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 №3.**

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

**Вопросы:**

1. Упражнение-разминка «Поиск партнёра».

2. Техника «Диагностика блоков».

3. Техника «Раскрывание панцирей».

4. Техника «Заземление».

5. Техника «Практика экспрессии чувств».

6. Техника «Поворачивание головы» (по методу М. Фельденкрайза).

7. Техника «Дыхание».

8. Техника «Спокойствие разума».

9. Техника «Сознавание тела лёжа» (по методу Ш. Селвер и Ч. Брукс).

10. Техника «Разговор с собственным телом».

**Основные понятия темы:** разминка; расслабление; визуализация; ощущение тела; звучание; встреча; диагностика блоков; раскрывание панцирей; заземление; выброс чувств, гнева; поворачивание головы, дыхательные техники; концентрация на вдохе и выдохе; сознавание тела; разговор с телом; диалог с болью.

**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 3.**

**1.Упражнение-разминка «Поиск партнёра».**

Упражнение «Поиск партнёра»тренирует внимание, тренирует умение слушать другого, тренирует координацию движений тела, умение соотносить свои движения с движениями другого, то есть, способность к установлению здорового и прочного контакта с окружающими людьми.

***Описание упражнения «Поиск партнёра»***

Предлагается участникам лечь на пол, закрыть глаза и «ощутить своё тело».

Далее представить, что тело начинает «расти» и занимать всё большее и большее пространство. Для этого Ведущий произносит фразы, помогающие настроиться на визуализацию о «растущем теле». Эти фразы могут быть любыми, главное, чтобы они звучали убедительно для самого Ведущего. Вот, например: «представьте себе, что Вы - Алиса в стране Чудес. Вы съели волшебный пирожок, и стали стремительно расти. Ваши ноги находятся за несколько километров от Вас. Ваша шея выросла, руки удлинились. Попробуйте пошевелить ногой, рукой, «разглядеть» их в пространстве».

Всю эту визуализацию участники тренинга проделывают только в своём воображении: лёжа, не шевелясь и с закрытыми глазами.

Далее Ведущий предлагает участникам сжимать своё тело всё более и более, пока оно не вернётся в прежние размеры и далее, пока тело не уменьшится до точки, до зёрнышка, которое покоится в почве и ждёт весеннего пробуждения. В тот момент, когда участники выполняют визуализацию на «уменьшение» тела, Ведущий предлагает им изменить позу, соответственно выполняемой визуализации. А именно: «Сжимая» тело в своём воображении, участники группы одновременно поджимают свои колени к груди, группируясь, таким образом, в «позу эмбриона».

После этого Ведущий даёт группе серию команд: попытаться сесть, не открывая глаза, далее, раскачиваясь, медленно, без резких движений найти баланс своего тела, так же медленно - встать. Итак, вся группа стоит. Глаза у всех по-прежнему закрыты. Ведущий просит участников представить, что они - деревья, которые растут медленно вверх, так высоко, как только можно себе вообразить.

Ведущий просит участников: расслабить нижнюю челюсть, выпрямить и расслабить спину. Только после этого все начинают «Звучать».

***«Звучание»***

Каждый участник формирует из глубины своего существа - некий «мычащий» звук, которому даёт вырасти, окрепнуть, «зазвучать», пробуя тон, силу и прочие характеристики издаваемого звука. Ведущий, дав, участникам время поэкспериментировать со своим звуком, предлагает прислушаться к тем звукам, которые издают другие члены группы.

Ведущий просит участников представить себя «кораблями в тумане», подающими друг другу сигналы-гудки.

Самая сложная часть упражнения телесно-ориентированной терапии «Поиск партнёра» - ***«Встреча».***

По команде Ведущего участники начинают свободно перемещаться по комнате: с закрытыми глазами, не переставая звучать, не наталкиваясь на других участников (держа дистанцию!), прислушиваясь к чужому «звучанию» с целью найти приятное для себя звучание - единственного партнёра. Итак, цель последнего этапа упражнения - найти, не открывая глаз, а только по голосу - «своего» партнёра.

В это время всеми участниками группы ведётся поиск контакта. В случае данного упражнения, контакт - вещь непредсказуемая. Как только контакт найден, участник, «нашедший контакт» произносит «Ты». Если на своё «Ты» он получает ответ - «Я», то контакт - состоялся, пара образована.

Теперь оба участника, образовавшие пару, перемещаются по комнате (всё так же - с закрытыми глазами) в то место, которое указывает им Ведущий. Перемещение в паре - это ещё более сложная задача, чем перемещение в одиночку.

Участникам, образовавшим пару, важно не открывая глаз, не потерять друг друга, не переставая звучать, переместиться туда, куда просит Ведущий, и не натолкнуться на других участников. После того, как пара переместится туда, куда просит Ведущий, оба участника открывают глаза.

По просьбе Ведущего пара начинает: спокойно изучать выбранного партнёра - глазами, протянуть к партнёру руки, как бы пытаясь дотронуться до него, но, тем не менее, не касаясь его руками, подойти близко к партнёру и не спеша дотронуться до него.

В тот момент, когда Ведущий работает с парой, все остальные продолжают «поиск партнёра». Как только образовывается следующая пара, Ведущий направляется к ней. Именно поэтому, на этапе образования пар. Нужно несколько помощников Ведущего. Ими вполне могут стать те, кто образовал самую первую пару и уже вышел из игры.

Как только образованы все пары - игра заканчивается, и все участники приступают к традиционному шерингу - то есть, обмену мнениями.

***Что нужно выяснить в ходе шеринга?***

В ходе шеринга каждый участник должен, Во-первых - поделиться индивидуальным опытом от выполненного упражнения в целом,

Во-вторых, сравнить ощущения от контакта воображаемого (с закрытыми глазами) и контакта реального (когда глаза были уже открыты).

Это упражнение сочетает в себе техники телесно-ориентированной психотерапии и психодрамы и рекомендуется как одна из лучших техник для раскрытия собственного творческого потенциала.

**2.Техника «Диагностика блоков».**

Пациент укладывается на кушетку, на спину. Осматривается:

1. Его дыхание — дышат ли грудь, живот, и входит ли его дыхание в таз.
2. Насколько грудная клетка податлива надавливанию.
3. Насколько человек способен сознательно дышать животом (терапевт кладет свою руку на живот пациента и просит, чтобы тот подышал «под руку».
4. Ощупывается грудь и живот — определяется степень болезненности или ощущение щекотки, насколько живот «выпущен» и т. п.
5. Интенсивно прощупываются бедра — определяется степень болезненности или ощущение щекотки. Определяется степень напряженности мышцы или ее «киселеобразность». И напряженная, и «киселеобразная» мышцы являются блокированными в смысле прохождения энергии.
6. Анализ блокированности ягодичных мышц (техника та же).
7. Анализ напряжений мышц задней части шеи и надплечий. Важно проверить напряжение паравертебральных мышц шейного отдела позвоночника, особенно в месте соединения шеи с черепом (техника проверки, как в п. 4).
8. Горловые зажимы. Они проявляются в тихом, высоком голосе, частом ощущении «комка» в горле, спазмах горла при волнениях, достаточно частом подташнивании при трудности инициации рвоты с помощью корнеязычного рефлекса.
9. Диагностика напряжений круговых мышц рта. При привычном хроническом напряжении этих мышц это напряжение не осознается. При пальпации верхняя и нижняя губы напряженные, губы плотно сомкнуты, имеются специфические круговые морщины вокруг рта.
10. Диагностика напряжений жевательных мышц (как в п. 4).
11. Диагностика напряжений круговых мышц глаз. Наличие радиальных морщин, затуманенного взора, «неживых» глаз, отсутствие слез при плаче — признаки глазного блока.

В позе стоя проводится:

1. Анализ блокированности таза — подвижность таза вперед-назад при дыхании, вхождение дыхания в таз. *Предлагается следующее упражнение:* встать, слегка согнув колени, стопы строго параллельны на расстоянии 25 см, тяжесть тела на основании пальцев ног. Нужно отставить таз назад как можно дальше, еще немного сгибая ноги в коленях, и сделать движение, имитирующее освобождение кишечника. В этом случае расслабляются мышцы тазового дна. Затем мышцы тазового дна сокращаются. Человек может не чувствовать разницу между сокращением и расслаблением мышц тазового дна, и это — свидетельство напряженности этих мышц. Многие люди в этом упражнении ощущают неловкость — страх опозориться. (Некоторые женщины испытывают подобные чувства в ситуации интимной близости.) Или человек начинает чувствовать, что лишь сознательное усилие освобождает мышцы тазового дна, которые затем самопроизвольно сокращаются. Генезис напряжений мышц тазового дна связан либо с ранним приучением к чистоте, либо с ранними мастурбационными запретами, либо может относиться к мастурбационным запретам пубертатного периода.

**3.Техника «Раскрывание панцирей».**

Данная техника предназначена для раскрепощения человека, обретения чувства уверенности, развития элегантности в движениях.

Вильгельм Райх полагал, что каждое характерное отношение человека к чему бы то ни было, имеет соответствующую ему физическую позу. Характер человека проявляется в его теле в виде мышечной ригидности или даже мускульного панциря. Расслабление такого панциря расковывает человека, делает его более уравновешенным и уверенным. Раскрепощённое тело позволяет, как бы сбрасывать в окружающую среду лишнее эмоциональное напряжение. Проявление эмоций в движениях позволяет управлять как первыми, так и вторыми. Эмоции становятся более контролируемыми. Движения обретают выразительность и элегантность.

Основным эффектом освоения данной техники является образование прочной связи между внутренним и внешним состоянием.

На каждое из мини-упражнений должна отводиться примерно минута. В целом на технику отводится 30 минут.

1. Сядьте на корточки. Успокойте дыхание. Скажите себе: «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Я уверенно смотрю в будущее. Мне нравятся новые ощущения. Я открыт для изменений». Старайтесь добиться такого состояния покоя, какое у вас бывает утром выходного дня, когда не надо никуда спешить.

*ГЛАЗА*

2. Откройте глаза как можно шире.

3. Двигайте глазами из стороны в сторону: вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали.

4. Вращайте глаза по часовой стрелке, против часовой.

5. Смотрите искоса на разные вещи вокруг себя.

*РОТ*

6. Изобразите сильный плач.

7. Посылайте воздушные поцелуи разным вещам вокруг, при этом сильно и с напряжением вытягивая

8. Изобразите шамкающий рот: втяните губы внутрь, как-будто у вас нет зубов. Прочтите шамкающим ртом какое-нибудь стихотворение.

9. Чередуя, изображайте сосание, улыбку, кусание и отвращение.

*ШЕЯ*

10. Изобразите рвотные движения. Старайтесь и не стесняйтесь.

11. Покричите как можно громче. Если кричать категорически нельзя, то пошипите как змея.

12. Сядьте на корточки. Высуньте как можно дальше язык.

13. Троньте свою голову слегка пальцем. После этого ваша голова должна болтаться, как будто она лёгкий воздушный шарик, а ваша шея как-будто нитка. Повторите несколько раз.

*ГРУДЬ*

14. Сядьте на корточки. Сделайте глубокий вдох. При этом сначала раздувается живот, а потом уже расширяется грудная клетка. Глубокий выдох. Опять сначала сдувается живот, потом уже сокращается грудная клетка.

15. Изобразите, что вы дерётесь с помощью только рук: колотите, рвите, царапайте, дёргайте и т.д.

16. Вдохните и постарайтесь поднять свою грудь как можно выше, как будто стараетесь ею коснуться потолка. Можете даже встать на цыпочки. Выдохните, немного отдохните и повторите.

17. Потанцуйте, активно двигая грудью, плечами, руками. Старайтесь, чтобы танец был страстный и сексуальный.

*ДИАФРАГМА*

18. Резко сокращая диафрагму, делайте короткие выдохи через широко открытый рот. Диафрагма, расслабляясь, приводит к вдоху. Вдох-выдох должен занять одну секунду. Примерно одна пятая секунды - резкий выдох, четыре пятых - плавный вдох.

19. Дышите животом: он должен как можно сильнее раздуться, а потом войти внутрь и как бы прилипнуть к позвоночнику.

20. Лягте на спину. Делая выдох, поднимите туловище и постарайтесь схватить руками стопы ног. Задержите дыхание. Вернитесь в исходную позицию. Повторите.

21. Лягте на живот. Делая вдох, поднимите корпус и как можно дальше назад откиньте голову.

*ЖИВОТ*

22. Делая удары животом, бейте им разные объекты вокруг себя.

23. Заложите руки за голову. Своими боками продолжайте бить объекты вокруг себя.

24. Попросите кого-нибудь подержать вас за талию. Откиньтесь назад насколько это можно. Если делаете упражнение в одиночку, просто положите руки на пояс и прогнитесь назад.

25. Встаньте на четвереньки и изобразите разные кошачьи движенья.

*ТАЗ*

26. Изобразите лягающуюся лошадь.

27. Лягте на спину. Бейте тазом о коврик.

28. Стоя, одну руку положите на нижнюю часть живота. Другую руку заложите за голову. Делайте неприличные движения тазом.

29. Расставьте ноги как можно шире. Переносите вес поочерёдно на левую и правую ногу.

ЗАВЕРШЕНИЕ

30. Свободный танец. Попробуйте станцевать что-нибудь свое, оригинальное.

**4. Техника «Заземление».**

На высоте пупка или таза может находиться «стискивающий обруч», создающий затор для движения энергии.

***Упражнение 1. «Выпускание живота»***

Поставьте стопы параллельно на расстоянии 25 см. Легко согните колени. Не отрывая пяток от пола, подайте тело вперед так, чтобы вес тела оказался на пятках ног. А теперь следует как можно больше выпустить живот. Дыхание свободное, ртом. Цель упражнения — ощущение напряжения в нижней части тела.

***Упражнение 2. «Лук»***

Стопы на расстоянии около 45 см друг от друга, несколько развернуты внутрь.

Положите сжатые в кулаки ладони на область крестца, большие пальцы направлены вверх.

Согните колени так сильно, как можете, не отрывая пяток от земли. Прогнитесь назад, опираясь на кулаки. Вес тела на пальцах ног. Линия, соединяющая центр стопы, середину бедра и центр надплечья, выгнута, как лук. В этом случае «освобождается» живот. Если имеются хронически напряженные мышцы, то человек, во-первых, не в состоянии выполнить упражнение правильно, а во-вторых, чувствует эти хронические напряжения как боль и неудобство в теле, препятствующие выполнению этого упражнения.

***Упражнение 3***

Примите исходное положение — стопы параллельны, колени слегка согнуты, таз расслаблен и слегка отодвинут назад. Позвольте верхней части тела, не наклоняясь, податься вперед, пока не почувствуете вес тела на подушечках передних частей стоп. Вам может показаться, что вы сейчас упадете лицом вперед, но если вы на самом деле потеряете равновесие, достаточно сделать шаг вперед. Равновесие не потеряется, если ваша голова находится на одной линии с телом.

Поднимите голову так, чтобы вы могли смотреть прямо перед собой. Чтобы уравновесить центр тяжести тела, представьте себе, что вы несете на голове корзину.

Сейчас с поднятой головой позвольте вашей груди стать впалой, а животу расшириться так, чтобы ваше дыхание было полным и глубоким. Позвольте земле поддерживать вас.

Поначалу такая поза может казаться неудобной. Она даже может доставлять боль по мере того, как напряженные мышцы растягиваются. Когда мышцы расслабляются, боль в конце концов стихает, это нужно просто терпеливо принять. Не опасайтесь, что боль усилится. Ее можно легко перенести, особенно если вы очень хотите, чтобы жизненная энергия свободно двигалась в вашем теле.

**5. Техника «Практика экспрессии чувств».**

***Упражнение 1***

Человек ложится на кушетку. Ноги расслаблены. Руками держится за край кушетки или матраца. Нужно поднять ногу и бить стопой по матрацу с акцентом на пятку (т. е. не просто бить, а лягаться). Сначала это делается в медленном темпе и с небольшой силой, затем темп и сила ударов увеличиваются. В конце удары должны быть очень сильными и очень быстрыми. Если эти удары выполняются как единое движение, проходящее через все тело, то движения ног скоординированы с движениями головы: голова поднимается вверх и опускается с каждым движением. При выполнении движения человек вспоминает о пережитых несправедливостях.

Разновидность этого упражнения: оно выполняется не просто на глубоком дыхании ртом, но с криком «нет!». Кричать нужно так долго, как только возможно. Этот крик нужно повторить несколько раз во время тренировки. В этом случае удары ногами — это сильный протест. Количество ударов может вначале быть 25, а затем — 45, и постепенно доводится до 200. Это упражнение не только позволяет выразить гнев, но и освобождает таз.

***Упражнение 2***

Пациент бьет кулаками (если это мужчина) или теннисной ракеткой (если это женщина) в матрац. Нужно стать в основную биоэнергетическую стойку (стопы на расстоянии 25 см, колени слегка согнуты, вес тела на основании пальцев). Затем руки медленно поднимаются вверх за голову, несколько прогибая спину назад и растягивая мышцы рук и спины. Затем пациент бьет в кушетку, сопровождая это словами «заткнись!», «убью!», «нет!», «почему?!» и т. п. Это упражнение разряжает гнев, но сама по себе разрядка гнева — не цель терапии. Цель терапии — достижение грации. Поэтому нужно бить не так, чтобы разрушить или уничтожить, а так, чтобы сохранить грацию, т. е. движение должно быть плавным. Пациент, готовя удар, растягивает свое тело от стоп вверх, занося плечи как можно дальше назад, как будто натягивает лук. Сам же удар выполняется как отпускание рук из «заряженной» позиции, а не как сокращение мышц. Поэтому удар — это расслабленное и свободное движение. Если это упражнение выполняется правильно, то от стоп до ладоней протекает волна возбуждения, придавая этому движению грациозность. Подъем рук вверх — мягкое и деликатное движение, удар — мощное и твердое. Таким образом, секрет этого упражнения не в ударе, а в растягивании. Это упражнение снимает напряжение с плеч и верхней части спины.

***Упражнение 3***

Упражнение является примером интенсивной телесной работы, которая может происходить в биоэнергетической группе. Оно используется после установления в группе атмосферы сплоченности и доверия.

Выберите партнера. Один член группы будет работать, другой — помогать. Если вы собираетесь работать, лягте на спину на матрац, мат или мягкий ковер. Расслабьтесь, согните колени, расставьте ноги на расстояние около 45 см. Глаза закройте и сосредоточьтесь на глубоком дыхании. Дышите мягко и глубоко около минуты. Помещение, должно быть, тускло освещено.

Лежа с закрытыми глазами, представьте один из следующих случаев из вашего детства:

* случай, когда вы плакали и хотели, чтобы вас успокоили;
* случай, когда вы хотели исследовать что-нибудь, а вас удерживали и мешали вам;
* случай, когда вы пришли в ярость, потому что родители хотели, чтобы вы что-то сделали, а вы отказывались;
* случай, когда вы взяли игрушку другого ребенка, а ваши родители были вынуждены на это отреагировать.

Зрительно вообразите сцену как можно детальнее и представьте реакцию отца или матери. Выразите свои чувства к родителям в этой ситуации. Говорите, плачьте, кричите, выполняйте любые действия, которые кажутся вас подходящими. Не сдерживайте никаких звуков. Даже если вы дышите, делайте это так, чтобы было слышно. Если вы начинаете движение, например, деретесь, брыкаетесь или тянетесь, продолжайте его. Постарайтесь выражать свои эмоции вербально и невербально. Когда почувствуете, что закончили, полежите какое-то время спокойно, с закрытыми глазами.

Сделайте пять или шесть вдохов и выдохов, широко, как в испуге, раскройте глаза и как можно шире раздвиньте пальцы рук и ног. Продолжайте так 2—3 минуты. Затем возьмите полотенце и засуньте его как можно глубже в рот. Зажмите полотенце зубами и тащите его изо всех сил, издавая звуки, когда пытаетесь вытащить полотенце изо рта. Это действие может помочь снизить напряжение в челюстях. Через 4—5 минут выньте полотенце изо рта, возьмите его двумя руками и агрессивно, как можно сильнее выкручивайте. Наконец, расслабьтесь и снова сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Теперь закройте глаза и вновь вообразите сцену со своими родителями. На этот раз придумайте другой ответ. Поделитесь с ними этим ответом вслух. Через несколько минут откройте глаза, подышите мягко и глубоко, посмотрите на своего помощника. Когда закончите, поменяйтесь с ним местами.

Роль помощника состоит в том, чтобы облегчать работу партнера и успокаивать его своим присутствием. В качестве помощника чаще напоминайте своему партнеру, чтобы он продолжал глубоко дышать и издавать звуки. Помощники, имеющие опыт в биоэнергетике, могут знать более активные вербальные способы для облегчения выражения чувств. Будьте мягким, вдумчивым и не провоцируйте партнера. Если заметите, что мышцы партнера напряжены или что ему тяжело дышать, можете с его разрешения помассировать напряженные участки, чтобы ослабить напряжение. Когда партнер закончит упражнение, поощряйте его к расслаблению и глубокому дыханию. Затем спросите, как он себя чувствует, и не можете ли вы сделать для него что-нибудь еще.

Участники должны принимать во внимание свои и чужие ограничения при определении глубины исследования. Рекомендуется также полагаться на квалифицированного и компетентного руководителя.

**6. Техника «Поворачивание головы» (по методу М. Фельденкрайза).**

Сидя на полу или на стуле, медленно поверните голову направо, без напряжения. Заметьте, насколько голова поворачивается, насколько вы можете видеть что-то сзади. Повернитесь обратно, вперед.

Снова поверните голову направо. Оставляя голову в покое, поверните глаза направо. Посмотрите, может ли голова больше повернуться направо. Повторите три-четыре раза.

Поверните голову направо. Теперь повернитесь плечами направо и посмотрите, можете ли вы повернуть голову еще больше назад. Повторите три-четыре раза.

Поверните голову направо. Теперь сдвиньтесь бедрами вправо, и посмотрите, можете ли вы повернуть голову еще дальше назад. Повторите три-четыре раза.

Наконец, поверните голову направо, и, не меняя больше ее положения, сдвиньте глаза, плечи и бедра направо. Насколько далеко вы теперь можете повернуть голову?

Теперь поверните голову налево. Посмотрите, насколько далеко вы можете ее повернуть. Повторите каждый шаг упражнения, которое вы проделали в правую сторону, но только в уме. Представьте себе движение головы и движение глаз налево, и т.д., каждый шаг по три-четыре раза. Теперь поверните голову налево и сдвиньте глаза, плечи и бедра налево. Как далеко вы можете теперь повернуться?

1. **Техника «Дыхание».**

***Упражнение 1***

В позе сидя, лучше всего на твердом стуле, произнесите своим обычным голосом «а-а-а», глядя на секундную стрелку своих часов. Если вы не в состоянии удержать звук, по крайней мере, в течение 20 секунд, это значит, что у вас есть проблемы с дыханием.

Чтобы поправить свое дыхание, повторяйте это упражнение регулярно, стараясь продлить время звучания. Упражнение нельзя назвать опасным, но у вас может быть одышка. Ваш организм будет реагировать интенсивным дыханием, чтобы пополнить уровень кислорода в крови. Такое интенсивное дыхание освобождает напряженные мышцы грудной клетки, позволяя им расслабиться. Этот процесс может закончиться плачем.

Можете выполнить это упражнение, считая вслух в постоянном ритме. Непрерывное использование голоса требует поддерживать непрерывный выдох. При более полных выдохах вы будете вдыхать глубже.

***Упражнение 2***

Примите ту же позу сидя, что и в предыдущем упражнении. В течение одной минуты дышите нормально для того, чтобы расслабиться. Далее, на выдохе, издайте звук, продолжающийся в течение полного выдоха. Старайтесь издать такой же звук во время вдоха. Вначале это может быть трудным, но этого можно добиться, немного поупражнявшись. Чувствуете ли вы, как воздух всасывается внутрь тела? Перед чиханием тело всасывает воздух с расслабляющей силой. Ощущали ли вы это когда-либо?

***Упражнение 3***

Вы ложитесь на валик (например, из одеяла), который лежит на табурете высотой 0,5 м. Дыхание ртом. В этом положении хорошо растягиваются мышцы спины, которые при этом расслабляются, «отпуская» грудь. Дыхание самопроизвольно углубляется. Может появиться боль в спине. Если она небольшая (а главное, нет патологии позвоночника), то следует продолжать, и боль уйдет.

Это упражнение настолько энергетически раскачивает подавленные эмоции и ослабляет мышечные блоки, что часто возникает феномен неосознанной экспрессии — появляется плач, рвота и т. п. Человека как бы «прорывает». Если это случается, то означает, что биоэнергетическая работа опередила аналитическую. Поэтому нужно подтянуть аналитическую часть: человек должен знать, что именно выходит из него.

***Упражнение 4***

Освобождает горловые зажимы и стимулирует спонтанное углубление дыхания. Это же упражнение «подталкивает» к плачу (а возможно, и к крику). В положении сидя следует расслабиться (насколько это возможно), затем выдыхать со стоном — один стон на один выдох, который делается как можно дольше. Нужно постараться сделать стон и на вдохе. После трех полных циклов со стоном стон на выдохе изменяется на звук «ух» или звуки рыдания. Это же делается и на вдохе. Когда выдох доходит до живота, это часто заканчивается непреднамеренным плачем. При этом человек может удивленно сказать: «Я не чувствую грусти». Ничто так не исправляет дыхание, как плач. Плач — главный механизм освобождения от напряжения у детей.

1. **Техника «Спокойствие разума».**

Найдите спокойное место. Сядьте в кресло так, чтобы стопы полностью прилегали к полу и были поставлены параллельно. Держите голову немного приподнятой и сидите прямо. Чувствуйте, как ягодицы прикасаются к креслу. Руки положите на колени. Не напрягайтесь, так как это сведет на нет цель упражнения.

Закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании, не делая при этом специальных усилий. Осознайте, что вдох и выдох происходят самопроизвольно.

Почувствуйте волны дыхания, проходящие через тело, движущиеся вверх при вдохе и вниз при выдохе. Сконцентрируйтесь на этой волне, позволяя ей проходить каждый раз все глубже до низа живота и таза. Чтобы достичь этого, вы должны расслабить нижнюю половину тела, позволяя нижней части живота выпячиваться вперед, а ягодицам опускаться. Большинство людей подтягивает дно таза вверх, как мы обратили внимание в одном из предыдущих разделов. Ощущаете ли вы, как дыхательная волна движется с самого низа, со дна таза? Если сможете, делайте это упражнение в течение 10 минут. Пусть ваш разум останется сконцентрированным на вдохе и выдохе так, чтобы вы почувствовали пульсацию своего тела. Ощущайте ее всем телом от стоп до головы.

Если вам это удастся, можете в течение нескольких секунд осознавать, что вы являетесь частью пульсирующей Вселенной. В этот момент вы раздвигаете свои границы, растворяясь во Вселенной.

1. **Техника «Сознавание тела лёжа» (по методу Ш. Селвер и Ч. Брукс).**

Лягте на пол и расслабьтесь. Не торопите ваше сознавание; переживаемое придет в свое время. Вы можете почувствовать пол, который «давит» на какую-то часть вашего тела свободу в одних участках и зажимы в других. Один чувствует себя легким, другой тяжелым. Кто почувствует себя освеженным, а кто — усталым. Получайте и принимайте все приходящее изнутри и извне без оценки и без «этикеток». Не нужно думать, что «плохо» чувствовать зажимы или «правильно» быть свободным. Здесь эти категории непригодны, потому что это упражнение переживания, опыта.

По мере того как уменьшается «ожидание» чего-то, ощущения становятся более богатыми и полными. Вы можете начать сознавать изменения, которые происходят сами по себе. Напряжения ослабятся, пол станет более удобным. Вы можете начать сознавать свое дыхание и изменения в нем.

1. **Техника «Разговор с собственным телом».**

***Упражнение «Разговор с болью»***

«Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Дайте себе возможность свободно покачаться в волнах вашего дыхания. Почувствуйте свою правую руку (плечо, локоть, кисть, часть спины, поясницу, ягодицы, правую ногу (бедро, колено, голень, свод стопы, отдельно каждый палец, ступню, пятку), левую ногу (бедро, ...), почувствуйте гениталии, низ живота, верх живота, грудь. Почувствуйте свое сердце. Увидьте его. Какое оно? Подойдите к нему, рассмотрите его повнимательнее. В нем есть небольшая дверь, через которую вы, если захотите, можете зайти в свое сердце и совершить по нему путешествие. Медленно откройте дверь и входите. Не торопитесь. Что вы видите по сторонам? В вашем сердце есть комнаты, где живут ваши радости, обиды, страхи. Перед вами комната, здесь живет ваша боль. Откройте дверь, зайдите, попробуйте помочь самому себе. Что вы видите? Приблизьтесь. Рассмотрите возникший образ. Спросите, кто или что причиняет ему боль. Спросите, как вы можете помочь. Прикоснитесь к своему образу. Возьмите его к себе на колени, обнимите и покачайте... Пусть он согреется вашим дыханием, вашей заботой. Что происходит? ... Найдите возможность попрощаться... Медленно отправляйтесь в обратный путь. Закройте дверь в сердце. Почувствуйте, как оно бьется. Почувствуйте свое дыхание, почувствуйте свою грудь... (Необходимо проделать весь путь в обратном направлении)... Когда будете готовы, открывайте глаза».

Необходимо отметить, что «вход» в упражнение и «выход» из него должны быть постепенными (особенно при первых «путешествиях»). Ведущему, проводящему упражнение, необходимо убедиться, что все участники «вернулись» из путешествия.

***Упражнение «Диалог с телом»***

*(Здесь представлена часть техники «Методика интенсивного ведения дневника», разработанной юнгианским психотерапевтом Айрой Прогоффом)*

1) Запишите «ключевую фразу» (вопрос, репли­ку, пожелание), с которой вы хотели бы обра­титься к своему телу.

2) Припомните различные состояния вашего тела, различные вехи его развития и запишите их от лица вашего тела. Например:

— в .... году я появилось на свет;

— помню вкус материнского молока;

— помню первый ночной страх;

— помню ... болезнь;

— помню ощущение легкости от танца с любимым человеком;

— помню первую сигарету;

— помню волнение перед ...;

— помню первый сексуальный контакт;

— помню рождение первого ребенка;

и так далее. Припомните не менее 10 вех. Не за­ботьтесь о хронологии, пишите все, что приходит в голову.

3) Выберите любую веху. Ту, в которую вы хоте­ли бы погрузиться, чтобы задать свой вопрос. Посмотрите еще раз ключевую фразу.

4) Закройте глаза. Пронеситесь в памяти к выб­ранному вами моменту. Припомните его как можно подробнее. Пусть тело припомнит ощу­щения того момента. Ощутите их сейчас. Ка­кие образы проносятся перед вами? Это могут быть самые причудливые образы. Задайте свой вопрос. Ответы могут быть видимыми, слы­шимыми, кинестетическими, могут быть не сра­зу понятными. Откройте глаза, запишите об­разы и диалог. Если хотите, закройте глаза опять, продолжите разговор.

Когда ваш диалог будет закончен, найдите воз­можность поблагодарить свое тело и попрощаться с ним. Запишите ощущения «теперешнего» тела».