

УДК 159.922

Вітцівський І.Ю.<sup>1</sup>, Арсентьева Г.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студ. гр. Е-412м НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

### **ТЕОРІЯ РАЙХА ПРО РОЗКРІПАЧЕННЯ ТА ЗВІЛЬНЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЕНЕРГІЇ ТІЛА**

Райх (Reich W., 1897–1957) – австрійський психіатр, представник соціологізованого психоаналізу. Намагався поєднати психоаналіз Фрейда з соціально-економічним вченням К. Маркса, вважав, що психоаналіз у формі соціальної психології може визначити зв'язки між економічним базисом і

надбудовою. Об'єднання психоаналітичної теорії Фрейда з економічною теорією К. Маркса відображається у другому назві його концепції – сексуально-економічна концепція психології.

Райх запропонував власну структуру особистості, яка складається з трьох автономно функціонуючих рівнів. «Поверхневий рівень» – це «удавано-соціальний рівень, який утворюють під впливом соціальних цінностей суспільства соціально схвалені форми міжособистісних комунікацій. «Проміжний рівень» уявляє собою різноманітні «вторинні імпульси», які включають агресивно-садистичні і либидонозніе потягу; його називають «антисоціальним рівнем». Третій рівень – «біологічне ядро», або «глибинний рівень», складається з «природно-соціальних імпульсів», мають справді людський характер. На цьому рівні людина є емоційно здоровою, гармонійною, здатною на справжню любов

Вільгельм Райх розширив теорію лібідо Фрейда, включивши в неї всі основні біологічні і психологічні процеси; розглядав задоволення як вільний рух енергії з серцевини організму до периферії і у зовнішній світ. М'язовий затискач – захисна реакція, наслідок стримування певних емоцій, коли людина хоче заблокувати негативні почуття.

Основні причини підвищеної м'язової напруги у дорослих: 1) орієнтація на кінцевий результат, а не на життя зараз; 2) постійна напруга – як розумова, так і емоційна.

Відповідно до теорії Райха, м'язовий панцир формується у 7 основних сегментах, які складаються з м'язів та органів. Такі сегменти розташовані в області очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, живота та тазу.

Очі. М'язовий затискач проявляється в нерухомості чола та «порожньому» вираженні очей. Зняти цей м'язовий блок можна за допомогою розкриття очей якомога ширше – за допомогою гімнастики для очей впливає на цю зону оскільки задіяні лоб і повіки.

Рот. У цей сегмент входять групи м'язів підборіддя, потилиці та горла. Так, щелепа може бути як надто стиснутою, так і занадто розслабленою. Цим сегментами утримуються гнів, крик, плач. Зняти цей м'язовий блок допоможе імітація плачу, кусання, руху губами, гримасування та масаж м'язів обличчя та чола.

Шия. Цей сегмент охоплює глибокі м'язи шиї та язика. Цей м'язовий затиск – наслідок стримування крику, плачу та гніву. Зняти м'язовий затиск допоможе спів, крики, висування мови, нахили та обертання голови.

Грудний сегмент: м'язи лопаток, плечей, широкі м'язи грудей, руки та грудна клітка. Цей м'язовий блок виникає через стримування дихання, яке є реакцією на стримування будь-якої емоції. Зняти м'язовий затискач допоможе дихальні вправи.

Діафрагма. У цей сегмент входить діафрагма, сонячне сплетення, внутрішні органи та м'язи хребців цього рівня. Виражається м'язовий панцир у вигнутості вперед хребта. Видихати повітря важче, ніж вдихати. Цей м'язовий затискач виникає, коли людина намагається втримати сильний гнів. Зняти м'язовий затиск у цій зоні можна лише після того, як будуть розпущені блоки в попередніх чотирьох сегментах.

Живіт. Цей сегмент включає м'язи живота та м'язи спини. Напруга в цій галузі виникає по причині страху нападу, на боках м'язові затискачі є наслідком придушення ворожості та агресії.

Таз. В останній сегмент входять усі м'язи нижніх кінцівок та тазу. Чим більше спазм м'язів, тим більше таз витягнутий назад. М'язи сідниць перебувають у постійній напрузі, що супроводжується хворобливими відчуттями.

Усунути м'язові затискання можна за допомогою масажу, вираження емоцій, що звільняються, йоги, дихальних вправ. Для того щоб зняти поверхневі затискачі можна використовувати аутотренінг, а для позбавлення від глибоких затискачів підійде техніка холотропного дихання. Позбавившись такої проблеми, людина може звільнитися від страхів і затискачів, відчути легкість і знову зможе насолоджуватися життям, не боячись висловлювати свої емоції.