



КЛЮЧ
К ТАЙНАМ

Юлия Шайн

МЕТОД ТЭТ

Телесная терапия любви



КЛАДЕЗЬ
Издательство АСТ
Москва

УДК 159.99
ББК 86.42
Ш17

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Данная книга не является учебником по эзотерике. Мнение автора может не совпадать с мнением издательства и редакции.

В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com

Шайн, Юлия.

Ш17 Метод ТЭТ. Телесная терапия любви / Юлия Шайн. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 192 с. — (Ключ к тайнам).

ISBN 978-5-17-163628-9

Наше тело — это целый неизведанный мир, неразрывно связанный с нашей психикой. Тело с нами от первого вдоха до самого последнего выдоха. Оно защищает нас, лечит, помогает пережить стрессы и приводит к вершинам радости. Но мало кто раскрывает его потенциал полностью.

Телесно-энергетическая терапия (ТЭТ) — уникальный авторский метод, соединяющий работу с телом и сознанием, который помогает людям возвращать чувствительность, энергию и радость бытия. ТЭТ работает через бережные прикосновения и естественность, учит безопасному нахождению рядом с другими людьми, убирает скованность, неловкость и стыд.

Юлия Шайн — психолог, гештальт-терапевт, телесно-энергетический терапевт, супервизор и тренер трансформационных практиков, чьи программы меняют жизнь. Юлия создает пространства, в которых можно безопасно раскрываться, проживать глубокие внутренние трансформации и чувствовать. Ее подход вдохновил сотни учеников и последователей по всему миру.

В книге автор широко освещает суть метода и делится знаниями о его возможностях. А через практики и упражнения предлагает читателю поисследовать мир собственной чувствительности и отыскать в нем новые грани.

**УДК 159.99
ББК 86.42**

ISBN 978-5-17-163628-9

© Юлия Шайн, текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Содержание

Вступление	7
Первый шаг	11
Открывая тантру	21
Импульс к действию	35
Метод ТЭТ	43
Тело и жизнь	53
Проявленность	59
Ода удовольствию	73
О «духах», энергиях и полях	85
Сверхчувствительность	99
Тело, я тебя люблю!	115
Суть процесса	125
Здоровье и тело	137
Мои мастера	145
Польза одной сессии.	161
ТЭТ и качество жизни — где связь?	169
Слово клиентам.	179
Вместо заключения	185



Вступление

Помните или, возможно, слышали от кого-то, как долго набирала популярность в нашей стране йога? Ее пытались причислить к сектам, считали, что йогой занимаются только люди «не от мира сего», даже слово специальное придумали — «йоганутые». Да и найти тренера, если вздумал заниматься, было не так-то просто. Зато сейчас занятия по йоге проводятся чуть ли не в каждом фитнес-клубе, есть множество отдельных йога-школ, куда легко записаться. Более того, йогу стали рекомендовать врачи, особенно пожилым пациентам... Словом, то, что раньше казалось чем-то странным, в наши дни воспринимается как естественная часть жизни.

То, чем я занимаюсь сегодня, как и йога в прошлом, вызывает у людей огромное количество различных вопросов: мистического характера, медицинского и даже религиозного. Миссия этой книги — развеять кривотолки относительно **телесно-энергетических сессий**, того дела, которым я живу и которое страстно люблю уже много лет. Мне важно раскрыть для людей суть этих процессов, чтобы их понимали, не боялись и прочувствовали, что такая работа с телом — это не

«заигрывания с нечистой силой», а отличный способ восстановления, который способен кратно улучшить жизнь.

Ну и конечно, мной движет огромное желание рассказать как можно большему количеству людей о тех возможностях нашего тела, о которых мало кто догадывается. Моя большая мечта — **сделать телесно-энергетические сессии естественным процессом для каждого человека**. Чтобы любой при желании мог почувствовать тот вкус жизни и контакт со своим телом, который крайне сложно описать, но вполне реально прожить в телесном опыте. Он нестрашный, безопасный и невероятно приятный!



Первый шаг

Уверена, что из своей начальной точки пути, которым я пришла к телесной практике, я воспринимала бы свои же сессии ровно так, как воспринимают сторонние подписчики, когда видят видеофрагменты со встреч в социальных сетях.

Ведь по базовому образованию я психолог, а по роду деятельности — бизнес-тренер. Так что любые телесные практики вроде тантры я ранее воспринимала с опаской. Да, я о них слышала, но они ассоциировались у меня с оргиями, вечеринками свингеров и прочими дикими вещами, которые меня никогда особо не интересовали. На тот момент я уже восемь лет состояла в отношениях и искренне считала, что с мужем, телом и интимной жизнью у меня все хорошо. А то, что вагинального оргазма у меня нет, — ну мало ли таких женщин? Нет — значит и не надо. Мне даже в голову не приходило, что его наличие может быть вполне естественной и обычной частью близости, а отсутствие — тревожным звоночком в отношениях.

Но время шло, и все очевиднее становился факт, что у меня что-то не в порядке в браке. Именно из-за проблем нашей пары я впервые пришла в психотерапию

в качестве клиента. Желая разобраться во всем и сохранить брак, прошла бешеное количество разных тренингов в надежде на то, что они помогут. Не помогли.

Тогда я решила действовать кардинально и записала нас с мужем на семейную консультацию к так называемому психологу. Нам кто-то порекомендовал эту даму, и только потом я узнала, что у нее даже не было психологического образования. Да, она работала в реабилитационных центрах для зависимых, консультировала людей, но там всегда имеются готовые схемы, по которым работают сотрудники. А этот конкретный «специалист» решила, что может работать и с парами. Тогда я не понимала, что передо мной, по сути, самозванка.

Есть такое явление — эффект Даннинга — Крюгера. Когда человек разбирается в чем-то так слабо, что совершает ошибки, которые, в силу собственного невежества, даже не идентифицирует как ошибки. Например, такой «специалист» не может распознать, что своими советами он вредит клиенту.

Исследование в области восточных боевых искусств показало: начинающий боец легко отличит такого же новичка, как он сам, от мастера. Однако он не знает, что мастера бывают разного уровня: от 1-го дана до 6-го. И если неопытному бойцу не сказать, у кого какой дан, то он и не догадается, который из сэнсэев — мастер высшего уровня.

Примерно так обстоят дела и в психологии. Сейчас легко нарваться на «эксперта», чья работа будет опас-

на для клиента, а тот этого даже не поймет. Вроде бы вот серьезный человек, умные вещи говорит, всякие термины знает... Именно так случилось и со мной. Мы попали на прием к подобной «психологине».

По факту вся ее консультация с нами полностью состояла из ретравматизации. Все, что у меня происходило тогда в семье, все, что я хотела устранить в личной жизни, проигралось заново на сессии. Один в один, и с еще большей силой.

Мой бывший муж был авторитарным человеком, все решения принимал сам, не учитывая мнения жены. Во мне накопилось столько эмоций, невысказанных слов, что необходимо было кому-то выговориться, чтобы снять напряжение, которое накопилось в нашей паре. Безусловно, у меня были определенные ожидания от носителя психолога. Теплилась надежда, что специалист поможет донести до моего супруга простую истину: меня тоже стоит иногда выслушать, молчу про «прислушаться».

Встреча была назначена в кафе, что уже было веским поводом насторожиться (но эффект Даннинга — Крюгера никто не отменял). Сейчас я изумляюсь: как вообще можно работать с личными проблемами там, где много посторонних людей? Комфорт и безопасное пространство — одно из основных правил успешной работы психолога. Вдобавок мой бывший муж сразу очаровал эту даму: он красивый, обаятельный мужчина, со стороны совсем не похож на абыюзера.

«Специалист» обозначила: половину встречи она проговорит с одним из супругов, вторую половину — с другим. Итог: полтора часа оплаченного времени она провела в беседе с бывшем мужем. За пять минут до конца консультации я зарыдала, осознав: меня исключили из этой встречи, хотя я же ее и организовала. Меня опять, как и дома, никто не берет в расчет.

После той «консультации» я осталась крайне низкого мнения о психологах. Не дав себе шанса обратиться к настоящим профессионалам, я еще два года терпела то, что происходило в моей семье.

Когда уже никаких надежд на разрешение ситуации не осталось, а внутренне я была опустошена, совершенно случайно попала на одно мероприятие. Проводил его самарский психотерапевт Дмитрий Исаев. В Подмоскowie он организовал небольшое психотерапевтическое путешествие. Я сама родом из Самары, знала этого человека, была у него на лекциях в государственном университете. Хотелось развеяться, да и вроде человек мне не чужой... Я поехала. Именно в этой поездке произошло важное. Мне в ней очень понравилось!

Это было совершенно не похоже на ту ужасную встречу в кафе. Я попала в уютное и комфортное пространство, где проводилась групповая психотерапия на природе и происходило интересное взаимодействие между участниками. Появилась возможность посмотреть на себя и на свою жизнь со стороны. Кто-то просто приехал в качестве ученика, как я, а кто-то был на