



**Полный курс Ребалансинга состоит из 10 сессий, каждая из которых работает с определённой областью тела, затрагивает и уделяет внимание определённой эмоционально-психологической теме.**

В течение первых сессий устанавливается контакт терапевта с клиентом, идёт работа с более поверхностными слоями мышц.

В дальнейшем мы идём глубже, прикасаясь к так называемым мышцам ядра тела. Напряжение этих мышц сильно влияет на свободу движений, способность расслабиться и быть устойчивым к стрессу. Очень часто напряжённость этих областей формируется ещё в раннем детстве и человек несёт эти блоки через всю жизнь.

Последние сессии являются закрывающими, интегрирующими, они направлены на гармонию внешних и внутренних частей, соединение в единое целое телесной части с ментальной и сердечной.

Оптимальный интервал между сессиями Ребалансинга – 5-7 дней, за это время тело успевает “усвоить” те процессы, которые происходят за время сеансов.

**Пройдя курс из 10 сессий, вы проходите цикл, затрагивающий все части вашего существа. В это время и последующие шесть – десять месяцев нужно быть более внимательным и бережным к тому, что открывается и осознаётся в вашей жизни.**

*Начальные сессии Ребалансинга касаются таких важных вопросов, как контакт с внешним миром и устойчивость в нём.*

**Первая сессия – “Вдохновение, позволение дышать полной грудью”**

(работа с грудной клеткой и диафрагмой)

В этой сессии происходит первый контакт с чувствами. Дыхание несёт нам энергию, кислород. Способность глубоко дышать – признак отсутствия страха перед жизнью, перед новым. Нам часто запрещают в детстве плакать и громко смеяться – всё это останавливает дыхание, влияет на свободу и смелость жизни.

**Вторая сессия “Стоять на своих ногах”**

(ноги, тазовая область)

Тема ног тесно связана с самостоятельностью, владением телом и выражением воли. Устойчивость ног, связь их с землей даёт нам опору и чувство уверенности. Излишнее напряжение не позволяет уступить, смягчиться в случае непреодолимых препятствий.

### **Третья сессия “Отношения и взаимодействие”**

(плечи и область таза)

Быть в гармонии с самим собой и с миром – основа естественного, комфортного существования. Не быть болезненно зависимым и не выстраивать жёсткого барьера между собой и людьми, умение чувствовать свои и чужие пределы – вот путь наслаждения в любви, отношениях, совместном пребывании.

Работая с плечами и областью таза, мы оживляем поток энергии, наше взаимодействие с миром становится более спонтанным и теряет жёсткость.

**С четвёртой сессии мы начинаем прикасаться к сокровенным, корневым структурам нашего тела. Здесь хранится память о глубоких прошлых переживаниях. Здесь – прикосновение к нашему подсознанию.**

### **Четвёртая сессия “Открытие сексуальности”**

(Область таза и внутренняя поверхность бёдер)

Таз – основание тела, резервуар энергии. Способность к гармоничной самоотдаче, выражению своей сексуальной энергии – естественное свойство человека. Блоки в этой области приносят глубокие страдания, ведь затронута самая базовая энергия, “сок” жизни.

### **Пятая сессия “Возвращение в центр”**

(поясница, живот)

Живот – солнечное сплетение, резервуар эмоций, воли и энергетической силы. Харизматичность, умение накапливать и распоряжаться своей энергией зависит от того, насколько человек чувствует свой живот, насколько свободно здесь дыхание, движение энергии. Здесь же располагаются глубокие мышцы, связывающие таз и позвоночник. От их эластичности зависит связь человека со своим центром, грация движений и само качество тела как пластичной структуры.

### **Шестая сессия “Контакт с собой. Подавление”**

(спина)

Когда позвоночник не деформирован и подвижен – вы спонтанны, вы в контакте с собой, способны и к разумному отступлению, и к движению вперёд. Жёсткость поясницы и грузность мышц спины – создают мощнейший блок энергии. В стрессовых ситуациях энергия, не способная двигаться свободно, разрывает ткани. В результате – грыжи позвоночника, боль, травмы.

### **Седьмая сессия Осознание центра**

**...Нечего терять, разве что голову**

(шея, лицо, голова)

Голова возвышается над нашим туловищем, и поэтому создаётся представление, что ум, мозг – самое значимое в нашем существе. Но если потеряна связь головы с центром тела – животом, потеряна связь с землёй, жизнь становится излишне рациональной и расчётливой, теряется спонтанность, естественность, расслабленность. Ум приспособливается, планирует, создаёт маски. Напряжение в шее присуще всем без исключения людям, потому что область шеи значима для контроля эмоций, энергии. Ум не хочет терять себя, он подавляет всё, что несёт в себе силу. Работая с этой областью, мы можем вернуть забытое ощущение, когда “голова падает в живот” – нет контроля, есть уязвимость и потрясающее чувство энергетического потока.

*Работа в последующих, заключительных сессиях подобна роли дирижёра – когда разные части соединяются в целое, и оно начинает звучать по-новому. Интеграция и воссоединение – вот цели последних сессий.*

### **Восьмая сессия. Баланс “Верх-низ”**

(преодоление горизонтальной разделённости в теле)

Наш мир двойственен, и в теле есть этому подтверждение. Разделённость верх-низ препятствует свободному течению жизни между верхней и нижней половиной туловища. Работая с заблокированными участками, мы восстанавливаем связи между умом и эмоциями, желаемым и действительным, корнями и небом, Землей и Богом.

### **Девятая сессия “Внутренний мужчина-Внутренняя женщина”**

(разделение левое-правое, женское-мужское)

Существование левого и правого полушарий мозга показало, что в нашем существе есть разделение на логическую и чувствующую части. Левая и правая половины тела отражают различие женского и мужского, активного и пассивного. Можно связать наши половинки с родителями – левая – больше материнская, правая – отцовская.

Работа с балансом левого и правого в теле увеличивает гармонию наших внутренних мужских и женских качеств, Инь и Ян.

### **Десятая сессия**

#### **Единство с Существованием**

Десятая сессия – завершающая, соединяющая новый уровень чувствования тела и осознания его как части окружающего мира. Новые ощущения тела как живой, цельной, текучей структуры, единство всех его частей между собой, Единство меня как частички Вселенной со всем Мирозданием – все эти подарки можно получить и черпать из этого источника ...