

Puna me Instroke

Will Davis

Puna me instroke

Zanafilla e gjithë terapise Reichiane dhe shtrirjes se saj te shumeanshme është rrjedhja e energjisë. Arsyetimi i Reichit per natyrën e pulsimit te kësaj energjie, eshte se zgjerimi dhe mbledhja ritmike ndihmojne per te spjeguar burimin fizik te crregullimeve emocionale, dhe ofrojne nje model te punes per trajtim.

Ky material paraqet një qasje te theksuar duke përdorur instrokin e pulsimit. Sipas mendimit tim, outstroke, apo faza e zgjerimit, ka marrë rëndësi me të madhe. Outstroke, me gjithë fuqinë e saj dramatike, në shikim te parë duket të jetë më shumë "e rëndësishme" fazë të pulsimit, dhe instroke, tkurrje, thjesht një reagues, mase balancuese. Shumë shpesh, pak është bërë dallim në mes të tkurrjes, bllokimit dhe mbajtjes kjo është anti-jetësore, dhe një zhvillimi natyral, grumbullimin e instroke brenda. Goditje nga brenda rrjedh kur eshte e hapur, ashtu sikurse faza e zgjerimit. Terheqja mund të ndodhë, por thjesht sepse rrjedhja është duke levizur brenda , nuk do te thote se ka një bllokim të mbajtjes.

Terheqja ka një konotacion (domethenie) shumë negative, dhe në të mirë është e toleruar si një pjesë e domosdoshme e pulsimit. Një pikëpamje më të balancuar të kësaj eshte paraqitur kur Stanley Keleman shkruan, "Frymemarrja... (është) një proces ritmik vetë gjenerues që përfshin gjithë organizmin.

Ajo është më shumë se lëvizja e diafragmës. Është shtrirje e përgjithshme dhe qarkore e zgjerimit te organizmit.-si nje cilinder - që hapet dhe mbyllet vete. Zgjerohet dhe mbledhet vete. nuk terheqet, mbledhet vete. Shtrin kufijtë e saj, dhe pastaj mbledh veten. "

Teknika e paraqitur këtu është më e dobishme me strukturat e karakterit të veçantë, sidomos gjatë fazave të hershme të terapisë, si dhe janë të aplikueshme në kohe për të gjithë të tjerët. Ajo paraqet një model të diferencuar midis llojeve të ndryshme të pulsimit, përmes diskutimit të strukturës, karakterit, dhe pulsimit, si dhe duke ofruar teknikat dhe ushtrimet që janë të bazuara në këtë informacion.

Unë do të përdor kategoritë e llojeve të buta dhe të vështira të trupit si një përgjithësim për të bërë diferencimin. Nuk synohet të jetë një qasje përfshirëse në përgjithësi, por një që mund të përdoret individualisht në mënyrë fleksibile.

Ky model do të aplikohet më shpesh të strukturat orale në literaturën Bioenergjiqe, dhe strukturat e frikës në Radix. Gjithashtu do të jenë të dobishme me njerëz që kanë tendencë të fortë të agresivitetit pasiv, si dhe kur "frika e" është emocion i papritur.

Llojet e trupit të bute janë përgjithësisht të hollë me lëkurë të zbehtë, të ftohtë që është i pajetë dhe monoton. Ka shpesh një dobësi të përgjithshme në lidhje me trupin që është e habitshme kur e mendon se sa pak ka trup të plotësuar. Nëse ata janë të trashë ata janë të rrumbullakët, trup të bute, serish janë monoton, gjendje e plogësht.

Ekziston edhe një papjekuri e caktuar në lidhje me trupin, sidomos përgjatë linjave të zhvillimit seksual, dhe kjo të jep përshtypjen e një "fëmijë të trashë", topolak. Ka një diferencim këtu në mes të këtij lloji të peshës së tepërt dhe një personi që është zhvilluar në moshën e rritur dhe është me mbipeshë. Të dyja janë duke përdorur peshën si një mekanizem mbrojtës, por origjina dhe aspektet cilësore ndryshojnë në mënyrë të konsiderueshme rreth seksualitetit. Struktura e meparshme nuk ka kaluar nëpër pubertet në zhvillimin e tyre seksual, dhe ata kanë të bëjnë me gjininë e kundërt me pretendim ose në një mënyrë në fillim të sjelljes adoleshente.

Zakonisht sytë e strukturave të buta janë të zbehtë dhe të larë, me një të butësi, të largët, kontakti duket pak. Kur shprehen, sytë do të tregojnë frikë apo brengje dhe shpesh një nevojë. Kjo nevojë është pasqyruar edhe si të jenë të mosushqyer, sidomos në pjesën torakale, ku një kafaz kockëmadh është i mbuluar me pjesën e eperme të kraherorit në depresion, kjo theksohet nga supet e rrumbullakta dhe të ngritura.

Duke lëvizur poshtë trupin, ata janë të dobët në pjesën e pleksusit solar, sikur të qellosh me grusht në stomak, dhe kurrë nuk janë shëruar. Mollaqet janë të holla dhe të pazhvilluara, të terhequra apo të palosura rreth anusit, duke dhënë përshtypjen e një qeni me bisht në mes të këmbëve. Këmbët mund të jenë të holla, dhe kur ky është rast, është në kontrast të thellë të pjesën e sipërme të trupit të pazhvilluar.

Mund të jetë një ndjenjë e përgjithshme e ngurtësisë në lidhje me këta njerëz që përgënjeshtrojnë menyrat përshkruese të llojit të trupit të bute. Unë i shoh këta trupa si britma të ngrira, një mbajtje e brendshme që ze vend në një nivel shumë të thellë. Kjo është më e dukshme me njerëz të hollë, por unë besoj se është e pranishme për shumicën e këtij lloji. Ky proces i mburojes muskulore është paksa i ndryshëm dhe për këtë arsye një model i ri i përshkrimit është i dobishëm se si këta njerëz janë dhe veprojnë.

Kuptimi i përgjithshëm i mburojes është tendosja e pavetedijshme e muskujve që pastaj bllokohen rrjedhjen e energjisë. Unë mendoj se ajo që unë e quaj lloji i vështirë i trupit në përgjithësi përbëjnë këtë model.

Në termat Bioenergetike, këto janë strukturat falike dhe mazohistike, struktura te zemerimit. Këto struktura bllokohen duke përdorur muskujt sipërfaqesor si: kraherorit, muskujt e shpines, muskuli i te ndenjurit, muskujt e barkut, në përgjithësi muskulaturë jokarakteristike. Kjo është e ngjashme me skeletin e eshtrave te insekteve, të vështirë në pjesën e jashtme, por sapo ju të hyni nëpërmjet tyre, janë te butë dhe si brume në brendësi. Kjo shërben si një përshkrim logjik i karakterit të këtyre llojeve.

Ata janë të ashpër dhe të vështirë, dhe në përgjithësi e mbrojnë veten nga butësia e brendshme. Qëllimi me këta njerëz është për të marrë në, madje edhe në pushim dhe një herë në, kontakt me ndjenjat e thella te perjetuara.

Këta njerëz janë më teper te jashtëm, kanë muskulaturë sipërfaqësore, dhe kjo është ku ata jetojnë. Orientimi i tyre është "atje" dhe ata nuk janë si në kontakt me veten e tyre si lloj i trupit te bute. Ata janë largpamës, me teper te shoqërueshëm, duke kërkuar kontakt, dhe në kohë, më sipërfaqësore dhe të papërcaktuar.

Lëvizjet e tyre janë më pak të hijshme, shpesh duken te rëndë dhe te thelle. Ata janë më teper hiperaktive, me lëvizje me te vrazhda, përsëri kordinojne me përqëndrimin në muskulaturën jokarakteristike. Këta muskujt janë ata që i zhvillojnë si të mitur dhe fëmijë.

Ata janë të përfshirë në të gjitha lëvizjet e hershme te rrokullisjes, ngjitjes dhe rrokullisjeve ne drunje. Këto muskujt janë gjithashtu më teper të ndërgjegjeshem, ata dhe të tjerët, si edhe të kontaktit të drejtpërdrejtë te ndryshimit. Për shkak se muskujt përdoren në bllokimin e rrjedhjes së energjisë janë më shumë sipërfaqësore çdo mburoje që ndodh do të jetë më e dukshme. Për shembull, është e lehtë të shihet një kraheror i shtrenguar sepse këto muskuj janë në sipërfaqe. Ata janë më te afte ne dispozicion të manipulimit të drejtpërdrejtë kur punojnë me këta njerëz. Nga ana tjetër, edhe rezistenca eshte e dukshme dhe ndjehet një nivel më te dallueshem.

Ne llojin e trupit të butë ne gjejme te kunderten. Ne kemi një mbajtje të brendshme dhe bllokimin që e drejton veten më shumë me sistemin skeletik më të thelle (sistemi suportiv) se sa me muskulaturë të jashtme (sistemi lëvizës). Muskujt e përfshira janë më afër ne drejtim me kockat, sidomos në shtyllën kurrizore. Muskujt e shpines te cilet funksionojnë si muskujt me të mëdhenj drejtues, muskujt e thelle te qafës qe levizin pjesen e poshtme dhe te pasme, katerkendeshi Lumboral përdoren në frymëmarrjen e thellë.

Psoas, në tjetër mbështetje e muskujve të mëdhenj, dhe bazës së legenit, janë gjithashtu tepërfshirë në frymëmarrjen e thelle edhe muskujt kryesore të përdorura nga kjo strukturë qe t'i rezistojne rrjedhës së energjisë.

Për shkak se këta muskuj janë kaq të thellë, ata nuk janë aq lehtësisht të gatshem për kontakt, manipulim apo vetedijesim. Gjithashtu, këta njerëz nuk janë te gatshem për nivel personal. Të kuptuarit e kësaj mbajtje të thellë na jep njohuri për ngurtësinë që këta njerëz kanë edhe pse ata duken të bute dhe te lakueshem, si në strukturë dhe në karakter. Kjo butësi e dukshme na jep përshtypjen se ata janë bashkëpunues, edhe te lehte, dhe ata shpesh ankohen se janë në rolin e viktimës. Në fakt, kjo është zakonisht e kundërta. Hulumtime të aferta zbulojnë një këmbëngulje të thellë, me rrënjë në një shtrese ne agresivitet pasiv. Shpesh "bashkepunimi" i tyre është vetëm një përpjekje me gjysmë zemre që gjithmonë duket si nje mocal, ose del nga binaret për shkak të një pafundesie te justifikimeve.

Strukturat e buta janë më teper në kontakt me veten e tyre, më pak të shoqërueshëm, dhe për këtë arsye sjelljet e tyre janë me pak shoqerore. Thellësia e tyre, ngurtësia e brendshme është forca e tyre, po aty qendron pushteti i tyre. Ata janë mjaft kokëfortë dhe te pandryshueshëm dhe nuk kanë fuqi të dukshme shpërthyes te zemërimi si në llojin e trupit të vështirë. Por ngurtësinë e tyre e brendshme u jep atyre forcën qe ata kanë nevojë për të marrë. Ketu ka shpesh një element të fortë te agresivitetit pasiv, nuk vijne dhe te te sulmojne, por rrallë i japin

dhe e lejojnë veten që të sulmohen. Siç u përmend, këta njerëz janë më pak sociale, më shumë introvert dhe të internalizuar. Ata jetojnë në atje, në krahasim me llojet e vështira të trupit të cilët janë më shumë në sipërfaqe. Çfarë duhet të bëhet me këta njerëz është për të marrë ata për të dalë, jo ti thyejme në, si me strukturën më të vështirë, por për të ndihmuar të në pikën ku ata mund të dalin dhe të qëndrojnë jashtë.

Ne menyre karakterologjike, këta njerëz janë dukur si me energji të ulët, edhe pse kjo mund të jetë një mashtrim. Ata zakonisht janë të frikësuar me një komponent të fortë të agresivitetit pasiv që tregon fyerje dhe neveri (të dy karakteristikat të forta gjyquese lidhur me zemërim e intelektualizuar). Ata japin përshtypjen e të qenit të varfër dhe të varur, duke luajtur pafuqishëm kur është e mundur. Te folur të bute, shumë verbal, shpesh mjaft inteligjente dhe të edukuar mirë, ata janë teper intelektual, veçanërisht kur kanë të bëjnë me zemërimin. Së bashku me neveri dhe pakënaqësi, ka shumë sarkazëm dhe ashpërsi, humor i hidhur. Te jetuarit e një jete "të brendshme", ata janë më teper në kontakt me veten, më të përqëndruar dhe të ndjeshëm se llojet e trupit të vështirë. Ata mund të jetë me të durueshëm dhe të tregojnë një kuptim me të mirë të kontakteve dhe ndërveprime sociale, edhe pse ata janë shumë të frikësuar për të vepruar në shumicën e asaj që ata dinë. Ata kanë një të kuptuar intelektual, por kjo është shpesh aq larg sa shkon.

Për shkak të paaftësisë së tyre për të vepruar në atë që ata e dinë, ata janë të tërhequr. Kane një tendencë të jenë vetëm, dhe të kalojnë pjesën më të madhe të kohës së tyre në aktivitete që nuk përfshijnë kontakt me të tjerët: lexim, duke punuar vetëm, ose duke shikuar televizor. Ata kanë disa kontakte të forta sociale, në të cilat ata mbështeten, por shumica e angazhimeve të tyre janë të bazuara në nevojë dhe në faj në vend se në zgjedhjen aktuale. Ata preferojnë t'i lejojnë gjërat t'i u ndodhin, të qëndrojnë në një pozitë reaguese, shpesh duke luajtur rolin e viktimës. Jeta e tyre "sorta ndodh" me ta, dhe ata kalojnë shumë kohë dhe energji duke fajësuar e ankuar dhe duke u përpjekur të kënaqen. Vetë-koncepti i tyre i dobët nuk lejon që ato të bëjnë me shumë për të ndryshuar këtë.

Një karakteristikë kryesore e kësaj strukture (dhe një parim që kjo teknikë është e bazuar) është se përvojat e reja nuk janë emocionuese për ta, por më tepër prodhojnë ankth. Ata nuk janë rrezik marres. Ata nuk zhyten në diskutim shikojnë se çfarë ndodh. Për shkak të natyrës së tyre intelektualizuese, energjia e tyre e ulët, komponenti i frikës dhe rrjedhja e tyre e tërhequr, ata karakterizohen të ngadalshëm për të kaluar në përvoja të reja. Ata duan të dinë se çfarë do të ndodhë para se të ndodhë. Ata duan të shkojnë ngadal, gjithnjë duke mbajtur në dispozicion një rrugë për të ikur në rast se ajo nuk funksionon, përsëri nuk deshirojnë që drejtpërdrejtë dhe me qëllim të angazhohen. I tere stili i tyre i jetës, karakteri dhe struktura janë ndërtuar mbi këto parime. Është mjaft ndryshe me llojet e vështira të trupit. Për këtë arsye unë mendoj se një model i ri i pulsimit është i dobishëm në të kuptuarit e këtyre njerëzve dhe në zhvillimin e mënyrave efektive për të punuar me ta.

Për qëllime të ilustrimit dhe krahasimit, unë së pari do të paraqes llojin tradicional të pulsimit: formulës së orgazmës të përshtatur nga Kelley prej formulimit origjinal të Reich.

Mbushja --- Tensioni --- Shkarkimi --- relaksimi

Zakonisht, ky formulim në përgjithësi shërben si një model për të gjithë. Mund të jetë një model realiste për funksionimin energjike në një organizëm të shëndoshë dhe mund të jetë ideale që të përpiqemi në terapi afat-gjatë. Por unë kam gjetur se ky model nuk përshtatet për lloje të caktuara të karakterit, të paktën jo për atë sa ata janë në gjendje të funksionojnë në fillimin e terapisë. Ajo është një model i mirë për të punuar me atë që unë kam përmendur si llojet e

vështira të trupit. Funkzioni i tyre, me strukturat që ata kanë, është e përafërt me këtë formulë.

Duke përdorur formulimin dhe zevendesimin e Kelley se me funksionimin e llojit të trupit të vështirë, ne shohim një përafërsi të mirë të funksionimit bazë të formulës orgazmë. Trupi i vështirë është mbushur dhe tensionuar, dhe në menyre strukturore ata janë të aftë për të ngritur mbushjen dhe për tu shkarkuar. Në menyre strukturore dhe karakterologjike, ata mund të lëvizin jashtë, të zgjerohen me teper.

Ky është drejtimi i rrjedhjes së pulsimit të tyre, orientimi i tyre. Ata mundën më pak të bëjnë mimika, në stil dhe formë, një model klasik i shkarkimit dhe prandaj ata janë tashmë në një pozitë më të mirë për shkarkim se sa strukturat e buta. Ata janë nga natyra e strukturës së tyre më të mbyllur me formulën standarde të shkarkimit se sa llojet e trupit të butë. Llojet e buta kanë energji të ulët, ata duhet të mësojnë të ndryshojnë rrjedhën e energjisë së tyre dhe për të lëvizur jashtë me të. Zëmerim bllokerat tashmë e dijnë se si të shprehen edhe pse ata duhet të mësojnë për ta bërë atë një shprehje më kontaktuese. Ata tashmë janë duke lëvizur jashtë. Llojet e trupit të bute, nga natyra e tyre, nuk bëjnë asnjë nga këto. Ata janë strukturore, karakterologjik dhe me energji në gjendje të paafte të bëjnë atë që është kërkuar nga ata: të pulsojnë, të shtrihen, dhe të rrjedhin nga jashtë.

Ata tërhiqen, lëvizin nga brenda, jo nga jashtë. Për shkak se ata janë tërhequr prapa, ata përjetojnë çdo përpjekje për të kontaktuar ata si një ndërhyrje, në kohë, një sulm. Kjo na sjell të frika e tyre, pafuqisë dhe e vete konceptit të dobët. Shumë shpesh, metoda tradicionale është e detyruar dhe e drejtpërdrejtë për ta. Mund të jetë një depertim i rastit, ku kjo qasje do të jetë efektive. Por, si një teknikë rutinë, asaj në masë të madhe i mungon të kuptuarit e funksionit të energjisë dhe kapacitetit të këtyre strukturave

Duke përdorur atë që struktura e buta përjetojnë si një qasje shumë ballafaqese, rezistencat që janë aktivizuar në dhe jashtë vetvetes nuk janë një problem. Por ka një dallim të madh ndërmjet të punës me rezistencën dhe të punës kundër tyre. Dallimi është për të mësuar për të përdorur rrjedhjen e energjisë si ajo lëviz, në këtë rast instroke. Për të lejuar që ajo të ndodhë dhe për të ndihmuar zhvillimin e saj në një outstroke me të thelle dhe me të fuqishëm kursen me teper energji, sesa në përpjekje për të ndryshuar natyrën ciklike të pulsimit para se ai të ketë përfunduar vetë. Për të mësuar për të besuar këtij procesi dhe të dini se një instroke e fortë në menyre naturale do të kthehet dhe të rrjedh jashtë është një përvojë e kënaqshme për terapistin dhe klientin njësoj. Kjo paraqet modelin e ndryshuar të pulsimit, model i përdorur në terapi me strukturat e buta.

Në përgjithësi këta njerëz, të paktën në sipërfaqe, janë me bashkepunues. Ata shpesh do të bëjnë atë që kërkohet, por rezultatet nuk janë gjithmonë ato që janë të dëshiruara. Ata do të kalojnë nëpër veprime, goditje, gjuajtje, bertima, por zakonisht janë jeteshkurter dhe të shkrete. Volum mund të kenë por zeri është bosh. Do të shkelmojnë me kembe, ose me grushta do të qellojnë, por lëvizjet janë të pafuqishme. Nuk ka asnjë mbushje pas saj, nuk ka pulsime lidhur me të. Gjithashtu ata nuk janë në gjendje të mbajnë atë. Ata janë strukturore në gjendje të paafte për të mbushur. Ky funksionim strukturor është një realitet fizik që është zhvilluar gjatë viteve. Ata nuk janë në gjendje të bëjnë atë që është kërkuar prej tyre. Përsëri sic Keleman vë në dukje: "Modeli aktual i frymëmarrjes është individual." Shikoni se si ky person është duke marrë frymë dhe si struktura e tyre është e lidhur me modelin e tyre të frymëmarrjes. Ju nuk mund të përdorni një model endomorphik të frymëmarrjes me një strukturë ectomorphik. Një person me qafë të shkurter nuk merr frymë si një person me qafë të gjatë. "

Kur u kërkohet që të bëjnë atë që ata nuk mund të bëjnë, edhe në qoftë se ata dëshirojnë, mbrojtja e tyre aktivizohet. Ata ndihen të tronditur, të pafuqishëm dhe / ose të sulmuar. Ata fillojnë të tërhiqen. Ata përjetojnë botën / terapistin vjen me ta. Edhe një herë u kërkohet të bëjnë atë që ata mendojnë se nuk mund të bëjnë, dhe ata tërhiqen të merzitur.

Ata luajnë pafuqishëm, dhe ky është vendi ku shtrihet forca e tyre, si Perls në mënyrë të qartë ka theksuar ata nxjerrin ne pah te qenit viktime e gjalle. Ata janë kthyer në kështjellën e tyre, te mbyllur në mënyrë të sigurtë me urë lëvizëse tërheqese ata janë të përgatitur për kohe te veshtira. Ata ndjehen të sigurt, sepse ata kanë përfshirë fuqine e tyre goditese te pulsimit që është në dispozicion të tyre, goditja e brendshme. Ashtu si zemërim bllokerat perdorin jashtë,, goditjen eksplozive kur kërcënohen, ata duken më shumë karaktero pasiv te llojit të trupit të butë e dijne qe fuqia e tyre qëndron me instroke. Dhe nëse nuk trajtohen si duhet, ata mund të terheqen.

Çelësi i terapisë me këta njerëz është për të kuptuar se brendësia e pulsimit mund të jetë një grumbullim, një vetë-organizim që mund të përdoret për të lëvizur jashtë, në vend se të qëndrojnë të mbërthyer "në". Kjo është të punuarit me atë që është quajtur gabimisht rezistencë, në vend se te punojnë kundër saj.

Ndeshjet me këtë rrjedhë do të garantojnë se do të bëhet një rezistencë. Është përdorur me rrjedhjen ekzistuese të energjisë për të levizur drejt një rezultati të dëshiruar më tepër se sa duke u përpjekur për të shkuar kundër rrjedhës dhe të bëjë diçka që të ndodhë. Mësimi më i rëndësishëm është të dorëzohemi, për të lejuar që të ndodhë. Për mua, kjo do të thotë që të lejojmë instroke të ndodhë, dhe të besojmë se do të kthejë në vetvete dhe të vjen në një fazë zgjeruese.

Strukturat e buta në përgjithësi duken si njerëz me energji të ulët, të paafte të knenë ose të vazhdojnë mbushjen. Në fazën fillestare të terapisë, atyre iu nevojitet të mësojnë të zhvillojnë mbushjen dhe ta lirojnë atë. Mënyra më e mirë për të arritur këtë proces është që të shikojmë procesin e mbushjes si një mbledhje apo grumbullim i momentit. Pastaj, ata kanë mundësi të mësojnë mbushjen dhe ta lirojnë atë në nivel të lartë dhe më të lartë të mbushjes me kalimin e kohës.

Formula bazë e orgazmës është në efekt, por procesi i mbushjes duhet të zhvillohet ndryshe nga llojet e trupit të fortë. Në fakt, është një përfaqësim pak i ekzagjeruar i formulës së orgazmës të paraqitur nga Reichi në Funkzioni i orgazmës. Forca është vendi më i eksagjeruar i kualitetit të hapave të forte në procesin e mbushjes.

Si një strukturë e butë fillon të mbushet, rezistenca mund të zhvillohet. Çdo numër i përgjigjeve rezulton: hiperventilim, marramendje, jashtë hapësirës, lëvizje të rastit, duke folur dhe intelektualizuar. Nëse ky proces i mbushjes është i lejuar që të bjen, personi i jepet një mundësi për të lëvizur pak dhe të bëjë zgjatje, dhe pastaj vazhdohet me një proces të dytë të mbushjes, mbushja shpesh mund të rritet dhe të tolerohet në një nivel më të lartë.

Unë mendoj se një gabim është bërë gjithmonë për të parë rezistencën e mesiperme vetëm si rezistencë. Për një, në mënyrë strukturore, trupi nuk mund të marr frymë thellë, ose të tolerojë një mbushje.

Një proces i caktuar i të mësuarit në një nivel të trupit duhet të ndodhë para se këta njerëz të jenë në gjendje për të ndërtuar dhe mbështetur mbushjen. Dhe të gjitha lëvizjet rastit, hapja e gojës, kruajtje dhe shtrirje, mund të jetë një përpjekje nga ana e trupit që të fillojnë të lëvizin jashtë. Ato nuk janë gjithmonë për të larguar mendjen dhe për tu shmangu. Është gjithashtu e

dobishme për të kuptuar se për të lënë procesin e mbushjes që të largohet shkurtimisht nuk është e nevojshme të mendohet se mbushja ka humbur.

Më tepër në qëndrimin e hapave të fortë të sipërpërmendur është një kuptim më i mirë i asaj që mund të ndodhë kur frymëmarrja lejohet të bie, dhe pastaj të përsëritet. Përvoja ime është se duke përdorur këtë qasje, që ju të merrni një "lëkundje" vrull që ndërton dhe mund të ndërtoj mbushjen. Është shumë e ngjashme me shtyrjen e një makinë nga dëbora apo balta: ju shpejtoni (frymëmarrje), dhe pastaj vjen jashtë gazi (relaksimi, shtrirja). Ju lëvizni prapa dhe vrulli juaj ju lëviz përpara përsëri, ju përshpejtoni. Ja ju jeni duke përdorur lëvizje që zhvillohen në mënyrë të natyrshme, në vend se të luftoni kundër tyre. Ju mund të përpigëni të mbani makinën nga rrotullimi prapa, dhe të luftoni kundër kësaj, ose ju mund të mësoni të përdorni atë lëvizje në dobi tuaj.

E njëjta situatë ekziston me pulsimin. Ju lejon vetë-grumbullimin, brendësimin, atëherë përdorni vrullin dhe pushtetin e fituar në grumbullimin për të lëvizur jashtë përsëri, duke shtuar frymëmarrjen dhe përforcimin për atë si të ndryshoni ciklin. Ky është një model i mirë pune për procesin e mbushjes si zhvillohet, dhe mund të zbatohen në mënyrë efektive gjatë një seance.

Të kuptuarit këtu është se është një proces në zhvillim, në çdo seancë individuale, dhe me kalimin e kohës. Le të ndërtojmë mbushjen, pastaj të lirojmë. Le të ndërtojmë përsëri, dhe pastaj të lirojmë. Për të përdorur fazat e Keleman, është "... të ndërtosh amplitudë ..." që zhvillohet. Në mes të fazave të mbushjes, mund të ketë përdorim të kruarjes, hapërim dhe shtrirje. Kjo nuk duhet të konsiderohet kontrapulsim. Të gjitha këto aktivitete janë rënie dhe zgjerimi i strukturrës.

Duke punuar në këtë mënyrë ka të bëjë drejtpërdrejt me një numër çështjesh karakterologjike. Sic u përmend, ka një komponent të fortë frike në këta njerëz. Një i ngadalshëm "ndërtimi i amplitudës" u jep atyre një ndjenjë të kontrollit në mënyrë që ata të mësojnë për të ndërtuar një mbushje më të lartë, pa pasur nevojë të shkojnë në një gjendje të tronditur. Kjo rrit ndjenjën e tyre të tokëzimit dhe u jep atyre edhe një hap më të fortë nga frika apo nga ndjenjat tjera tronditëse që të lind dhe të krijojë gatishmërinë për tu dorëzuar.

Gjithashtu ofron një ndjenjë të rezultateve të terapisë që vijnë nga brenda. Ata janë që janë duke "bërë" atë. Ata nuk mendojnë se si të bëhet me ta. Këtu nevoja dhe pafuqia perplasen direkt si dhe shmangin ndjenjën e sulmit dhe ndërhyrjes që këto struktura përjetojnë si diçka që vjen nga bota e jashtme (terapisti).

Përgjegjësia është më drejtpërdrejtë e vendosur në klientin. Ata mund të përjetojnë se më shumë përgjegjësi dhe për këtë arsye janë në një pozitë më të mirë për të marrë vendime: duke u mbushur dhe relaksuar, duke u mbushur dhe relaksuar, një proces i të mësuarit mund të ndodhë përmes së cilit vazhdimisht kontakton limitet e tyre personale (rezistencën) dhe përsëri ata kanë një kuptim më të mirë se kjo është se ata janë në rrugë të drejtë. Me këtë vetëdije ata pastaj mund të zgjedhin për t'u përballur me këto çështje apo jo. Ata mësojnë më shumë për mënyrën se si ata bllokojnë dhe shmangen, dhe prapë, përgjegjësia për ndryshim është tani në dorën e tyre.

Një tjetër aspekt i rëndësishëm i kësaj qasjeje është se duke përdorur këtë model u jep atyre një mundësi të mirë për të përjetuar disa suksese. Atyre nuk është duke iu kërkuar ti bëjnë të gjitha. Atyre është duke iu kërkuar për të shkuar te kufizimet e tyre personale, të dijnë se çfarë është, dhe të vendosin për të larguar të kaluarën apo jo. Me këtë, ka një kuptim shumë më të

madhe të vlerësimit dhe të pranimit për ta ashtu sic janë, dhe kjo shmang një pjesë të madhe të rezistencave shkatërruese që vijnë në mes të terapistit dhe klientit mbi të mos qenurit " të parë" ose kuptuar apo pranuar.

Terapia duhet të lëvizin ngadalë dhe në mënyrë të qëndrueshme, sidomos në fillim, duke përdorur, në kuptimin e trajnimit bihejvioral, vlerësimë të përafërta të njëpasnjëshme deri sa struktura të lirohet dhe është në gjendje të mbushet dhe karakteri përshtatet mjaftueshëm për të lejuar një intensitet në rritje të intensitetit të rrjedhjes së energjisë. Një qëndrim të përkrahjes dhe inkurajimit është i nevojshëm me një kuptim shumë të vërtetë të durimit dhe pranimit. Koncepti i Carl Rogers të lidhjes positive të pakushtëzuar është një mënyrë e pranimit.

Përdorimi i vrullit të grumbullimit të goditjes dhe të kuptojnë se rrjedha dhe ritmi janë në përgjithësi të ndryshme se një e hapur apo edhe një kundër pulsimit i rrjedhës së energjisë. Ka një ngadalësim, kuptim më të thellë të kësaj rrjedhje. Lëvizjet goditëse dhe lëvizje të tjera ekspresive që vijnë nga kjo, shpesh janë të ngadalshme, duken se vijnë nga larg (dhe kjo është, nga brendësia e thellë). Sidocoftë, ka një ndikim në të, si akoma e pacaktuar, ende nuk rrjedhin nga jashtë, por nuk është vërtetë e kontraktuar. I pranishëm, por ende i padisponueshëm, i japin kohë lëvizjes për të zhvilluar. Nuk nxitojnë. Nuk janë të kontraktuar, vetëm të hutuar.

Duke punuar me segmentin e syrit është shumë e rëndësishme. Unë kam gjetur që duke filluar me mbylljen e tyre, dhe mbajtja e tyre mbyllur më shumë se zakonisht në termat e Radixit, jep kohën e nevojshme për të shkuar dhe për të hyrë në kontakt të mirë me procesin energjikë në zhvillim para se të fillojë të dalë. Nëse sytë hapen shumë shpejt, rrjedha fillon nga jashtë para se të hyn brenda. Përpjekja është ndërprerë, dhe zbrazja bëhet më e dobët dhe / ose e shpërndarë, ose e papërfunduar. Është e rëndësishme që brendësimi të lejohet të përfundojë. Pastaj do të jetë një kthim i natyrshëm dhe automatike si zgjerimi fillon me fuqi shumë më të madhe në dispozicion. Rrjedha do të jetë e drejtpërdrejtë dhe në mënyrë të qartë nga jashtë. Mund të jetë një shqetësim se për të inkurajuar një rrjedhje të brendshme në një person që tashmë është i kontraktuar, do të inkurajojmë që të bëhen të "ngujuar" brenda. Nëse do të ishte e vërtetë, atëherë ne kurrë nuk do t'i inkurajojë strukturat e zemërimit për të lëvizur jashtë sepse ata janë tashmë "atje", e ata mund të "ngurtësohen" gjithashtu!

Zbrazjet fillestare nuk do të duken "të plota", dhe në njëfarë mënyre nuk janë. Ato mund të duken të ngadalshme dhe kontraktuese dhe me një ndjenjë të caktuar të "arritjes", e cila është, për mua, një arritje e brendshme, një përpjekje për të arritur një pikëmbështetje në diçka dhe pastaj një tërheqje ose largim i saj lart dhe jashtë. Arritja është lëvizja nga brenda, duke tërhequr dhe larguar është përpjekje në fazën e zgjerimit, duke lëvizur jashtë. Rrallë ka goditje vullnetarisht më të shpejtë ose duke thirrur fort: duke përshpejtuar ose lehtësuar këtë zbrazje Në fakt, zakonisht në rrethe të shkurtëra dhe në pauza lidhja me lëvizje të ngadaltë, duke luftuar nga jashtë. Fuqia është e humbur. Zbrazja bëhet e zbrazët me procesin e pakët ose aspak vegjetative. Përsëri, duke hapur sytë shumë shpejt krijon këtë rreth të shkurtër të njëjtë. Ndoshta duke e parë këtë proces si një lëvizje të ngadaltë zbrazja është e dobishme. Koha e zakonshme është ngadalësuar, duke i dhënë kohë zbrazjes për tu zhvilluar, duke i dhënë kohë strukturore për të shkuar në rrugën e tyre ku ata jetojnë, ku është forca e tyre, për të marrë këtë energji dhe për të përdorur atë për të lëvizur jashtë. Është shumë e rëndësishme për të mos marrur tutje zhvillimin ritmik të pulsimit. Ashtu si një histerik që do të shpërthejë shpesh tutje nga pulsimit për të shmangur atë, për të drejtuar këto struktura për të lëvizur jashtë shumë shpejt, do të merrni ato dhe ti largoni nga zhvillimi i procesit vegjetativ.

Mbani zërin që vjen, por mos e detyroni atë. Zëri është i dobishëm sikurse ndihmon rrjedhën të lëviz duke krijuar një lidhje të rrjedhës nga pjesët e poshtme të trupit lart. Por me zërin ka më shumë kuptim që të lejohet të lirohet më tepër se sa të krijohet. Përsëri, sikurse me hapjen e syve shumë shpejt, goditjes shumë shpejt, etj. duke e bërë dhe duke detyruar një zë do të tërheqë personin lart dhe larg nga ajo që po zhvillohet brenda trupit, duke krijuar një hapësirë dhe për më tepër duke humbur lidhjen ose krijimin e një zbrazje të paplotësuar.

Unë përdor më së shumti mbushje të ulët. Unë përdor ushtrimet bioenergjetike, për të mos u mbushur shumë, lodhur apo hargjuar, por si një proces i rënies. Frymëmarrja është në nivel të ulët, frymëmarrje të thellë me bark me një peshë të lehtë në këmbë në frymëqitje duke krijuar një shtypje të butë në pelvik, por jo ngritje të pjesës së pasme. Stomaku dhe pjesa e poshtme e shpinës veprojnë si "nyje" në mënyrë që lëvizje të buta zhvillohen me frymëmarrje dhe frymëqitje. Herë pas here një jastëk të vogël mund të vendosni nën eshtrat e coccyx për të krijuar këtë efekt të "nyjes".

Unë besoj se kjo lëvizje bëhet me një mbushje të ulët nuk është i angazhuar ndonjë aktivitet legenit, para kohe, por përkundrazi, gjatë fazës së instroke dhe outstroke, krijohet një unitet në tërë trupin që në masë të madhe lehtëson zbrazjen. Me peshë në këmbë gjatë frymëqitjes, trupi mbetet drejtë, ka më pak lëvizje anash në segmentet e poshtme, dhe energjia ka një rrugë më të hapur dhe të drejtpërdrejtë nëpërmjet të cilave rrjedh (unë e kam vështirë të gjej një rrjedhje të mirë nëpër segmentet e sipërme, kur segmentet e poshtme, burimi i rrjedhjes, janë kundër pulsimit ose të paorganizuar. Zbrazja është më e shpërndarë dhe jo e plotë, kur uniteti i tërë trupit nuk ekziston).

Shumë shpesh, në këtë qasje, do të shfaqet një "kontraktim" duke mbajtur së bashku në pjesën e mesit, kokën dhe supet duke i ngritur nga shtroja (batanije) dhe më pas këmbët me gjunjë që vijnë deri te gjoksi. Unë e shoh këtë që është një lëvizje të brendshme shumë të fuqishme dhe e inkurajoj atë, fizikisht duke mbështetur lëvizjen që duam ta zhvillojmë. Ndonjëherë unë kam një person që rrotullohet në anën e tij. Organizmi është duke lëvizur në një goditje të fortë të brendshme dhe kur kjo lejohet për të përfunduar vetë, ka një shpalosje të fuqishme dhe të butë që rrjedh me një zgjerim dhe hapje të frikshme.

Zgjerimi është zakonisht më i ngadalshëm dhe më i butë se sa zbrazja, por nganjëherë mund të vjen me nxitim dhe me gjithë forcën dhe zakonisht lidhet me procesin e zbrazjes. Kur është i ngadalshëm, është thjesht një ndjenjë e hapjes dhe butësisë, kur nxiton jashtë atëherë mund të ketë një shpërthim të fortë emocional.

Janë përmendur shumë pak emocionet e vecanta të përfshira në këtë proces. Unë kam gjetur këtë qasje që të jetë shumë fizike dhe energjike. Emocionet vijnë, por nuk janë shumë të shpeshta në këtë stil të terapisë, pothuajse të nxjerrin përpara dhe nuk janë çështje kryesore. Më shpesh ka pak përmbajtje dhe, sic u përmend, më pak emocione të përjetuara.

Ka një ndjenjë shumë të fortë të pulsimit dhe rrjedhës së energjisë. Përshtypja ime në këtë kohë është se emocionet janë product i fundit të këtij procesi dhe jo çështje thelbësore të rëndësishme. Duke punuar me emocionet mund të na qoj në kontakt me rrjedhën e energjisë për të që është burimi i tyre. Unë e shoh këtë qasje të përqëndruar më drejtpërdrejtë në vetë rrjedhën dhe emocione të veçanta, edhe pse me vlerë, janë një nga produktet e fundit të procesit vegjetative.

Ka disa ushtrime të veçanta që janë të dobishme për të ndihmuar në zhvillimin e pulsimit në këto struktura dhe të mobilizojnë instroke. Koncepti themelor që thekson këto ushtrimeve është ndjenjë e përafritimit të pulsimit në një rritje graduale dhe mënyrën e thellimit duke përdorur një koncept të ndërtimit të momentit si temë qendrore.

Një ushtrim është me peshqir prapa në duar duke goditur me peshqir të mbledhur. Personi merr një qëndrim të gjerë, dhe me një lëvizje goditëse nga pjesa e belit ata e lëvizin peshqirin nga jashtë – në një dorë - larg nga trupi, jashtë dhe kthehen për të goditur këndin e projektuar, një shtyllë (shkop) apo ndonjë objekt tjetër të përshtatshëm sesa një pjesë të rrafshët. Ata krijojnë një tingull sikur janë duke goditur dhe, nëse dëshirojnë, lëvizin krahun tjetër jashtë në drejtim të kundërt për të krijuar një zgjerim të pjesës së sipërme të gjoksit. Ata gjithashtu

lëvizin anash në drejtim të goditjes duke anuar në të. Duket të jetë një element në lidhje me "lëvizjen e duarve prapa" lëvizjen e goditur që përshtatet mirë me këto lloje të strukturave në krahasim me punën më të drejtpërdrejtë të gjuajtes së goditjes me peshqir.

Një ushtrim tjetër është që personi të bëjë shtyje ndaj murit në mënyrë të ngadalhtë të fuqishme. Ai e vë një këmbë prapa tjetrës, përkul gjunjë përpara dhe vë duart në mur. Pastaj ngadalë, me lëvizje përpara e lart shtyn, ai zgjatet dhe shtyn ndaj murit dhe pastaj tërheq prapa duke i mbajtur duart në mur, dhe pastaj duke përsëritur përsëri dhe përsëri. Frymëmarrja duhet të rregullohet vetë. Lejojmë që zëri të jetë disi i mbyllur, duke luftuar atë në fillim. Ndërsa ai zgjatet gjithnjë e më shumë, duke përdorur një shtytje të pulsimit dhe duke tërhequr mbrapa lëvizjen, shpina dhe pjesa e pasme e këmbëve zhvillojnë një vijë të drejtë përafërsisht 45 në pozicion pingul. Ritmi i ushtrimit mund të marr por kryesisht duhet të jetë i ngadalshëm me një ndjenjë të ndërtimit të rritjes së fuqisë në çdo shtytje.

Një ndryshim i stërvitjes palming dhe sunning, kapakëve të quajtur, është gjithashtu e dobishme. Palma personit derisa sytë kanë rregulluar disi në dritë, atëherë ngadalë ata hapur palma, si shutter në një dritare janë tërhequr prapa, dhe drita vjen in Sapo sytë kanë rregulluar në dritë të ngushtë palma dhe tërë procesit përsëritet. Parimet bazë të palming dhe sunning nga metoda sy Bates zbatohen si zakonisht.

Një ndryshim i ushtrimit me pëllëmbën dhe ndriqimin, i quajtur errësira, është gjithashtu i dobishëm. Pëllëmbët e personit deri te sytë janë rregulluar disi në dritë, atëherë ngadalë ata hapin pëllëmbët, si errësira në një dritare që tërheqet prapa, dhe drita vjen. Sapo sytë janë adaptuar në dritë, pëllëmbët mbyllen dhe tërë procesit përsëritet. Parimet bazë të pëllëmbës dhe ndriqimit nga metoda e mbajtesd së syve zbatohen si zakonisht.

Ekziston edhe një ushtrim gestalt që mund të përdoret për mbylljen e syve në këtë mënyrë të njëjtë të pulsimit. Ajo mund të bëhet në grupe, në çifte ose në sesione individuale. Ka një rrjedhje të natyrshme që ndodh në sytë, një ndjenjë të pulsimit të lëvizjes jashtë dhe lëvizjes prapa që ka ndodhur. Personi vetëm qëndron në kontakt me sy me frymëmarrje të cekët dhe vazhdimisht raporton tek partneri, duke përdorur dy frazat "Unë jam jashtë ", ose "Unë jam mbrenda" për të njoftuar se çfarë po ndodh me pulsimin. Në këtë mënyrë ata bëhen më të vetëdijshëm për këtë dhe mund të kuptojnë lëvizjen jashtë dhe prapa dhe se si secili ndihet. Raportimi i përvojës është i vazhdueshëm, edhe nëse është i përsëritur.

Përvoja të tjera mund të zhvillohen lehtë duke përdorur parimet bazë të pulsimit dhe duke u rritur amplituda në outstroke. Vizualizimi i dallgëve të valëve, apo edhe duke luajtur në një trampoline janë shembuj të mirë të pulsimit dhe zgjerimin i cilësive janë një mënyrë e dobishme në këtë qasje.

Sa herë që punojmë me këtë model, parimi bazë për të mbajtur mend është që të theksohet rrjedhja e energjisë, çfarëdo drejtimi që mund të lëviz. Kuptoni se struktura të caktuara mund të mobilizohen më së miri me energji, kur janë të lejuar për të lëvizur së pari nga brenda, për këtë është goditja e tyre primare e pulsimit dhe të dijnë se kjo instroke, kur përdoret siç duhet, mundet me sukses dhe fuqishëm të ridrejtohet në një fazë të hapur shtrirë.

Bibliografia

Keleman, Stanley, Energy and Character, Kelly, Charles, Radix Journal, Vol. 1&2, Radix Institute, Ojai, California.

Reich, Wilhelm, The Function of the Orgasm, Farrar, Straus and Giroux, New York, 1942.
Published in: Energy and Character. Vol.15 Nr. 1, P 17-25, Abbotsbury Publications, London.

will davis Mas de La Capelle Route de Saint Côme 30420 Calvisson France +33 (0) 466 81 43 25

wilddavis@online.fr