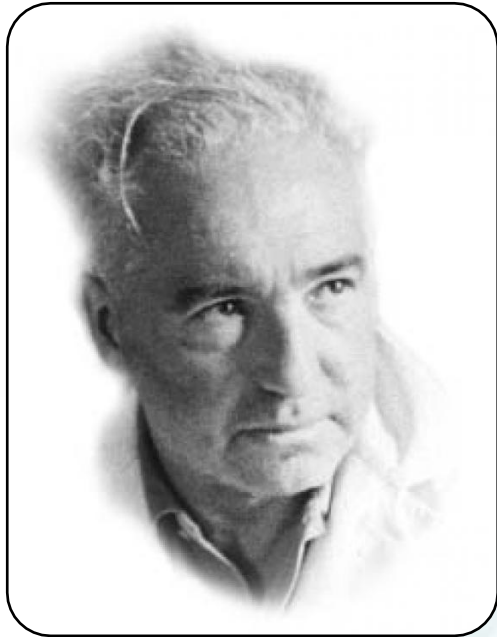


*Телесно-ориентированные подходы
в развивающей работе
с дошкольниками*



Телесно -ориентированная терапия



Основателем телесной психотерапии в западной психотерапевтической традиции по праву считается Вильгельм Райх.

Уникальный вклад Райха в психологию заключается в том, что он, во – первых, настойчиво и упорно подчеркивал единство тела и разума, во – вторых, в свои психотерапевтические исследования всегда включал проблемы связанные с человеческим телом, и в третьих, разработал концепцию «панциря характера».

Райх полагал, что к каждому клиенту следует подходить как к целостному организму, эмоциональные проблемы которого можно понять, лишь рассматривая его как целостное существо.

По Райху формы поведения, формы общения гораздо более существенны, чем то, что клиент говорит. Слова могут лгать, способ выражения никогда не лжет. Райх первым подчеркнул, как важно обращать внимание на физические способы выражения, в особенности на хронические мускульные зажимы, которые он называл мышечным панцирем.

Он считал, хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств.

Суть психотерапевтических идей Райха состоит в том, что защитным механизмам, которые затрудняют нормальное функционирование человеческой психики, можно противодействовать с помощью непосредственного воздействия на тело. Он разработал специальную терапевтическую методику, позволяющую снижать хроническое напряжение определенных групп мышц и таким образом вызвать высвобождение эмоций, которые этим напряжением сдерживались.

Основные направления телесно-ориентированной психотерапии

- биоэнергетический анализ А. Лоуэна;
- концепция телесного осознания М. Фельденкрайза;
- метод интеграции движений Ф.М. Александера;
- метод чувственного сознания Ш. Селвер;
- соматическое обучение Т. Ханны;
- биосинтез Д. Боаделлы;
- кинезиология;
- структурная интеграция И. Рольф,
- первичная терапия А. Янова
- тонатотерапия В. Баскакова.



Основные понятия телесно-ориентированной психотерапии

- **Энергия.** (Для члена психокоррекционной группы вступить в оптимальные отношения с собственным телом означает активизировать спонтанный поток энергии, распространяющийся по всему организму от самых поверхностных слоев кожи до наиболее глубоких процессов метаболизма. Свободная циркуляция естественной жизненной энергии является необходимым условием здоровья – как физического, так и психического)
- **Мышечная броня.** (Энергия движется (течет) снизу вверх, и любые заторы (зажимы) на её пути ведут к проблемам. Мышечный панцирь полностью соответствует психологической блокировке чувств, эмоций, переживаний).
- **Заземление** (Означает энергетический контакт с почвой, ощущение опоры, которая обеспечивает устойчивость и возможность двигаться. «Заземление чувств» означает, прежде всего, контакт с чувствами, осознание чувств и отсутствие блокировки телесных проявлений этих чувств.

Основные методы телесно-ориентированной терапии

- Дыхание
- Оценка тела и напряженные позы
- Двигательные упражнения
- Осознавание
- Прикосновение.



Цели телесно-ориентированной терапии

- Дать социально приемлемый выход агрессивности и других негативных чувств
- Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять
- Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.
- Развитие чувства внутреннего контроля.
- Получить материал для интерпретации и диагностических заключений.
- Наладить отношение между психологом и клиентом
- Облегчить процесс лечения



1. Игра «Слепой и поводырь».

2. Развитие мелкой моторики»

Упражнения с монетами

- Удерживаем монету –2
- Вращаем монету
- Отгадай в какой руке?

Упражнения с карандашами

- Добываем огонь
- Растираем «лаогун» - точки
- Ползущий карандаш

Упражнения с шарами

- Уголек на ладони
- Раздавим орех
- Перекаты

Мудры - это специальные упражнения для пальцев рук, так называемая пальцевая гимнастика, которую делали йоги в Древней Индии с незапамятных времен

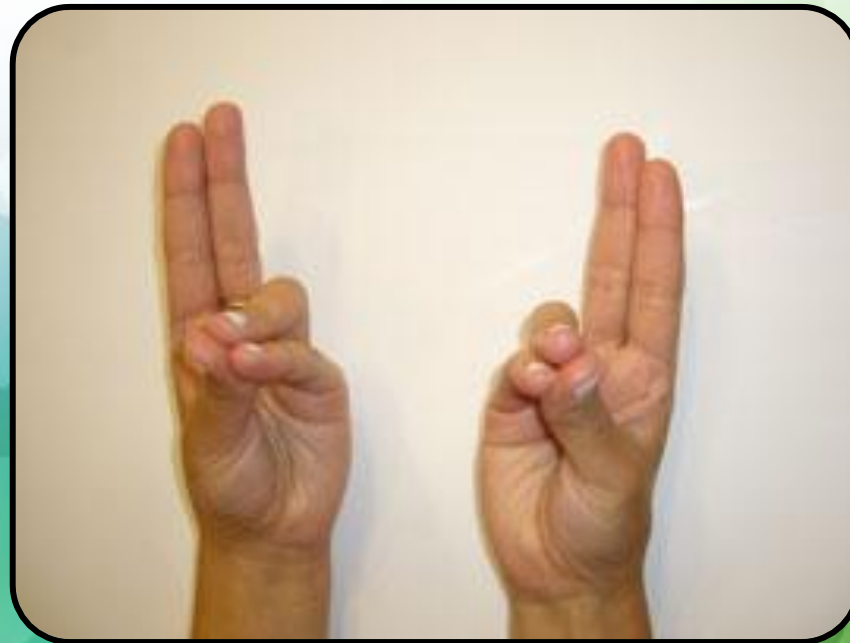
Слово "**мудра**" в переводе с санскрита означает "печать" или "жест", но также оно означает "дарующий радость".

Её ещё называют **йога пальцев**, так как мудра — это определённая комбинация пальцев рук в соответствии с определёнными правилами.

Это также древний способ помочь себе, исцелить и защитить себя, а также практика, которая способствует духовному развитию человека, его самосознанию, решению психологических проблем.

Мудра жизни

- Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение остроты зрения. При выполнении этой мудры повышается работоспособность, улучшается общее самочувствие.
- Техника исполнения: подушечки мизинца, безымянного и большого пальцев соединены вместе, а остальные пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно



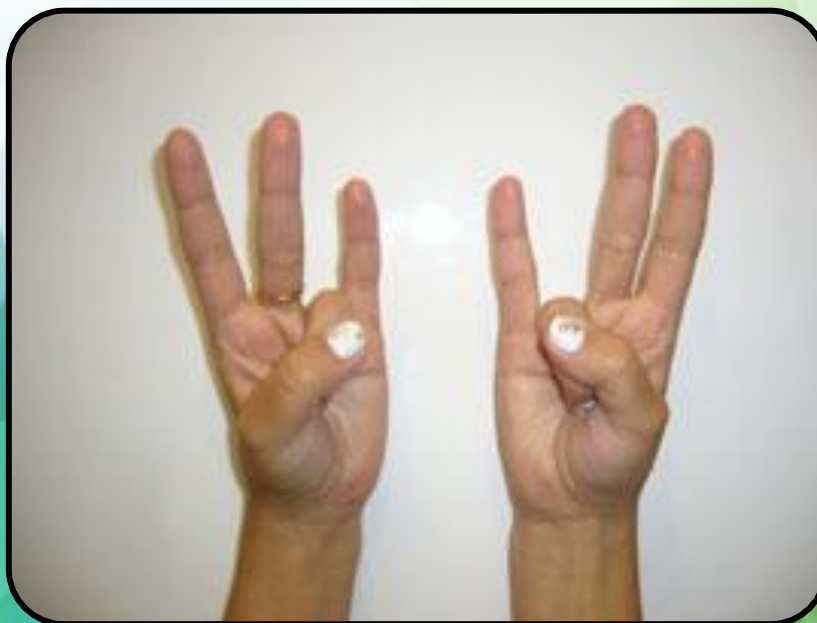
Мудра «Спасающая жизнь»

- Показания: боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца с тревогой и тоской, инфаркт миокарда. При выполнении этой мудры облегчение наступает незамедлительно, её действие аналогично действию нитроглицерина
- Техника исполнения: указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, безымянный и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным



Мудра «Окно мудрости»

- Показания: нарушение мозгового кровообращения, склероз сосудов головного мозга. Выполнение этой мудры способствует развитию мышления, активизирует умственную деятельность.
- Техника исполнения: безымянный палец правой руки прижать первой фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично сложить пальцы левой руки. Остальные пальцы свободно выпрямлены.



Мудра «Зуб дракона»

- Показания: спутанность сознания, нарушение координации движений, стресс эмоциональная неустойчивость. Выполнение этой мудры способствует улучшению эмоциональной и двигательной сферы.
- Техника исполнения: большие пальцы обеих рук прижаты к внутренней поверхности ладони. Третий, четвертый и пятый пальцы согнуты и прижаты к ладони. Указательные пальцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх.



Работа с сегментами тела

Для освобождения энергии есть четыре способа:

- накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;
- использование постизометрической релаксации на уровне каждого сегмента;
- прямое воздействие на хронические зажимы посредством давления на них, защипования, растяжения и т.д. с целью расслабить их (массаж, растяжки);
- проговаривание с ребенком возникающих ощущений.

Мышечная броня организуется в семь основных защитных сегментов – семь горизонтальных колец, находящихся под прямым углом к туловищу и позвоночнику, которые располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза.

Глаза

Упражнение « Глазки бегают по кругу».

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз,
А затем еще по кругу пробежались друг за другом.
Не догнали – спрятались (зажмурить глаза)
Посидели, поглядели, распахнулись, осмелели,
Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза),
Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

Рот и шея

Упражнение «Надуваем и втягиваем щеки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы «задувая» свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы

Упражнение «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара
Смотрит влево,
Смотрит вправо.
А потом опять вперед –
Тут немного отдохнет.
А Варвара смотрит вверх
Дольше всех и дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно
А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!

Грудь. Диафрагма

Дыхательные упражнения

- «Задуваем свечу». Глубоко вдохнуть, набирая как можно больше воздуха. Затем медленно выдохнуть через сложенные трубочкой губы, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «У»
- Релаксирующее дыхание. Делать вдох мелкими порциями. При этом ягодицы отвести назад, а колени согнуть, что позволяет энергии свободно протекать вдоль позвоночника. Задержать дыхание. Затем медленно выдохнуть, длительно произнося звук «А».

Упражнение на расширение грудной клетки

- Встать прямо. Вдохнуть полной грудью. Задержать воздух. Вытянуть обе руки вперед, сжать кулаки на уровне плеч. Затем одним движением отвести руки назад. Перевести их вперед. Затем быстро снова отвести назад. Повторить эти движения несколько раз во время задержки дыхания, все время держа кулаки сжатыми и напрягая мускулы рук. Затем сильно выдохнуть через открытый рот. Упражнение повторяется не более трех раз.

Живот и Таз

Дыхание животом

- Закрывать глаза. Вдохнуть воздух. Вообразить какого цвета воздух проходит через нос, легкие и попадает в живот. Когда воздух попадает в живот, то живот становится круглым. Задержать дыхание и, выдыхая, представить, что воздух уходит вниз через ноги в землю.
- Примечание. После упражнения можно обсудить с детьми, какого цвета воздух они видели, удалось ли им почувствовать движение воздуха сверху вниз при вдохе и от живота к ногам при выдохе.

Упражнение «Палуба»

- Представить себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать её к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямится! Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямится! Вдох – выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

*Детей надо учить тому, что
пригодится им, когда они вырастут*

Аристипп Киренский (435-367 гг до н.э)