



Телесные блоки(мышечные зажимы)

Телесно-ориентированная практика- это инструмент, который помогает справиться с психологическими проблемами (стресс, психологические травмы, детские и не только, заниженная самооценка, отсутствие удовольствия от секса, маленький заработок, а хотелось бы больше) через тело. "Причём тут тело?"- спросите Вы. При том, что при конфликте тела с сознанием(мозгом) происходит спазм мышц в определенных частях тела. Мозгу не выгодно что-то решать, делать, он отправляет это в психику, если психика не справляется, выливается этот букет на физический уровень.

Классификация сегментов и их блокировка

И так, выявлено 7 сегментов, которые заблокированы в той или иной степени: •глазной, выражается как-резко ухудшенное зрение -глаза постоянно бегают туда сюда, либо наоборот обездвижены -на лбу даже в расслабленном виде ярковырвжены морщины. Такое могло появиться благодаря: -игнорирование очевидных вещей -в прямом смысле закрытие глаз от чего-либо, "розовые очки" -"мир опасен, пожалуй я закроюсь в своём коконе и не стану проявляться" • Челюстной - бруксизм (стискиваете челюсть, да так что зубы стираются друг о друга) - нижняя челюсть постоянно сама по себе отвисает и рот находится в полуоткрытом состоянии - нижняя челюсть находится в неестественном положении, сдавлена вовнутрь или наоборот слишком выдвинута вперёд.

Психологические факторы: - подавленная агрессия - не говоришь что хотелось бы сказать, сжимаешь губы - не берёшься за возможности, рефлекс кусания- откусить свой кусок (от животных мы не далеко ушли, просто теперь наш ресурс на выживание - деньги) - терпишь то, что тебе не нравится, эффект как будто "проглатываешь что-то" • шея, наш хрупкий мост между головой (сознанием) и телом (чувствами) - большойкадык - шея напряжена, сильно видны все прожилки - у тебя куча идей в голове, постоянно рассуждаешь, анализируешь, но до действий не доходит. Продолжениеследует..

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?