

Применение одиночных и парных практик восточных единоборств в контексте психологии телесности

Научный руководитель – Труфанова Елена Олеговна

Кузнецов Иван Гаевич

Студент (бакалавр)

Государственный академический университет гуманитарных наук, Москва, Россия

E-mail: ivankuznetsov765@gmail.com

Современному человеку независимо от степени его образованности сложно, пожалуй, отрицать связь движения мысли с движением тела. Мы думаем достать вещь с полки - и протягиваем руку, не хотим наступить в лужу - и перешагиваем ее шагом более длинным, чем обычно. Но не все движения человек может контролировать, так-как не все из них даже осознает.

Понимание важности терапии не только отдельно ума и отдельно тела, но и их в связи в психологии привело к возникновению телесно-ориентированной психотерапии. Вспомним, например, вегетотерапию Райха, биоэнергетику Лоуэна, метод Фельденкрайза. Общим в концепциях всех этих ученых является то, что гипертонус тела связывается с навязыванием индивиду обществу определенных паттернов поведения из соображений унификации и удобства контроля, без оглядки на индивидуальные особенности человека. Лоуэн, например, предлагает дополнительное напряжение и так напряженных участков, что приводит к усталости мышц и несет в себе как минимум два положительных момента: с одной стороны, человек ощущает боль в уставших мышцах, что позволяет лучше осознать их сокращение в будущем; кроме того, уставшая мышца расслабляется и приносит облегчение. Метод Фельденкрайза предполагает продельвание действий с включением различного количества мышц с полным осознанием того, как мы совершаем конкретное действие. Это также имеет положительный эффект с точки зрения понимания того, как и в какой степени те или иные мышцы включаются в конкретный процесс.

Эти методы, конечно, по-своему хороши. Но практика японских боевых искусств имеет определенное преимущество перед практическими методами, предлагаемыми в данных теориях, что несколько, впрочем, не умаляет значимости данных методов. Итак, в чем же актуальность практики японских боевых искусств? Сначала рассмотрим ката. Ката - это формальные комплексы, при отработке которых практикующий акцентирует внимание на: положении тела в стойке, переходе из одной стойки в другую. В статичном положении при помощи низких позиций прорабатывается нижняя половина тела и, в отдельных случаях, центр (последний располагается примерно на три пальца ниже пупка и носит название «танден» или «хара»). Также уделяется немалое внимание сохранению прямой спины, подтянутого подбородка. При переходе из одного положения в другое (обычно происходит одновременно с ударом) особо важно правильное перемещение центра, неизменность высоты стойки, сохранение прямого положения, правильное вложение силы. В японском языке существует понятие «думать животом». Вот как пишет об этом Сузуки Д. Т.: «Голова обособлена от тела, но живот, который содержит всю систему внутренних органов, символизирует единство всего организма, всего индивида целиком» («Дзен и фехтование», 1991). Огромное внимание уделяется дыханию, причем традиционно предпочтительным является диафрагмальное дыхание, которое, как известно, является одним из простейших средств для успокоения ума и тела.

Комплексы с оружием, помимо вышеперечисленных моментов, более требовательны к контролю плечевого пояса, что особенно актуально ввиду того, что, по Райху, «в грудном сегменте закованы самые человеческие чувства» (Рагулина, 2012, с. 46). Кроме того,

контроль предмета, не являющегося частью тела, создает дополнительные трудности, активируя мышцы, которые в обычной жизни сознательно используются, возможно, не так часто, а способность индивида напрячь их дополнительно для повышенной энергетизации ввиду неосознавания представляется нам маловероятным.

Отдельного внимания заслуживает парная работа. Воздействие на тело оппонента позволяет эффективно совершенствовать сразу несколько аспектов: умение вкладывать и, что более важно, осознанно дозировать вкладываемую в удар силу, что способствует лучшему осознанию собственных движений; скорость реакции на удар противника, что ясно выявляет зажатость мышц; наконец, работа на высоких скоростях требует хорошего баланса напряжения и расслабления для минимизации риска получения травмы практикующим или его партнером (риск получения травмы повышается, если человек находится в состоянии аффекта из-за гнева или страха; в физическом воплощении это отражается как чрезмерное напряжение, дерганность движений или отсутствие контроля техники исполнения того или иного действия).

Итак, в чем же особая польза практики японских боевых искусств с точки зрения телесно-ориентированной психотерапии? Проработка практически всех мышц тела, сопряженная с дыхательными практиками, контроль центра, умение чувствовать и понимать партнера - всему этому уделяется огромное внимание во время практики. Это делает практику японских боевых искусств крайне эффективным методом телесно-ориентированной психотерапии.

Источники и литература

- 1) Рагулина, М. В. Психология телесности: лекции и практикум : учебное пособие / М. В. Рагулина. - Хабаровск : Изд-во Дальневосточ. гос. гуманитар. ун-та, 2012. - 100 с.
- 2) Фельденкрайз, Моше Сознание через движение: двенадцать практических уроков / Моше Фельденкрайз. - Москва : Изд-во Институт Общегуманитарных Исследований, 2001 - 134 с.
- 3) Судзуки, Д.Т. Дзен и фехтование / Д.Т. Сузуки. - Москва : Изд-во Гелеос, 1991 – 116 с.