

ДЭВИД БЕРСЕЛИ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОТ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА

МЕТОДИКА TRE

«Если бы у людей не было генетически запрограммированного механизма исцеления от травматического опыта, они вымерли бы вскоре после рождения. Этот механизм закодирован в теле человека вне зависимости от культуры, национальности и методологических подходов. Исходя из этой предпосылки, Дэвид Берсели разработал систему упражнений, целью которых является восстановление естественных процессов поддержания психофизиологического баланса. Данные упражнения – Trauma Releasing Exercises (TRE) - как и многие другие биоэнергетические техники, не заменяют психотерапии и консультирования, однако служат хорошим к ним дополнением. Они исключительно полезны для профилактики феномена выгорания у людей помогающих профессий.»

Доктор Берсели – международный эксперт по восстановлению от травмы. Он жил в 9 странах, создавая восстановительные программы по ликвидации последствий травмы, и проводил мастер-классы для организаций по всему миру. Он работал с военными, работниками скорой помощи, жертвами природных катастроф, насилия и преступлений.

Введение

Область травматологии нуждается в новой парадигме, которая сможет работать с посттравматическим синдромом (ПТС) на мультикультурном и национальном уровнях. Необходимо найти альтернативные методы восстановления от травмы, которые можно использовать самостоятельно, применять к большому количеству людей, и которые не ограничивались бы западными психологическими концепциями «эго». Мой поиск такой парадигмы длился несколько лет в странах Африки и Ближнего Востока, разрушаемых войной, и привел к разработке революционного процесса восстановления от травмы, который я назвал Trauma Releasing Exercises (TRE). TRE основывается на предпосылке, что тело человека обладает природной способностью к восстановлению, и поэтому может исцелять себя от многих травматических опытов самостоятельно.

Все эмоциональные опыты заключены в континуум «тело-сознание»: что влияет на тело, влияет на сознание, и что влияет на сознание, влияет на тело. Этот факт необходимо учитывать в процессе восстановления от травмы. Этот континуум является естественным механизмом, спасшим человеческий вид в ходе эволюции. В течение травмы он защищает нас, а после нее возвращает нас к здоровью. Упражнения по восстановлению от травмы, предлагаемые в данной книге, служат единственной цели - позволить людям взять процесс восстановления от травмы в свои руки.

Как живые организмы, наши тела могут восстанавливаться даже от самых страшных трагедий. Но наши эго пытаются их избежать, отрицают и отказываются прощать прошлое, тем самым лишая нас возможности движения в новое будущее. Эго отказывается отпускать прошлое, потому что это равноценно еще одной травме. Такой опыт может разрушить самоидентичность человека, его систему верований и убеждений.

«Наш отказ прощать прошлое берет нас в плен сопротивления нашим природным инстинктам и таким образом препятствует нашему здоровому движению в будущее» (Ханна Арендт, 2000). Мы сталкиваемся с парадоксальным опытом бытия *«разумного человека»* и *«инстинктивного животного»* одновременно. Наша способность отпускания, предусмотренная природой, может проявить себя, только если мы ослабим сопротивление эго и усилим биологические инстинкты тела.

Отпускание является индивидуальной ответственностью каждого человека, пережившего травму. Только этот радикальный опыт может восстановить естественный биологический процесс в организме.

Идентификация травмы

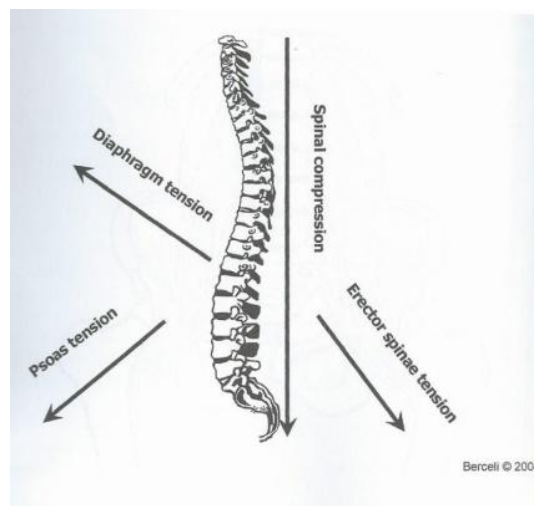
Травма – это любой опыт, превосходящий по силе механизм психологической адаптации (преодоления). Опыт, сокрушающий одного человека, может быть пережит как менее сокрушающий другим человеком. Травматические реакции никогда не следует расценивать как личную слабость или неспособность преодоления. Они являются базовым способом чрезвычайного реагирования организма, активирующимся с целью выживания. Эти реакции

могут зависеть от таких переменных, как возраст, уровень угрозы для жизни, возможность побега, уровень физической угрозы, или предшествующий жизненный опыт.

Травма, произошедшая в физической, психологической, эмоциональной или межличностной сфере, неизбежно находит свое выражение в теле. Данное обнаружение позволяет убедиться в том, что травма - это инстинктивная телесная реакция. Неврология, биология и анатомия тела меняются при воздействии травматического опыта, а личность индивида адаптируется к жизни в этом новом теле.

Травма и мышцы

Важная группа мышц, которые защищают нас в процессе травмы – подвздошно-поясничные (ППМ). Они считаются мышцами «бега или борьбы» человеческого вида. Эти примитивные мышцы защищают наш центр тяжести. Их примечательная особенность заключается в том, что после травматического опыта они поддаются расслаблению не так легко, как другие мышцы тела. Способность тела отпустить напряжение в этих мышцах была ослаблена в ходе процесса социализации¹. Напряженные или даже поврежденные ППМ провоцируют сильные боли в пояснице, что особенно часто встречается у жертв сексуального насилия. Когда эти мышцы напряжены и тянут тело вперед, они создают вторичное напряжение в других мышцах, компенсирующих эту тянущую силу. Распрямляющие мышцы спины будут тянуть тело назад в попытках держать его прямо. Два этих противоположных напряжения будут сжимать поясничный отдел позвоночника. Сжатие позвонков будет провоцировать боль и напряжение, в том числе в шейном и плечевом отделе. Поскольку поясничная мышца переплетается с подвздошной и диафрагмальной вдоль позвоночника, они тоже начинают страдать от напряжения. Данная группа мышц образует связующую систему туловища, таза и ног. Это стратегическая зона защиты еще и потому, что в ней находится большое число симпатических нервов («бега или борьбы»).



Напряжение подвздошно-поясничной, распрямляющей, диафрагмальной мышцы и компрессия позвоночника

¹ Социализация - процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе

Механизм восстановления от травмы

В нашем обществе стало недопустимым проявлять страх. Дрожащие ноги, колени, голос демонстрируют страх, интерпретируемый как слабость. Слабость неприемлема в нашей культуре. Тем не менее, этот естественный телесный опыт дрожания в течение или после страшного события полностью нормален для людей.

Дрожание – это естественный метод тела разрядки высокого уровня напряжения и избытка химических веществ, переполняющих тело во время происшествия. Благодаря процессу дрожания тело избавляется от чрезмерного возбуждения и возвращается к состоянию покоя и расслабленности. Это одна из самых примитивных реакций в человеческом животном.

Тело хочет дрожать, чтобы освободиться от избытка энергии, но сознание ему это запрещает. Обычно сознание побеждает, и телу приходится искать другой путь справиться с нагрузкой перевозбуждения. Оно напрягает мышцы и сохраняет в них напряжение до тех пор, пока не появится возможность расслабления. Если такой возможности не появляется, напряженные мышцы создают хроническое напряжение в теле, что является первопричиной посттравматического стрессового расстройства (ПСТР). Тело остается в био-нейронной петле напряжения, которая воспроизводит хронический паттерн защиты и самообороны. Основным компонентом успешного восстановления от травмы является активация природного освободительного механизма, который посылает телу сигнал расслабления и покоя.

Биохимия травмы

Несмотря на то, что медицинские работники хорошо осведомлены о повышении адреналина в процессе травматических опытов, недостаточно внимания уделяется необходимости снижения уровня адреналина и кортизола у травмированных людей в последующем. После продолжительного и/или многократного подвергания опасным ситуациям, их тело привыкает к выработке высокого уровня адреналина и кортизола, даже если обстоятельства этого больше не требуют. К ним относятся люди опасных профессий, жертвы домашнего насилия, дети, подвергающиеся жестокому обращению. Данный растущий список людей нуждается в методе исправления этих значительных биохимических изменений.

Наряду с повышением адреналина происходит снижение серотонина – вещества «хорошего самочувствия» в теле. Снижение серотонина ведет к эмоциональному перевозбуждению и агрессивному поведению. Эволюционно этот механизм помогает преодолевать опасность, но проблема возникает, когда опасность исчезает, а биохимические реакции остаются.

Существуют и другие, менее известные химические изменения, которые могут происходить в теле в ходе травматических эпизодов. Эти химические изменения связаны с веществами, относящимися к группе опиоидов. Во время травмы у тела есть способность производить наркотические вещества, изменяющие сознания и телесные ощущения. Примером может служить человек, убегающий от льва. Адреналиновый скачок повысит его мышечный тонус и силу. Если бы, к примеру, лев прокусил бы ему руку, то его тело немедленно бы бросило в нее опиоиды, чтобы человек не чувствовал боль. Только после того, как лев исчезнет, тело прекратит производить опиоиды, и в руке появится боль. Необходимо осознать, что телу не

важно, *как* вы выживете травму, ему важно лишь то, что вы ее *выживете*. Другими словами, тело не противостоит насилию, а ищет способы выживания.

Другая черта, свойственная травмированным людям, это их колебание между состояниями депрессии и перевозбуждения, поэтому часто их реакции непредсказуемы. В их телах наблюдается химический дисбаланс, который может быть ошибочно принят за маниакальность/депессию, биполярное расстройство или синдром дефицита внимания, в то время как это посттравматическая реакция.

Интуиция и абдоминально-тазовый мозг

Абдоминально-тазовый мозг (АТМ) - это переплетение нервов, расположенное в нижней части брюшного отдела и таза, напрямую связанных с автономной нервной системой. Эта связка нервов содержит больше симпатических нервов («бега или борьбы»), чем любая другая часть тела. В ходе травмы тело отдает приоритет АТМ вместо черепного мозга. Поэтому люди часто начинают «чувствовать» опасность, прежде чем «знать» о ней. В этот момент АТМ посылает сигналы черепному мозгу, чтобы известить об опасности. Однако, поскольку мы отдаем приоритет логике черепного мозга, он подавит интуитивные ощущения. Наше общество пренебрегает этим сенсорным опытом в повседневной жизни.

Неврология травмы

В обычных условиях наш мозг воспринимает информацию, обрабатывает ее сквозь эмоции в лимбической системе и посылает в неокортекс для анализа, логической и осмысленной реакции. Процесс в этом случае выглядит как:

Действие – Мысль – Реакция

Однако этот процесс изменяется в ходе травмирующего события. Мозг использует свои более примитивные части (ствол головного мозга и лимбическую систему) для немедленной реакции, обходя затратный мыслительный процесс.

Процесс в этом случае выглядит как:

Действие – Реакция

Он служит для немедленной защиты во время опасности. Однако если мы продолжительно живем с опытом опасности, мозг начнет использовать этот паттерн по умолчанию. Другими словами, чем чаще активируется эта неврологическая связь, тем больше она будет переходить от «временного состояния» в «неизменное состояние». В результате эта нейронная связь действия-реакции будет активирована даже незначительными стрессами, и человек начнет жить, используя эту травматическую неврологическую реакцию. Таким образом, травма становится не преходящим состоянием, а всепроникающей реальностью их жизни. Это имеет серьезные последствия для людей, живущих в условиях общественного, домашнего, физического или сексуального насилия, являющихся свидетелями или переживших жестокое преступление или опасный образ жизни.

Травматические опыты обрабатываются мозгом совершенно иначе, чем обычные. Основная разница в том, что, поскольку травматические опыты воспринимаются вашей системой как инвазивное и непосильное раздражение, они воспринимаются как фрагменты, а не как целостный опыт. Вместо немедленной обработки, они сохраняются в соматосенсорном отделе мозга для обработки в отложенный срок. Мозг не обрабатывает все ощущения травмы, поскольку они физически и/или физически-эмоционально непосильны. Миллиарды байтов информации остаются в соматосенсорной области и требуют обработки. Пока эта информация не будет ассоциирована с чувствами, воспоминаниями и эмоциями и не будет послана в гностический отдел для превращения в историю, она останется необработанной и, следовательно, будет оставаться неизлеченными воспоминаниями. Именно эти необработанные переживания причиняют кошмары, живые и тревожные воспоминания.

Одним из чудесных свойств нашего мозга является то, что по мере прохождения различных возрастных этапов, он будет автоматически пытаться избавиться от неотреагированных соматосенсорных воспоминаний. Естественным путем он начнет отправлять накопленные воспоминания в ассоциативный отдел мозга, чтобы воспроизвести их в форме истории. Поэтому многие люди начинают вспоминать свои детские травмы, в особенности сексуальное насилие, в течение жизненных фаз развития. Мозг пытается освободиться от ненужного багажа, чтобы подготовиться к новым стимулам развития.

Детская травма

Когда взрослые переживают травматическое событие, их зрелый мозг способен создать временный мысленный процесс, помогающий справиться с травмой, но у детей это не так. Если их мозг находится в стадии развития, временная особенность, созданная для выживания травмы, будет «встроена» в мозг как неизменная. Следовательно, если ребенок растет в травматической обстановке, чем больше мозг вынужден использовать травматические мыслительные паттерны, тем больше эти паттерны будут внедрены в его естественные мыслительные процессы.

Приобретенные поведенческие паттерны не должны наносить ущерб жизням детей. Если правильно понять травматические особенности этих детей и интегрировать их в их личности, то можно содействовать их уникальному развитию.

Воображение и травма

Однажды я работал с беженцами из Эритреи в Эфиопии. Многие месяцы они не могли иметь контакт со своими родственниками из-за боевых действий. Они не знали, живы ли они, и в каких условиях они могут находиться. Эти люди были полны тревоги, гнева, страха и отчаяния. Когда боевые действия прекратились, то они смогли вернуться в Эфиопию и узнали обо всех страхах и испытаниях, через которые прошли их близкие. Люди, пережившие войну, были в лучшем состоянии, чем те, которые только представляли, что переживают их близкие. Ключевой разницей между этими двумя группами людей было то, что опыт одной был основан на реальности, а другой – на иллюзии и воображении. В первой группе люди телесно переживали заново приобретенные жизнь, безопасность и радость. Эти физические ощущения помогли им обуздать воображение и поместить их опыт в правильную

перспективу. Во второй группе воображение людей генерировало ужасающие иллюзии, полностью оторванные от телесных ощущений.

Очень часто люди, не пережившие аналогичную травму, как их близкие, остаются в более горьком, злопамятном, негодующем состоянии, чем сами люди, пережившие травматический опыт. Воображение является мощным ресурсом человеческого вида, но оно может быть очень опасным оружием, если не соотнесено с телесным опытом реальности. Поэтому сами страждущие могут простить легче и быстрее, чем те, кто только представлял страдания другого.

Потеря связи с телом

Онемение тела во время травмирующего события является природным защитным механизмом. Однако его продолжение после того, как травма закончилась, представляет опасность, т.к. естественная пульсация жизни в теле больше не ощущается. Процесс формирования идей (эго) становится сильнее пульсации живущего организма, и сознание может взять верх над телесным инстинктом «поиска жизни». Мы снова оказываемся внутри замкнутого круга конфликта между телом и сознанием.

Мозгу необходимо получать соответствующую стимуляцию со стороны тела для нормальной работы. Если мозгу не хватает стимулов, он создает их самостоятельно, и сознание может делать воображаемое реальным.

В ходе работы с суицидальными клиентами, я обнаружил, что чем более глубока и интенсивна работа с их телом, тем сильнее они ощущают связь со своим телом и со мной. Они часто замечают, что «глубоко внутри, под болью и онемением, я всё еще жив». С каждой сессией я продолжал глубокую работу с телом клиента и предписывал им последующие действия, которые стимулируют позитивные телесные ощущения. Постепенно способность людей чувствовать природный инстинкт пульсации «жизни» становилась сильнее, чем замысел эго о «смерти».

Отрицание ПТС

Есть ряд постулатов, которые сохраняют систему верований, бессознательно воспроизводимую людьми в течение столетий. Эта система верований представляет собой набор «позитивных иллюзий» о жизни. Большинство людей полагает, что «если они хорошие, с ними будет происходить хорошее». Это работает до тех пор, пока не происходит трагедия, и хорошие люди не открывают ложность своей иллюзии. Как следствие, многие из них находят себя неподготовленными к столкновению с фактом, что плохое может происходить с хорошими людьми.

Другая система верований предполагает, что «люди получают то, что заслуживают». Это утешает многих из нас, т.к. себя мы считаем лучше, чем других. Следовательно, «плохое будет происходить с ними».

Травма разрушает эти иллюзии, т.к. она может произойти с каждым. Поскольку многие религии базируются на этих представлениях, люди часто теряют веру в своего бога. Отрица

факт, что травма и трагедия может ударить по каждому, мы продолжаем сохранять ложное представление о своей безопасности и неразрушимости. Именно это исторически не позволило людям общественно осознать и разработать план по ликвидации последствий ПТС.

Травма и система верований человека

После травмы наше понимания себя, друзей и близких, нашего места во вселенной и наша система верований могут радикально измениться. Она инициирует процесс поиска ответов на вопросы и более глубоких смыслов, и это не просто проверка своей веры на прочность. Существует естественный неврологический процесс, созданный травматическим опытом, который стимулирует рефлективный отдел мозга (неокортекс), чтобы помочь человеку восстановить систему верований в свете трагического происшествия.

Любой человек, переживший травму, знает, что осознание этого опыта происходит через поиск смысла в том, что изначально представляется бессмысленным. Несмотря на то, что логика никогда не устраняет последствий травмы, человек приходит к умозаключениям, которые помогают интегрировать травму в жизненный опыт, чтобы продолжать жизнь. Многие люди свидетельствуют, что при этом они познают новые глубины в своей вере и духовности.

Согласно моему опыту, неизлеченная травма производит две диаметрально противоположные позиции. Люди, которые пытаются вписать травму в свою систему устоявшихся верований, становятся или очень непреклонными, или отказываются от нее вообще. Им необходимо понять: поскольку травма всегда находится за пределами мировоззрения человека, она требует расширения картины мира, включающей травматический опыт. У нее есть потенциал раскрытия глубокой внутренней мудрости о человечестве, которую, иначе, мы никогда не выбрали бы изучать.

Травма как шаг к прогрессу

Травма является неотъемлемой частью эволюционного процесса. Через непрекращающийся цикл травм и восстановлений, человеческий вид учится адаптироваться к условиям, угрожающим жизни, тем самым делая его сильнее и мудрее перед будущими травматическими эпизодами. Восстановление от травмы настолько же естественно, как и сама травма. Люди, успешно излечившиеся от травмы, заново открывают свою жизнь как более богатую и полную. Самообновление, происходящее в ходе восстановления от травмы, происходит, потому что человек был принужден к познанию болезненных глубин бытия, которых, в противном случае, он предпочел бы избежать.

Процесс восстановления от травмы ведет нас через эпизоды беспомощности и безнадежности, рвет материю нашей личности и изменяет нашу жизнь. Люди, которые постоянно странствуют на этом пути, приобретают новые воплощения, делающие их более восприимчивыми, и расширяют границы своего опыта до пределов, ранее им недоступных. Возможно, травма является методом, которым вселенная помогает человечеству развиваться в более зрелый, мудрый и гуманный вид. Эйнштейн первым осознал, что после расщепления атома, наша технология зашла дальше, чем наша моральная и этическая способность ее

использовать. Травма, если извлекать из нее верный опыт, может быть способом развить у нашего вида моральные и этические измерения, необходимые для ответственного использования технологических достижений.

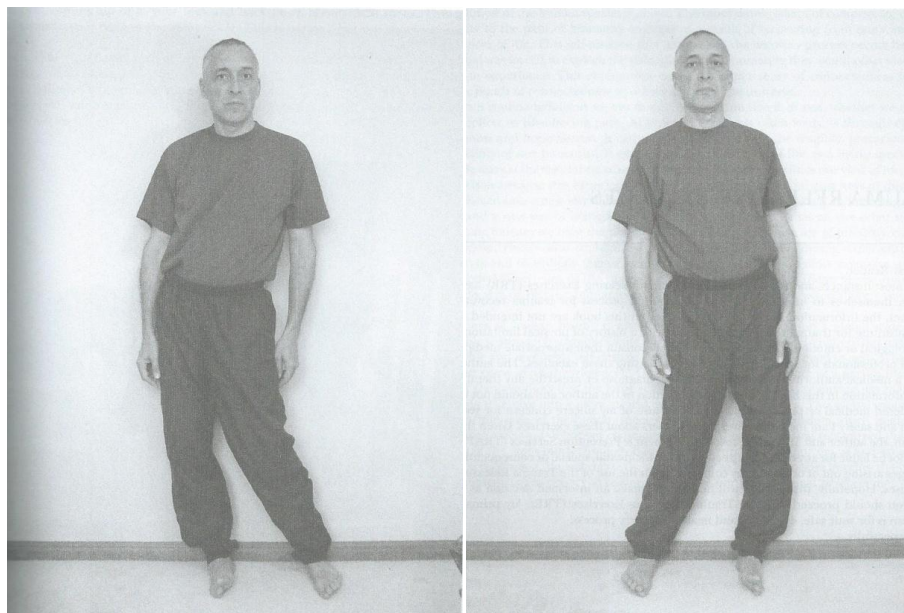
Упражнения, освобождающие от травмы

Уникальные упражнения TRE были разработаны с целью активации механизма освобождения от травмы, предусмотренного природой. Стимулируя естественное дрожание простым и безболезненным путем, они освобождают от глубинных хронических напряжений в теле, созданных шоком или травмой. Отличительная особенность этих упражнений в том, что они вызывают вибрацию из центра тяжести тела, расположенного в тазу. Когда дрожательная реакция вызвана из этого мощного центра, она отражается во всем теле, находит на своем пути глубокое хроническое напряжение и устраняет его естественным путем. В ходе упражнений ваше тело будет сотрясаться в поиске областей напряжения, начиная с ног, переходя в таз и поясницу, и завершится в плечах, шее и руках. Упражнения могут дать вам ощущение усталости как после длинной физической нагрузки, или ощущение энергетического прилива. Каждый раз, когда вы будете их выполнять, ваше тело может вести себя по-новому.

В большинстве случаев эти упражнения засвидетельствовали себя как безопасный и самостоятельный процесс восстановления от травмы. Тем не менее, они не заменяют полноценной восстановительной терапии. Упражнения заимствуют опыт и мудрость таких традиций как биоэнергетика, тай чи, йога и др. Нейрогенное дрожание, однако, происходит в теле исключительно благодаря природному механизму.

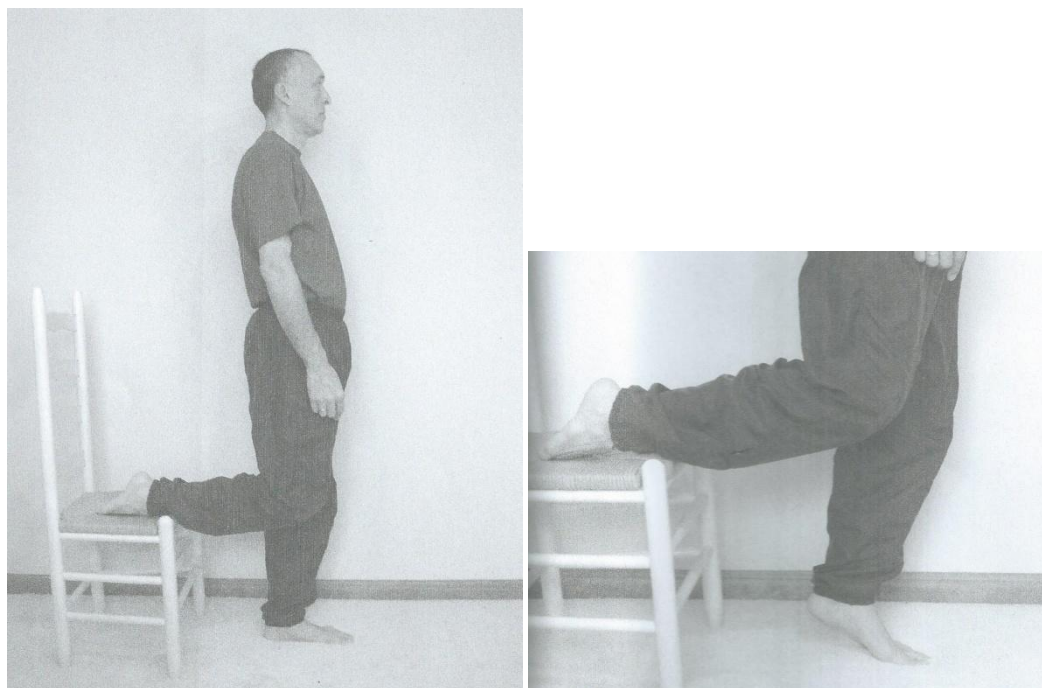
Несмотря на свою простоту и легкость, упражнения могут произвести немедленный и глубокий эффект на физическое или психо-эмоциональное состояние человека. Они могут быстро понизить давление, причинить очень сильную тряску и глубокое эмоциональное освобождение. Они также могут извлечь прошлые травмы, из-за чего вам может потребоваться профессиональная или личная помощь. Ключ к безопасной практике – соблюдение лимитов вашего тела и психики. Если по какой-то причине вы чувствуете необходимость прекратить упражнение, просто лягте в удобном положении на пол. Вы можете вернуться к упражнениям, когда будете чувствовать себя лучше и безопасней. Выполняйте их медленно, не забывайте дышать спокойно и глубоко.

№1



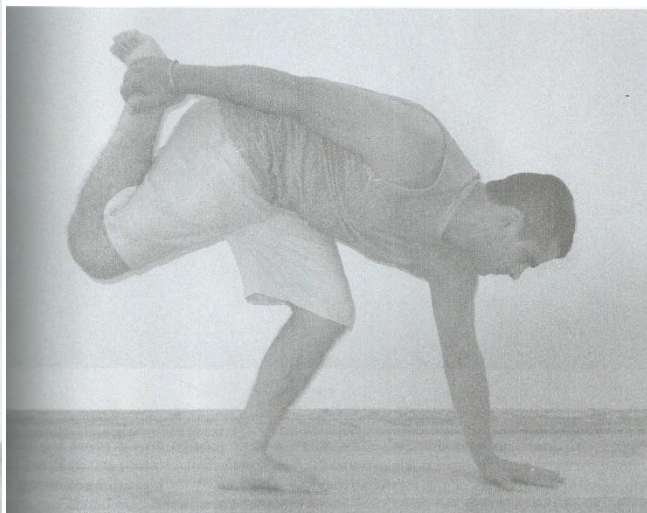
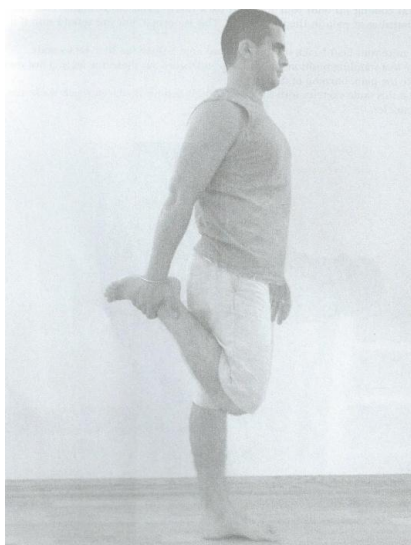
Поверните ступни ног в одну сторону и станьте на их края. Т.о., вы станете на наружный бок одной ноги и на внутренний - другой. Удерживайте это положение 30 секунд, затем станьте на противоположный бок. Медленно проделайте эти движения по 5 раз в каждом направлении.

№2



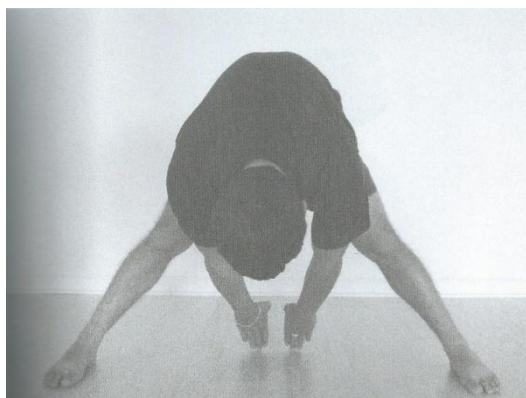
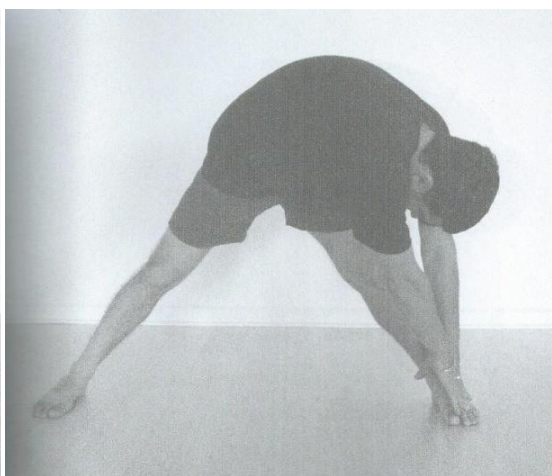
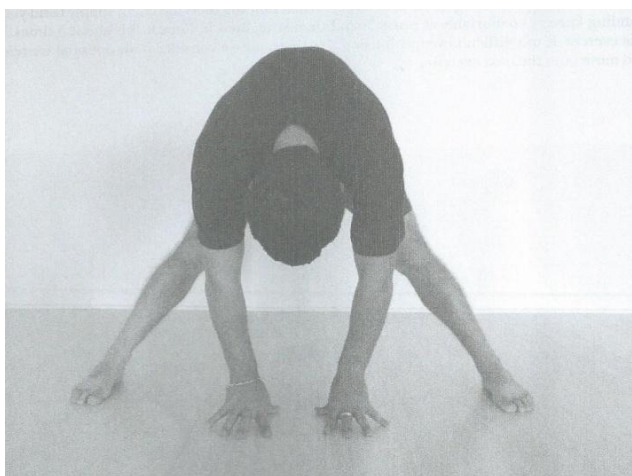
1. Для лучшего результата делайте упражнение босиком. 2. Положите одну ногу на сидение стула. 3. Поднимайтесь и опускайтесь на стоящей ноге, поднимая пятку как можно выше. 4. Повторите это движение 15-20 раз. Это может причинить сильное напряжение и жгущую боль в икроножной мышце. Это нормально, но остановитесь, если испытываете слишком сильную боль. 5. Слегка приподнимите пятку и останьтесь в этом положении на 30-60 секунд. 6. Станьте на обе ноги и сильно потрясите ногой, на которой стояли, чтобы «вытрясти» боль, жжение и дискомфорт. 7. Повторите все действия на другой ноге.

№3



Возьмите свою ногу в руку, наклонитесь вперед и коснитесь свободной рукой пола. В этом положении начните сгибать и разгибать стоящую ногу в колене, насколько это позволяет сила ваших ног. Многие люди находят это упражнение слишком трудным и болезненным для колен. В этом случае его можно выполнить, опираясь рукой на сиденье стула вместо пола. Повторите около 5 раз. Если это упражнение слишком сложно для вас даже со стулом, перейдите к следующему.

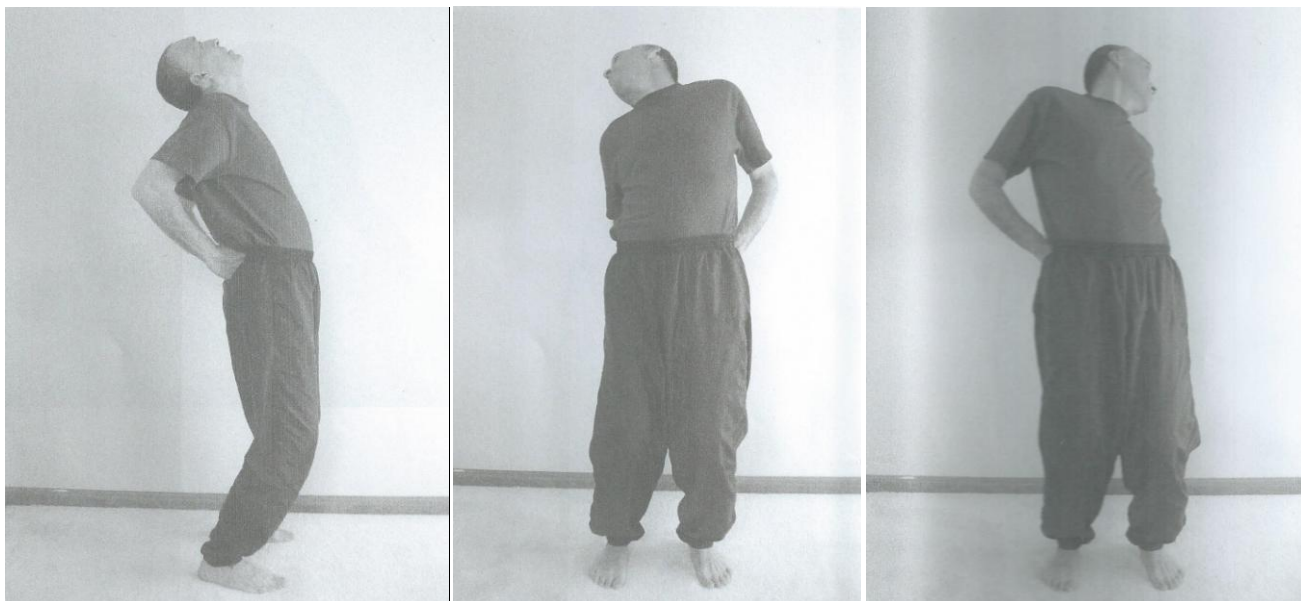
№4



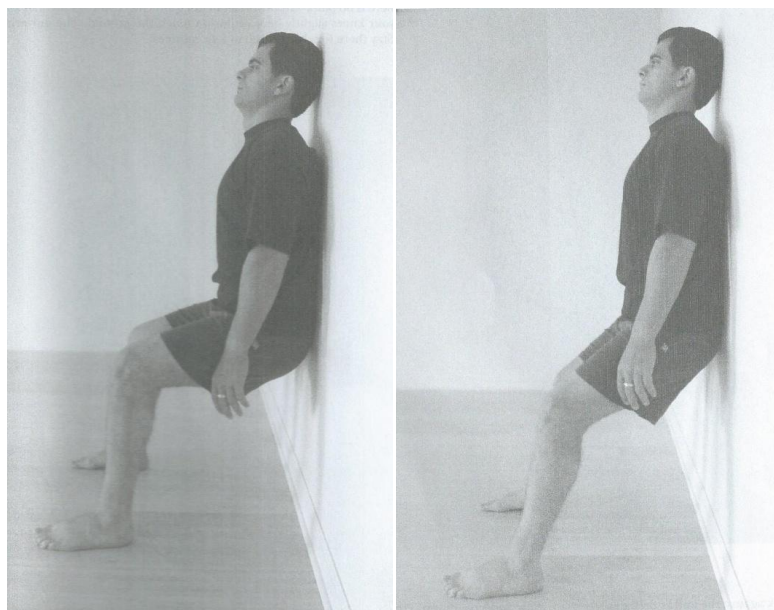
1. Широко расставьте ноги и наклонитесь вперед и коснитесь пола. Это создаст напряжение во внутренних мышцах ног. 2. Медленно подойдите руками к одной ноге и оставайтесь в этом положении на 3 глубоких, медленных вдоха и выдоха. 3. Затем перейдите к другой ноге и снова глубоко и медленно подышите 3 раза. 4. Затем вернитесь руками в центр и потяните ими назад и подышите 3 раза. Вы можете почувствовать легкое дрожание в ногах, позвольте ему случиться. Медленно вернитесь в стоящее положение.

№5

Упритесь кулаками в поясницу. Толкните таз вперед, чтобы создать легкий изгиб в спине. Затем мягко поверните туловище в одну сторону и посмотрите назад в одном направлении. Повторите то же самое в другом направлении. Вернитесь в положение стоя.



№6



Присядьте спиной к стене, как будто бы садитесь на стул. После нескольких минут в этом положении вы почувствуете жжение, напряжение и вибрацию в этих мышцах. Когда почувствуете боль, поднимитесь на несколько сантиметров выше по стене. Вибрация может усилиться, и боль уменьшится. Если это положение снова станет болезненным, поднимитесь еще на пару сантиметров выше. Следует найти положение, в котором ваши ноги дрожат, а боли не чувствуется. После 5 минут дрожания, отойдите от стены и наклонитесь вперед. Согните ноги в коленях и дотроньтесь до пола. Дрожание, скорее всего, усилится. Позвольте ему происходить на протяжении 3-4 минут.



1. Согните ноги, сложите стопы вместе, максимально раскройте ноги в коленях и расслабьтесь.

2. Приподнимите таз над полом на 1 минуту, следя за тем, чтобы колени были полностью раскрыты.

3. Верните таз на пол и позвольте ногам расслабиться, не изменяя их положение. Вы можете почувствовать легкую вибрацию или дрожание в ногах.

4. Закройте колени на несколько сантиметров. Полежите в этом положении не менее 2х минут. Дрожание может усилиться. Если вы находите это положение удобным и приятным, позвольте дрожанию продолжаться.

5. Закройте колени еще на несколько сантиметров. Дрожание может стать еще сильнее. Если вам становится неудобно, выпрямите ноги и полежите в свободном положении.

6. Закройте колени еще на несколько сантиметров, и позвольте дрожанию продолжаться. На этом этапе вы можете продолжать дрожание, пока не почувствуете время остановиться. Не дрожите более 15 минут, поскольку это может утомить ваше тело.

7. В завершение верните ступни ног на пол. Держите колени немного врозь; вибрация будет продолжаться. Позвольте этому движению перейти в таз и поясницу. Затем выпрямите ноги и полежите на полу в любом удобном положении.

Как часто надо делать упражнения?

Полезно выполнять их регулярно, чтобы снимать накапливающееся напряжение от стрессов. Следуйте голосу своего тела, и оно будет сообщать вам, когда ему необходима разрядка.

Если вы только начинаете эту практику, и у вас нет на нее отрицательных физических, эмоциональных или физиологических реакций, вы можете выполнять ее каждый день в течение месяца. Это поможет постепенно снизить уровень напряжения в теле. Затем вы можете делать упражнения 2 раза в неделю. Если вы будете делать меньше, ваше тело может снова накопить стресс и напряжение.

Прекращается ли когда-нибудь дрожание?

Пока вы будете сдерживать свое тело, ваше тело будет дрожать. Помните, что это природный механизм, предназначенный для разрядки глубинного напряжения в теле. Как только вы освободитесь от сильных напряжений, ваше тело начнет вибрировать очень легко и умеренно.

Что означает сильное или слабое дрожание?

Если дрожание сильное, это означает, что большие мышцы разряжают сильное напряжение. Эти блоки напряжения будут создавать сильную вибрацию, пока не расслабятся и не позволят свободно протекать энергии. Дрожание может переходить из сильного в слабое, и снова в сильное. Это способ, которым тело освобождается от паттернов стресса, глубоко внедрившихся в мышцы. Просто позвольте делать телу то, что ему требуется.

Как правильно дрожать?

Поскольку у нас уникальный набор жизненных опытов, у нас у всех уникальный набор паттернов дрожания. Поэтому нет одного «правильного» способа – их столько, сколько и тел. Можно наблюдать похожие паттерны дрожания, поскольку мышечная структура человеческого тела идентична. Нужно просто им покорно следовать. Лучший совет в этом случае – никогда не судите свое тело, просто наблюдайте его.

Если я дрожу сильнее в положении стоя, нужно ли мне в нем оставаться?

У разных людей разное дрожание. Это сильно зависит от паттернов напряжения в теле и их способности к расслаблению. Если вы дрожите стоя, и так вам удобнее, тогда продолжайте. Просто помните, что вы можете дрожать по-разному каждый раз, когда выполняете упражнения.