Слово embodiment (эмбодимент) начало использоваться для обозначения данного подхода относительно недавно. В активную лексику в не научном, а в практическом контексте, оно попало, похоже, всего лет 10-15 назад. Это слово, к сожалению, не имеет настолько точного русского перевода, чтобы он смог передать разные оттенки смысла. Embodiment, согласно словарю, значит «воплощение», «реализация». В русском словоупотреблении, к сожалению, «воплощение» относится скорее к чему-то внешнему. Мы воплощаем задуманное, идеи, планы где-то снаружи нас. Или воплощаем в себе что-то внешнее, чьи-то планы, какие-то образы и т.п. Важный для подхода оттенок — проявления чего-то своего, личного в теле, телом, через тело, таким образом, ускользает. В нейронауках словом embodiment иногда обозначают восприятие нахождения внутри собственного тела. Этот аспект самовосприятия и самоощуения чрезвычайно важен в данном

**Основные идеи подхода**

Ключевые идеи, объединяющие разные embodiment/somatic/bodymind подходы довольно просты и хорошо известны. Три кита, на которые опирается этот подход, можно сформулировать следующим образом.

Интегральность. Интегральное представление о человеческой природе. В частности, принципиальная неделимость, единство телесного и разумного/духовного.

Идея единства телесного и разумного/духовного уходят корнями в восточные традиции. Это довольно радикально отличается от господствующего европейской традиции противопоставления тела разуму или духу.

Сегодня нейронаука находит немало убедительных доказательств и объяснений такого единства, что значительно облегчает развитие эмбодимент-подхода.

Здесь важно отметить один момент: единство и неразрывность — это не сумма частей. «В человеке все должно быть прекрасно…» или «Лучше быть богатым и здоровым…» — это не про единое целое, а про сумму частей.

Знаменитый мастер дзэн Шенрю Сузуки говорил: «Если ты думаешь, что твои тело и ум — это два, ты ошибаешься, если ты думаешь, что они одно — опять ошибаешься. Твои тело и ум одновременно одно и два». Понять, как это — задачка, с которой логический ум напрямую не справляется. Но ощущения, образы и интуиция удивительным образом схватывают, что имеется в виду.

Осознанность. Идея осознанности, в том числе и телесной, хорошо знакома в йоге, практике буддийской медитации и других восточных традициях. В Европе идея осознанного движения (точнее — «сознаваемого движения») получила распространение, в первую очередь, вместе с методом Моше Фельденкрайза. Для эмбодимент-подхода фокус внимания всегда направлен на телесные ощущения и переживания.

С научной точки зрения телесная осознанность — функция проприоцепции и интероцепции. Проприоцепция — способность воспринимать положение и перемещение в пространстве собственного тела или его отдельных частей. Это еще одно «чувство» (наряду со зрением, слухом, обонянием, осязанием и вкусом), которое у нас есть. Мы можем наблюдать, замечать позу и движение, напряженность мышц. Интероцепция — способность воспринимать состояние внутренних органов. Она дает возможность описывать внутренние телесные ощущения. Это очень тонкие настройки нашего тела, которые можно развивать, достигая более высокой чувствительности и точности ощущений.

Телесная осознанность — краеугольный камень всех направлений эмбодимент работы. С нее начинается любая практика, без нее невозможны изменения. Идея телесной осознанности может быть противопоставлена идее телесной диссоциации, когда мы не обращаем внимания на ощущение своего тела.

Живое тело (соматика). Современная европейская культура содержит в себе любопытный парадокс в отношении телесности. С одной стороны, существует культ здоровья и совершенного тела, с другой стороны, присутствует очевидная телесная диссоциация.

Эта диссоциация, отделенность от тела коренится как в противопоставлении телесного и разумного (духовного), так и в традиции «медицинского» подхода к телу. В научной парадигме отношение к телу восходит к древним анатомам, изучавшим мертвые тела. Этот «медицинский» взгляд на тело как неживой механизм, который лишь должен правильно работать и иметь соответствующий внешний вид сегодня широко распространен, как в медицине, так и в массовом сознании. Телесное как относящееся к здоровью, спорту, красоте или питанию — основные эксплуатируемые идеи, базирующиеся на идее тела как механизма.

В отличие от представления о теле как неживом механизме, соматический взгляд на тело подчеркивает «живую» природу телесности. Сома — это физическое тело, ощущаемое и осознаваемое его обладателем изнутри. Именно это «чувство тела изнутри» дает нам ощущение живого, «ощущение жизни».

Таким образом, для эмбодимент-подхода оказывается важным тот факт, что наше тело — живое и подвижное, и оно неразрывно связанно с нашими мыслями и чувствами, и мы можем все это ощущать и сознавать.

Статические упражнения на основе подхода «Эмбодимент»