

An anatomical illustration of a human arm and hand, viewed from the side. The skin is rendered in a realistic brownish-tan tone. Overlaid on the skin are several semi-transparent, colored polygons in various colors: purple, teal, green, yellow, and light grey. These polygons appear to represent different muscle groups or anatomical regions. The background is plain white.

Владислав Прусенко

**Резонансный
психосоматический
не-массаж**

Самоучитель

Книга I. Диагностика

Владислав Прусенко

**Резонансный психосоматический
не-массаж. Самоучитель.
Книга I. Диагностика**

«Издательские решения»

Прусенко В.

Резонансный психосоматический не-массаж. Самоучитель. Книга I.
Диагностика / В. Прусенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-835013-9

Данная книга — самоучитель по уникальной технике психо-энерго-диагностики и терапии через работу с телом. Представлена авторская методика обучения для самостоятельного освоения или работы в группах. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-44-835013-9

© Прусенко В.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Введение: что за зверь такой?	7
Психосоматика	7
Резонанс	9
Не-массаж	10
Как бы теория	11
Примерная проекция психосоматики на тело (спину)	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Резонансный психосоматический не-массаж Самоучитель. Книга I. Диагностика

Владислав Прусенко

Редактор Яна Жукова

© Владислав Прусенко, 2019

ISBN 978-5-4483-5013-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Что побудило меня написать эту книгу? Дело в том, что время от времени я провожу мастер-классы, тренинги, интенсивы, и очень часто студенты спрашивают: что и где можно почитать по этой теме? И, в общем, мне нечего им ответить. Действительно, что нужно прочитать, чтобы научиться *чувствовать* или *видеть*? Не станут ли прочитанные слова только помехой на пути к истинному *переживанию*?

Но мне кажется, что я готов сложить такие слова и упражнения, которые, при некотором усилии, могут превратиться в *понимание* и *опыт*.

Помимо теоретической части, которую можно просто прочитать, эта книга содержит ряд упражнений, которые нужно *делать*. Не поддавайтесь соблазну «понять, что получится». Если честно делать – может получиться что-то совсем другое; что-то, чего нельзя понять, просчитать и смоделировать, но можно *почувствовать* и *прожить*.

Некоторые медитативные упражнения, приведенные в книге, лучше делать в группе; понадобится ведущий, который будет читать текст или вести медитацию. В любом случае, массаж – это игра для двоих; его трудно освоить в одиночку.

Приведенные упражнения я придумал не сам; у них есть авторы. Хотя истоки теряются в глубине веков и традиций, по тексту я буду ссылаться на авторов, у которых эти упражнения заимствованы.

Возможно, некоторые концепции, на которые опирается книга, могут показаться вам странными, непривычными и даже неточными. Я не претендую на то, что «так оно и есть на самом деле». Подозреваю, что никакого «самого дела» на самом деле нет. Я также не претендую на исчерпывающую полноту описания чего бы то ни было. Вселенная бесконечна, а значит, любое конечное описание будет бесконечно ограниченным.

В этой книге вы не найдете иллюстрированных описаний массажных приемов и техник. Вместо этого вы научитесь создавать нужные техники «на ходу», в реальном времени.

Итак, я приглашаю вас в увлекательное путешествие, в исследование бесконечности себя и других людей.

Введение: что за зверь такой?

Психосоматика

Итак: что же это такое – *резонансный психосоматический* да еще и *не-массаж*?

Не секрет, что каждое стрессовое переживание, каждая недопрожитая эмоция, весь неинтегрированный опыт, так или иначе, отражается на теле. Более того, тело в реальном времени отображает наше эмоциональное и ментальное состояние. Оно отражает все то, что наиболее актуально, наиболее важно для нас сейчас, сильнее всего определяет нашу жизнь – осознаем мы это или нет. Такая взаимосвязь *психики* и тела (*сомы*) и называется *психосоматикой*.

Есть даже целая дисциплина – телесно-ориентированная терапия. Суть ее в том, что, ослабляя некоторые мышечные блоки в теле, можно убрать соответствующие блоки в сознании.¹ Более того, если в состоянии повышенной концентрации направить свое внимание на проблемный участок в теле, можно увидеть или осознать, чем вызван этот блок.

Естественно, любая массажная техника влияет на эмоциональное и ментальное состояние человека, поэтому, в каком-то смысле, любой массаж – психосоматический. Хороший массаж гармонизирует эмоциональное и физическое состояние. На какое-то время.

Но, в идеале, хорошо бы разобраться и с причинами нарушений. А для этого в классическом массаже просто нет инструментов. В телесно-ориентированной терапии – есть. В психоанализе, регрессионном анализе, гештальт-терапии, расстановках по Хеллингеру – тоже есть. А в массаже – практически нет.

Вы можете возразить – как же, ведь есть целые карты, демонстрирующие, какая проблема тела или болезнь соответствует какой эмоции или ментальной установке. Скажем, печень – это злость, почки – страхи и недоверие, и т. д. и т. п. Но давайте на минуту оставим в стороне принципиальную неточность этих карт и неоднозначность соответствий и интерпретаций, вызванную тем, что астральное (эмоциональное) тело девятимерно, ментальное – одиннадцатимерно, и однозначно привязать все нюансы к трехмерному физическому телу вряд ли возможно.

Представьте такую ситуацию: вы работаете с клиентом, находите блок в проекции печени и говорите: «У вас тут злость, батенька». А клиент вас спрашивает: «Ну и что? Злость на кого? По какому поводу? Как давно? В какой ситуации? Это разовый случай или привычка? Как мне с этим работать?» И у вас, как у массажиста, нет возможности ответить на эти вопросы. Если, конечно, вы не экстрасенс и не ясновидящий.

На эти вопросы может ответить та же телесно-ориентированная терапия. И она даже похожа на массаж. Но есть нюанс.

Встречаются блоки, в основе которых лежат переживания настолько эмоционально нагруженные, что их прямое вспоминание поставит нервную систему в состояние шока, а то и разрушения.

Более того, встречаются блоки, которые клиент не идентифицирует как проблему. Они просто не попадают в его восприятие. Вытесняются. И человек может годами заниматься йогой или психологией и даже не догадываться, что где-то в нем есть значительные, порой даже критичные физические и эмоциональные проблемы.

Таким образом, мы имеем два ключевых вопроса. Первый: как обнаружить блоки, о которых не знает даже клиент. И второй: как в процессе массажа узнать содержание блока, его предысторию.

¹ См., например А. Лоуэн «Психология тела» / А. Lowen «Spirituality of Body»

Ответ поражает своей очевидностью и неожиданностью: *почувствовать*. И тут же возникает следующий вопрос: *как?* Вы же не экстрасенс и не ясновидящий!?

Не экстрасенс и не ясновидящий... А почему, собственно, вы так думаете? Почему бы и нет?

Резонанс

Существует методика, позволяющая за короткое время включить и развить в себе повышенную чувствительность (экстра-сенсорику) и много чего еще. Эта методика основана на одном единственном состоянии – состоянии *резонанса*. Которое, в свою очередь, позволяет чувствовать, где и как у человека болит; как с этим работать на уровне тела; какие могут быть причины. Чувствовать, не думая и не анализируя. *Видеть*. Просто потому, что мы все – похожи. Созданы по образу и подобию. У нас похожие тела, похожие нервные системы. И все программы, сценарии и паттерны, живущие в другом человеке, есть где-то во мне – в моем, коллективном или архетипичном сознании, подсознании или сверхсознании. *Мы похожи*. А значит, ответы уже есть. Нужно только их извлечь.

Не-массаж

Хорошо. Теперь мы можем перевести дух и разобраться с самым простым – все-таки массаж или не массаж?

Как-то привычно сложилось, что массаж – это нечто приятно-поглаживающее, с вкусными ароматными маслами, где вас любят, гладят, мнут и иногда растягивают. В общем, явным образом расслабляют.

Напротив, *резонансный психосоматический не-массаж* – это техника, где вам делают больно. Мастер выбирает болевую точку, упирается в нее, к примеру, локтем (!) и держит. Держит, пока боль не отпустит.

Зачем же так жестко? По ряду причин.

Прежде всего, потому, что где больно – там и проблема. Мастерство в том, чтобы чувствовать даже те болевые точки, о которых клиент не догадывается сам. Чувствовать расположение и глубину, чем и с какой силой нужно нажать, и как долго удерживать.

Механизм здесь такой. Психосоматические блоки накапливаются, в основном, в мелкой мускулатуре, связках и соединительных тканях. Крупную мускулатуру и крупные связки мы задействуем в повседневной жизни, и для того чтобы заработать серьезные нарушения в них – нужно очень постараться. Мелкая же мускулатура, наоборот, до некоторой степени заменяема. Можно годами обходиться без половины мелкой мускулатуры. Да, осанка страдает; да, дышать иногда тяжело; да, руки-ноги немеют; да, поясница болит – но ничего, справляемся!

Таким образом, мелкая мускулатура в большей степени склонна к спазмированию или атрофии. Но каждая напряженная мелкая мышца имеет предельно допустимую нагрузку: если нажать сильнее – она поневоле расслабится, отпустит спазм. Причем, расслабление происходит быстро – в пределах одной минуты.

И в тот момент, когда мышца борется с внешней нагрузкой, из нее гораздо легче извлечь информацию о причинах проблемы. И проговорить ее клиенту. Если информация озвучена верно, она *резонирует* с телом-сознанием клиента, спазм отпускает одновременно в сознании и в теле, и блок разрушается – надолго или навсегда.

При этом освобождается такое количество энергии, что человек переживает очень глубокое расслабление, внутреннее спокойствие и одновременно – прилив сил и хорошего настроения вплоть до эйфории.

А можно ли работать мягче?

На уровне тела – наверное, можно. Но при этом работа будет идти медленно, не так глубоко и, зачастую, с потерей информационного аспекта. Техника, о которой пойдет речь – самая эффективная массажная техника, доступная мне на настоящий момент.

Есть, впрочем, такой нюанс: чем глубже энерго-информационный уровень, на котором ведется работа, тем меньше потребность в жестком физическом воздействии на тело. Доступность энерго-информационных уровней определяется способностью мастера к концентрации и открытостью клиента. Но об этом позже.

Как бы теория

Примерная проекция психосоматики на тело (спину)

Сразу оговорюсь: любое картирование психосоматики априори очень приблизительно, и оно тем более приблизительно, чем глубже вы погружаетесь в тему. В лучшем случае точность не превышает 70%; оставшиеся 30% – достаточно большая величина, которой нельзя пренебречь. Значит, в каждом конкретном случае мы должны будем отбросить любое свое знание и незнание, чтобы *видеть* и *чувствовать* клиента заново.

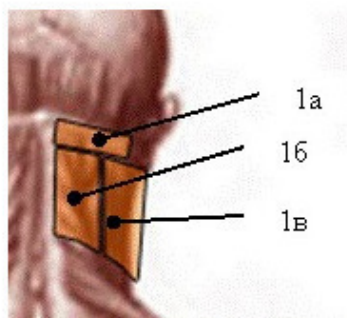
Кроме того, можно выделить несколько уровней (или слоев) на карте проекций. Я буду выделять эти уровни, где возможно.

Итак, тело человека можно условно разделить на несколько зон. Попробуем разобраться, за что они отвечают.

Прежде всего, левая и правая сторона. Левая сторона отвечает за взаимодействие с женским началом; правая – соответственно, с мужским. Не с мужчинами или женщинами, а именно с мужским или женским началом, в том числе и в себе. Т.е. если так случилось, что какая-то женщина берет на себя мужские функции (например, мать – функции отца), то отношения с ней частично отразятся на правой части спины; и наоборот, если какой-то мужчина в вашей жизни реализует женские функции, отношения с ним могут проецироваться на левую сторону.

Могут быть и усложненные варианты. Например, если ссору или расставание с женщиной мужчина воспринимает как поражение в (виртуальной) конкурентной борьбе с другим мужчиной, то такой «конфликт» окажется на правой стороне тела (хотя формально это разрыв с женщиной).

Аналогично, если мы не принимаем в себе и не реализуем естественный баланс мужского и женского начал, данный нам от природы, это может привести к очень серьезным проблемам тела.



В постсоветском пространстве сложилось убеждение, что мужественность «вообще» – это хорошо, она сродни силе; а женственность – хороша не очень, так как сродни слабости. Такое представление стоит решительно отбросить. Мужественность хороша для мужчин, женственность хороша для женщин. Женственность делает мужчину слабым (к этому мы привыкли); но и наоборот, мужественность ослабляет женщину (вот об этом мы порой забываем)!

А теперь, собственно картирование.

Шея в основании черепа (зона 1а). Мышечный спазм в основании черепа – это, образно говоря, страх подзатыльника. Иными словами – установка на послушание, повиновение, подчинение. Формируется в раннем возрасте, когда требование послушания, исходящее от взрослых, подкрепляется порой (но не обязательно) вполне реальным подзатыльником. Чтобы уберечь от травмы огромное количество нервных каналов, проходящий в основании черепа довольно близко к поверхности, мы непроизвольно запрокидываем голову назад, одновременно подавая шею вперед, чтобы выровнять горизонт. Однако ребенку бывает трудно понять, за что он получил подзатыльник, и когда ждать следующего. Значит, к подзатыльнику нужно быть готовым всегда. Формируется хронический спазм.

Как следствие – ослабление внимания, концентрации, памяти, часто зрения и слуха. Да, ребенок теперь балуется меньше, слушается лучше и вообще – *подконтролен*. Но энергетически голова оказывается как бы отрезанной от тела.

Далее, для того, чтобы избежать подзатыльников, мы приучаемся тщательно отслеживать и контролировать ситуацию; причем не только свое поведение, но и поведение окружающих. Постепенно формируется хроническое перенапряжение шейной мускулатуры (зона 1б). *Мышцы*, идущие непосредственно *вдоль позвоночника в шейном отделе* (длиннейшая шейная мышца, длиннейшая мышца головы, ременная мышца головы, полуостистая мышца головы), отвечают за удержание цели, за внимание и фокусировку. *Косые мышцы шеи*, которыми мы поворачиваем голову (грудино-ключично-сосцевидная мышца, ременная мышца шеи, – зона 1в) отвечают за выбор цели, за ориентацию в видимом пространстве и в пространстве вариантов. Соответствующий спазм указывает на затрудненное, суженное восприятие реальности – как физической, так и виртуальной (того самого пространства возможностей). И наоборот, излишняя вялость шейной мускулатуры могут указывать на сильную дезориентацию «по жизни», отсутствие значимых целей или нежелание их иметь. Но и это еще не все.

На более тонком уровне, в верхней части шеи, в проекции первого (верхнего) шейного позвонка С1 (атланта), хранится информация о предназначении – о том, в чем мы могли бы себя реализовать, о нашей уникальности. И пока мы пытаемся учесть все пожелания окружающих и избежать подзатыльников – эта информация для нас, увы, практически недоступна.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.