორის. ფელდენკრაიზმა, თავის მხრივ დიდი გავლენა მოახდინა სტენლი კელემანზე, რომელსაც ეძღვნება პირველი წიგნი ბიოსინთეზზე „ცხოვრების წყაროები“, რადგანაც ის გვასწავლიდა ოდნავ შესამჩნევი ჟესტების და სუსტი იმპულსების ფრთხილი და გამჭრიახი თვალთ შეფასებას, რომელსაც კუნთების მზაობის სისტემა განაპირობებს და მათზე რეაგირებას.

8 მოტორული ველი გაერთიანებულია 4 წყვილად. მე-9 ველი წყვილის გარეშე და მოგვიანებით გავიგებთ, თუ რატომ. თითოეული ველის აღწერისას მე შევეცდები მის მნიშვნელობაზე მოგიყვებ, კინესთეტიკურ განვითარებაზე, კავშირზე ემოციურ ექსპრესიასთან, მის ზედმეტ ან ნაკლებ-გამოხატულებას ხასიათების სხვადასხვა ტიპში და მათთან ეფექტურ მუშაობის გზებზე თერაპიის ფარგლებში.

ფლექსიის (შეკუმშვის) ველი

ორსულობის ბოლო ეტაპებზე, საშვილოსნოში მყოფი ნაყოფი მთელი სხეულით გადადის ფლექსიის ველში. როგორც მე აღვწერე „სიცოცხლის წყაროებში“, ნაყოფი იკუმშება რეგრესიულ პოზიციაში, რაც გამოხატავს მის სურვილს თავი აარიდოს სამყაროს უფრო უსაფრთხო საშვილოსნოში თავის შეფარებით. ბევრ ზრდასრულს სწორედ ამ პოზაში ურჩევნია ძილი.

ფლექსიის ველი ფეხებში შეიძლება წარმოადგენდეს მუცლის არის დაცვას. იოგაში პოზას, რომელშიც ადამიანი ზის ძირს, მოხრილი ფეხებით და თავით ეხება მიწას, ბავშვის პოზა ჰქვია. ფლექსიის ველი ხელებში კარგადაა ცნობილი ჩვილის ხელის მოჭერის რეფლექსით. თანაც მოჭერა იმდენად ძლიერია, რომ მას შეუძლია ახალშობილის სხეულის დაჭერა. ის აგრეთვე წარმოადგენს „თვით-უზრუნველყოფის“ პოზას, რომელშიც ბავშვი ეხუტება თავის თავს ან საყვარელ სათამაშოს მარტობის და საფრთხის განცდის მომენტებში.

ემოციურ ექსპრესიაში ფლექსის ველი შეიძლება გამომჟღავნდეს „შემოხვეულ“ შეკუმშვაში, როცა ადამიანს სცივა ან როცა მისთვის უფრო აუცილებელია ენერჯის შეგროვება, ვიდრე დახარჯვა. სტენლი კელემანი უწოდებს ასეთ მდგომარეობას „საკუთარი თავის მობილიზებას“. ამ პოზას შეუძლია შეასრულოს აგრეთვე თავდაცვის და თვით-შენარჩუნების ფუნქცია, როგორც, მაგალითად, დავარდნა ძიუდოში.

ძლიერი შიშის დროს ფეხები შეიძლება მკერდის კენწამოიწიოს, ხელები გადაჯვარედინდება მკერდზე, ხოლო მუცელი დაჭიმულია და ხერხემლის კენწამოიწიული. მე ამას ვუწოდებ ჩანასახის შიშის რეფლექსს, რადგანაც ასეთი შიშის ყველაზე ადრეული გამოვლინება ხდება ნაყოფის ფლექსიის დროს, რომელიც არის რეაქცია ნეგატიურ გზავნილზე გარედან ჭიპლარის მეშვეობით. ამ ჭიპლარის მიერ შიშის წარმოშობა და შემადგენლობა აღწერილია „სიცოცხლი წყაროებში“.

თავის მკერდისკენ დახრა, ერთი მხრივ როდენის მოაზროვნის პოზად ითვლება, ხოლო მეორე მხრივ, ასეთი მდგომარეობა ხშირად ახასიათებს ადამიანებს, რომლებიც უიმედობის ან დეპრესიის ფაზაში იმყოფებიან.

ეს მოტორული ველი ხშირად გვხვდება ადამიანებთან, რომლებსაც ახასიათებთ დეპრესია, უიმედობა, ძლიერი შიში ან შფოთვა. მეორე მხრივ, ადამიანი, რომელიც უარყოფს თავის შიშს, უარს ამბობს შეიგრძნოს თავისი მოთხოვნილებები და აგროვებს ძალებს, რომ წინ აღუდგეს კოლაპსს, როგორც წესი ფლექსიის ველს გაურბის.

პირველ შემთხვევაში, თერაპევტის მიერ ამ ველის გამოყენება გაამლიერებს ხასიათის ამ ტენდენციას კლიენტში და ამით, მოეხმარება კლიენტს ტენდენციის გაცნობიერებაში. ხოლო თუ თერაპევტი თავის თავზე აიღებს კლიენტის შეკუმშვას, ამან შეიძლება შეამსუბუქოს კლიენტის ძალისხმევა შეკუმშვისკენ და ამით გამოიწვიოს მისი მოადუნება.

მეორე შემთხვევაში ფლექსიის ველი წინააღმდეგობაში იქნება ხასიათის ტენდენციასთან. ამ შემთხვევაში ფლექსიისკენ ბიძგმა შეიძლება გამოავლინოს დაფარული შიში და უძლურება, ისევე, როგორც უარყოფილი საჭიროება, რომელიც დამალულია სხეულის წარმოდგენილი პოზით.

როგორ მუშაობს თერაპევტი ფლექსიის ველის აქტივაციისთვის? შეიძლება გამოყენებულ იქნას ზურგზე ან გვერდზე დაწოლილი პოზა, ასევე დამჯდარი, მუხლებზე დამდგარი ან ფეხზე მდგარი. როცა კლიენტი წევს, მას სთავაზობენ ნელა და მსუბუქად მოხაროს ფეხები. დამდგარ მდგომარეობაში მას სთავაზობენ „დაეშვას“ იატაკზე, დაემორჩილოს სიმძიმის ძალას და მოადუნოს მუხლები. თავს შეიძლება მივეხმაროთ მოხაროს მსუბუქ, მოშვებულ მოძრაობაში მკერდისკენ, ხელებს „დაიხუროს“ მკერდზე. პირველ რიგში ეს ეხმარება ადამიანებს, რომლებიც უარყოფენ თავის შიშს, რათა უარი თქვან ამ უარყოფაზე და მივიდნენ იმის გაცნობიერებამდე თუ რას გაურბიან.

ქეისი: წარმატებული მეცნიერი მოვიდა თერაპიაზე რიგიდულობის პრობლემით და ზედმეტი მუშაობის ტენდენციით. მის პირად ურთიერთობებში დომინირებდა დამაბულობა, რისი მიზეზიც იყო შფოთვასთან იმასთან დაკავშირებით, რომ ქალების ზედმეტად დიდი გავლენის ქვეშ მოექცეოდა. კლიენტს ჰქონდა ზედმეტი ტონუსი ზურგის და ხელების არეში. ერთხელ, ზურგზე წოლისას მოხრილი ხელებით, თერაპევტის მხრიდან მაჯების მსუბუქი აწვით, მან უცებ იგრძნო კუნთების შეკუმშვის

ღრმა შიში. მოგვიანებით, მან დააკავშირა ეს შიში იმ საფრთხესთან, რომელსაც გრძნობდა დედამისი, როცა მასზე იყო ორსულად სამხედრო ბომბარდირების დროს. ორივე მოტორულ პატერნთან მუშაობამ (შიშის რეაქცია და ამ შიშის უარყოფა, რომელიც ტრანსფორმირდებოდა არაცნობიერ შფოთვაში იმასთან დაკავშირებით, რომ ქალის გრძნობები დათრგუნავდა) შესაძლებელი გახადა მისი ზურგის დამაბულობის მოხსნა, არსებითად გააუმჯობესა მისი სასიყვარულო ურთიერთობები და აგრეთვე უფრო სასიამოვნო და ნაკლებად დატვირთული სამსახურის მოძებნა.

ექსტენზიის (გაფართოვების) ველი

ექსტენზიის (გაფართოვებისას) სხეული მოძრაობს შეკუმშვის საპირისპირო მიმართულებით. ზურგი იხრება უკან, ფეხები გრძელდება, ხელების იჭიმება გვერდზე, თავი აიწევა და შორდება მკერდს.

ბავშვის პირველ მნიშვნელოვან გაფართოებად, საშვილოსნოში 9 თვის გატარების მერე ითვლება დაბადების პროცესი. ბევრი ექიმი და ბებიაქალი ზრუნავს ახალდაბადებულზე მისი ტერფებით დაჭერით, თავის ქვევით დაშვებით, რომლითაც მას თავს ახვევს უფრო ძლიერ, რომ არ ვთქვათ მკაცრ, გაფართოვების გამოცდილებას.

დიდი ხნით ადრე იქამდე, სანამ ბავშვი საკმარისად გაძლიერდება დგომის შესაძლებლობისთვის, წარმოიშობა მოძრაობის აქტივობა, რომელიც ამზადებს მას სიარულისთვის. მისი ფეხები იშლება მთელს სიგრძეზე, ვარჯიშობს მოძრაობაში, რომლებიც შემდეგ გამოყენებული იქნება გადაადგილებისას. ფეხების რტყმა აგრეთვე გაფართოვების ფორმაა. ახალშობილი ამოდრავებს ხელებს სივრცეში, იკვლევს სამყაროს, წევს რა საშვილოსნოს გარეთ.

კლიენტებთან მუშაობისას, რომლებიც ძლიერი ემოციური წინეხის ქვეშარია, მაგრამ ძალიან ეწინააღმდეგებიან მრისხანების გამოძახებას, თერაპევტებს შეუძლიათ გაწელების გამოყენება და ხერხემლის გაწელება იქამდე, სანამ არ ფორმირდება მდგომარეობა, რომელიც კლინიკურ გარემოში ცნობილია, როგორც «opisthotonus» (ოპისტოტონუსი- ზურგის და ყელის ტონუსური შეკუმშვა თავის უკან გადაადგილებით და კიდურების გაწელებით). ფროიდამდე, შარკოს დროს, ასეთი პოზა, რომელიც ისტერიული რეაქციის დროს ჩნდებოდა, იწოდებოდა «arc de cercle» (წრის თაღი). ამ დროს სხეულს მხოლოდ თავი და ტერფები იჭერდა. ასეთი პოზა არის ზურგის დაჭიმულობის უკიდურესი ფორმა, მაგრამ ის ასევე იმეორებს კუნთების თაღს დაბადებისას. მნიშვნელოვანია, რომ ამ დროს სუნთქვაც შეიძლება შეჩერდეს.

თუ კლიენტის სუნთქვა თავისუფალია და მისი სხეული საშუალებას იძლევა ამ პოზიციისთვის, იხსნება უზარმაზარი შესაძლებლობა ისეთი ძლიერი გრძნობების გამოსახატავად, როგორებიცაა მრისხანება და ტანჯვა. ალექსანდრე ლოუენი იყენებდა ძლიერ ექსტენზიას ბიოენერგეტიკური სკამის გამოყენებით, მაგრამ ჩვენ ვლავარაკობთ ხერხემლის ბუნებრივ გაფართოვებაზე, როგორც მისი მოძრაობის და ელასტიურობის გამოხატვის გზას.

ჩვენ შეგვიძლია გამოვყოთ გაფართოვების სამი სხვადასხვა სახე ხელების მოტორულ ველებში: პირველს მე ვუწოდებ გაწელვას: ის მოიცავს სივრცეში ძლიერ გაფართოვებას თავისუფლების და ძალის გრძობით. მთქნარება, რომელსაც იგივე თვისებები ახასიათებს, არის ექსტენზიის ველი კარგი მაგალითი, რომელსაც სხეული განიცდის გაფართოვების რეფლექსს, რომელიც აღრმავებს სუნთქვას.

მეორე გაფართოვება დაკავშირებულია „მოდრაობით რაღაცის მიმართულებით“ სხვა ადამიანებთან კონტაქტში: ადამიანი გაიწვდის ხელებს, რომ დაეხმარონ და მიიღონ. ემოციური გრძობები, რომლებიც დაკავშირებულია მიღებასთან და გაცემასთან, აბსოლუტურად განსხვავდება გრძობებისგან, რომლებიც დაკავშირებულია გაფართოვებასთან.

ხელების გაფართოვების მესამე ფორმას მე ვუწოდებ გაშლას. ეს არის გულის არის გაფართოვების დელიკატური და სენსიტიური კვლევა, რომლის დროსაც ადამიანი ეკონტაქტება საოცარ, მსუბუქ დინებებს ხელებში და თითებში და აცნობიერებს ენერგეტიკულ ველს (ე.წ. აურას), რომელიც სცილდება ფიზიკური სხეულის საზღვრებს.

ექსტენზიის ველის გასაღვიძებლად თერაპევტს შეუძლია დაადოს ხელი კლიენტს წელის ან კისრის მოხრილ არეზე, ან დაიჭიროს მისი ხელების შიდა მხარეები და ამოდრავოს ისინი ტანი-დან მიმართულებით, ან წააქეზოს გაფართოვების და დაგრძელების იმპულსები, რომლებიც ბუნებრივი რეაქციაა ქრონიკული შეკუმშვის მდგომარეობიდან გამოსასვლელად.

ქეისი: კლიენტმა ქალმა, რომელიც ძალიან ადრეულ ეტაპზე შეხვდა შიშს და მრისხანებას (სიცოცხლის პირველივე წელს), გამოიმუშავა თავის თავში „მადონას“ ხასიათი: ის იყო ჩუმი, ნაზი, გამგები და გონიერი. მაგრამ ადრეულ ბავშვობაში ასეთი ძლიერი გრძობების მიჩქმალვით, ის განიცდიდა საკუთარ სხეულთან რიგ სირთულეებს (ის არ გრძობდა თავის სხეულში თავს, როგორც სახლში). ერთერთ თერაპიულ სესიაზე მან დაიწყო ძალიან ძლიერად წინ წამოწევა, მაგრამ ამ მოძრაობასთან ერთად მოვიდა ძლიერი დესტრუქციული გრძობა დედის მიმართ. ბრაზის იმპულსებმა ისე შეაშინა ის, რომ მის ხერხემალში წარმოიშვა შეკუმშვის ძლიერი მოძრაობა, მას მოუნდა უკან დახევა და წამოსული გრძობების უარყოფა. მე ვიცოდი, რომ ის მზადაა დაუპირისპირდეს ბავშვობისეულ ბრაზს და დაიბრუნოს თავისი ძალა, რაც მოეხმარებოდა მას დაებრუნებინა ცხოვრების სისავსის და თავის სხეულთან კავშირის შეგრძნება. ამიტომაც მე დავეხმარე ზურგის ექსტენზიის სავარჯიშოებით, და მან შეძლო თავისი ბრაზის გამოხატვა მთელი ძალით. არ არის აუცილებელი იმის თქმა, რომ ეს იყო უსაფრთხო და ეგოინტეგრირებული გამოხატვა, რომელიც შესაძლებელი გახდა, მომწიფდა რა თერაპიული მუშაობის კონტექსტი და რომელსაც არაფერი საერთო არ ჰქონდა უბრალო რეაგირებასთან.

ტრაქციის (მიზიდვის) ველი

ტრაქციის ველი პირველ რიგში ხელებში იგრძნობა. ტრაქცია მოიცავს ხელში დაჭერის რეფლექსს, როცა ბავშვი სწავლობს საგნების აღებას, გრავიტაციის ძალის მიუხედავად, ან წევს საკუთარ თავს დამდგარ მდგომარეობაში, სკამზე ან მაგიდაზე ხელის მოკიდებით.

ტრაქცია გამოიხატება ასევე ბავშვისთვის ძვირფასი საგნის ხელში ჭერით, როცა ვიღაც ცდილობს მის წართმევას. თოკის გადაწევის თამაში გვიჩვენებს ტრაქციის ველის მუშაობას სუფთა სახით.

ჩვენ შეგვიძლია ტრაქციის პასიური და აქტიური ველის გამოყოფა. პასიური ფორმის დროს ადამიანი იჭერს ხელით იმას, რასაც მიათრევს/ეზიდება სხვა. აქ ტრაქცია უკავშირდება ექსტენზიას, რადგანაც პირველი იწელება მეორის ხარჯზე. აქტიური ფორმის დროს ერთი ადამიანი თავისკენ მოიზიდავს მეორეს მისი წინააღმდეგობის მიუხედავად: აქ ტრაქცია ერწყმის ფლექსიას.

აქტიურ ტრაქციას თან ახლავს გრძობა: „მე შენ მინდიხარ“, „მომეცი ეს“. აქ მთავარი თემებია: „ჩამოკიდება“, „მაგრად დაჭერა“, „ჩამოკიდება სხვა ადამიანზე, რომელსაც საკუთრებად თვლი“. ადამიანის ხასიათში, რომლის მთავარი ორიენტაციაა ჩამოკიდება და მანიპულირება, ტრაქციის ველი დომინირებს. მაგრამ ადამიანს, რომლის საჭიროება, რომ შეინარჩუნოს რაღაც, არასაკმარისადაა განვითარებული ან უარყოფილია, სჭირდება განავითაროს კონტაქტი ამ საჭიროებასთან, რომ „მოიზიდოს საკუთარი თავისკენ“.

ტრაქციის ველის თერაპიული გამოყენებას მივყავართ რამდენიმე შედეგთან: კერძოდ, უძწეობის და უძლურების სიტუაციაში მყოფ ადამიანს მნიშვნელოვანია მივცეთ საშუალება განგრძობით კონტაქტში იყოს საკუთარი ზურგის ძალასთან, რომელიც წარმოადგენს მხარდაჭერის ღერძს საბაზისო მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად. ზოგჯერ, ადამიანს, რომელსაც დახმარება სჭირდება ვაყენებთ ორ სხვა ადამიანს შორის, ვთხოვთ რომ ხელჩაკიდებული ამ ორ ადამიანთან ერთად გადაიხაროს უკან და ნელნელა გადახაროს უკან პარტნიორებიც, რომლებიც წინააღმდეგობას უწევენ. ეს არის თავისებური თოკის გადაქაჩვის სავარჯიშო, რომელშიც მხარდაჭერი/დამხმარე თანდათან უთმობს და ნებდება.

ქეისი: მე გამოვიყენე ტრაქციის ველი ქალის თერაპიაში, რომელმაც კრახი განიცადა ოჯახურ ურთიერთობებში. მან სრულიად უარი თქვა თავის უფლებებზე და მისი მდგომარეობა ხელის ჩაქნევას და დეპრესიას უახლოვდებოდა. მოქაჩვის სავარჯიშო დავიწყეთ ძალიან მექანიკურად, რადგანაც მე შევთავაზე, მაგრამ თანდათან მისი ჩართულობა გაიზარდა, როცა ის დაუკავშირდა მასში უფლებელყოფილ უფლებას გამოეჩინა საკუთარი ასერტიულობა და ძალა.

ამან გამოიყვანა ის დეპრესიიდან. ეს ცვლილება არის მაგალითი იმისა, თუ მექანიკური სავარჯიშო როგორ შეიძლება შეიცვალოს და გახდეს დინამიური ექსპრესია, რომელიც იწვევს გამმა-ტონის მობილიზებას მოქაჩვის კუნთების ამუშავებისას.

სხვა შემთხვევებში ტრაქციის ველის სავარჯიშოები გამოიყენება, როდესაც კლიენტი წევს თერაპევტის მკლავებში და შეიგრძნობს სურვილს, რომ ეჭიროთ მკლავებით და ამ სურვილის დაკმაყოფილებასთან დაკავშირებულ სიამოვნებას. ერთერთ თერაპიულ ჯგუფში მონაწილემ მკლავებში ყოფნის ეს სურვილი აღწერა, როგორც „სევდა მკლავების გარეშე“.

წინააღმდეგობის ველი

წინააღმდეგობის ველი არის ტრაქციის ველის საპირისპირო. თუ ტრაქცია გამოიხატება მოზიდვაში, წინააღმდეგობის ველი გამოიხატება ხელის კვრით.

წინააღმდეგობის ველის ყველაზე ადრეული გამოხატულებაა, როცა ნაყოფის თავი აწვება საშვილოსნოს კედელს და უკან გამოისროლება ხოლმე, როგორც შეილა კიცინგერი (Sheila Kitzinger) წერს, როგორც ტრამპლინიდან.

როცა ფეხების ექსტენსიის მოძრაობებით ეკონტაქტება მიწის ზედაპირს, ჩვილი ეწინააღმდეგება მიზიდულობის ძალა იმისთვის რომ დადგეს. ამ ეტაპამდე კი, წევს რა მუცელზე, ჩვილის ხელები აწვება იატაკს რათა დაიჭიროს თავი და დახედოს გარემოს, სანამ ხოხვას დაიწყებს.

წინააღმდეგობის ველი, როგორც მისი სახელიც გვიჩვენებს, დაკავშირებულია უარის თქმის უფლებასთან და საზღვრების დაწესებასთან. ის გულისხმობს საკუთარი სივრცის დაცვის უფლებას და მასში შემოჭრის მსურველთა უკუგდებას.

მრისხანე ფსიქოპათის ტიპის ადამიანისთვის, რომელსაც ყველა კუთხეში მანიპულაციის შიში აქვს, არასასურველის უკან გაწევის/შეკავების ეს თვისება კარგადაა განვითარებული. ის ნებისმიერ შეხებას აღიქვამს, როგორც შემოჭრას, რომელიც მაშინვე უნდა უკუაგდოს. ასეთი ადამიანისთვის წინააღმდეგობის ველი ხასიათის ნაწილია და თერაპიული მუშაობის დროს სხვა ველების გამოყენება უფრო სასარგებლო იქნება. მაგრამ ადამიანებისთვის, რომელთაც ასწავლეს თავიანთი საზღვრების დათმობა და საკუთარ სივრცეში შემოჭრილთან დანებება პროტესტის გარეშე, წინააღმდეგობის ველის განვითარება აუცილებელია. ეს კატეგორია მოიცავს ადამიანებს, რომლებსაც აწუხებთ შფოთვა ისევე, როგორც მათ, ვინც ძალიან შეზღუდული იყო ბავშვობაში ზედმეტად მზრუნველი დედეების მიერ.

ამ ველის განვითარების ბევრი გზა არსებობს. ზურგით ერთმანეთთან დგომა და სანდო პარტნიორზე მიყუდება, შემდეგ კი ნელნელა წინააღმდეგობის მიმართულებით მოძრაობა ჯერ უკან, შემდეგ კი წინ ავითარებს წინააღმდეგობის ველს ზურგში. სახით დგომა გამოშვებული მკლავებით, ხელისგულების მიდება პარტნიორისთვის ნათლად გვიჩვენებს საზღვარს ორ პირად სივრცეს შორის. ეს ველი შეიძლება ასევე გამოყენებული იყოს ძალიან ეფექტურად ზურგზე წოლისას, როდესაც ტერფები ჩამოდებულია დამხმარე ადამიანის/თერაპევტის ბარძაყებზე.

მწვავე შფოთვის მდგომარეობაში ადამიანს შეიძლება დავეხმაროთ იმით, რომ ის დავსვით მოხრილი ფეხებით და თერაპევტზე მიყუდებული ზურგით, ამ მდგომარეობაში თერაპევტის ხელები უნდა იყოს თავისუფალი კლიენტის ზურგზე მისაწოლად. ეს ერთდროულად მობილიზებას უკეთებს ზურგის, მკლავებისა და ფეხების საზღვრებს და შეუძლია ადამიანის გამოყვანა ზედმეტი შფოთვიდან ძალიან სწრაფად და ადვილად. წინააღმდეგობის ველი აგრეთვე ძლიერ შეკავებას გვთავაზობს ადამიანებისთვის, ვის „მიმწოლობასაც“ სჭირდება შეზღუდვა.

მნიშვნელოვანია, რომ წინააღმდეგობის ძალა თერაპევტისგან ან პარტნიორისგან არ უნდა იყოს არც ძალიან სუსტი და არც ძალიან ძლიერი. თუ ძალიან ძლიერია საწინააღმდეგო

ძალა იწყებს შემოჭრას და ხდება ინტრუზიული და შესაბამისად საზღვრების დაცვის მომენტი იკარგება. ხოლო სუსტი წინააღმდეგობის შემთხვევაში, შეკავების და საზღვრების შეგრძნება ვერ ხდება. ადამიანის გამოცდილება შემდეგნაირია: სამყარო არ არის საკმაოდ ძლიერი ჩემი გრძნობების ძალის გამომჟღავნებისთვის.

რადგანაც მიწასთან კონტაქტი ამ ველში ძალიან ძლიერია, განსაკუთრებით სასარგებლოა ეს ველი წინა-ფსიქოტურ და მოსაზღვრე აშლილობების მქონე ადამიანებთან მუშაობისას, ვისი საზღვრებიც მყიფეა და საჭიროებს გაძლიერებას. კოორდინაციის განსაკუთრებული პატერნები აუცილებელია და მათ აღვწერთ მოგვიანებით მეცხრე მოტორულ ველში.

როტაციის (ბრუნვის) ველი

ბავშვი ტრიალებს ნორმალურად დაბადების დროს. სპეციალური კუნთები, რომელთაც ჰქვია „როტატორები“ განლაგებულია ხერხემლის გასწვრივ. სიარულის აქტი მონაცვლეობით მარცხნიდან მარჯვნივ და პირიქით გადახრით არის როტატორული პულსაციის სახეობა, როგორც ამას სტენლი კელემანი (Stanley Keleman) აღნიშნავდა.

როგორც ხელები, ასევე ფეხები აღჭურვილია კუნთებით, რომლებსაც შეუძლია მოძრაობა, როგორც შიგნით ასევე გარე მიმართულებით.

როტაციული მოძრაობები იკვლევს სივრცეს სხეულის მთავარი ღერძის გარშემო. მატადორი სწორედ როტაციის უნარის დემონსტრირებას ახდენს, როდესაც გაურბის ხარს. აიკიდოს პრაქტიკოსი სპირალურ როტაციულ მოძრაობას ხდის მისი ხელოვნების ცენტრალურ ფიგურად.

როტაცია შეიძლება გამოყენებული იქნას უცნობი ბილიკების გამოსაკვლევად, რომლებიც მთავარი ბილიკის პერიფერიულ ნაწილებში მდებარეობს, როგორც აღნიშნავდა ედვარდ ბონო (Edward Bono). ეს გარე ბილიკები სასარგებლოა როცა ჩვენ ვთავაზობთ კომპლუსიურ სწორხაზოვან ადამიანებს მოტრიალდნენ გვერდით ცოტა ხნით თავიანთი გათელილი წინსვლის ბილიკებიდან. მაგრამ ისტერიული ტენდენციების მქონე ადამიანებისთვის, აქეთ-იქით ცქერა არის ხასიათის წამყვანი თვისება: როტაციის ველი ემსახურება თავდაცვას, როცა აცილება, გაფანტვა და გვერდით მობრუნება პირდაპირი კონფრონტაციისგან გაქცევას წარმოადგენს. როცა თერაპევტი როტაციის ველს იყენებს მათთან, ვისაც ეს მეთოდი ერგება, ის იგრძნობს „იმპულსებს ერთგვარი მოძრაობისა და ხელს შეუწყობს უფრო მეტ ასიმეტრიულობას, რითაც დაეხმარება კლიენტს განავითაროს რიგიდულობის შემთხვევაში ქვედა ხერხემალში დამაბულობის მოსახსნელად, აგრეთვე კლიენტს შეუძლია ხელების გაჭიმვა სხეულის გასწვრივ ნელი მოძრაობით, რომელიც ოდნავ გადახრის სხეულს: ეს არის კლიენტის პასიური როტაციის თერაპევტის მიერ აქტიური ინდუქცია.

ქეისი: თერაპევტთან მოვიდა კლიენტი ქალი შემდეგი ჩივილით: მას ეშინოდა ძლიერი მოძრაობების, რადგანაც ბავშვობაში ჰქონდა რევმატიული ანთება და განიცდიდა ტკივილს. თერაპევტმა შესთავაზა ფეხზე დამდგარს გაეკეთებინა ნაზი რწევითი

მოდრაობები აქეთ-იით. თანდათან მან ხელები აწია და ეს მოძრაობები გადაიყვანა სიხარულით აღსავსე კრემჩენდოში და დაიწყო მათი აქეთ იქით რწევა. ის სწავლობდა სპირალური ტალღოვანი ფორმების თავისუფლებას, რომლებსაც მკლავები აღწერს, როცა სხეული მოძრაობს მისი ღერძის გარშემო.

მეორე კლიენტი ქალი, რომელიც შიგნით მიმართულებით ატრიალებდა მკლავებს ცდილობდა სხეულის ზედა ნაწილში არსებული დამაბულობისგან გათავისუფლებას. მხოლოდ მაშინ, როცა მას თერაპევტი მიეხმარა გადმოეტრიალებინა ხელები გარეთ და გამოეშვირა ხელისგულები წინ, მან ისწავლა საკუთარი შეკავების ტენდენციის გაშვება და მისი სხეულის ზედა ნაწილის ენერგეტიკული სიცოცხლის მიღება.

მიმართულების(კანალიზაციის) ველი

მაშინ როცა როტაციის ველი გულისხმობს სხეულის ან კიდურის მისი ცენტრიდან განზე გადაწევას, მიმართულების ველი სწორხაზოვანი და ფოკუსირებულია. მოქმედება მოდის სხეულის ცენტრიდან, როგორც ბორბლის თვლიდან. ბავშვი სწავლობს მისი მოძრაობების მიმართვას: პირდაპირ შეხედვას, ხელის გაშვებას სათამაშოს ან საჭმლის მიმართულებით. მიმართულების ველი უკავშირდება მიზანს, მისი ემოციური დამახასიათებელია გადამწყვეტი, სერიოზული და მიზანდასახული.

ზედმეტად მიზანდასახული ადამიანებისთვის, რომლებსაც ობსესიური ტანდენციები და გვირაბისეული ხედვა ახასიათებთ, ეს არის დამახასიათებელი ველი, რომელიც უნარჩუნებთ ხასიათს. მათი დახმარება უმჯობესია როტაციით ან პულსაციით. მაგრამ დაბალი ფოკუსის მქონე და ადვილად რომ იზნევიან იმ ადამიანების შემთხვევაში, რომლებსაც უჭირთ ყურადღების მამართვა და ქმედების დაწყება ან გადაწყვეტილების მიღება, მიმართულების ველი ძალიან სასარგებლოა. თერაპევტი სთავაზობს კლიენტს გამოიკვლიოს პირდაპირი მოძრაობები, რომლებიც კონცენტრირებულია. ეს შეიძლება იყოს ისეთი მსუბუქი სავარჯიშო, როგორიცაა პირდაპირი კონტაქტი თვალთ, მაგრამ არა მიშტერება ან ისეთი ძლიერი სავარჯიშო, როგორიცაა კარატეს დარტყმისთვის საჭირო კონცენტრაცია.

ქეისი: კლიენტი კაცი, რომელიც იმპულსურად აგრესიული იყო და რომელსაც 2 ფსიქოტური ეპიზოდი ჰქონდა. თერაპევტმა შესთავაზა ჯერ წარმოედგინა და შემდეგ მოქმედებაში მოეყვანა შემდეგი სავარჯიშო: მატრასზე მუშტის დარტყმა სამჯერ. ამ სავარჯიშომ მას მისცა შეკავების საშუალება წარმოსახვითი მოძრაობით. პირველ რიგში, შეკავებას უკვე გულისხმობს მიმართულების ველი, მეორე შრე იყო შეკავება წარმოსახვითი მოძრაობის საკუთარი ნებით აღსრულება და მესამე შრე იყო ის, რომ დარტყმების რაოდენობა იყო განსაზღვრული და არ შეიძლება ყოფილიყო სამზე მეტი. ამ მეთოდით კლიენტის უუნარობა, რომ შეეხლუდა საკუთარი თავი აღმოჩნდა კონტროლის ქვეშ და მან შეძლო საკუთარი თავის მართვა ჯგუფში მეტი ფსიქოტური რეაქციის გარეშე, რაც პრობლემას უქმნიდა წარსულში.

აქტივაციის ველი

მოდრაობა არის მოგზაურობა. ის ჩვეულებრივ მოიცავს ხელ-ფეხის აქტიურ მოძრაობას სიარულისას, ცურვისას, სირბილისას და ხტუნვისას. აქტივაცია ამზადებს ადამიანს წავიდეს რაღაც მიმართულებით შედარებით სწრაფად.

ნაყოფი უკვე მუცელში ავარჯიშებს ცურვისებურ მოძრაობებს და მას შეუძლია ცურვა, სანამ ხოხვას ან დგომას ისწავლის. როგორც კი ჩვილი დაეუფლება ხოხვას, ის ინტენსიურად აქტიური ხდება. მანამდე ის სწავლობს ფეხების ქნევას, ხელების ქნევას. აქტივაციის ველში ვიზუალიზაცია წამყვანი თემაა. ზოგი ადამიანის ცხოვრება ინტენსიურად ზეაქტიურია: დასვენება მათთვის ტანჯვაა. ასეთი ადამიანებისთვის აქტივაციის ველი ხასიათის ნაწილია: ისინი ყოველთვის მოძრაობაში არიან და არ იციან როდის უნდა შეჩერდნენ.

უფრო დეპრესიული ტენდენციების მქონე ადამიანები კი სხედან ინერტულად საათობით და ვერ ახერხებენ რაიმეს დაწყებას. მათი მეტაბოლიზმიც შენელებულია. სისწრაფე მათთვის უჩვეულოა. ასეთი ადამიანების მობილიზებისთვის აქტივაციის ველი შეიძლება იყოს ყველაზე მთავარი ელემენტი, რომ შეუმცირდეთ დეპრესია. სირბილი და ცეკვა და ხტუნვა არ მოდის შესაბამისობაში გონების დეპრესიულ მდგომარეობასთან. მაგრამ როგორ მივხვდეთ ადამიანს შენელებული მეტაბოლიზმით, რომ ის აჩქარდეს? ერთი ხერხია, ვთხოვოთ მას, თითქოს დემონსტრაციის მიზნით გააკეთოს მოკლე სწრაფი მოძრაობა, ან მოულოდნელი ჟესტი, ან ჩაიდინოს მოულოდნელი ქმედება. სხვა ხერხია, რომ ვთხოვოთ ნელი მოქმედება, როგორცაა ნელა სიარული ერთი და იგივე ადგილას და თანდათან აჩქაროს ეს რიტმი, სანამ სწრაფი სიარულის ტემპს არ მიუახლოვდება. ცვლილებები ნელი სირბილისას, რომელიც უცებ შეიძლება ფეხებში ენერჯის დიდი რაოდენობით გამოყოფაში გადაიზარდოს არავის ისე არ აკვირვებს, როგორც თვითონ მორბენალს.

ქეისი: ჩემი მეგობრის მამამ მომმართა დეპრესიულ მდგომარეობაში. მე ვიცოდი, რომ მისი დეპრესია გამოწვეული იყო მისი სხეულის დაბალი აქტივობით. ის დაწვა მატრასზე სერიოზული სახით და ელოდა, რომ მე მოვურჩენ დეპრესიას. როგორ შეიძლება გამომეყენებინა აქტივაციის ველი მის დასახმარებლად? მას ვუთხარი გაეხადა წინდები ხელების გამოუყენებლად. მან დაიწყო ფეხების მოძრაობა და გასმა ერთმანეთზე, შემდეგ ფეხების ქნევა, რომ წინდები გახდოდა. გამმას სისტემა მომწიფდა ფეხების კვრისთვის და მალე წინდების გახდა უკვე სრულიად მეორეხარისხოვანი გახდა, მაგრამ ეს პატივცემული მამაკაცი ახდენდა მისი მთელი სხეულის აქტივაციას და შეიგრძნობდა ძალას, რომელიც მოქცეული იყო მისი დეპრესიული მდგომარეობის ქვემოთ.

კიდევ ერთი ძლიერი აქტივაციის ველი არის ხტუნვა. შესაძლებელია დავხმართ ადამიანს აღმოაჩინოს არა მექანიკური ხტუნვა, არამედ ორგანული რიტმული ხტუნვა, რომელიც თითქმის ყოველთვის უკავშირდება ძლიერ სიხარულს და რომელიც ითხოვს სუნთქვის შესაბამის კოორდინაციას მუხლების შეკუმშვა-გამლასთან. სიტყვა იმედს (hope) ინგლისურში აქვს იგივე ძირი, რაც სიტყვა ხტუნვას (hop). ამრიგად დეპრესიული ადამიანი არის ადამიანი, რომელმაც დაკარგა კავშირი არა მხოლოდ იმედის ქონასთან, არმედ ხტუნვასთან ფეხებში, მუხლებში და კოჭებში.

შესრუტვის(აბსორბციის) ველი

ახალშობილი წევს წყნარად და მონუსხული უყურებს როგორ ამოძრავებს ქარი ფოთოლს ან წევს დედის მკერდზე ნახევრად-ტრანსის მდგომარეობაში. ის მზად არის მიიღოს, შეისრუტოს შთაბეჭდილებები, გათიშოს გარეთ არსებული აქტივობა და მაქსიმუმიზაცია გაუკეთოს შიდა ცნობიერებას.

ზოგი ადამიანისთვის დასვენება და მიღება არის ცხოვრების მეორადი სტილი, რომელიც გამოიყენება აქტივობის და ინიციატივის ადგილას. პასიურ-დამოკიდებული ადამიანისთვის აბსორბციის ველი კარგადაა ცნობილი. ასეთ ადამიანებს სჭირდებათ ამოქმედება, ამოძრავება დასვენებიდან აქტივობისკენ.

ჰიპერაქტიური ადამიანებისთვის კი საწინააღმდეგოა სიმართლე: მათ სჭირდებათ დასვენება, მიღება, შენელება. აბსორბციის ველი ყველაზე ნაკლებ დრამატული ველია. კლიენტს ვთხოვთ უბრალოდ არაფერი გააკეთოს, მიუშვას ყველაფერი, ადვილად შეხედოს, რომ განიცადოს საკუთარი თავი, როგორც ყოფნის წყარო და არა როგორც მოქმედების ცენტრი.

ქეისი: ისტერიული ქალი, რომელიც ყოველთვის ინტენსიური გრძნობების და მოქმედებების გავლენის ქვეშ იმყოფებოდა, გრძნობდა, რომ მისი სხეული თითქოს ათეულობით დანით იჩხვლიტებოდა. ყველაფერი მისთვის იყო აჟიტირებული და მოუსვენარი. მას ვკითხე რა იმიჯი მოუვიდოდა თავში, თუ ვთხოვდი გაჩერებულიყო. მან მიპასუხა, რომ ჩაეძინებოდა. მას ვთხოვე გაერისკა და გაჩერებულიყო. როცა ის დაწვა და ყველა აქტივობა შეწყდა, მას არ ჩასძინებია, მაგრამ აღმოაჩინა, რომ შიგნით არ იყო მკდარი, არამედ ეღვიძა. როცა ის დაეკონტაქტა თავის შინაგან სიცოცხლეს, რომელიც ბინდით იყო მოცული მისი გარე აქტივობების ფონზე, მან დაინახა, რომ მთელი ცხოვრება იქცეოდა ისე, როგორც მსახიობი ფილმში.

პულსაციის ველი

ნაყოფის გულისცემა იწყება ჩასახვიდან 21-ე დღეს. სხეულს მრავალი სახის პულსაცია ახასიათებს. მთავარი პულსაცია, რომელიც დაკავშირებულია ემოციურობასთან არის სუნთქვის რიტმი, რომელიც იწყება დაბადებისთანავე. დაბადების გარემოებები ძლიერ გავლენას ახდენენ ჩვენი სუნთქვის ჩვევებზე. შესუნთქვა იწყება დაბადებისას და ამოსუნთქვა მთავრდება სიკვდილის დროს. თითოეული ჩასუნთქვა ნიშნავს კვებას და შეკავებას და აგროვებს მუხტს. თითოეული ამოსუნთქვა ნიშნავს ექსპრესიას, გამოშვებას და გაშვების და განმუხტვის რაღაც დონეს, ძლიერს ან მსუბუქს.

ზოგი ადამიანი უფრო საკუთარ ჩასუნთქვას უსვამს ხაზს, ვიდრე ამოსუნთქვას: ისინი არიან შემკავებლები და დამტოვებლები. სხვები ამოსუნთქვას უფრო ხაზს უსვამენ, ისინი არიან ექსპრესიულები და გამშვებები. შეკავების და გაშვების სპექტრი სიცოცხლის ერთერთი ყველაზე ბაზისური რიტმია. ეს არის დამოკიდებულება სუნთქვის პულსაციას და თითოეულ წინა მოტორულ ველს, განსაკუთრებით პირველ ოთხს შორის. თუ ადამიანი ცვლის ფლექსიის და ექსტენზიის მოძრაობებს, ხსნის და ხურავს სხეულის ნებისმიერ

სახსარს სუნთქვის რიტმთან სინქრონიზაციით, ჩვენ გვაქვს კოორდინაციის პროცესი. კოორდინაცია ხდება ხერხემლის მიკრო მოძრაობებით, რომელიც ხდება დამშვიდებული სუნთქვისას, თუ ადამიანი დაძაბულია ან ზედმეტად მოშვებული, მისი კოორდინაციაც წყდება.

თუ თერაპევტი ეხმარება კლიენტს გახსნის და დახურვის რიტმში, მაგალითად ფეხებზე ან ხელებზე, სუნთქვასთან სინქრონულად, არსებობს ამ კოორდინაციის შექმნის ორი გზა: ჩვენ შეგვიძლია ვუწოდოთ ამას შეკავების მოძრაობა ან გაშვების მოძრაობა.

შეკავების მოძრაობაში ჩვენ გამოვდივართ გარეთ და შევისუნთქავთ, ვშლით ხელებს ან ფეხებს. გაშვების მოძრაობაში ჩვენ გამოვდივართ გარეთ და ამოვისუნთქავთ და ვშლით კიდურებს. პირველი მოძრაობა ქმნის საზღვრებს და შეიცავს მუხტს: ის მნიშვნელოვანია შიშის ან სისუსტის მდგომარეობაში. მეორე მოძრაობა მნიშვნელოვანია დაძაბულობის ან ბლოკის არსებობისას: ის გვეხმარება გავხსნათ საზღვრები და გამოვხატოთ, ემოცია და მუხტი.

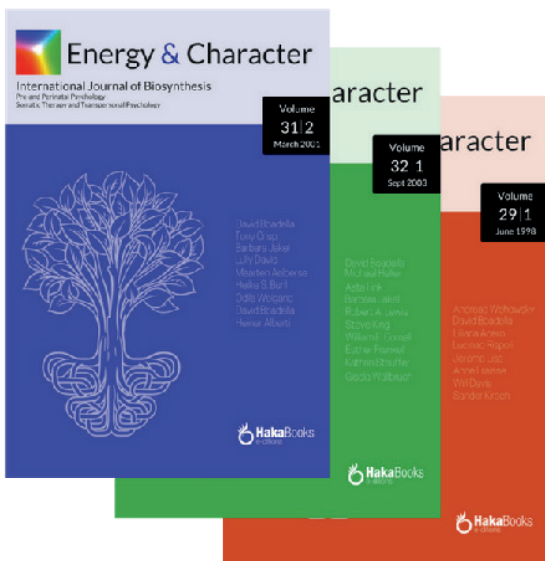
ბოლო სიტყვა

მოტორული ველები მუშაობს კუნთის ასე ვთქვათ არსთან ანუ სულთან. ისინი გამოხატავს ლატენტური ინტენციის პატერნებს. ისინი არიან აფექტო-მოტორული სქემების აკვანი, რომელიც საბაზისო განვითარებისთვის. ისინი აკავშირებენ მოძრაობას სუნთქვასთან, მოძრაობას გრძნობებთან და შეიძლება გამოყენებული იქნენ სხეულის ახალი იმიჯის ჩამოსაყალიბებლად, რომელიც გამოხატავს პოტენციალობას, გარემო სტრესზე ადაპტური რეაქციისთვის და სიცოცხლის სიხარულის გამოსაცდელად. ისინი არიან არა-ვერბალური კომუნიკაციის გული, ჩვენი სომა სემანტიკის სისტემა, რომელიც ჩვენ ჩვენდა სახიფათოდ შეიძლება უგულვებელვყოთ, თუმცა ისინი წარმოადგენენ ჩვენი სიგნალების 80%-ს ნებისმიერ ურთიერთობაში.


භ්‍යාකෘත:

1. **Darwin, Charles (1872)**
The Expression of the Emotions in Man and Animals, Univ. of Chicago Press, Chicago, 1965
2. **Keleman, Stanley (1985)**
Verkörperte Gefühle: der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen., München: Köselverlag, 1995
3. **Piaget, Jean**
The construction of reality in the child, New York: Basic Books, 1954
4. **Blechschildt, Erich.**
Wie beginnt das menschliche Leben, Stein am Rhein: Christiana Verlag, 1976
5. **Downing, George.**
Körper und Wort in der Psychotherapie, München: Köselverlag, 1996
6. **Feldenkrais, Moshe**
Der aufrechte Gang, Frankfurt: Inselverlag, 1968
7. **Boadella, David**
Motility in Evolution, Abbotsbury Publications, Dorset 1964
8. **Boadella, David**
"Concepts of bioenergy", Energy & Character, 1,1,1970
9. **Boadella, David**
"Gravity muscles and heart feelings" Energy & Character 8,3, 1977
10. **Boadella, David**
"Lifestreams", London: Routledge, 1987

Free Article



If you wish to receive more information about the reissue of the journal, we invite you to visit our website www.energyandcharacter.com, where you can get information about how and where to buy them.

 www.energyandcharacter.com
 journal@energyandcharacter.com
 +34 680 457 788 - 620 012 111

Free Article

Free Article

Free Article

