

Сомато - эмоциональное освобождение

Хочу поделиться своими впечатлениями от прохождения обучения в г. Санкт-Петербурге на курсах Сомато-эмоциональное освобождение

Мы очередной раз прикоснулись к вселенной, которая заключена в теле человека.

Человек – часть Вселенной, он такая же равноценная часть нашей планеты, как растения, животные и многие другие организмы живой и неживой природы. Человек – это уменьшенная модель Вселенной. Если Вселенная – это большой организм, живущий по своим законам и правилам, то человека можно описать как миниатюрное подобие, маленькую Вселенную, маленький мир, который подчиняется тем же законам и руководствуется теми же системами координат, что и все вселенские процессы. Во многом это касается биологических и химических процессов в человеческом организме.

Всё существующее в мире состоит из сочетания шести элементов (стихий): земли, воды, огня, воздуха, эфира и непроявленного сознания (Творца). И, следуя этому, человек состоит из точно таких же элементов, которые эквивалентны жизненным функциям человеческого тела. Земля – это внешний облик человека, вода – это его влага, огонь создает в нас тепло, энергию, воздух обеспечивает жизненное дыхание, эфир символизирует полости человеческого тела, а внутренняя его сущность – это Творение. И, значит, наше тело является той же материей, из которой создана Вселенная.

На семинаре мы поднялись на следующую ступень своего развития в работе.

Немного хочу написать о методике.

Сомато – Эмоциональным Освобождением (СЭО) это выход эмоции,

которая по ряду причин была удержана, подавлена и изолирована в мышцах тела человека (начиная от формирования плода до настоящего момента). В результате стрессов тело накапливает отрицательную энергию в различных тканях и органах.

Эмоции оказывают сильнейший эффект на нашу психику, не менее сильный, чем на наше тело. Сознание влияет на весь организм. Положительные эмоции создают ощущение подъема и радости, уверенности в себе, желание что-то делать, петь, танцевать, наслаждаться жизнью! Мы чувствуем себя сильными, здоровыми, наше тело расслаблено, пластично.

А что происходит, когда человек испытал какую-либо травму или стресс? Отрицательные эмоции подавляют человека, вызывают апатию, депрессию, слезы, отсутствие веры в себя и свои силы... Возникает сильная душевная боль, переходящая в физическую. Человек начинает сопротивляться этим состояниям, его тело перестает принимать энергию и быть пластичным, возникают различные психологические и физические зажимы. Длительное пребывание в подобных состояниях способно вызвать различные эмоцио-генерируемые заболевания.

Цель Сомато-Эмоционального Освобождения – выявить и высвободить ПРИЧИНЫ, которые привели человека к болезни. Оно направлено на помощь тем, в чьей жизни произошли эмоциональные или межличностные конфликты.