

Viktor Ogui



LA TÉCNICA DEL MASAJE TIBETANO
CON CUENCOS SONOROS
SEGÚN LA TRADICIÓN
«TSERING NGODRUB»



ESP

Viktor Ogui

**La técnica del masaje tibetano
con cuencos sonoros según la
tradición «Tsering Ngodrub»**

«Издательские решения»

Ogui V.

La técnica del masaje tibetano con cuencos sonoros según la tradición
«Tsering Ngodrub» / V. Ogui — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-500501-4

The book is in Spanish. El libro está en español. El masaje vibro-acústico con cuencos sonoros: el método del contacto. Un manual. Viktor Ogui: profesor, masajista profesional, psicólogo, inventor, médico, viajero y experto en prácticas de bienestar. El masaje vibro-acústico con cuencos sonoros sobre el método del contacto según la tradición de Tsering Ngodrub — es un eficaz masaje curativo realizado con el uso del cuenco sonoro forjado.

ISBN 978-5-00-500501-4

© Ogui V.

© Издательские решения

Содержание

Introducción	7
Sobre los cuencos sonoros tibetanos	9
Los efectos de los cuencos sonoros tibetanos	10
1. Físico	11
2. Musical	13
3. Psycosomático	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

La técnica del masaje tibetano con cuencos sonoros según la tradición «Tsering Ngodrub»

Viktor Ogui

Редактор Anna Tarasenko

Иллюстратор Anna Tarasenko

Дизайнер обложки Anna Tarasenko

Дизайнер обложки Maria Dobrenko

Фотограф Andrey Terebilov

Фотограф Viktor Ogui

Переводчик Victoria Lychagina

© Viktor Ogui, 2019

© Anna Tarasenko, иллюстрации, 2019

© Anna Tarasenko, дизайн обложки, 2019

© Maria Dobrenko, дизайн обложки, 2019

© Andrey Terebilov, фотографии, 2019

© Viktor Ogui, фотографии, 2019

© Victoria Lychagina, перевод, 2019

ISBN 978-5-0050-0501-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Advertencia

El contenido de esta publicación está destinado a dar información general y no puede reemplazar la consulta práctica de un especialista. La publicación no debe usarse como un guía de estudios en medicina, ni para diagnosticar o tratar condiciones dolorosas además de previas complicaciones. Si surgen tales situaciones, se recomienda consultar inmediatamente a un médico. La casa editora y los autores de las publicaciones no son responsables por los daños causados en la salud procedentes de tales acciones como el tratamiento, la automedicación además de la renuncia de los tratamientos realizados sobre la base de la información contenida en esta publicación.

Este artículo tiene el carácter introductorio cuyo objetivo es compartir la experiencia del autor y denominar los hipótesis y problemas de la aplicación de los cuencos sonoros tibetanos en el mundo actual. También tiene como principal función llamar la atención de acuerdo al tema del estudio de los efectos de los cuencos sonoros tibetanos en el cuerpo humano.

RUSSIAN FEDERATION  FEDERAL SERVICE FOR INTELLECTUAL PROPERTY (12) ABSTRACT OF INVENTION (52) CPC: A61H 2300 (2009.02) (21) (22) Application: 2018121741, 14.06.2018 (24) Effective date for property rights: 14.06.2018 Registration date: 06.05.2019 Priority: (22) Date of filing: 14.06.2018 (45) Date of publication: 06.05.2019 Bull. № 13 Mail address: DoktorNN@yandex.ru (19) RU⁽¹¹⁾ 2 687 006⁽¹³⁾ C1 (51) Int. Cl. A61H 2300 (2006.01)		RU 2 687 006 C 1
(72) Inventor(s): Oguy Viktor Olegovich (RU) (73) Proprietor(s): Oguy Viktor Olegovich (RU) (54) VIBRATION-ACOUSTIC MASSAGE METHOD (57) Abstract: FIELD: medicine. SUBSTANCE: invention refers to medicine, namely to restorative medicine, and can be used for correction of anxious and insomniac disorders. That is ensured by vibration-acoustic massage with the help of "singing bowl". "Singing bowl" is made from metal of "bell bronze" alloy and has the shape of vessel with inner diameter of 250 mm, height of walls of 110 mm and outer diameter of bottom of 130 mm. It is placed directly on the body massaged with contact directly with a naked body massaged or through tissue. "Singing bowl" is held with one hand, in the second hand there is a clapper instrument, which is an object, the handle of which is made of wood with length of 260 mm and diameter of 18 mm, and impact part from rubber in the form of cylinder with diameter of 55 mm and height of 35 mm. Method comprises extracting vibration from "singing bowl" by striking rubber part of beater on upper edge of bowl with series of 9 strokes with rhythm, characterized by mandatory equal pauses of 1 second between each of 9 strokes. After the vibration termination, the "singing bowl" moves to the next position according to the massage movements direction; at that, the sound waves are applied either to the entire massaged body or locally. Patient simultaneously performs respiratory physical exercises with a series of consecutive rhythmical breaths, breath and exhalation for 3-15 seconds, performing at least 3 series. Before the session and / or during the entire session or part of the session, the "singing bowl" or its part is warmed, not exceeding, the level of temperatures comfortable for the massaged one. Sessions are conducted no more than once a day. Duration of session is 50 minutes in the first session and 60 to 70 minutes in the second and subsequent sessions. Number of sessions in course is 3, with a session execution interval every other day. EFFECT: method provides effective correction of anxiety and insomnia with simultaneous reduction of duration and number of procedures. 1 cl, 1 tbl, 12 dwg, 1 ex		

Introducción

En actualidad, existen muchas preguntas en base a la información contradictoria sobre los cuencos sonoros tibetanos (CST) y las prácticas de interacción con ellos. Sobre todo muchas preguntas surgen en relación con el término «masaje» referente con los cuencos sonoros. En muchos sentidos la contradicción se debe al hecho de que no hay una descripción estandarizada o, al menos, una tradición preservada de aplicación de los cuencos tibetanos. En varios debates, los oponentes se refieren en los comentarios a su experiencia de interacción con los cuencos sonoros, olvidando a menudo que a uno de ellos le colocaron el cuenco sobre el cuerpo, mientras al otro el cuenco no le tocaba el cuerpo sino el masajista lo llevaba a distancia. Además, durante las décadas de conocimiento europeo con los cuencos sonoros tibetanos, se han creado muchas leyendas y mitos-con la ausencia completa de la justificación científica o investigaciones profundas. En este tipo de publicaciones, abundan los términos como «Aura», «Chakras», «Energía», «Astral», «Sonido Planetario», etc.

Al mismo tiempo, es imprudente negar que las prácticas con los cuencos sonoros tengan un efecto sobre el cuerpo humano y su condición (física o psicoemocional). Debido a que, aunque se evalúe subjetivamente, en ausencia de investigaciones científicas serias, muchos pacientes notan claramente los cambios en su condición. Incluso si los sufrimientos físicos o mentales se reducen o se eliminan como resultado del efecto placebo de los cuencos sonoros a una persona, creo que el uso de los cuencos es razonable y justificado.¹ Al mismo tiempo, se debe prevenir a los posibles «maestros» de que apliquen los cuencos sonoros por todos lados, sin preparación previa, aprendizaje, suficiente práctica y entrenamiento independiente preliminar, sin tener en cuenta las posibles contraindicaciones para el uso de los cuencos sonoros tibetanos.

Es difícil asociar las prácticas con los cuencos tibetanos directamente con el masaje y considerarlas solamente en este aspecto. Sería más razonable atribuir las a la sección de fisioterapia cuando las prácticas se realizan tras el contacto de los cuencos con el cuerpo, y – a la psicología, cuando se realizan sin contacto con el cuerpo. Diferentes autores no coinciden hasta en su idea del masaje sonoro: algunos interpretan el masaje sonoro con los cuencos tibetanos como el masaje por el sonido producido por los cuencos durante los conciertos de música meditativa. Otros autores se refieren a las prácticas del contacto entre el cuenco y el cuerpo. A pesar de esto, al considerar la metodología de la aplicación de los cuencos sonoros en la tradición en la que practico yo esta técnica, voy a usar al término «masaje», ya que así la llamaba a la práctica uno de los Maestros en el Himalaya, propio que me enseñó. Estoy de acuerdo con los argumentos de los opositores, que desde el punto de vista científica, el término no es absolutamente correcto. Pero siguiendo la tradición, me quedo con mi opinión.

Si consideramos el efecto de los cuencos sonoros desde un punto de vista materialista y mecánico, sería razonable confiar en el método parecido por la mecánica, que es el masaje Miotónico por los diapasones neurológicos, presentado por Tiina Orasmae en la exposición Intersharm el 6 de mayo de 2002 y publicado en la Revista «Nouvelle estetic»: «Esta técnica está justificada fisiológicamente. Utilizamos frecuencias especialmente calculadas. Actualmente trabajo principalmente con una frecuencia especial de 128 Hz, es la frecuencia normal de oscilación del músculo mímico de la cara. Además, mejora el flujo sanguíneo y el flujo linfático. Esto fue demostrado durante los experimentos fisiológicos en animales. Es un masaje vibracional de técnica un poco inusual, donde en lugar de una gran cámara vibratoria se utiliza diapason.» Así como en el trabajo del Dr. John Beaulieu que describe las sesiones linfáticas y craneales también con la ayuda de los diapasones².

¹ Viktor O. Ogui. Cuencos Sonoros Tibetanos: Método de recuperación natural-M.: Casa editorial «Stalingrado», 2015

² John Beaulieu. Human Tuning Sound Healing with Tuning Forks // BioSonic Enterprises, Ltd. (April 15, 2010), C.133—136

Al referirnos a los estudios extranjeros de las prácticas con el sonido, la música, los gongos y los cuencos sonoros tibetanos, veremos que allí también existen opiniones relativamente heterogéneas. Por ejemplo, Dr. Mitchell L. Gaynor, un oncólogo y profesor asociado clínico de medicina en el Colegio Médico de Weill de la Universidad de Cornell en Nueva York y autor del libro «The Healing Power of Sound: Recovery from Life – threatening Illness Using Sound, Voice, and Music», distingue el tratamiento y la curación: «El término «tratamiento» significa ayuda al cuerpo físico, mientras que «curación» se refiere a la integridad, la unidad de la mente, el cuerpo y el espíritu. Doctor Mithell L. Gaynor, que tiene una práctica de oncología en Manhattan, cree que la curación por sonido es un tipo de medicina integrativa: no es una alternativa a la ciencia, sino es complementaria a ella»³.

³ STEPHANIE ROSENBLOOM. What's the Buzz? Sound Therapy // The New York Times, Publicado el 24 de noviembre, 2005

Sobre los cuencos sonoros tibetanos

Supuestamente, los cuencos sonoros tibetanos (CST) se utilizaban de diferentes maneras en las actividades humanas desde la antigüedad. Originalmente eran vasos para el agua y la comida, utilizados para las ofrendas a los ídolos y espíritus además de las ceremonias religiosas. Hoy, se puede distinguir 5 tipos principales de cuencos sonoros.

- Cuencos sonoros fabricados por el método de moldeo, así llamado estilo «indio». El sonido se produce por frotamiento.

- Cuencos de cuarzo o de cristal. También se usan para emitir el sonido a través del frotamiento.

- Cuencos sonoros tibetanos confeccionados por el método de forja, principalmente a mano.

Los cuencos son diseñados para emitir el sonido principalmente por percusión.

- Cuencos sonoros chinos, el sonido de los cuales se extrae por el frotamiento de las manijas.

- Cuencos sonoros utilizados durante prácticas en templos budistas japoneses.



Se puede indicar que: El masaje tibetano con cuencos sonoros es una interacción vibro-acústica a los tejidos y órganos humanos, y a todo el cuerpo en general (incluso, en el estado psicoemocional), realizada a través del contacto o sin contacto entre el cuerpo humano y los cuencos sonoros tibetanos.

LOS CUENCOS SONOROS TIBETANOS tienen ciertas propiedades físicas que les permiten afectar al cuerpo físico del paciente, al sistema nervioso central y al sistema nervioso periférico, los tejidos y los órganos, los sistemas de los órganos. Además, los cuencos tibetanos tienen ciertas propiedades que pueden existir, pero hoy todavía no existe el equipamiento científico para registrar estas propiedades.

En la tradición de Tsering Ngodrub, se usan dos técnicas básicas de masaje Tibetano con cuencos sonoros: la técnica de «Llamada del Contacto» y la técnica de «Baño de Sonido». Así como prácticas individuales, en grupos e en parejas cuando se usan cuencos sonoros tibetanos. Además, existen prácticas de cuencos sonoros tibetanos para animales. La técnica de la «Llamada del Contacto» se caracteriza por tener un contacto obligatorio entre el cuenco sonoro y el cuerpo humano. Cuando se usa la técnica de «Baño de Sonido» los cuencos no contactan con el cuerpo del paciente, aunque se encuentran cerca de él.

Los efectos de los cuencos sonoros tibetanos



- 1 —el aspecto físico (mecánico)
- 2 – el aspecto musical
- 3 – el aspecto psicosomático
- 4 – el aspecto místico y esotérico
- 5 —el aspecto de resonancia

1. Físico

Los cuencos sonoros tibetanos tienen ciertas propiedades físicas. Por ejemplo, al golpear suavemente un cuenco con una baqueta de caucho las paredes del cuenco vibran mecánicamente, afectando el espacio alrededor. Al efectuar contacto con el cuerpo humano, causa un efecto mecánico en los tejidos y los medios líquidos del cuerpo. Este aspecto es más cercano al término «masaje», en su comprensión clásica.

A.F.Verbov, un científico reconocido en el campo del masaje médico define el término «masaje» de la siguiente manera: «El masaje es un método curativo activo, que consiste en la aplicación de irritaciones mecánicas dosificadas al cuerpo desnudo del paciente a través de diversas técnicas especiales, realizadas metódicamente por la mano del masajista o con la ayuda de instrumentos especiales».⁴

Como destaca Verbov: «Durante la historia del masaje se ha desarrollado un número enorme de sus varias especies, subespecies, métodos y técnicas que entre los especialistas, sobre todo recientemente, surge confusión de los nombres de masaje, lo que a su vez ha llevado a desacuerdos categóricos sobre cuestiones clave de la teoría y práctica del masaje».⁵

Según el autor antes mencionado; es apropiado usar el término «masaje» refiriéndose a los efectos de los cuencos sonoros en el cuerpo humano, sólo en el caso del contacto directo entre el cuenco sonoro tibetano y el cuerpo del paciente.

M.A. Yeremushkin dice: «El masaje se clasifica como un factor medicinal de la naturaleza mecánica. Uno de los componentes principales de este método terapéutico son las vibraciones mecánicas. Las manipulaciones de masaje incluye un gran número de tipos del impacto vibratorio (el temblor, la sacudida, el corte etc.), en proceso de los cuales se producen vibraciones periódicas mecánicas, que se extienden por el área del masaje»⁶.

Según Verbov: «La vibración es un tipo del masaje, en el cual la mano del masajista (o el aparato) transmite a una parte del cuerpo los movimientos vibratorios de distinta frecuencia, intensidad, amplitud y velocidad.»

Los efectos de la vibración (según A.F.Verbov)

- tiene un impacto nervioso y refectorio que a su vez incrementa y a veces restaura los reflejos desvanecidos;

- puede tener un claro efecto analgésico e incluso anestésico;

- mejora la función contráctil de los músculos;

- mejora la alimentación de los tejidos, activando los procesos regeneratorios; reduciendo significativamente el tiempo de formación de la médula ósea;

- dependiendo de la frecuencia, la fuerza y la amplitud de las fluctuaciones, la vibración tiene un gran efecto sobre el sistema cardiovascular, causando una dilatación intensa o estrechamiento de los vasos.

Actualmente, se estudia la frecuencia producida durante el masaje: las características de frecuencias reproducidas en el proceso del masaje de las vibraciones mecánicas y las ondas⁷.

⁴ Verbov A. F. Los fundamentos del masaje terapéutico. Edición 5, revisada y ampliada. M., Medicina, 1966

⁵ M.A. Yeremushkin Historia del masaje. Secretos olvidados de la maestría. Moscú, 1996.

⁶ M.A. Yeremushkin \ \ Determinación de las características de frecuencia de los efectos de masaje \ \ Masaje de estética corporal N 4, 2011, páginas 22—24

⁷ M.A. Yeremushkin \ \ Determinación de las características de frecuencia de los efectos de masaje \ \ Masaje de estética corporal N 4, 2011, páginas 22—24

Результаты проведенных исследований частотных характеристик приемов массажа (приведены средние значения исследуемых показателей)			
№	Массажный прием	Количество туров (проходов) за 10 с	Частота (Гц)
1	Поглаживание обхватывающее продольное	10	-
2	обхватывающее поперечное	20	-
3	Растирение щипцеобразное	1	1,6
4	пиление	1	1
5	Разминание обхватывающее продольное «ординарное»	1	0,6
6	обхватывающее поперечное «двойное кольцевое»	1	0,4
7	Вибрация потрхивание	-	3
8	рубление	-	9

Los resultados de las investigaciones de las características de frecuencia del masaje				
N	Técnicas del masaje		Numero de ciclos repetidos en 10 sec;	Frecuencia (Hz)
1	Roce	envolvimiento longitudinal	10	-
2		envolvimiento alternador	20	-
3	Fricción	Pellizcamiento	1	1,6
4		aserrado	1	1
5	Amasamiento	envolvimiento longitudinal ordinario	1	0,6
6		envolvimiento longitudinal alternador, doble circular	1	0,4
7	Vibración	sacudidas	-	3
8		cortes	-	9

A base de los datos recibidos, se llegó a una de las conclusiones: con una cierta admisión, se puede correlacionar características acústicas del impacto del masaje con las vibraciones mecánicas»⁸.

Tiina Orasmae en su informe sobre la metodología del masaje en la cosmetología, también se concentra en la naturaleza vibratoria en la influencia de su técnica:

«Es un masaje vibratorio que se realiza a través de los diapasones musicales y neurológicos utilizados como fuentes de vibración constante. Desde hace mucho la vibración se ha demostrado como una de las técnicas más efectivas del masaje clásico universalmente reconocido. Antes este método casi no se usaba en cosmetología. De hecho, todos los aparatos vibratorios tienen una zona grande de aplicación. Para la cosmetología que trabaja con zonas muy limitadas, esta opción es inaceptable. El punto de aplicación de diapasón es muy pequeño, lo que ayuda a lograr una alta precisión del procedimiento y usarlo como una técnica cosmetológica».

Por lo tanto, se puede suponer que el impacto de los cuencos tibetanos, como un aspecto puramente mecánico (vibración) tiene todos los efectos mencionados.

⁸ M.A. Yermushkin \ \ Determinación de las características de frecuencia de los efectos de masaje \ \ Masaje de estética corporal N 4, 2011, páginas 22—24

2. Musical

El aspecto musical se refiere a la imagen más tradicional de los cuencos sonoros. Si buscamos entre los vídeos del Internet, este aspecto será el más popular entre los resultados de la búsqueda. Mientras el aspecto mágico sería más popular si buscamos entre los textos del Internet. Una gran variedad de vídeos con conciertos de cuencos sonoros. Hace un par de años prevalecían conciertos con los cuencos tibetanos de metal (un poco más tarde aparecieron cuencos de cuarzo o cristal); hoy la mayoría de los conciertos usan también los várganos, panderetas, cuencos de cuarzo, y placas de hierro. Las placas de hierro (o campanas planas) deben ser consideradas aparte. Se hablara de ello más tarde. La razón de esto es que así como con los cuencos tibetanos, todo que se refiere a las campanas planas es muy ambiguo, por desgracia. Debido al hecho de que muchos popularizadores de este instrumento en cierta medida tratan de crear una base histórica, sin basarse en documentos históricos, sino en historias inventadas.



Звук – Sonido

Громкость —Intensidad

Высота —Altura

Затухание —Atenuación

Тембр —Timbre

Ритм – Ritmo

Скорость —Velocidad

Частота – Frecuencia

Диапазон – Diapasón

Спектр —Espectro

Темп —Tempo

Los investigadores ucranianos G. L. Apanasenko y N. A. Saveleva-Kulik consideran la terapia musical como uno de los métodos de medicina complementaria y alternativa. Examinan los aspectos de la formación y el desarrollo a escala mundial, los efectos sanogenéticos, las indicaciones, la metodología y la eficacia de este método de recuperación. Finalmente concluyen la perspectiva de la terapia musical en el marco de las tecnologías médicas restaurativas, así que describiendo su eficacia: «En la actualidad, la efectividad de la Musicoterapia está confirmada por representantes de diversas escuelas científicas. Numerosas investigaciones dirigidas a estudiar las posibilidades de la musicoterapia han revelado el papel armonizador de la musicoterapia como terapia de activación antiestrés en trastornos de adaptación que tienen naturaleza psicosomática y una base en forma de estrés emocional (J.L. Burns et al. 2002; P. Gomez, B. Danuser, 2007; O. Grewe y otros. (2007)»⁹.

⁹ Terapia musical: historia, modernidad y perspectivas de desarrollo " \ G. L. Apanasenko, N. A. Saveleva-Kulik \ Academia Nacional de Medicina de Postgrado. de P. L. Shupik, Kiev (Ucrania) Med. Chasopis, 4 (9)

En SPA los cuencos sonoros se consideran en relación con musicoterapia. «La musicoterapia a veces incluye el antiguo método de masaje vibracional con «cuencos sonoros tibetanos». Este método combina los efectos de ondas sonoras y vibraciones mecánicas sobre el cuerpo. Musicoterapia puede realizarse en combinación con la cromoterapia, que es la exposición al cliente a las ondas de color de diferentes espectros. El objetivo de tales procedimientos en el SPA es predominantemente relajante. Se ofrecen a los clientes como un servicio separado (en una habitación especial, con música y lámparas seleccionadas individualmente) y también se incluyen en los programas combinados de SPA.»¹⁰

Hablando de cuencos sonoros en el aspecto de la musicoterapia, hay que subrayar que en este caso se trata de uso de los cuencos sonoros sin contacto con el cuerpo. De costumbre, este tipo de procedimientos o manipulación se llama «Baño del Sonido» o «Conciertos de meditación».

¹⁰ E.L.Bogacheva «Enciclopedia de SPA y Bienestar. Volumen 2. SPA-manía es una enfermedad de los sanos». M, Consejo Internacional de Desarrollo de la industria de SPA y de Bienestar, 2015

3. Psicosomático

Los cuencos sonoros afectan a los problemas psicosomáticos. La psicosomática es un campo de medicina y psicología que estudia el efecto de los factores psicológicos en el surgimiento y el curso de enfermedades somáticas (corporales). Hoy este proceso no puede ser dirigido, porque no existen testimonios científicos de la interrelación entre las tensiones y los bloques en ciertas partes del cuerpo y problemas mentales. Al mismo tiempo, nos parece razonable tomar como base las prácticas de la terapia centrada en el cuerpo.

En particular, una de las teorías es la teoría de Reich de las tensiones musculoesqueléticas¹¹. Reich descubrió que las tensiones musculares crónicas bloquean los tres impulsos principales: ansiedad, ira y excitación sexual. Llegó a la conclusión de que la coraza física (muscular) y la coraza psicológica son lo mismo. Aprender a liberarse de las tensiones musculares exageradas e inapropiadas que bloquean los sentimientos es solo un aspecto del crecimiento psicológico de una persona. Es en este aspecto que la técnica de contacto del masaje tibetano con cuencos puede ser muy exitosa. Además, según Reich, se puede rastrear una cierta similitud entre los siete segmentos principales de las tensiones musculares y los 7 diafragmas corporales en la terapia craneosacral y la osteopatía. Según Reich¹²: siete segmentos principales que consisten en músculos y órganos que tienen funciones expresivas relacionadas entre sí. Estos segmentos forman siete anillos horizontales, que están en ángulo recto a la columna vertebral y el torso. Sus centros se encuentran en las áreas de los ojos, la boca, el cuello, el pecho, el diafragma, el abdomen y la pelvis. Los osteópatas tienden a diferenciar 7 diafragmas corporales:

- Diafragma de la silla turca
- Diafragma de la extremidad cerebelo
- Diafragma submandibular
- Diafragma subclavia
- Diafragma abdominal
- Diafragma pélvico
- Diafragma genitourinario

Según la teoría de Peter Levine¹³, un famoso científico y psicoterapeuta estadounidense, que durante los últimos 30 años está investigando los traumas y los trastornos del estrés postraumático, nuestras vidas están llenas de traumas, cuyas causas incluyen eventos estresantes como: desastres naturales (huracanes, terremotos, inundaciones, incendios, guerras, actos terroristas, violencia, accidentes, accidentes de transporte, todos tipos de pérdidas, etc.) El trauma psicológico se forma debido a la reacción instintiva inacabada del cuerpo al evento traumático, así como a la reacción de huida, lucha o entumecimiento.

¹¹ W. Reich (1973). The function of the orgasm. Nueva York: Touchstone.

¹² W. Reich (1973). The function of the orgasm. Nueva York: Touchstone.

¹³ El despertamiento del tigre es la curación de un trauma. Capacidad natural para transformar experiencias extremas: [traducción del Inglés] / Peter A. Levin; An Frederic; E.S.Mazur, el editor científico. – Moscú: AST, 2007

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.