

ИНТЕГРАЦИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Работа проводится по скрипту. Один участник задает вопросы, второй на них отвечает. Если у отвечающего возникают сложности типа: «у меня нет ответа», «я не знаю», «у меня нет образа», «я ничего не чувствую» — можно помогать вопросами с формой ЕСЛИ БЫ:

- Если бы у тебя был ответ, на что бы он был похож?
- Если бы ты знал, что бы это могло быть за знание?
- Если бы у тебя был образ — на что бы он мог быть похож?
- Если бы ты чувствовал, на что были бы похожи эти ощущения?

КОНТЕКСТ

- Закрой глаза и представь себе какой-то контекст — реальный или воображаемый — в котором ты можешь испытать или испытывал самое сильное возбуждение
- Ты прямо сейчас находишься в этом контексте и переживаешь происходящее. Просто наблюдай как это происходит

ТЕЛЕСНАЯ ФОКУСИРОВКА

- Переведи внимание на телесные ощущения
- Оставайся в контакте с этими телесными ощущениями; описывай максимально подробно, где и какой отклик возникает в теле
- Что еще ты можешь обнаружить на уровне телесных ощущений?
- Есть ли у этих ощущений область или центр, из которого они разворачиваются, или они заполняют тело полностью?

МЕТАФОРА ОЩУЩЕНИЙ

- Если бы у тебя был образ или метафора этих телесных ощущений — на что бы они могли быть похожи?

Можно сразу заходить в центр телесных ощущений, не используя метафору

- Если ты войдешь в эти ощущения и полностью станешь ими (станешь этим образом) — как это будет переживаться?
- Опиши чувства и телесные ощущения, которые у тебя возникают, если ты стал (метафора или ощущение)

ДИНАМИЧЕСКАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

- Возникает ли у тебя в теле импульс реализовать какое-то движение?
- Позволь телу двигаться так, как хочет двигаться энергия, не планируя и не оценивая это движение, просто дай ему реализоваться
- Наблюдай за тем, как в процессе меняются ощущения
- Двигайся столько, сколько хочется
- Если есть желание — описывай, как меняются телесные ощущения. Иди в самую глубину возбуждения, удовольствия или наслаждения, становись этим наслаждением и позволяй телу реализовывать это в движении

Продолжать процесс столько, сколько хочется

НОВЫЙ ВЗГЛЯД

- Продолжая двигаться посмотри глазами энергии на (имя клиента)
- Каким ты его видишь?
- Есть ли что-то, чего он себя не разрешает?
- Как ты думаешь, почему он себя останавливает?
- Видишь ли ты как энергия смысл в такой жизненной стратегии?
- Есть ли что-то, чего он не видит или не понимает, но что очевидно для тебя?

ИНТЕГРАЦИЯ

- Если бы ты мог свободно действовать через (имя клиента) — как бы это могло выглядеть?
- Есть ли у тебя образ или метафора такой интеграции?
- Как бы могла переживаться полная интеграция личности и энергии?
- Какие телесные ощущения возникают, если представить что это уже произошло?

НОВОЕ ДЕЙСТВИЕ

- Что бы могло измениться в твоей жизни в результате такой интеграции?
- От каких старых действий захотелось бы отказаться?
- Почему?
- Возникает ли желание начать действовать по-новому?
- Какими могут быть эти новые действия?
- Какой результат ты сможешь получить, если начнешь действовать по-новому?
- Нравится ли тебе этот результат?
- Есть ли какое-то конкретное действие, с которого тебе хочется начать?
- Когда ты хочешь сделать это?