

УДК 159.96
ББК 88.6
Ф86

Michèle Freud
RÉCONCILIER L'ÂME ET LE CORPS:
40 exercices faciles de sophrologie

Copyright © Editions Albin Michel - Paris 2007.
Published by arrangement
with SAS Lester Literary Agency & Associates.

Фрейд, Мишель.

Ф86 Примири́ть ду́шу и те́ло : те́лесные пра́ктики для жи́зни без бо́лезней и стресса / Мишель Фре́йд ; [перевод с французского Э.А. Болдиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-107591-0

Пытаясь угнаться за ритмом современной жизни, мы находимся в постоянном физическом и психологическом напряжении, все чаще страдаем от усталости, раздражительности, проблем с вниманием и болезней. Софрология – наука, которая позволит выдержать паузу, снизить темп и обрести внутреннюю гармонию. О ее методах и техниках, основанных на расслаблении, правильном дыхании, визуализации и позитивном мышлении, в этой книге рассказывает правнучка великого психолога Мишель Фрейд.

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-107591-0

© Болдина Э.А.,
перевод на русский язык, 2020
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Упражнения и советы, предложенные в этой книге, ни в коем случае не могут заменить полноценного обследования. В случае серьезных расстройств рекомендуем обратиться к врачу.

Посвящается моему отцу К л е м е н т у

«Заботься о своем теле,
чтобы душе хотелось в нем жить»
Китайская пословица

Содержание

Предисловие	11
Что такое софрология	13
Как услышать свое тело	26
Дайте себе передышку	48
Подружитесь со стрессом	58
Как улучшить сон	78
Справляемся со страхами	96
Освобождаемся от гнева	110
Как обрести веру в себя	121
Успокаиваем боль	138
Как худеть без вреда организму	153
О сексуальности	164
Как пережить разлуку и потерю близкого человека	177
Почему не нужно бояться одиночества	186
Заключение	198
Приложения	200
Библиография	202

Предисловие

Мы все время мчимся вперед: общество навязывает свои правила что-то делать, никогда не останавливаясь, думать обо всем и сразу, быть гибкими, учиться новому, всегда быть в форме, выглядеть моложе... Иными словами, проявлять чудеса изобретательности и приспособляемости, чтобы наши запросы соответствовали требованиям реальности. В погоне за признательностью и стремлением чем-то обладать мы бежим быстро, не оставляя пространства для тишины. В таком ритме мысли путаются. Мы постоянно напряжены как физически, так и психологически. В состоянии стресса мы реагируем неадекватно, так как у нас нет времени для правильной оценки ощущений и принятия обдуманных решений.

Наше тело, находясь под воздействием этих эмоций, выражает свое замешательство через дискомфорт. Нас начинает преследовать бессонница и другие расстройства. Чтобы заглушить свои страхи и избежать борьбы с самим собой, мы прибегаем к крайним мерам: алкоголь, сигареты, игры, фастфуд, наркотики, медикаменты. Это все пагубно влияет на организм и отражает наши проблемы.

Чтобы уменьшить источники стресса, нужно сохранять свое внутреннее пространство. Тогда будет больше времени для отды-

ПРИМИРИТЬ ДУШУ И ТЕЛО

ха, и вы станете понимать, что чувствуете. Нужно научиться принимать свои ощущения и чувствовать себя с ними лучше.

Софрология как метод самопознания помогает найти путь к себе. Техники, основанные на расслаблении, дыхании, визуализации и позитивном мышлении, способствуют гармоничному развитию наших физических и психических способностей. Вы научитесь лучше чувствовать свое тело и сможете обрести внутренний комфорт. Наладите сон, улучшите память, станете внимательнее и начнете управлять своими эмоциями. Как результат — обретете веру в себя.

Эта книга для тех, кто стремится использовать все свои внутренние ресурсы, чтобы развить креативность, находить решения трудных проблем и преодолевать страхи. Книга для тех, кто хочет обрести внутреннюю гармонию и радость в жизни. Упражнения из книги помогут вам снять физическое и умственное напряжение. Вы перестанете растрчивать энергию впустую и будете чувствовать себя лучше.

Что такое софрология

Истоки

Софрология (в переводе с греческого «sôs» означает «покой», «гармония», «равновесие», «phren» — «сознание», «logos» — «наука») — наука о гармонии сознания (прим. редактора).

От Запада до Востока

Софрология основана в 1960 году колумбийским нейропсихиатром Альфонсо Кайседо. Чтобы у софрологии была научная и профессиональная база, он опирался на свою работу психиатром в Мадриде и практики феноменологии, гипноза и аутотренинга Шульца. Во время своих поездок в Индию благодаря общению с тибетскими ламами он открывает для себя йогу и буддизм. В Японии Кайседо осваивает «дзен» и медитации. Заинтересовавшись восточной философией, он глубже изучает состояния сознания и основывает свою собственную теорию, которую адаптировал к западному менталитету. Так он создает активную методику, динамическую релаксацию, направленную на лучшее познание взаимосвязи тела и души.

Как любая новая дисциплина, софрология подверглась изменениям и разделилась на разные теоретические течения. Много школ было создано во Франции, Бельгии и Швейцарии. Сюда же отно-

ПРИМИРИТЬ ДУШУ И ТЕЛО

сится французская школа софрологии, которую в 1971 году основали доктор Жан-Пьер Юбер, бывший стоматолог-хирург, ныне натуротерапевт, доктор Роланд Кахен, психиатр и психоаналитик, и доктор Жак Доннар, специалист по психосоматике. Они сохранили основы софрологии Кайседо и, вдохновившись работами Зигмунда Фрейда, Вильгельма Райха и Александра Лоуэна, разработали более аналитическую и терапевтическую софрологию.

Определение

Наука

Софрология основана на теории и изучении уровней и состояний сознания, поэтому ее называют «наукой о гармонии сознания» или позитивным мышлением. Погружаясь в непривычное для него состояние сознания, человек обретает спокойствие и безмятежность. Чтобы достичь этого состояния, нужно расслабиться. Во все времена, как на Востоке, так и на Западе, применялись различные техники. Они позволяли достичь «состояния измененного сознания». Среди них:

- колдовство (особенно в Древней Греции);
- григорианское пение, которое применяют и в наши дни для медитаций;
- гипноз, который используют в терапевтических целях;
- аутотренинг — техника релаксации, разработанная немецким психиатром И.Г. Шульцем.

Развить гармоничное сознание — значит расширить границы восприятия нашего тела, эмоций, энергии и всего существа. Состояние измененного сознания позволяет достичь нового умиротворения, пронизанного комфортом. Мы учимся лучше понимать не только себя, но и других.

Искусство жить

Софрология использует воображение как инструмент изменения и развития. Так, с помощью визуализации человек представляет себе будущую ситуацию или событие во всех подробностях, но под более позитивным углом. Визуализация создает новые ориентиры и задает новую программу. Воображение и визуализация — это первый шаг к ее осуществлению.

Благодаря психотелесным упражнениям дыхания софрология помогает заново познать свое тело с точки зрения ощущений. Это восприятие, обостренное чувствами через реальность «телесных переживаний». Понимание внутренних ощущений — основа упражнений. Таким образом, софрология укрепляет наш собственный воображаемый образ. Ее можно рассматривать как телесно-ориентированную терапию, поскольку она мягко избавляет от напряженности, блоков и зажимов. Прислушиваясь к своему организму, мы получаем ощущение спокойствия, внутренней безопасности и уверенности в себе.

Философия жизни

Независимо от исходной цели — терапевтической, педагогической или профилактической — софрология предлагает новую философию жизни. Ее цель — поиск гармонии. Избавившись от напряжения, мы становимся более свободными, открытыми, креативными, и наш взгляд на жизнь и события становится более позитивным.

Кому подходит софрология

Софрология широко используется в клинической, терапевтической и педагогической областях, а также в профилактических целях. Она подходит любому человеку: начиная от подготовки