**БЭСТ - биоэнергосистемотерапия** -это ёмкая и многоуровневая система, которая включает в себя порядка двадцати видов массажа и оригинальные авторские разработки.  БЭСТ помогает при контактной работе задействовать весь комплекс телесно-душевно-духовных структур человека, а также вспомнить прошлое и отпустить его навсегда. Эта практика, взаимно развивающая и специалиста и клиента.

БЭСТ позволяет извлечь из глубин психики и снять доминанты, которые даже на телесном уровне не позволяют нам быть успешными в разных сферах (сфера общения, уверенности в себе, дружеского и интимного общения и т.д.). БЭСТ помогает снять даже те очаги возбуждения или торможения (доминанты), которые были заложены до рождения или в раннем детстве. Часто с нами происходят вроде бы незначительные события, которые коренным образом меняют всю нашу жизнь. Негативные переживания встраиваются в наше тело и начинают влиять на формирование событийного ряда будущего. Это значит, что негативные события настоящего могут быть плодом негативных переживаний прошлого.

Что общего у массажа и успеха в жизни? На первый взгляд – ничего общего. Специалист сразу поймет в чем дело. Суть заявленной проблематики – любое наше действие, любая наша осознаваемая мысль (эмоционально и чувственно окрашенная) должна завершаться удовольствием, связанным с получением желаемого результата .В случае, если наше действие неуспешно, не приводит ни к какому-либо положительному (результат, опыт) результату, то мы имеем дело с незавершенным процессом, который буквально «записывается» в виде спазма вязью наших мышц, как узелковое письмо (кипу). Когда мы снова и снова попадаем в сходные ситуации, мышечное напряжение или перенапряжение не дает нам быть успешным. Всем знакома оторопь при разговоре на определенные темы, «медвежья болезнь» при решении важного вопроса, ощущение «потери почвы под ногами», состояние, когда «опускаются руки» или «валится все из рук», когда есть ощущение, что внутри буквально «все в беспорядке» и прочее. Вот это и есть телесная реакция на наше неуспешное поведение.

 Выход предложил Евгений Иосифович Зуев (1933-1998), основоположник отечественной телесно-ориентированной терапии в 70-х гг. ХХ века.
При проведении массажа по Зуеву, применятся до десяти видов массажа, которые обычно выделяются в отдельные направления: классический, точечный, сегментарный, соединительнотканный и т.д.

    Метод БЭСТ объединяет в себе древнюю медицину, массаж и современный психоанализ. Он состоит из множества техник, в которых телесная терапия сочетается со свободными ассоциациями. К этим техникам относится:

- динамический и статический болевой массаж;

- шокотерапия;

- бескровные операции;

- работа с магистралями свободной энергии;

- стереометрический массаж,

а также многие другие техники, помогающие осознать причину болезни и восстановить защитные силы организма.

***Цели и задачи:***
- осознанное понимание специалистом связи психических процессов и телесных ощущений и работа с клиентом на ментальном уровне;
- умение понять то, что реакции каждого человека не только индивидуальны, но и в какой-то мере, стандартны. Если путь в «тупик» у всех одинаков, то выход – всегда индивидуален;
- понимание важности глубокого расслабления в его изначальном значении, причем расслабления всей триады тело-психика-душа;
- использование алгоритма, при помощи которого можно разрабатывать технологию индивидуального подхода к каждому клиенту;
- практическое применение приемов психокоррекции и самовосстановления

 Основоположник отечественной телесно-ориентированной терапии Е.И. Зуев, оставил после себя великолепную методику и принцип подхода к ее проведению при помощи сеанса массажа. Точнее, это уже не массаж, хотя формальные приемы классического массажа сохранены. То, что он привнес в массаж, помогает не только воздействовать на рефлексогенные зоны и проблемные места в области спазмированных мышц, но, что самое главное, помогает во время контактной работы задействовать психику, снять внутреннее напряжение, убрать очаги возбуждения, торможения из коры/подкорки головного мозга .

   Массаж производится с минимальными энергозатратами, особое внимание уделяется мягким растяжкам, рольфингам, вербальной и невербальной суггестии. За счет этого, достигается устойчивый долговременный эффект оздоровления как на физическом плане, так и в плане психологическом. Методика помогает снять внутреннее напряжение связанное с ранее полученными психологическими и физическими травмами.

Кроме всего сказанного отметим, что:

**БЭСТ-** снижает психоэмоциональную напряжённость, борется с депрессивными состояниями и улучшает настроение;

**БЭСТ-** активизирует защитные силы организма, улучшает работу органов опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;

**БЭСТ-**нормализует работу гормональной и эндокринной систем;

**БЭСТ-** решает психо-сексуальные проблемы и нарушения.

Во время процедуры появляется возможность увидеть, телесно ощутить, переосмыслить и пережить заново определённые события прошлого и целые периоды жизни.

 С помощью контактного и без контактного воздействия на тело нормализуется энергообмен и энергетический баланс в организме, что способствует самоисцелению заложенному в каждом организме. В результате произойдёт устранение душевного и телесного недуга.

Для достижения нужного эффекта необходимо пройти полный курс БЭСТ. **Если имеются противопоказания по здоровью обязательно проконсультируйтесь со специалистом!**

Желаем Вам здоровья, счастья, мира и спокойствия в душе.