Составители: Габбасова Э.Р., Дереча Г.И., Киреева Д.С.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**Модуль 2.** **Психологические вмешательства, основанные на техниках телесно-ориентированной терапии.**

**Тема №4.**

**Тема:** Психологические вмешательства, основанные на техниках телесно-ориентированной терапии (продолжение).

**Вопросы:**

1. Техника «Ощущения и чувства».

2. Техника «Структурная динамика тела».

3. Техника «Обретение грации».

4. Метод пробуждения чувствования Б. Гунтера и У. Шутса.

5. Техника «Двигательные импровизации».

6. Техника «Атмосфера».

7. Техника «Действие с определенной окраской».

**Основные понятия темы:** ощущения и чувство своего тела; структурная динамика тела; физические упражнения; свободное движение; пробуждения чувствования; прогулка вслепую; двигательные импровизации; представление атмосферы; передача эмоции.

**Рекомендуемая литература:**

1.Патопсихология телесности и соматоформных расстройств: учебное пособие/ Э.Р. Габбасова, Д.С. Киреева, Г.И. Дереча, С.В. Балашова; ГБОУ ВПО ОрГМУ Минздрава РФ. – 2016. – 162 с.

2.Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : справочное издание/ И. Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2009. - 1024 с.

3.Дереча, В. А. Основы психосоматики [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов фак. клин. психологии / В. А. Дереча, Г. И. Дереча ; ОрГМА. - Электрон. текстовые дан. - Оренбург : [б. и.], 2013. - 1 эл. опт. диск. - Загл. с титул. экрана. - (в конв.) : Б. ц. (89 с.)

4.Балашова, С. В. Патопсихологические основы соматоформных расстройств и психотерапевтические подходы к их коррекции [Электронный ресурс] : информ.-метод. письмо для студентов фак. клин. психологии, интернов и ординаторов, изуч. психиатрию, а также для клин. психологов, врачей общей практики и психотерапевтов / С. В. Балашова, Г. И. Дереча ; ОрГМА. - Оренбург : [б. и.], 2007. - 1 эл. опт. диск. - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации (38с.). - (в конв.) : Б. ц.

5.Козлов В.В. Психология дыхания, музыки и движения [Электронный ресурс]/ Козлов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 175 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/18329.— ЭБС «IPRbooks», по паролю. (Дата обращения: 08.12.2014 г.).

6.Психология телесности [Текст]: научное издание / ред.-сост.: В. П. Зинченко, Т. С. Леви. - М.: АСТ, 2005. - 731 с.

**Теоретический материал к Модулю 2 к теме 4.**

1. **Техника «Ощущения и чувства».**

***Упражнение***

Чувствуете ли вы свое лицо? Осознаете ли вы его выражение? Сможете ли вы почувствовать, напряжены ли ваши губы? Можете ли вы почувствовать напряжение в своей челюсти? Можете ли вы двигать ею свободно вперед, назад и в стороны, не чувствуя боли? Чувствуете ли вы какое-либо напряжение в шее или в затылке? Можете ли вы свободно двигать головой влево — вправо, вверх — вниз? Держите ли вы свои плечи жесткими? Сможете ли вы легко двигать ими вперед — назад, вверх — вниз?

Чувствуете ли вы свою спину? Жесткая она или гибкая? Естественно ли вы держите свою грудную клетку в положении вдоха и выдоха? Движется ли ваша грудная клетка во время дыхания? Расслаблена ли ваша диафрагма? Дышите ли вы животом? Расслаблены ли ваши бедра? В вашей обычной позе они выдвинуты вперед или назад? В то время когда вы сидите, чувствуете ли вы, как ягодицы прикасаются к креслу?

Чувствуете ли вы, как ваши стопы прикасаются к земле, когда вы стоите или ходите? Хорошо ли вы чувствуете ваши стопы?

1. **Техника «Структурная динамика тела».**

***Упражнение***

Примите исходное положение. Оглянитесь через левое плечо, поворачивая голову максимально влево. Удержите эту позу в течение нескольких дыхательных циклов и старайтесь почувствовать напряжение в мышцах, идущих от основания черепа к спине. Поверните голову вправо, посмотрите через правое плечо, несколько раз глубоко вдохнув. Это упражнение выполняется утром от пяти до десяти раз.

Для того чтобы измерить гибкость талии, поднимите руки с согнутыми локтями на высоту плеч, поверните тело максимально влево и удержитесь в этой позе на несколько циклов дыхания. Затем поверните тело вправо и удержите позу в течение нескольких циклов дыхания. Чувствуете ли вы, насколько напряжены мышцы спины и талии? Выполняя это упражнение, остаетесь ли вы в состоянии вдыхать нижней частью живота? Стоите ли вы в требуемом положении (стопы параллельны, колени слегка согнуты, тяжесть тела немного смещена вперед)?

1. **Техника «Обретение грации».**

Выберите произвольные движения среди тех, которые вы обычно выполняете, например, ходьбу, подметание помещения, приготовление пищи или написание письма.

***Упражнение 1***

Начнем с ходьбы. Отдаете ли вы себе отчет, что часто так хотите куда-то успеть, что едва осознаете свою походку? Чувствуете ли вы, как мало грациозны ваши движения? Попробуйте освободить себя, так, чтобы вы чувствовали каждый шаг, однако не думайте о том, как ходите. Вместо этого позвольте своему телу двигаться в своем собственном темпе. Ваше «сознательное Я» всего лишь отправилось на прогулку. Если это упражнение вызывает чувство, что вы не в своей тарелке, это означает, что вы уделяете слишком много внимания ходьбе. Иными словами, сохраняете свой стиль и думаете о том, как вы выглядите со стороны. Вместо этого попробуйте сконцентрировать внимание на самом ощущении ходьбы. Убедитесь, что сможете, двигаясь свободно, без забот, почувствовать удовольствие от того факта, что вы просто живете.

***Упражнение 2***

Встаньте так, чтобы ваши стопы были расположены параллельно на расстоянии 20 см, слегка согните колени. Это будет ваша основная поза стоя. Протяните руку так, как если бы вы хотели с кем-то поздороваться или кому-то что-то вручить. Затем опустите руку и попробуйте еще раз. Сейчас, прежде чем вы протянете руку, одноименную стопу прижмите крепче к полу и, протягивая руку, слегка наклонитесь вперед. Волна, которая создает это движение, должна начаться от земли и пройти через все тело.

Почувствовали ли вы это движение более точно, чем раньше? Почувствовали ли вы, как включилось в это движение все тело? Почувствовали ли вы разницу между движением, которое включает тело, и изолированным движением?

1. **Метод пробуждения чувствования Б. Гунтера и У. Шутса.**

Упражнения включают похлопывания и мягкие пошлепывания собственного тела, и тела других, растяжки, разные виды массажа и др. Они не составляют систему роста как таковые, но кажутся очень эффективными для «разогрева», пробуждения чувства интимности и доверия в группе. Они могут также быть полезны при интеллектуальных или эмоциональных тупиках; работа с телом и чувствами часто может преодолеть тупик.

***Упражнение «Прогулка вслепую»***

Это упражнение можно выполнять вдвоем, или в группе, разбившись на пары. Одному участнику пары завязывают глаза, другой ведет его на «исследовательскую» прогулку, минут 20—30.

Оба должны сохранять молчание во все время передвижения. Ведущий обводит партнера вокруг препятствий и старается предоставить ему как можно более интересного опыта: прикосновений, запахов, ощущений, различных фрагментов окружающего.

Затем поменяйтесь ролями.

Потом обменяйтесь впечатлениями.

Это упражнение дает возможность углубить взаимодействие с миром посредством чувств, которые мы обычно недооцениваем. Оно может позволить по-новому оценить запахи и ощущения в мире вокруг. Прогулка вслепую помогает также развить чувство доверия другому, ставит нас в положение значительной зависимости от другого.

1. **Техника «Двигательные импровизации».**

***Упражнение 1. «Ходьба с зажимами»***

Участники идут друг за другом по кругу.

«Продолжая идти, напрягите до предела правую руку... левую руку... всю верхнюю половину тела... левую ногу... правую ногу... обе ноги... всю нижнюю половину тела... поясницу... Представьте себе, что вы — маленькие дети... роботы... старики... Представьте себе, что масса вашего тела увеличилась в два раза... Представьте себе, что ваше тело практически невесомо... Представьте себе, что вам надо торопиться, но делать этого очень не хочется... Представьте себе, что все внутри вас бежит, а вы себя сдерживаете...»

Упражнение заканчивается ходьбой в свободном темпе.

***Упражнение 2. «Звери, птицы, рыбы»***

Участники идут друг за другом по кругу.

«Представьте себя хищной птицей... маленьким цыпленком... кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)... слоном... снова птицей... рыбой... бабочкой... Представьте себя любым зверем. Таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи, побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в обличьи этого зверя... А теперь вы снова — люди. Темп движения — спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов. Упражнение закончено».

***Упражнение 3. «Подарки»***

Упражнение проводится в парах.

«Мы любим, когда нам делают подарки. Сейчас у вас есть возможность обменяться воображаемыми подарками с вашим партнером. Вы можете подарить ему все, что захотите. Разговаривать вам нельзя, однако попробуйте преподнести свой подарок так, чтобы ваш партнер понял, что ему подарили и смог отреагировать. Обменяйтесь с партнером по очереди двумя подарками».

***Упражнение 4. «Сиамские близнецы»***

Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д.»

Упражнения тренируют навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

1. **Техника «Атмосфера».**

***Упражнение 1***

«Закройте глаза. Представьте себе пространство вокруг вас, наполненное атмосферой (как оно наполнено светом и воздухом). Представьте, что вокруг вас атмосфера радости, она заполняет все пространство комнаты, охватывает вас... А теперь представьте, что атмосфера радости покидает эту комнату, и на смену ей приходит атмосфера ненависти, и теперь она окружает вас со всех сторон...».

(Далее идет смена контрастных атмосфер, например: чуда — апатии — восторга — упрямства — благоговения — одиночества — радостного предчувствия... На каждую атмосферу дается 15-30 секунд. Оканчивать эту часть упражнения необходимо на «нейтральной» или «положительной» атмосфере).

«А теперь выберите атмосферу, которая наполнит пространство вокруг вас. Она неторопливо сменяет предыдущую атмосферу и окутывает вас. Побудьте в ней. Почувствуйте себя в ней... Сделайте легкое движение в гармонии с ней... Подвигайтесь... Какие ощущения в теле возникают? Что с вашим дыханием? Какие образы возникают?».

***Упражнение 2***

«Разбейтесь на две группы. Первая группа выбирает атмосферу и погружается в нее. Не надо обсуждать, кто как будет действовать, просто почувствуйте себя в выбранной атмосфере. Начинайте движения, созвучные атмосфере. Другая группа пытается «увидеть» созданную атмосферу».

(Участники могут принимать и статичные позы. Каждый работает самостоятельно, может использовать любые звуки, шорохи, все, кроме слов. Главное, чтобы все, что делается, было для участников (для каждого отдельно) созвучно общей атмосфере).

**7.Техника «Действие с определенной окраской».**

Участники по очереди «передают» друг другу при помощи прикосновения эмоцию. Существует несколько вариантов упражнения.

***Упражнение 1***

Первый участник «настраивается» на «передачу» эмоции, передает ее. Второй принимает. Происходит обмен впечатлениями. После этого второй участник «настраивается» на «передачу» своей эмоции и передает ее третьему. И т.д.

***Упражнение 2***

Этот вариант напоминает детскую игру «Испорченный телефон». Первый участник «настраивается» на «передачу» эмоции, все остальные — на «прием». Первый участник передает свою эмоцию второму, второй передает то, что он «принял», третьему и т.д. Обсуждение происходит, когда эмоция обошла весь круг.

Необходимо отметить, что опыт, полученный в упражнении, существенно различается, когда

— участники сидят в кругу с открытыми глазами;

— участники сидят в кругу с закрытыми глазами;

— участники лежат «звездой» (головы во внутреннем круге);

 — участники лежат «звездой» (головы во внешнем круге).