

УДК 159.9.07

КОНЦЕПЦИЯ МЕТОДА ЛИКВИДАЦИИ МЫШЕЧНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БЛОКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИК ГОЛОСОВОЙ ТЕРАПИИ И МАССАЖА

Данилов А. В.

Казахстанский филиал Международной Академии Психологических Наук, Казахстан, Алматы

В статье исследуется возможность объединения некоторых практических методов, существующих по отдельности в области психологии, голосовой терапии и искусства массажа. Рассматривая различные аспекты проекции психологических блоков на тело человека и пути их ликвидации, существующие в психологии и искусстве массажа, автор анализирует современный подход к решению этой проблемы. Исходя из положительных примеров ликвидации психологических и мышечных зажимов, полученных в процессе проведения тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос», автор статьи предлагает собственную концепцию воздействия на психологические блоки посредством различных техник массажа и специфического приема голосовой терапии – стоны.

Ключевые слова: психология, голосовая терапия, массаж, психологические зажимы, психосоматика.

CONCEPT OF RIDDANCE OF MUSCLES- AND PSYCHOLOGICAL CLENCHES USING VOICE THERAPY AND MASSAGE TECHNICS

Danilov A.

Kazakhstan branch of the International Academy of Psychological Sciences, Kazakhstan

In this article is researched the possibility if unification of some practical methods existing in psychology separately, voice treatment and art of massage. Considerng diverse projection aspects of psychological clenches on human body and ways of their riddance existing in Psychology and art of massage, the author analyzes the modern way of solving this problem. On the assumption of positive samples of riddance psychological und muscles clenches, achieved by training «Way to oneself. Development of personality by means of voice», the author suggests his own concept of effect on psychological clenches by means of deverse massage technics and moan - specific method of voice therapy.

Key words: Psychology, voice therapy, massage, psychological clenches Psychosomatics.

Название этой статьи наверняка может вызвать неоднозначную реакцию любого человека, занимающегося каждой из выделенных сфер по отдельности. Эти области знания отстоят друг от друга настолько далеко, что их соединение в одном методе на первый взгляд может показаться невозможным. Однако практические результаты, которые достигаются при объединении некоторых техник, существующих по отдельности в психологии, искусстве массажа и обучении пению, привели нас к мысли выявить и сформулировать эту связь, что мы и попытаемся сделать в данной статье.

Такая мысль возникла при проведении одного из модулей тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос», построенного на авторской методике, и последующей индивиду-

альной работе с участниками тренинга. Первый, базовый модуль тренинга включает в себя три практики – настройку экологичного способа дыхания, представляющего собой комбинацию связного и парадоксального типов дыхания, настройку голоса человека на его уникальный тембр при помощи осознанного управления обертонами характеристиками голоса, и чистку психики человека от эмоциональных блоков и зажимов посредством специальным образом организованной звукоформы – стона.

Суть методики заключается в том, что голос человека, настроенный определенным образом и являющийся базовым элементом многочисленных телесно-ориентированных и речевых практик, способен положительно влиять на все без исключения сферы его жизни. Однако предметом этой статьи является не методика в целом, о ней можно получить информацию в наших книгах [1,2] и статьях [3], а только ее часть, имеющая специфические особенности, которые необходимо кратко описать.

Практика «простанывания» основана на древнейшей звукоформе, неосознанно применяемой каждым человеком в повседневной жизни – стоне. Нас никто и никогда этому не учил, и, тем не менее, когда нам невыносимо тяжело или очень хорошо, мы начинаем стонать. Практически любое пиковое эмоциональное или физическое состояние человека, неважно, со знаком плюс или минус, сопровождается различными модификациями стона. На звукоформе стона построено песенное творчество большинства народов мира и основная задача таких песен – давать эмоциональную разрядку психике человека.

Любой стон благотворно воздействует на психику. Но эффект такого воздействия возрастает в геометрической прогрессии при специальной организации процесса «простанывания». Первой практикой в тренинге «Путь к себе. Развитие личности через голос» является отстройка дыхания. Участники тренинга учатся дышать без физического напряжения, задействуя нижние отделы легких. Затем они настраивают свой голос на уникальную частоту звучания, присущую каждому человеку от рождения, но утрачиваемую в детстве в процессе адаптации к социуму. И только после этого мы приступаем к ликвидации психологических блоков и зажимов при помощи стона.

Стон, базирующийся на особом типе дыхания и специфических вибрационных ощущениях в теле, вызываемых звучанием на своей уникальной частоте голоса, способствует тому, что психика человека начинает интенсивно избавляться от психологических блоков, как от чужеродных элементов, не соответствующих этой новой частоте звучания. Начинается этот процесс со звуков малой громкости, способствующих вхождению в измененное состояние сознания. Далее, по мере проявления и выхода психологических блоков, громкость звука

нарастает естественным образом. Основным условием, обеспечивающим максимально качественное выполнение этой практики, является расслабленное состояние тела и психики человека. Все эмоциональные токсины, накопившиеся в течение жизни, невозможно достать принудительным путем, они должны выйти самостоятельно, и цель данной практики – обеспечить самые комфортные условия для такого выхода.

Очень важную роль в этом процессе играет положение тела. Отстраивая качество звучания голоса во время выполнения этой практики, нам приходится также управлять движением тела участника тренинга, давая импульс к ритмичным наклонам, различного вида скручиваниям и т.д. В отдельных случаях требуется тактильная стимуляция некоторых зон тела в виде приемов, используемых в классическом массаже – растирание, разминание и поглаживание мышц.

Глубинный катарсический эффект, возникающий при выполнении этой практики, чувство освобождения от эмоциональных токсинов и прилив энергии, который возникает у участников тренинга, подробно описан нами в других работах и, в общем-то, не он является предметом исследования в этой статье. Здесь нам хотелось бы остановиться на одном интересном факте - во время выполнения этого упражнения у некоторых клиентов стали проходить застарелые мышечные зажимы, беспокоившие их в течение многих лет.

Один из участников тренинга в течение пяти лет испытывал сильную боль в бедре. Медицинское обследование не выявило никаких патологий, лечить было абсолютно нечего. Различные виды массажа, йога и мягкая аэробная нагрузка не давали никаких результатов. И первое, что отметил этот ученик после окончания практики «простанывания» - отсутствие боли в бедре. Дальнейшая индивидуальная работа с ним показала, что этот мышечный зажим имел психосоматическую природу и был спровоцирован сложными отношениями с матерью. Впоследствии боль в бедре периодически возвращалась, всякий раз знаменуя собой новые фазы проработки этой проблемы, и по прошествии полугода индивидуальной работы, исчезла вообще.

Молодая девушка, испытывающая серьезные проблемы с шейным отделом позвоночника, после «простанывания» естественным образом распрямилась и во время обсуждения своих ощущений сообщила, что не чувствует никакой тяжести в проблемной зоне. А после того, как мы посоветовали ей не заикливаться только на карьере, а больше отдыхать и баловать себя, расплакалась, и призналась в том, что измучена «синдромом отличницы» и карьеру делает без особого удовольствия, только для того, чтобы оправдать ожидания родителей. С этой девушкой мы встретились спустя несколько месяцев, во время которых она была предо-

ставлена сама себе, и ее стабильно улучшившаяся осанка свидетельствовала о том, что за это время ей была проведена осознанная самостоятельная работа, не имевшая ничего общего с традиционными методами решения подобных задач. Во время этой встречи она рассказала о том, что, когда она осознала связь проблем позвоночника с ее непомерными социальными обязательствами, этот вопрос перестал ее беспокоить. При возникновении дискомфорта в области шеи и плеч, она «проставывает» эту зону, выполняя произвольные движения, и снижает темп и нагрузку на работе. Этого оказывается достаточно для ликвидации болезненных ощущений и улучшения состояния позвоночника.

Когда подобных историй в нашей практике накопилось несколько десятков, стало понятно, что такой эффект не может быть случайным, и подобный способ работы с мышечными зажимами может быть оформлен в отдельное направление, которое окажется полезным специалистам в области психологии и массажа. К нам достаточно часто обращаются с просьбой обучить профессионалов, которые будут работать по нашему методу голосовой терапии, однако все попытки реализовать этот проект заканчивались неудачей, так как список навыков, которыми должен обладать такой специалист, огромен, и передача этих навыков требует значительного времени, которое нам, к сожалению, выделить очень сложно. Обучение же одной из практик, используемых нами в работе, к тому же «встроенной» в профессиональные навыки специалистов в области психологии или массажа, требует значительно меньших усилий. Тестовые занятия, проведенные с двумя профессиональными массажистами, показали, что выполнение этой задачи абсолютно реально.

Среди множества техник массажа можно найти несколько методик, близких по своим принципам методу, предлагаемому нами. Это, прежде всего, две методики, зародившиеся в Испании в середине и конце XX века. «Хиромассаж» – техника, разработанная Феррандисом в 20-30 годах прошлого столетия, используется не только как средство борьбы с мышечными зажимами, но и направлена на ликвидацию эмоционально-психического напряжения [4]. А «нейроседативный массаж» - детище ученика и коллеги Феррандиса – Энрике К. Гарсия является действенным способом ликвидации последствий стрессов и вспомогательным средством в лечении некоторых психосоматических заболеваний [5,6]. Гавайский массаж «Ломи-Ломи» - один из древнейших видов массажа, также представляет собой эффективное средство устранения эмоциональных блоков и гармонизации психосферы человека [7].

В практической психологии методы, предполагающие рассмотрение тела человека как проекцию процессов, происходящих в его психике, распространены достаточно широко. Это и телесно-ориентированная психотерапия В. Райха [8], и интегративная танцевально-

двигательная терапия В.В. Козлова и множество других направлений этой науки. И хотя вопрос о том, какова доля психосоматических факторов в возникновении болезней, входящих в сферу интересов стандартной медицины, вызывает горячие споры, мы не видим причин принимать в этой статье чью-либо сторону, так как рассматриваемая нами проблема лежит в более узкой сфере, касающейся мышечных зажимов, причин их возникновения и способов ликвидации, то есть области, в которой работают профессиональные массажисты и психологи, специализирующиеся на телесно-ориентированной терапии и схожих с ней направлениях психологии. И здесь вопрос о том, являются ли мышечные зажимы проекцией зажимов психологических, по крайней мере, для психологов, знакомых с работами вышеупомянутых авторов, будет иметь однозначно положительный ответ.

Итак, кратко рассмотрев методы, применяемые в нынешнее время специалистами, работающими в сфере массажа и психологии, мы переходим к описанию методики, предлагаемой автором данной статьи. Работу по данной методике целесообразно разбить на три фазы. Первая фаза – подготовительная. Она состоит из процесса отстройки дыхания и голоса клиента. Поскольку сам метод не предполагает интенсивной проработки психосферы клиента в короткий промежуток времени, как это происходит на нашем тренинге, работа с дыханием и голосом клиента не требует от специалиста углубленного знания предмета.

Дыхание должно быть двухфазным, состоящим только из вдоха и выдоха, без задержки. Во время вдоха живот мягко выходит наружу, а во время выдоха не поджимается, как это принято у большинства людей, а расслабляется. Вдох и выдох производится одновременно и ртом, и носом с использованием небольшого количества воздуха. Во время такого дыхания необходимо стремиться к ликвидации мышечных усилий, взяв в качестве ориентира дыхание животных, младенцев и человека в фазе глубокого сна.

Работа с голосом клиента представляет собой настройку вибрационных ощущений звучания собственного голоса. Здесь основным условием создания правильных ощущений является использование в качестве естественного резонатора всего тела человека, а не какой-то одной его части. Для этого звуковая волна должна направляться во внешнюю среду не через голову, как это традиционно принято, а сквозь все тело, и выходить через ноги. Для достижения этой цели необходимо максимально расслабить диафрагму и гортань, спазмированное состояние которых препятствует прохождению звуковой волны в ноги. Диафрагма расслабляется путем того же мягкого выведения живота вперед, которое было освоено во время работы над дыханием, а гортань движется вниз и «расширяется» при помощи зевка в направлении ног. (Слово «расширяется» взято в кавычки потому, что это образ, создающий пра-

вильную визуальную основу для действия, но противоречащий физиологии. Гортань – это сфинктер, и может только сжиматься. В данном случае синонимом слова «расширить» будет «расслабить»). После выполнения всех описанных действий необходимо добиться синхронизации работы гортани и диафрагмы, которые у человека в большинстве случаев раскоординированы. Настройка голоса человека проводится с использованием гласных *О* или *А*, как наиболее отвечающих задачам этого процесса.

Поскольку целью терапевта не является работа с певческим или речевым звуком клиента, а стон представляет собой простейшую звукоформу, не требующую навыков пения, такая настройка голоса и дыхания не нуждается в углубленном знании принципов работы с голосом. На практике все это выглядит гораздо проще, чем в описании, которое невозможно сделать без применения даже минимального набора специальных терминов, способных напугать человека, никогда не сталкивавшегося с вокальной терминологией.

Вторая фаза – собственно сам массаж. Клиент ложится на массажный стол и начинает медленно дышать, используя только что отработанные навыки дыхания. Специалист следит за правильностью дыхания клиента, одновременно исследуя зоны мышечных зажимов при помощи поглаживания. Задачей этого этапа является максимальное мышечное и психологическое расслабление клиента.

Далее следует активная фаза массажа, когда в работу включается голос. Стон должен быть негромким и протяжным, в медленном темпе. Массажист последовательно работает с шеей, плечами, спиной, поясницей и ногами клиента, используя технику растирания и разминания мышц. Здесь очень важна темпо-ритмическая согласованность звуков, издаваемых клиентом, и прикосновений массажиста. Все должно идти в одном темпе, который постепенно ускоряется. Возрастает также и громкость звуков, издаваемых клиентом, но очень важно, чтобы звук не переходил в крик.

В этот момент, если все было сделано правильно, клиент входит в состояние, схожее с трансовым, и начинается выход эмоциональных блоков. Массажист руководит качеством голоса клиента, темпом издаваемых звуков, и одновременно работает с мышечными блоками, соответствующими эмоциональным зажимам. В этот момент тело клиента начинает буквально «разговаривать», озвучивая его эмоциональные блоки, материализуя их и выводя наружу. Завершается эта фаза работы тогда, когда клиент испытывает ощущение катарсиса от выхода эмоциональной грязи, а мышцы прорабатываемой зоны обретают нормальный (физиологический) тонус.

Далее следует третья фаза – аналитическая. Любая зона тела человека, в которой локализованы мышечные зажимы, является проекцией определенных сфер его личной и социальной жизни, которая и провоцирует эти зажимы. И на этом этапе важно определить характер этих эмоциональных блоков и дать клиенту четкие рекомендации по работе с той или иной психологической проблемой. В настоящее время есть достаточное количество литературы, в которой представлены схемы соответствия эмоциональных блоков мышечным зажимам, локализованных в определенных зонах тела человека. У нас в процессе проведения тренинга и индивидуальной работы сложилась своя шкала такого соответствия, поначалу чисто интуитивная, а затем оформившаяся в четкую систему. В чем-то она совпадает с трактовкой других авторов, в частности специалистов в области телесно-ориентированной психотерапии, в чем-то нет, но в целом можно сказать, что основные критерии такой схемы соответствия мышечных зажимов определенным эмоциональным блокам разработаны достаточно точно.

На этом этапе профессионал в области массажа может работать в тандеме с психологом, специализирующимся на телесно-ориентированной психотерапии, либо, получив соответствующую подготовку, разработать программу терапии самостоятельно. Технические детали организации этого процесса не столь важны. Важно сделать работу с психикой и с телом клиента единой системой, согласованно решающей задачу гармонизации психосферы человека. Голос в этой системе также является важнейшим звеном. Именно с помощью голоса человек способен материализовать свои эмоции и чувства. Изменение характера звучания голоса дает специалисту точную картину эффективности процесса терапии. И именно голос способствует выходу психологических блоков и зажимов, являясь не только индикатором качества терапевтического процесса, но и его катализатором.

Озвученная эмоция, реализованная в физическом действии, имеет огромную силу, особенно когда она осознанна и преследует четко сформулированную цель. И нам думается, что использование этой совокупности элементов, пока еще находящихся применение по отдельности, сможет существенно улучшить качество жизни клиентов специалистов и в области психологии, и в области массажа.

Список литературы

1. Данилов А.В. Голос человека как инструмент психологической коррекции личности и улучшения социальных коммуникаций. – М: Перо, 2016.
2. Данилов А. В. Психология звука. – М.: «Перо», 2015.

3. Данилов А. В. Социально-психологическое исследование роли голоса в возникновении и ликвидации психологических зажимов. – Алматы, «Вестник КазНУ» №3 (54), 2015. Стр. 18-24.
4. Верещагина С. Хиромассаж: что это такое. Интернет-статья <http://inmoment.ru/beauty/massage/hiromassage.html> (дата обращения 10.10.2016)
5. Верещагина С. Нейроседативный массаж. Интернет-статья <http://inmoment.ru/beauty/massage/neiromassag.html> (дата обращения 10.10.2016)
6. Монахов Н. Нейроседативный массаж: "Эффект плавления" или Как тают клиенты. Интернет-статья <http://www.sdd-massage.com/12-ispanskij-massazh/32-nejrosedativnyj-massazh-effekt-plavleniya-ili-kak-tayut-klienty> (дата обращения 10.10.2016)
7. Верещагина С. Гавайский массаж Ломи-Ломи: показания и противопоказания к применению, действие и как выполняется гавайский массаж Ломи-Ломи. Интернет-статья. <http://inmoment.ru/beauty/massage/hawaiian-massage.html> (дата обращения 10.10.2016).
8. Райх В. Анализ личности. – СПб.: «Ювента», 1999.
9. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – М.: РПФ «Титул», 2005.

Literatura

1. Danilov A.V. Golos cheloveka kak instrument psihologicheskoy korrekcii lichnosti i uluchsheniya social'nyh kommunikacij. – М: Pero, 2016.
2. Danilov A. V. Psihologija zvuka. – М.: «Pero», 2015.
3. Danilov A. V. Social'no-psihologicheskoe issledovanie roli golosa v vznikovenii i likvidacii psihologicheskikh zazhimov. – Алматы, «Vestnik KazNU» №3 (54), 2015. Str. 18-24.
4. Vereshhagina S. Hiromassazh: chto jeto takoe. Internet-stat'ja <http://inmoment.ru/beauty/massage/hiromassage.html> (accessed 10 October 2016)
5. Vereshhagina S. Nejrosedativnyj massazh. Internet-stat'ja <http://inmoment.ru/beauty/massage/neiromassag.html> (accessed 10 October 2016)
6. Monahov N. Nejrosedativnyj massazh: "Jeffekt plavlenija" ili Kak tajut klienty. Internet-stat'ja <http://www.sdd-massage.com/12-ispanskij-massazh/32-nejrosedativnyj-massazh-effekt-plavleniya-ili-kak-tayut-klienty> (accessed 10 October 2016)

7. Vereshhagina S. Gavajskij massazh Lomi-Lomi: pokazanija i protivopokazanija k primeniju, dejstvie i kak vypolnjaetsja gavajskij massazh Lomi-Lomi. Internet-stat'ja. <http://inmoment.ru/beauty/massage/hawaiian-massage.html> (accessed 10 October 2016).
8. Rajh V. Analiz lichnosti. – SPb.: «Juventa», 1999.
9. Kozlov V. V., Girshon A. E., Veremeenko N. I. Integrativnaja tanceval'no-dvigatel'naja terapija. – M.: RPF «Titul», 2005.

Данилов Андрей Викторович - кандидат психологических наук, действительный член Международной Академии Информатизации, член-корреспондент Международной Академии Психологических Наук.

Казахстанский филиал Международной Академии Психологических Наук. Психолог, ведущий тренингов.

e-mail: danilov.18@mail.ru

Andrey Danilov - Doctor of Philosophy in Psychology, active member of the International Informatization Academy, corresponding member of the International Academy of Psychological Sciences. Kazakhstan branch of the International Academy of Psychological Sciences. Psychologist.