# Остеосоматика



**Анна Яковлевна Гайдукова**

ОСТЕОСОМАТИКА — это направление изучает, влияние состояния мышечно-скелетной структуры на физическое здоровье человека.

Работая в направлении Телесно-Ориентированной Психотерапии, Психосоматики и Остеопатии, соединив на практике эти направления я стала основоположником направления ОСТЕОСОМАТИКА.

На опыте Психосоматика не всегда дает успешный результат, но и телесно-ориентированная психотерапия тоже. Также и остеопатия. И только соединив все эти три направления можно добиться блестящих результатов.

Люди веками пытались понять взаимосвязь между телесной оболочкой человека и его душевным состоянием. То считали, что они никак не соприкасаются друг с другом, то называли соматику мостиком между ними. Есть и такие концепции, для которых фобии, доминирующие чувства, темперамент, некоторые психические расстройства и прочие особенности личности оставляют еле заметные отпечатки на внешности человека. И, если увидеть их и устранить, можно справиться со многими проблемами. Имея медицинское образование, и проработав достаточное время телесником, я обратила внимание, что для лучшего результата мне необходимо в процессе работы с человеком на телесном плане работать с ним и на эмоциональном плане, результаты работы стали более эффективными.

Так как знаний, имеющихся у меня в арсенале оказалось недостаточно, я поступаю на факультет психологии и оканчиваю его благополучно. Теперь в моем арсенале появляется работа с душой.

Соединив эти два направления , я обнаружила, что многое совпадает с направлением психосоматика. Пройдя повышение по этому курсу взяла в свой арсенал и это направление.

Теперь я владела многим. Но по прошествии многих лет, поняла что и этого недостаточно для

получения идеального результата.

Для себя открыла Телесно-ориентированную терапию — это направление в психологии и психотерапии, устраняющее проблемы и лечащее неврозы через различные техники телесного контакта.

Хоть и на сегодняшний день она относится к псевдонаучным отраслям, чья эффективность не подтверждена исследованиями. Не выдерживает критики и слабо прописанная теоретическая доказательная база, что тот на самом деле работает, она основательно заполнила недостающие аспекты.

Основоположником является Вильгельм Райх (середина XX века) — австрийский и американский психолог, единственный ученик Фрейда. Отстранившись от психоанализа своего учителя и взяв из него только некоторые моменты, он создал собственную концепцию, как можно помочь людям разрешать трудные жизненные ситуации и лечить различные виды психических расстройств. Для этого, по его мнению, нужно определённым образом воздействовать на слабую, пострадавшую из-за психотравм «зону» человеческого тела. С течением времени оказалось, что работа с такими проблемными участками не только реально приносила успокоение и умиротворение людям, приходящим на сеанс, но и существенно улучшала их физическое самочувствие. В связи с этим у Райха появилось много последователей, и его терапия получила широкоераспространение во всём мире.

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) является одним из основных направлений современной практической психологии, еще ее называют соматической психологией. Существует множество направлений ТОП: биосинтез, бодинамический анализ, иоэнергетический анализ, биодинамика, соматопсихология, процессуальная психотерапия и др. Телесно-ориентированная психотерапия — это искусство и наука, это способ «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека. Все, что происходит в душе человека, оставляет отпечаток в его теле. Наше сознание и бессознательное в 90% случаев говорят не словами, а сигналами тела. Важно научиться улавливать эти сигналы, слышать свое тело, быть с ним в контакте. В любой момент жизни состояние тела человека — это воплощенная история пережитых и переживаемых им эмоциональных физических травм, накопленного жизненного опыта, взглядов и представлений, недомоганий и заболеваний. Работая уже в трех направлениях: Телесном, Психосоматике и Телесно — Ориентированной Психотерапии, я пришла к выводу, что эти три направления прекрасно работают совмещенно.

И вот этот момент и есть создание направления на стыке медицины и психологии — ОСТЕОСОМАТИКА — направление, автором которого я и являюсь — Анна Гайдукова — психолог, остеосоматик.

Анна Гайд проза.ру.

Самопознание.ру

Тренер Анна Яковлевна Гайдукова