



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе  
*А.Ю. Жильников*  
« 21 » *сентября* 2021 г.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Б1.В.ДВ.03.01 Телесно-ориентированные практики в психологическом  
консультировании  
(наименование дисциплины (модуля))

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психологическое консультирование участников  
образовательных отношений

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Магистр

(наименование квалификации)

Форма обучения очная, очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 17 » октября 20 21 г. № 2

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) согласован со следующими представителями работодателей или их объединений, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, к которой готовятся обучающиеся:

Директор филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова» Губкинский филиал  
Уваров В.М.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Директор Автономной некоммерческой профессиональной образовательной организации «Региональный экономико-правовой колледж» Чернусских Ю.Л.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Заведующий кафедрой

Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент

А.А. Ларина

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО

Целью проведения дисциплины Б1.В.ДВ.03.01 «Телесно-ориентированные практики в психологическом консультировании» является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-1	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели
ПК-2	Способен разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ
ПК-5	Способен выявлять условия, неблагоприятно влияющие на развитие личности обучающихся и планировать и реализовывать совместно с педагогом превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения

В формировании данных компетенций также участвуют следующие дисциплины (модули), практики образовательной программы (по семестрам (курсам) их изучения):

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения			
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
Методология научных исследований	УК-1	УК-1		
Психодиагностика и экспертиза в деятельности психолога		УК-1	УК-1	
Современные направления семейного консультирования			ПК-2	
Психологическое консультирование и профилактика кризисных состояний и ПТСР		УК-1		
Методы психосоциальной коррекции и реабилитации личности			УК-1 ПК-5	
Супервизия в психологическом консультировании				ПК-2
Арт-терапевтические технологии в психологическом консультировании				УК-1
Сказкотерапевтические методы в психологическом консультировании				УК-1
Телесно-ориентированные практики в психологическом консультировании				УК-1 ПК-2 ПК-5
Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом консультировании				УК-1 ПК-2 ПК-5
Учебная практика (педагогическая практика)	УК-1			
Учебная практика (научно-исследовательская работа)		УК-1		
Производственная практика (научно-исследовательская (квалификационная) практика)				УК-1
Производственная практика (преддипломная практика)				УК-1 ПК-2 ПК-5

Производственная практика (производственная практика в профильных организациях)			УК-1	
Психология безопасности		УК-1		
Психология здоровья субъектов образовательного процесса		УК-1 ПК-2		

- для очно-заочной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения					
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Методология научных исследований	УК-1	УК-1				
Психодиагностика и экспертиза в деятельности психолога		УК-1	УК-1			
Современные направления семейного консультирования			ПК-2			
Психологическое консультирование и профилактика кризисных состояний и ПТСР		УК-1				
Методы психосоциальной коррекции и реабилитации личности			УК-1 ПК-5			
Супервизия в психологическом консультировании				ПК-2		
Арт-терапевтические технологии в психологическом консультировании				УК-1		
Сказкотерапевтические методы в психологическом консультировании				УК-1		
Телесно-ориентированные практики в психологическом консультировании					УК-1 ПК-2 ПК-5	
Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом консультировании					УК-1 ПК-2 ПК-5	
Учебная практика (педагогическая практика)	УК-1					
Учебная практика (научно- исследовательская работа)		УК-1				
Производственная практика (научно- исследовательская (квалификационная) практика)				УК-1		
Производственная практика (преддипломная практика)					УК-1 ПК-2 ПК-5	
Производственная практика (производственная практика в профильных организациях)			УК-1			
Психология безопасности		УК-1				
Психология здоровья субъектов образовательного процесса		УК-1 ПК-2				

Этап дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.03.01 «Телесно-ориентированные практики в психологическом консультировании» в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 4 семестру;
- для очно-заочной формы обучения – 5 семестру.

## 2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-1	ИУК-1.1. Анализирует проблемную ситуацию как целостную систему, выявляя ее составляющие и связи между ними	Знать: способы выявления составляющих проблемной ситуации как целостной системы в телесно-ориентированном консультировании Уметь: критически анализировать проблемную ситуацию в телесно-ориентированном консультировании Владеть: навыками анализа проблемной ситуации как целостной системы в телесно-ориентированном консультировании
	ИУК-1.2. Разрабатывает варианты решения проблемной ситуации на основе критического анализа доступных источников информации	Знать: доступные источники информации о решении проблемной ситуации в телесно-ориентированном консультировании Уметь: разработать варианты решения проблемной ситуации в телесно-ориентированном консультировании Владеть: навыками решения проблемной ситуации в телесно-ориентированном консультировании на основе критического анализа доступных источников информации
	ИУК-1.3. Вырабатывает стратегию действий для решения проблемной ситуации в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них	Знать: последовательность шагов для решения проблемной ситуации в телесно-ориентированном консультировании Уметь: вырабатывает стратегию действий для решения проблемной ситуации в телесно-ориентированном консультировании в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них Владеть: навыками решения проблемной ситуации в телесно-ориентированном консультировании в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них
ПК-2	ИПК-2.1. Знает методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ	Знать: методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ с позиции телесно-ориентированного консультирования Уметь: применять на практике методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ с позиции телесно-ориентированного консультирования Владеть: навыками организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ с позиции телесно-ориентированного консультирования

	<p>ИПК-2.2. Разрабатывает психологические рекомендации по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы</p>	<p>Знать: методику разработки психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы с позиции телесно-ориентированного консультирования</p> <p>Уметь: разрабатывать психологические рекомендации по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы с позиции телесно-ориентированного консультирования</p> <p>Владеть: навыками разработки психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы с позиции телесно-ориентированного консультирования</p>
ПК-5	<p>ИПК-5.1. Знает закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций</p>	<p>Знать: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций с позиции телесно-ориентированного консультирования</p> <p>Уметь: выявлять условия, неблагоприятно влияющие на развитие личности обучающихся с позиции телесно-ориентированного консультирования</p> <p>Владеть: навыками предупреждения условий, неблагоприятно влияющие на развитие личности обучающихся с позиции телесно-ориентированного консультирования</p>
	<p>ИПК-5.2. Планирует и организует работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся</p>	<p>Знать: методику предупреждения возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся с позиции телесно-ориентированного консультирования</p> <p>Уметь: планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся с позиции телесно-ориентированного консультирования</p> <p>Владеть: навыками по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся с позиции телесно-ориентированного консультирования</p>

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Код компетенции, код индикатора достижения	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля	Шкала оценивания
-------	--	--	---------------------	--------------------------------------	------------------

		компетенции		успеваемости	
1	Тема 1. Общие положения и основные понятия телесно-ориентированной психотерапии в психологическом консультировании	УК-1. ИУК-1.1. ПК-2 ИПК-2.1 ПК-5 ИПК-5.1	<p>Знает способы выявления составляющих проблемной ситуации как целостной системы; доступные источники информации о телесно-ориентированном методе, способы выработки стратегии действий при применении телесно-ориентированных практик</p> <p>Умеет анализировать проблемную ситуацию, разработать варианты решений по выходу из проблемной ситуации, выбирать стратегии действий и предвидеть их результат</p> <p>Владеет: телесно-ориентированными практиками в психологическом консультировании, способами реализации выбранного варианта решения проблемной ситуации на основе критического анализа доступных источников информации способами пошагового выхода из проблемной ситуации</p>	Устный опрос	Зачтено/не зачтено
2	Тема 2. Специфика телесно-ориентированных подходов в психологическом консультировании	УК-1. ИУК-1.1. ПК-2 ИПК-2.1 ПК-5 ИПК-5.1	<p>Знает способы выявления составляющих проблемной ситуации как целостной системы</p> <p>Умеет анализировать проблемную ситуацию</p> <p>Владеет: телесно-ориентированными практиками в психологическом консультировании</p>	Устный опрос кейс тренинг	Зачтено/не зачтено
3	Тема 3. Характерный анализ Вильгельма Райха в психологическом консультировании	УК-1 ИУК-1.2 ИУК-1.3 ПК-2 ИПК-2.2 ПК-5 ИПК-5.2	<p>Знает: Знает методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ</p> <p>Умеет разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ</p> <p>Владеет способами реализации программ</p>	Устный опрос кейс	Зачтено/не зачтено

			воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ		
4	Тема 4. Биоэнергетический анализ Александра Лоуэна Биосинтез Дэвида Боаделла в психологическом консультировании	УК-1 ИУК-1.2 ИУК-1.3 ПК-2 ИПК-2.2 ПК-5 ИПК-5.2	Знает: доступные источники информации о телесноориентированном методе Умеет осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий Владеет стратегиями действий для решения проблемной ситуации в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них, Способен разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ, Способен выявлять условия, неблагоприятно влияющие на развитие личности обучающихся и планировать и реализовывать совместно с педагогом превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения	Устный опрос кейс тренинг	Зачтено/не зачтено
5	Тема 5. Осознание через движение (бодинамика и танцевальная терапия) в психологическом консультировании	УК-1 ИУК-1.2 ИУК-1.3 ПК-2 ИПК-2.2 ПК-5 ИПК-5.2	Знает способы выявления составляющих проблемной ситуации как целостной системы Умеет анализировать проблемную ситуацию Владеет: телесно-ориентированными практиками в психологическом консультировании	Устный опрос кейс тренинг	Зачтено/не зачтено
6	Тема 6. Метод Матиаса Александра в психологическом консультировании	УК-1 ИУК-1.2 ИУК-1.3 ПК-2 ПК-2.2 ПК-5 ИПК-5.2	Знает: методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ Умеет: разрабатывать программы развития универсальных учебных	Устный опрос кейс	Зачтено/не зачтено

			действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ Владеет: способами реализации программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ		
7	Тема 7. Структурная интеграция Иды Рольф в психологическом консультировании	УК-1 ИУК-1.2 ИУК-1.3 ПК-2 ИПК-2.2 ПК-5 ИПК-5.2	Знает способы выявления составляющих проблемной ситуации как целостной системы Умеет анализировать проблемную ситуацию Владеет: телесно-ориентированными практиками в психологическом консультировании	Устный опрос кейс тренинг	Зачтено/не зачтено
8	Тема 8. Танатотерапия В. Баскакова в психологическом консультировании	УК-1 ИУК-1.2 ИУК-1.3 ПК-2 ИПК-2.2 ПК-5 ИПК-5.2	Знает: методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ Умеет: разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ Владеет: способами реализации программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ	Устный опрос кейс	Зачтено/не зачтено
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Экзамен	Ответ на билет	«Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»

Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

### 1. Критерии оценивания устного ответа:

- зачтено – обучающийся дает четкие, грамотные развернутые ответы на поставленные вопросы, приводит примеры из реальной жизни; полно и обосновано отвечает на дополнительные вопросы; грамотно использует понятийный аппарат и профессиональную терминологию; демонстрирует знания, умения и навыки общекультурных и профессиональных компетенций.

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

### 2. Критерии оценивания кейса:

- зачтено – обучающийся дает полный, обоснованный ответ с использованием всей информации из описанной ситуации, демонстрирует умения и навыки применять теоретические знания, имеет собственную обоснованную точку зрения на проблему(ы) и причины ее (их) возникновения, уверенно и четко отвечает на дополнительные вопросы;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

### 3. Критерии оценивания игр:

- зачтено – обучающийся провел анализ избираемых вариантов игровой деятельности, продемонстрировал умение излагать основные положения, обоснованно отстаивать свою точку зрения, воспринимать противоположные точки зрения, отвечать на вопросы оппонентов, демонстрирует необходимое поведение и действия, соблюдает регламент;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

### 4. Критерии оценивания ответа на экзамене:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: обучающийся знает способы осуществления консультативную деятельности с применением телесно-ориентированных практик доступные источники информации о телесно ориентированном методе, теоретические основы использования дидактических приёмов при реализации обучающих программ по оптимизации организационных процессов, правила проведения аттестации персонала. разработать программу развития универсальных действий с применением телесно-ориентированных практик. Владеет теорией и практикой консультирования с применением телесно-ориентированных практик Даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, в ответах выделялось главное; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если: обучающийся знает: знает способы осуществления консультативную деятельность с применением телесно-ориентированных практик доступные источники информации о телесно ориентированном методе, теоретические основы

использования дидактических приёмов при реализации обучающих программ по оптимизации организационных процессов, правила проведения аттестации персонала. разработать программу развития универсальных действий с применением телесно-ориентированных практик. Владеет теорией и практикой консультирования с применением телесно-ориентированных практик. Даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, в ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями учебного курса, не всегда использовались рациональные методики; ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: обучающийся знает: знает способы осуществления консультативную деятельности с применением телесно-ориентированных практик доступные источники информации о телесно ориентированном методе, теоретические основы использования дидактических приёмов при реализации обучающих программ по оптимизации организационных процессов, правила проведения аттестации персонала, разработать программу развития универсальных действий с применением телесно-ориентированных практик. Владеет теорией и практикой консультирования с применением телесно-ориентированных практик Даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, в ответах выделялось главное; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии. Даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, однако на уточняющие вопросы даны в целом правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если не выполнены требования, соответствующие оценке «удовлетворительно».

### **3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

#### **1 ЭТАП – Текущий контроль освоения дисциплины**

##### Вопросы для устного опроса

Тема 1. Общие положения и основные понятия телесно-ориентированной психотерапии в психологическом консультировании

1. Школы биосинтеза, бодинамики, Розен-метода и других подходов соматической психотерапии, развивающиеся в России.

2. Особенности подготовки и психотерапевтической работы отечественных телесных терапевтов
3. Российская Ассоциация телесно-ориентированной психотерапии.
4. Культурно-исторический фон появления телесно-ориентированной психотерапии.
5. Источники телесно-ориентированной психотерапии (искусство, психоанализ, восточные духовные практики и др.).
6. З. Фрейд, Ш. Ференци, А. Адлер, К. Юнг, Г. Гроддек и другие пионеры телесно-ориентированной психотерапии.
7. Отечественные телесно-ориентированные терапевты.
8. Качества здорового человека: психические, соматические и духовные аспекты здоровья.
9. Оценка и критика биоэнергетики как классического направления телесно-ориентированной психотерапии
10. Методы совершенствования человека. Улучшение качества процесса жизни, а не качеств человека.
11. Вклад В. Райха в формирование телесно-ориентированной психотерапии как отдельного направления
12. Культурно-исторический фон появления телесно-ориентированной психотерапии.

Тема 2. Специфика телесно-ориентированных подходов в психологическом консультировании

1. Специфика телесных подходов, требующая особых этических стандартов: 1) способность преодолевать «полезные» защиты; 2) особенности переноса; 3) специфика личных границ.
2. Качества и критерии компетентности телесно-ориентированного психотерапевта.
3. Движение от тела как механизма к телу как к проявлению самости (XIX–XX вв.).
4. Организационные структуры телесно-ориентированной психотерапии.
5. Этические правила и кодекс Европейской Ассоциации телесно-ориентированной психотерапии.
6. Три фактора, определяющие образ себя – наследственность, воспитание, самовоспитание.
7. Человек и общество: роль воспитания и самовоспитания в становлении личности. Формирование образа себя.

Тема 3. Характерный анализ Вильгельма Райха в психологическом консультировании

1. Понятия невротического и генитального характера. Теория оргазма. От биопсихической энергии к энергии оргона.
2. Вегетотерапия – техника распускания мышечного панциря и высвобождения «связанных энергий».

3. Цель вегетотерапии – формирование или коррекция способности испытывать полноценное генитальное удовольствие.
4. Освоение основных приемов вегетотерапии.
5. Вклад В. Райха в формирование телесно-ориентированной психотерапии как отдельного направления.
6. Биография В. Райха. Революционность и сложность жизненного пути.
7. Оценка теоретического вклада Райха в теорию характера, критика экспериментальных данных и техники психотерапии.
8. Биография А. Лоуэна. От В. Райха к биоэнергетике.

Тема 4. Биоэнергетический анализ Александра Лоуэна Биосинтез Дэвида Боаделла в психологическом консультировании

1. Причины и пути формирования защитных слоев (блокировок) личности. Каналы движения энергии.
2. Структура, типы и особенности формирования характера личности. Взаимосвязь и соответствие «детских травм», особенностей телесной организации, черт характера и внутренних конфликтов.
3. Иерархическая структура личности.
4. Диагностика блоков (схема обследования тела клиента).
5. Знакомство с основными психотерапевтическими техниками: биоэнергетический тренинг, включающий базовые упражнения работы с дыханием, движением, заземлением и другие способы высвобождения эмоций и проработки телесных блоков.
6. Основные процессы реинтеграции – заземление, центрирование, видение и звучание.
7. Контактные сигналы клиента – индикаторы происходящих процессов.
8. Основные способы контакта с клиентом (элементы касания): «земляной», «водный», «воздушный» и «огненный». Моторные поля и техника работы с ними.

Тема 5. Осознание через движение (бодинамика и танцевальная терапия) в психологическом консультировании.

1. Четыре компонента действия: движение, ощущение, чувствование и мышление.
2. Уровни развития человеческой деятельности (естественный, индивидуальный, профессиональный).
3. Сознание и осознание.
4. Обучающие техники М. Фельденкрайза. Уроки движения М. Фельденкрайза. Совершенствование движений – лучший способ самосовершенствования.
5. Структуры характера: существования, потребностей, автономии, воли, любви и сексуальности, мнений, солидарности и проявления себя.
6. Основные техники бодинамики.

7. Источники возникновения и развития различных направлений танцевальной терапии. Основоположники использования выразительных движений в психотерапии.

8. Основные направления танцевальной терапии.

9. Эклектичность существующих подходов.

10. Три фактора, определяющие образ себя – наследственность, воспитание, самовоспитание.

11. Человек и общество: роль воспитания и самовоспитания в становлении личности. Формирование образа себя.

12. Биография М. Фельденкрайза.

13. Биография Л. Марчер.

14. Методы совершенствования человека. Улучшение качества процесса жизни, а не качеств человека.

Тема 6. Метод Матиаса Александера в психологическом консультировании

1. Цель психотерапии М. Александера – создание новой системы управления мышцами.

2. Техника работы М. Александера.

3. Биография М. Александера.

Тема 7. Структурная интеграция Иды Рольф. Специфика телесно-ориентированных подходов в психологическом консультировании

1. Основная причина изменения структуры тела – психологическая травма или физическое повреждение

2. Техника структурной интеграции.

3. Основные этапы работы.

4. Способы воздействия на тело клиента.

5. Биография И. Рольф.

Тема 8. Танатотерапия В. Баскакова. Специфика телесно-ориентированных подходов в психологическом консультировании

1. Четыре базовые и проблемная анатомия человека.

2. Основные приемы работы с телом: способы перехода на биологическое дыхание, «театр прикосновений», «телесная гомеопатия» и др.

3. Виды умирания. Понятие «естественной смерти».

## Кейсы

Тема 2. Специфика телесно-ориентированных подходов в психологическом консультировании

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1

К вам обратился клиент с жалобами на постоянную скованность и постоянное мышечное напряжение. Как вы ему окажите помощь, применив технику характерного анализа.

Ключ ответа:

Мы, применяя технику характерного анализа, будем обращать внимание на физические позы, будем анализировать в деталях позы пациента и его физические привычки. Постепенно пациент начнет осознавать, как он подавляет жизненные чувства в различных частях тела. Мы попросим клиента усилить определенный зажим, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и выявить эмоцию, которая связана с этой частью тела. Только после того, как подавляемая эмоция найдет свое выражение, клиент сможет полностью отказаться от хронического напряжения или зажима. Характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности или мускульного панциря.

Тема 3. Характерный анализ Вильгельма Райха в психологическом консультировании.

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.2 ИУК-1.3 ИПК-2.2 ИПК-5.2

К вам обратился за помощью клиент с запросом о невозможности переживания сильных эмоций, о хроническом напряжении. Как вы поможете клиенту снять мышечный панцирь с помощью «биофизической оргонной терапии»?

Ключ ответа:

Хроническое напряжение блокирует энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивает и искажает выражение чувств. Человек может освободиться от заблокированной эмоции, только полностью пережив ее; причём отрицательные эмоции должны быть проработаны прежде, чем могут быть пережиты позитивные чувства, которые ими замещаются. Будем восстанавливать свободное протекания энергии через тело посредством систематического освобождения блоков мускульного панциря. Освобождение хронически зажатых мышц часто порождает особые физические ощущения - чувство тепла или холода, покалывание, зуд или эмоциональный подъем. Эти ощущения возникают в результате высвобождения вегетативной или биологической энергии.

Тема 4. Биоэнергетический анализ Александра Лоуэна Биосинтез Дэвида Боаделла в психологическом консультировании.

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.2 ИУК-1.3 ИПК-2.2 ИПК-5.2

Биоэнергетический анализ Лоуэна. К вам за помощью обратился клиент с трудностями в спонтанном освобождении тела от напряжения. Как Вы окажите ему помощь методом биоэнергетического анализа.

Ключ ответа

Здоровый человек имеет «контакт с почвой» и получает удовольствие от жизни. В больном организме не происходит свободной циркуляции энергии, чему препятствует телесная ригидность, которая проявляется в виде мускульной зажатости и образует зоны напряжения в теле. Терапия обеспечивает снятие напряжения с помощью физических упражнений и определенных поз, направленных на разблокирование этих зон, на расслабление мускульной брони.

Важным элементом биоэнергетической терапии является обучение тому, как стать «заземленным» и слиться с природой. Биоэнергетика подчеркивает необходимость «заземления» или укоренения в физических, эмоциональных и интеллектуальных процессах человека. Биоэнергетическая работа часто концентрируется на ногах и тазе, чтобы установить лучшую, более укорененную связь с землей.

Тема 5. Осознание через движение (бодинамика и танцевальная терапия) в психологическом консультировании

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.2 ИУК-1.3 ИПК-2.2 ИПК-5.2
2	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.2 ИУК-1.3 ИПК-2.2 ИПК-5.2

Кейс 1

Метод Фельденкрайза. К Вам обратился клиент с жалобами на отсутствие устойчивого навыка самостоятельного, произвольного управления собственным функциональным состоянием. Как Вы окажите ему помощь методом Фельденкрайза?

Ключ ответа

Метод Фельденкрайза - метод самосовершенствования, или личностного роста, названный им "осознание через движение" (Awareness through movement) - один из "столпов" телесно-ориентированной психотерапии, возникший "на стыке" современной западной психологической науки и древней восточной традиции, представленной в различных духовно-философских школах самосовершенствования. Нашей задачей будет избавление от психологических проблем и ограничений и направление клиента на гармоничное развитие или самоактуализация. Мы будем формировать у клиента «полный образ себя». Работа будет направлена на достижение свойственной детям естественности, «спонтанности», что физиологически соответствует (у правшей) «раскрепощению» правого полушария, высвобождение его из-под обычного угнетающего воздействия доминантного левого полушария. В процессе работы по самосовершенствованию будем использовать невербальные функциональные состояния, представляющие собой «паузу между (словесно-оформленной) мыслью и (телесным) действием» - аналог описываемого в восточных духовных практиках «молчания ума», «промежутка между мыслями». Мы не будем исправлять отдельные черты характера, а будем систематически работать над «образом себя». Для развития навыков самонаблюдения мы будем отрабатывать навык самостоятельного погружения в неглубокое измененное состояние сознания (поверхностный кинестетический транс) во время выполнения ряда телесных и ментальных упражнений.

## Кейс 2

К Вам обратился клиент за помощью. В процессе терапии выясняется, что у него присутствуют травмы, пережитые детстве и вытесненные в процессе взросления, а также ранние неудовлетворенные потребности что привело его к неврозу. Как Вы окажите ему помощь с помощью первичной терапии Янова?

### Ключ ответа:

Во время психотерапевтических занятий мы вскрываем ранние воспоминания, обиды и раны, побуждая клиента к тому, чтобы он заново «физически» пережил их, вызывая проявление напряжения, психологической защиты и пр. Основная задача на этом этапе заключается в постепенном ослаблении психологической защиты. Клиенты вспоминают травмирующие события раннего детства, вплоть до рождения. Наша задача - направлять клиента в поиске именно тех событий, которые вызвали эти разрушающие его чувства, без выражения которых невозможно исцеление. Затем мы будем обучать клиента глубокому дыханию, чтобы избавиться от поверхностного, невротического дыхания и приблизились к переживанию первичного страдания. Будем работать над изменением манеры речи клиента, которая рассматривается как один из защитных механизмов. Цель этих и многих других приемов - дать человеку возможность соприкоснуться с первичными

переживаниями и обрести способность выразить те чувства, которые он осознал.

Наша задача – помочь клиенту сбросить бремя прежних страданий и начать лучше справляться с жизненными ситуациями, не нуждаясь в столь высокой степени признания и принятия их другими людьми. Действия клиента должны приобрести смысл и стать «настоящими», что способствует обретению душевного комфорта и социального статуса, быть свободным от тревоги, депрессии, фобий, быть способным жить настоящим, без навязчивого стремления удовлетворять свои потребности.

Тема 6. Метод Матиаса Александера в психологическом консультировании

#### Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.2 ИУК-1.3 ИПК-2.2 ИПК-5.2

К вам за помощью обратился клиент с запросом о своих негативных привычках в держании и движении тела, влияющих на физическое, умственное и эмоциональное его функционирования как личности. Как Вы окажите ему помощь методом Александера?

Ключ ответа:

Мы используем технику обучения интегрированным движениям, основанную на уравновешенном отношении между головой и позвоночником. Предпосылкой свободных естественных движений является наибольшее естественное растяжение позвоночника. Формула метода Александера: "Освободить шею, чтобы дать голове сдвинуться вперед и вверх, чтобы дать больше удлиниться и расшириться". Будем прорабатывать движения, взятые из обычной повседневной деятельности, чтобы научить и применять принципы техники. Равновесие между головой и позвоночником обеспечивает освобождение от физических напряжений и зажимов, улучшает линии позы и создает лучшую координацию мышц. С другой стороны, нарушение этих отношений порождает зажимы, искажение линий тела, портит координацию движений. Работу сосредоточим на сидении, стоянии, ходьбе, «работе за столом», когда клиент ложится и в руках терапевта испытывает ощущения энергетического потока, который удлиняет и расширяет тело. Эта работа дает ощущение свободы и простора во всех связках. Такой опыт, постепенно отучает от зажимов и напряжений в связках, порождаемых излишними напряжениями в повседневной жизни. Техника Александера особенно популярна среди людей творчества, но также эффективно используется для лечения некоторых увечий и хронических заболеваний.

## Тема 7. Структурная интеграция Иды Рольф в психологическом консультировании

### Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.2 ИУК-1.3 ИПК-2.2 ИПК-5.2

К Вам обратился клиент с тем, что после сильной психологической травмы у него произошли изменения в теле – в осанке. Как Вы окажите ему помощь с помощью рольфинга?

Ключ ответа:

Метод структурной интеграции (или «рольфинг») разработала Ида Рольф. Он является прямым физическим вмешательством, используемым для психологической модификации личности, но основан на психотерапевтических взглядах Райха. Хорошо функционирующее тело остается прямым и вертикальным с минимумом затрат энергии, несмотря на силу тяготения, но под влиянием стресса оно может приспособливаться к последнему и искажаться.

Мы используем метод структурной интеграции, чтобы вернуть телу правильное положение и правильные линии посредством глубоких и часто болезненных вытягиваний мускульных фасций, сопровождаемых прямым глубоким воздействием. Нашей задачей будет приведение тела к лучшему мышечному равновесию, к лучшему соответствию линиям тяжести, ближе к оптимальной позе, при которой можно провести прямую линию через ухо, плечо, бедренную кость и лодыжку. Это ведет к уравновешенному распределению веса основных частей тела - пор головы, груди, таза и ног, - к более грациозным и эффективным движениям. Определенные виды эмоциональных проблем связаны с конкретными областями тела. Мы будем делать массаж соответствующей области тела, чтобы ослабить напряжение и получить эмоциональную разрядку. Процедура рольфинга будет сопровождаться болью и возможностью структурных повреждений тела, если «мышечная броня» и напряжение достигли значительной степени.

Тема 8. Танатотерапия В. Баскакова в психологическом консультировании.

### Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.2 ИУК-1.3 ИПК-2.2 ИПК-5.2

Вы проводите работу в группе личностного роста. Как будет проходить Ваша работа, если будете работать методом танатотерапии В. Баскакова?

Ключ ответа:

Работа будет заключаться в инициация естественной смерти, построенной на принципах моделирования характеристик тела только-что умершего таким видом смерти человека. Естественная смерть встречается крайне редко, в отличие от обычных переживаний и душевных и физических страданий и болей. Наша задача - достичь максимальной расслабленности, снижения или вовсе отсутствия сверхконтроля (контролем со стороны сознания), пассивностью («объективностью», «объектностью», «предметностью»). Жизнь и смерть - две стороны одной и той же реальности. Игнорирование смерти - это лишение себя колоссального источника энергии (сравни, например, с энергией страха смерти). Применение специальных телесно-ориентированных психотехник позволит освоить своеобразную технологию умирания естественной смертью, основной целью которой является «правильное умирание», а, значит, - правильная жизнь. В ходе инициации, когда с одним человеком работает группа из 5-6 человек, используя в ключевой момент давление веса всей группы на лежащего партнера, - достигается глубокая степень погружения в транс и через это - сильные трансперсональные переживания, «путешествия-мытарства», переживания отношений «душа- тело», отношений к смерти и жизни. Это - мощное средство максимального расслабления, позволяет в определенные ситуации отключать сверхконтроль сознания, находить удовольствия в предметности и объектности собственного тела, обогащает трансперсональный опыт, дает сильные переживания эротического характера (связь Танатоса с Эросом).

### Тренинги

Тема 2. Специфика телесно-ориентированных подходов в психологическом консультировании

#### Телесный тренинг

Упражнение «Думать о карандаше»

Цель: тренировка концентрации внимания. Участникам дается задание — думать о карандаше, глядя на него в течение 3 мин.

После этого участники восстанавливают вслух цепочку размышлений: кто-то увидел лицо человека в чернильном пятнышке на карандаше, у кого-то возникло море от переливов граней, кто-то изучал количество крапинок и дату выпуска. Все стараются изложить подробности, выученные и вызывающие ассоциации, думая, что количество подробностей подтверждает непрерывность размышлений. Но подробности — только первый этап сосредоточения внимания, вы думали не о карандаше, а о подробностях. Теперь попробуйте не изучать карандаш, а думать о карандаше 3 мин. Ничего не получается. Попробуйте для начала более простой вариант: выберите на потолке точку, реальную, видимую, смотрите на нее, держите внимание только на ней, не пускайте ассоциации! Вместо реального объекта

можно вообразить голубое небо, чистый голубой цвет. Систематическое выполнение упражнения поможет удерживать внимание на воображаемом объекте столько времени, сколько необходимо, оно является подготовительным для освоения техники медитации.

#### Упражнение «Неотступная тема»

Цель: тренировка управляемого внимания.

Упражнение выполняется после освоения упражнений, предложенных С. В. Гиппиусом, — «Кинолента видений», «Ассоциация на привязи» и т. п. Предлагается общая тема размышлений, достаточно узкая, от которой запрещено отступать, например «любить мать». Важно, чтобы внутренние видения, «кадры», были связаны не вообще с матерью, а с темой. Необходимо, чтобы участник сам себя контролировал и не отходил от темы.

Время от времени можно просить озвучить ход размышлений и проконтролировать выполнение со стороны. Вариант: предложенная тема носит более общий характер, например «жизнь», «движение», «развитие», любая из заповедей, изречение (к примеру фраза Н. Рериха «Благословенны препятствия — ими растем»).

#### Упражнение «Соединение несоединимого» («Думать мыслить»)

Цель: та же, что и в предыдущем упражнении; обогащение ассоциативного ряда, тренировка парадоксального мышления.

В качестве темы может быть предложено любое высказывание, странное с точки зрения обыденной логики, например: «мертвая жизнь», «видеть звук», «чувствовать пустоту» (поэтические метафоры должны быть отброшены в первую очередь).

#### Упражнение «Молчание»

Цель: тренировка концентрации внимания на внутренних объектах и обретение независимости от внешних раздражителей.

Речь в повседневной жизни — не только средство общения, но и — в значительной степени — психологическая защита для ухода от переживаемого момента, средство избавиться от переживания, скрыть его от других, средство сброса энергии, снятия беспокойства. Известно, что если не о чем говорить с человеком, то вы уклоняетесь от общения с ним. Когда мы молчим, начинают действовать другие механизмы общения: телесные, взгляд, выражение лица, подсознательные невербальные сообщения, передаваемые от одного человека к другому. В качестве тренинга удержания внимания в течение дня необходимо поставить задачу молчания на весь день. Это заставит, во-первых, наблюдать за собой, во-вторых, практика молчания сохраняет энергию и расширяет осознание повседневности, ставшее автоматическим. Чем меньше самовыражения, тем шире восприятие и осознание. Если практиковать молчание хотя бы раз в неделю, то обнаружится осознание остроты непосредственных впечатлений как наедине, так и в общении с другими.

#### Упражнение «Техника концентрации»

Цель: тренировка концентрации внимания и сосредоточенности как условий входа в медитационное состояние.

Медитация — это способ тренировки неразвитого, неупорядоченного сознания, способ актуализации творческого потенциала. Основатель йоги Патанджали определяет медитацию как управление волнами мысли, рождаемыми сознанием. Это путь от мысли к действию через эмоцию, путь произвольного изменения умственных и психических состояний при помощи концентрации внимания особого рода и силы. Медитация как универсальный практический метод для развития сознания (расширения сознания) практикуется многими религиозными конфессиями. Ее форма зависит от духовных традиций времени и места применения, от степени «готовности» индивидуума. Процесс медитации выводит содержание бессознательного в сознание, где оно может быть проконтролировано и исследовано, где могут быть осознаны причинно-следственные связи потока ассоциаций. Медитация — не уход от внешних реалий, от активной деятельности, а способ ее активизации, способ расширения возможностей сознания. Равновесие ума есть не отказ от действия, а достижение состояния «готовности к действию», освобождение ума оттого, что мешает действию. Это иллюстрирует древняя восточная притча: молодая женщина попросила встретившихся монахов помочь ей перейти речку, один не ответил, а второй перенес ее. Когда они пошли дальше, первый упрекнул второго: «Мы не должны общаться с женщинами». На что второй ответил: «Я оставил ее на том берегу, а ты ее еще несешь!» Существует множество видов медитации. Здесь мы приводим технику входа в состояние, которую можно применять начинающим. Помещение должно быть привычным, хорошо проветренным и слабо освещенным, а также максимально тихим. Поза удобная, ненапряженная. 42 Условие — абсолютно прямая спина. Представьте, что ваш позвоночник состоит из монеток, положенных друг на друга; если столбик не абсолютно вертикален, то он развалится. Дыхание глубокое, ровное. Перед медитацией необходимо выполнить любой вид релаксации типа «напряжение—расслабление». Темой медитации для начинающих может быть нечто реальное, например звуки, доносящиеся извне в помещение. Нужно осознавать не только звуки, но и пространство между ними, пустое, беззвучное пространство между источниками звука. Необходимо отмечать интервалы времени между звуками, в течение которых сохраняется тишина. Минимальное время концентрации — 20 мин. Работа по этому методу продолжается от нескольких дней до нескольких недель без перерывов, пока не удастся сохранять внимание на звуках в течение не менее 20 мин. «Медитировать» время от времени — пустая трата сил. Более сложной темой может стать концентрация на дыхании, на движении диафрагмы. Процесс медитации может сопровождаться традиционной йоговской мантрой «Сохум» (как уже говорилось, в переводе с санскрита означающей «Это — я»). Во время вдоха впускается в сознание «Со» («Это»), во время выдоха произносится «Хум». Это естественные звуки, сопровождающие вдох и выдох, поэтому, произнося их, не следует напрягать связки. Правильное

медитационное отношение состоит в наблюдении избранного объекта, при этом в уме могут проноситься другие ассоциативные мысли; не поощряя их и не вытесняя, нужно установить к ним нейтральное отношение. Возмущающие мысли постепенно уйдут. Психология йоги и других духовных традиций подчеркивает важность слова «препятствие», ибо все есть препятствие. Процесс медитации приводит рассеянный ум к освобождению от препятствий, это состояние контролируемого, направленного внимания. Находиться в медитативном состоянии можно постоянно и в повседневной жизни, то есть приучить свой ум к контролируемому вниманию. Для этого уже не потребуются специальных условий. Известно много медитативных методов. Это и наблюдение за дыханием (дзен), и наблюдение за движением диафрагмы (буддистский), и наблюдение за звуками и пространством вокруг (тибетский), и наблюдение за волнами мыслей, цепочек ассоциаций. Более сложным видом является медитация «на тему». Молитва — вид медитации на тему. В восточной ортодоксальной церкви молитва — мантра, «молитва сердца» — используется как техника сосредоточения. Темой может быть любой объект, мысль, живой человек или воображаемый персонаж. Традиционная тема — «Я — Будда». Один из главных принципов медитации — возвращение ума к текущему проживаемому моменту «здесь и сейчас».

#### «Рэнга»

Цель: тренировка воображения, фантазии на заданную тему. «Рэнга» в переводе с японского означает «сплетенные строфы». Упражнение относится к типу коллективной медитации и требует определенной подготовки от участников и руководителя. Опишем технологию выполнения. Коллективное поэтическое сотворчество — ритуал, требующий личного настроя и создания внешней атмосферы, способствующей погружению. Для начинающих последнее особенно важно. В помещении необходимо оставить минимальный свет, максимально изолировать его от внешних звуков. Темой коллективной медитации может быть любая словесная формула или слово (любовь, жизнь, творчество) либо музыка или один звук (звук капающей воды, «жужжание мухи», «рычание тигра»). Перед выполнением в первый раз необходимо рассказать весь порядок проведения упражнения, представить его как важные и строгие условия игры. Приготовление должно проводиться в другом помещении. Еще одно условие — свободная одежда, лучше специальная «ритуальная», обувь отсутствует. Комната, в которой будем творить, — храм, где вести себя нужно соответствующим образом: войти, совершив установленный поклон, не говорить ни одного лишнего слова, внимание — на черном круге или квадрате в центре любой стены (больше на стене ничего не должно быть), сесть на пол лицом к черному кругу, расслабиться. Руководитель, участвующий в процессе, называет тему или включает фонограмму звука. Некоторое время (5—20 мин.) все слушают звуки, глядя на черный круг и «думают мысль» (упражнение «Неотступная тема»). Это задание выполняется до тех пор, пока не возникает первая строка; если этого не происходит, начинает руководитель. Затем по порядку

каждый участник проговаривает свою строку, она не должна привязываться к предыдущей, а должна соответствовать мыслям этого участника. Но законом становится общий ритм (общий ритм может быть задан постоянно звучащей фонограммой). Если тема медитации словесная, а не музыкальная, ритм задается при входе в помещение руководителем или помощником. До тех пор пока не объявлена тема, участники должны удерживать этот ритм внутренне. Слушая ассоциации товарищей, нельзя бросать свою ассоциативную цепочку, она, конечно, будет несколько изменяться, но нужно стремиться сохранить свою логику, «сочинять свою мысль», а не продолжать чужую. Через некоторое время общий ритм, общая тема и воздействие друг на друга сотворят некую общую логику возникающего здесь и сейчас стихотворения.

Тема 4. Биоэнергетический анализ Александра Лоуэна Биосинтез Дэвида Боаделла в психологическом консультировании

#### Антистрессовая пластическая гимнастика

При выполнении комплекса упражнений АПГ используются две основные позиции:

Позиция 1. Ноги на ширине плеч. Носки слегка повернуты внутрь. Колени чуть согнуты. Вес переместить на носки, подав бедра вперед. Стопы не отрывать от пола. Спина прямая. Руки и плечи опущены.

Позиция 2. Из позиции 1 вес переместить на чуть согнутую в колене левую ногу. Корпус повернуть вправо. Одновременно повернуть правую ногу на пятке, выпрямив ее в колене. Левая стопа остается неподвижной. Руки и плечи опущены. На основе достигнутой релаксации осуществляется выполнение безболевого суставного массажа и упражнений на растягивание. Там, где возможно, массирующему движению предшествует предварительное напряжение в плечевом поясе с последующим расслаблением (утренние «потягушки»), что вызывает ощущение отдыха и удовольствия. Упражнения суставного массажа выполняются в медленном темпе. Каждый внимательно прислушивается к своим ощущениям и выполняет упражнения ровно настолько, насколько позволяют суставы и возможности организма, ни в коем случае не допуская проявления, а тем более усиления болевых ощущений. Движения должны быть мягкими, нежными, осторожными, «как бы поглаживающими суставы изнутри». Дыхание произвольное. Во время максимальной нагрузки делается удлиненный выдох, цель которого - более глубокое расслабление. Упражнения этого раздела выполняются сидя на полу. Заключительный раздел (бег и танцевальные шаги) направлен на освоение и закрепление навыков релаксации, плавности, равновесия и достижение на этой основе устойчивости в различных режимах движения и естественного роста скорости движения (как следствие повышения экономичности процесса движения и тонуса нервной системы)

Этапы формирования комплекса пластической гимнастики.

В процессе создания пластической гимнастики можно выделить следующие этапы:

1. Разработка системы защиты от возможных психических и физических перегрузок, связанных с практикой применения в условиях нашей страны классической (боевой) системы ушу, характеризующейся сильным стрессорным воздействием.

2. Деструкция системы ушу и вычленение:

а) комплекса ударных движений (боевая часть ушу);

б) элементов имитации техники нападения и защиты;

в) компонентов подводящих к реализации боевой техники движений.

В итоге — формирование сбалансированного комплекса защиты от психических и физических перегрузок.

3. Апробация сбалансированного психофизического комплекса в реальных условиях повседневной жизни нашего общества. Формирование основ релаксирующей пластической (антистрессовой) гимнастики. Совершенствование точности контроля воздействия предлагаемого комплекса в практике оздоровительной физкультуры.

4. Увеличение диапазона применяемых форм упражнений и вариантов скоростных упражнений сбалансированного двигательного режима, использование накопленного опыта сбалансированного психофизического комплекса в практике оздоровительной физкультуры.

5. Уточнение показаний к использованию разработанной методики пластической гимнастики как одной из форм массовой оздоровительной физкультуры для контингентов различного возраста и профессиональной принадлежности.

Описание упражнений

1. Вводный раздел

1. Исходное положение. Ноги на ширине плеч, носки повернуты слегка внутрь, колени прямые. Представить. Легкое покачивание на волнах. Выполнение. Колени слегка согнуть, подав бедра вперед, вес тела при этом перемещается к носкам. Возвратиться в исходное положение. Так покачаться 5-6 раз.

2. И.п. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях. Носки повернуты слегка внутрь. Вес перемещен к носкам. Бедра подать вперед. Осанка прямая. Руки свободно опущены вдоль тела. Взгляд «вперед смотрящий». П. Легкие, как пушинка, руки всплывают и тонут в воде. В. Расслабленные кисти рук поднять до уровня лица за счет преимущественного сгибания в локтях и опустить вниз. Повторить до 3 раз.

3. И.п. Из и.п. упр. 2 вес «перелить» на левую ногу и слегка согнуть ее в колене. Корпус повернуть вправо, поворачивая правую стопу на пятке также вправо, а левую стопу оставляя неподвижной. Правую ногу выпрямить в колене. Руки свободно опущены вдоль тела. Смотреть в направлении правой ноги. П. Руки вращают ручку колодезного ворота. В. Расслабленные руки поднимаются до уровня лица (как в упр. 2), при этом вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Затем ладони

скрещиваются на уровне груди (не касаясь друг друга) и руки опускаются вдоль тела вниз. Вес тела при этом «переливается» назад, на согнутую в колене левую ногу. Выполнить то же самое, повернувшись в левую сторону. Повторить до 3 раз в каждую сторону П. Руки всплывают, принимая округлое положение, и остаются на поверхности воды. В. а) Расслабленные руки в форме кольца поднять до уровня груди, развернув ладони к себе. Локти согнуты и приподняты, кисти расслаблены, пальцы «смотрят» друг на друга, плечи опущены. Сохраняя руки в таком положении, поворачивать их вместе с корпусом вправо и влево. Стопы неподвижны. б) Когда руки «плывут» вправо, вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, а правая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке вправо. Левая стопа остается неподвижной. То же самое выполнить при повороте влево. Повторить а) и б) 2—3 раза в каждую сторону.

5. И.п. То же, что в упр. 2. Пальцы рук слегка согнуты. П. На плечи наматываете паутинку. В. Вращение плеч в обе стороны. Особенно внимательно следить за отсутствием «заеданий» и рывков. Повторить до 3 раз в каждую сторону.

6. И.п. То же, что в упр. 2. П. Представить себя на месте ребенка, впервые осматривающего незнакомое помещение. В. Медленное вращение глаз по и против часовой стрелки. Вслед за глазами поворачивается голова. Следить, чтобы взгляд скользил плавно, без рывков. Выполнить до 3 вращений в каждую сторону.

7. И.п. То же, что в упр. 2. П. Представить себя лежащим плашмя на поверхность воды. В. а) Наклониться вперед, сохраняя спину прямой. Голову не опускать. Во время наклона ноги выпрямляются в коленях. Руки свободно опущены вниз. Не задерживаясь внизу, подняться в и. п. б) Принять и.п. как в упр. 3 и наклониться к правой ноге. Затем, повернувшись влево, наклониться к левой ноге. в) Принять и. п. как в упр. 2 и наклониться вперед (так же, как в упр. 7а).

8. И.п. То же, что в упр. 2. П. Представить себя сидящим на вращающемся стуле. В. Вращение корпуса с сохранением его фронтального положения по и против часовой стрелки. (При коллективных занятиях лицом в круг.) Выполнить до 3 раз в каждую сторону.

9. И.п. То же, что в упр. 3. Руки отвести за спину и скрестить ладони на уровне копчика. Ладони развернуты наружу и не касаются друг друга и тела. Спина прямая. Смотреть вдоль правой ноги. П. Большая волна толкает в спину, а затем в грудь. В. Мягко оттолкнуться левой ногой и «перелить» вес вперед на правую ногу. При этом правая нога сгибается в колене, а левая освобождается от веса и выпрямляется. Затем «перелить» вес назад, на левую ногу. Выполнить то же самое, повернувшись в левую сторону. Следить за прямым положением корпуса. Повторить до 3 раз в каждую сторону.

10. И.п. То же, что в упр. 2. Вес «перелить» на левую ногу, слегка согнутую в колене. Руки, сгибая в локтях, поднять до уровня лица, ладони развернуть от себя, плечи опустить. П. Сидите на стуле, а свободная от веса нога слегка покачивается, притормаживаемая водой. Руки ладонями

упираются в невидимую стену перед собой. В. Поднять слегка правую ногу. Покачивать правой стопой вперед и назад. Движение от кончиков пальцев последовательно передается в голеностопный и коленный сустав. Так же покачать левой стопой, «перелив» вес на правую ногу. (Положение опоры для рук выбирать произвольно.) Выполнить 1—3 покачивания каждой ногой.

11. И.п. То же, что в упр. 10. (Положение опоры для рук выбрать произвольно.) П. Слегка разминаете затекшую стопу. В. То же, что в упр. 10, только правая, а затем левая стопа выполняет вращение по и против часовой стрелки. Выполнить 1—3 вращения в каждую сторону для каждой стопы. 2-й, 3-й разделы — основные. 2. Техника перемещений Фронтальное перемещение (при пассивном положении рук) Выполняется лицом (или спиной) по направлению движения.

12. И.п. То же, что в упр. 3. Руки, сгибая в локтях, поднять до уровня лица, ладони развернуть от себя, плечи опустить. П. Руки ладонями упираются в стену перед собой. В. а) Разминка. Вес «перелить» вперед на правую ногу, которая при этом сгибается в колене. Наклониться к правой ноге, опустив руки вниз. Не разгибаясь «перелить» вес назад, на согнутую в колене левую ногу и, удерживая вес на левой ноге, выпрямиться, приняв и.п. После этого вес снова «переливается» на согнутую в колене правую ногу, левая нога мягко 70 перемещается вперед с постепенным касанием пола всей подошвой, начиная с кончиков пальцев. Положение корпуса прямое, руки неподвижны. Затем вес «переливается» на согнутую в колене опорную левую ногу и выполняется аналогичный наклон с «переливанием» веса назад, на согнутую в колене правую ногу. После этого корпус выпрямляется. б) Перемещение. Фронтальное движение вперед с поочередным «переливанием» веса на правую и левую ногу. Ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (перемещение, напоминающее шаг конькобежца). Касание стопой пола осуществляется мягко и постепенно, начиная с кончиков пальцев. Выполнить 3—5 шагов. (Количество шагов зависит от темпа и степени подготовленности занимающихся.)

13. И.п. То же. Руки опущены вдоль тела вниз. П. Мыслеобраз опоры под руками заменяется мыслеобразом отяжелевших рук. В. То же (без разминки). Руки остаются внизу. Выполнить 3—5 шагов. Боковое перемещение (при пассивном положении рук) Выполняется сначала правым боком по направлению движения, затем левым (лицом в круг при коллективных занятиях).

14. И п. То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12. П. Руки ладонями упираются в стену перед собой. В. а) Разминка. Вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Ненагруженная левая нога делает заступ спереди, касается пола, при этом стопы параллельны. Вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу и обратно на согнутую в колене правую ногу. Такое «переливание» веса выполняется до 3 раз. б) Перемещение. Из положения заступа левой ногой спереди, вес «переливается» на левую ногу, при этом свободная от веса правая нога мягко скользит вправо (на начальном этапе обучения стопа при движении может слегка касаться пола). При

перемещении заступ спереди чередуется с заступом сзади. В зависимости от темпа выполняется от 3 до 5 шагов. Круговое движение (повороты на  $180^\circ$ ) выполняется из положения лицом в круг (при коллективных занятиях).

15. И.п. То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12. П. То же, что в упр. 14. Ввиду координационной сложности круговых перемещений особое внимание следует направить на мыслеобраз, способствующий устойчивости. В. Вес «перелить» на согнутую в колене левую ногу. Правая нога делает заступ влево спереди так, что пятка правой ноги оказывается рядом с мизинцем левой ноги, а стопы - под углом  $90^\circ$  относительно друг друга. Правая стопа кончиками пальцев, а затем всей подошвой касается пола. Одновременно с этим вес «переливается» на правую ногу и продолжается поворот влево. Левая нога, освободившаяся от веса, ставится на пятку так, что стопы оказываются примерно, под углом  $90^\circ$ . При этом занимающийся оказывается спиной в круг, выполнив поворот на  $180^\circ$ . Далее вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, правая нога делает заступ спереди, и дальше движение поворота продолжается в той же последовательности до тех пор, пока занимающийся вновь не окажется лицом в круг. Таким образом, все упражнение состоит из двух поворотов на  $180^\circ$  против часовой стрелки. Затем вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу и выполняются два аналогичных поворота на  $180^\circ$  по часовой стрелке. Руки в течение всего движения остаются пассивными (ладонями упираются в невидимую стену перед собой). Фронтальное перемещение (при активной работе рук) Основное внимание фиксируется на движении рук. Следить за тем, чтобы ноги вовлекались в движение как продолжение движения рук.

16. И.п. То же, что в упр. 12. П. Отталкиваете руками опору от себя, а затем, когда руки через стороны опускаются вниз, как бы опираетесь ладонями на воду. В. Ладони, оставаясь на уровне груди, перемещаются вперед до тех пор, пока руки не окажутся прямыми в локтях, при этом вес «переливается» вперед на согнутую в колене опорную ногу. Затем руки слегка разводятся в стороны и опускаются ладонями вниз, при этом ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (см. технику перемещений упр. 12). Руки возвращаются в и. п. В зависимости от темпа выполнить от 3 до 5 шагов. Боковое перемещение (при активной работе рук)

17. И.п. То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12. П. То же, что в упр. 16. В. Руки выполняют то же движение, что в упр. 16 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 16) и возвращении их в и. п., свободная от веса нога делает заступ спереди (сзади) (см. технику перемещений упр. 14). В зависимости от темпа выполнить от 3 до 5 шагов. Круговое движение (при активной работе рук)

18. И. п. То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12. П. То же, что в упр. 16. В. Руки выполняют то же движение, что в упр. 16 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 16) и возвращении их в и. п.

ненагруженная нога делает заступ (см. технику кругового движения упр. 15), а свободная от веса нога становится спереди пяткой на пол. Из и. п. руки вновь выполняют движение «отодвигание опоры», при этом вес «переливается» на стоящую впереди ногу и далее круговое движение повторяется. Помимо движения рук «отодвигание опоры» существует еще несколько вариантов движения. Так, например, вместо движения «от себя», когда 73 ладони находятся на уровне груди, руки могут сделать движение снизу вверх, при этом ладони повернуты вверх, вторая фаза движения — руки опускаются ладонями вниз с «опорой на воду». Есть более сложные варианты — «отодвигание опоры» поочередно правой и левой рукой и др. Все возможные (и описанные) варианты движения рук применяются для всех видов перемещений (фронтальное, боковое, круговое). В течение одного занятия используются от одного до пяти вариантов движения рук в зависимости от степени подготовленности занимающихся.

3. Суставный массаж и упражнения на растяжку (в положении сидя) Массаж суставов ног  
Подготовительное упражнение. И. п. Сидя на полу. Ноги в стороны, выпрямлены в коленях, стопы — вертикально. В. Потянуться и на выдохе сделать наклон к правой ноге. Повторить наклон к левой ноге и вперед

19. И.п. Сидя на полу. Левая нога вытянута вперед, выпрямлена в колене, стопа вертикально. Правая нога согнута в колене, стопа лежит на левом бедре (или возле левого бедра на полу), левая рука держит пятку правой ноги, правая рука обхватом держит правую стопу за пальцы. В. Вращать стопу, помогая себе левой рукой и одновременно массировать суставы пальцев ног, сгибая и разгибая их правой рукой. Корпус покачивается в такт вращению стопы так, чтобы момент сгибания пальцев совпадал с наклоном корпуса. Вращать стопу по и против часовой стрелки от 3 до 5 раз в каждую сторону.

20. И.п. То же, что в упр. 19. Большие пальцы рук упираются в середину верхней части подошвы (между подушечками пальцев ног), остальные пальцы обхватывают стопу с внешней стороны. В. а) Скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном и выдохом. Наклон корпуса совпадает с моментом максимальной скрутки стопы (подошвой вверх) и сопровождается выдохом. 74 Повторить скрутку 2—3 раза. б) Аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз. Повторить скрутку 2—3 раза.

21. И.п. То же, что в упр. 19. Кисть правой руки лежит на левом бедре ладонью вверх, кисть левой руки — тыльной стороной на правой ладони. Пятка правой ноги — на левой ладони. Таким образом, обе руки подхватом держат стопу правой ноги так, что локти прижаты к бокам. В. а) На выдохе наклониться, как бы желая лечь на вытянутую ногу. Выпрямиться, отвести плечи назад, как бы желая потянуться, при этом пятка правой ноги подтягивается к животу. б) То же, что в а), но на выдохе стопа движется вдоль тела вверх, от себя и вниз, в и. п., описывая окружность. Повторить 1—3 раза с постепенным увеличением радиуса описываемой стопой окружности.

22. И.п. То же, что в упр. 19. Пятка правой ноги упирается в локтевой сгиб левой руки, ладонь и предплечье которой поддерживают голень. Правая рука обхватывает правую ногу снаружи так, чтобы стопа поддерживалась ладонью. В. На выдохе наклониться, желая лечь на вытянутую ногу. Выпрямиться, не разгибая рук в локтях, и на выдохе мягко подтягивать пятку к левому плечу. Затем руки начинают распрямляться в локтях, при этом принимается и. п. Повторить упражнение 1—3 раза в зависимости от общей подготовленности занимающихся, 23. И.п. То же, что в упр. 19, Обеими руками оттянуть правую стопу не себя, пытаясь по возможности выпрямить ногу в колене. В. Стараясь не сгибать в колене, поднимать и опускать ее с одновременным покачиванием корпуса вверх и вниз. Выполнить покачивание 2—3 раза. 75

24. И.п. То же, что в упр. 19. Согнутую в колене правую ногу подтянуть к груди, обеими руками оттягивая стопу на себя так, чтобы колено оказалось между предплечьями обеих рук В. Стараясь не отрывать правую ногу от груди, разгибать и сгибать ее в колене. Повторить упражнение 2—3 раза.

25. И.п. То же, что в упр. 19. Правая нога согнута в колене. Правая рука держит стопу за пятку изнутри так, чтобы колено было расположено справа от локтя. В. Потянуться левой рукой и на выдохе стараться выпрямить ногу в колене, одновременно отводя стопу вправо. Выполнить упражнение 2—3 раза.

26. И.п. Положение ног как в упр. 19 (если трудно, можно стопу правой ноги опустить на пол). Руки — произвольно. В. а) Потянуться и, упираясь локтем правой руки в правое колено, прижимать его к полу. б) Опуститься дальше вниз, как бы пытаясь лечь грудью на согнутую в колене ногу, прижимая колено к полу.

27. И.п. То же, что в упр. 19 В. Потянуться и на выдохе лечь грудью на вытянутую ногу, обеими руками оттянув стопу на себя.

28. И.п. То же, что в упр. 19. В. Потянуться, откинуться назад, опираясь на руки, выпрямленные в локтях. Снять правую стопу с бедра и, стараясь расслабить ее, несколько раз согнуть и разогнуть ногу в колене. Упражнения 19—28 симметрично проделать для левой ноги. Массаж суставов рук

29. И.п. Сесть как удобно. Правая рука, согнутая в локте, на уровне головы ладонью к лицу на расстоянии 25—30 см. Пальцы выпрямлены и 76 «смотрят» вверх. Большой палец левой руки опирается в нижнеперстный сустав мизинца правой кисти, остальные пальцы охватывают запястье. В. Надавливая большим пальцем на нижнеперстный сустав мизинца, скручивать кисть правой руки по часовой стрелке, помогая пальцами, охватывающими запястье. При скручивании кисть скользит вдоль тела вниз (вплотную к нему), сохраняя вертикальное положение. Пальцы не сгибать. Скольжение кисти вдоль тела вниз сопровождается выдохом и максимальным расслаблением. Возвратившись в и. п., повторить скрутку 2—3 раза.

30. И.п. Сидеть как удобно. Скрещенные руки вытянуты, ладони прижаты друг к другу, пальцы сплетены в замок, правая рука сверху. В.

Сгибая руки в локтях, подтянуть кисти к себе и выворачивающим движением стараться выпрямить их, не расплетая пальцев. Затем возвратить руки в и. п., также, не расплетая пальцев.

31. И.п. Сидеть как удобно. Правая рука вытянута вперед ладонью вправо, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу. В. Правую руку согнуть в запястье, не сгибая пальцев. Не разгибая руки в запястье, согнуть ее так, чтобы запястье приблизилось к правому плечу. Теперь ладонь левой руки положить на тыльную сторону правой кисти так, чтобы пальцы «смотрели» в одну сторону. Надавливая ладонью левой руки на кисть правой, пытаюсь сильнее согнуть ее (кисть правой руки) в запястье, прижимать поочередно к правому плечу, к середине груди, к левому

плечу. 32. И.п. Сидеть как удобно. Правая рука произвольно вытянута вперед. В. Расслабить правую руку и сначала тыльной стороной, а затем ладонью уронить вниз до контакта с полом.

33. И.п. Сесть ноги в стороны. Локоть правой руки поместить в локтевой сгиб левой руки, ладонь правой руки «смотрит» вверх. Пальцами левой руки обхватить большой палец правой руки. В. Потянуть себя за большой палец в сторону вытянутой правой ноги, при этом корпус также наклоняется в ту же сторону. Аналогично выполнить наклоны к левой ноге и вперед, поочередно меняя пальцы правой руки. Упражнения 29-33 аналогично выполнить для левой руки. Массаж суставов рук можно выполнять сидя на стуле. Суставный массаж в сочетании с упражнениями на растяжку

34. И.п. Сесть, скрестив ноги. В. а) Выпрямить руки, взяв с пола за концы воображаемую палку. Медленно, стараясь не сгибать руки в локтях, перенести ее за спину и обратно вперед, не прерывая движения. б) Выполнить то же самое, что в а), но с силой сжимая палку, одновременно стараясь потянуться с максимальным удовольствием (утренние «потягушки»).

35. И.п. Сесть скрестив ноги. Руки вытянуть перед собой, ладони — от себя пальцами вверх. В. Сжав пальцы в кулаки, как бы взяться за поручень перед собой и, начиная подтягиваться на нем, перекатиться и сесть ягодицами на пятки.

36. И.п. Сидя ягодицами на пятках, откинуться назад на руки, прямые в локтях. В. Оторвать правую руку от пола и потянуться ею, перенести руку влево, поставив ладонь на пол рядом с ладонью левой руки. Не отрывая ладоней от пола, стараться выпрямить обе руки в локтях. Возвратиться в и. п. и аналогично выполнить все для левой руки.

37. И.п. Сидя ягодицами на пятках, положить руки ладонями на пол перед собой. В. Перенести вес на руки, развести колени в стороны. а) Слегка подавать бедра вперед и назад. б) Бедрами выполнять движение по кругу (по и против часовой стрелки). 78 Все движения бедрами выполнять очень мягко, начиная с минимальной амплитуды, лишь постепенно увеличивая ее по мере закрепления ощущения удовольствия. в) Поставить ладони пальцами внутрь.

Стараться левым (затем правым) плечом на выдохе коснуться пола, глядя при этом через правое (левое) плечо вверх.

38. И.п. Сидя на корточках, перенести вес на левую ногу, правую отставить в сторону и поставить на пятку. Руки ладонями на полу перед собой. В. а) Расслабить правую ногу, покачивая стопой из стороны в сторону. Затем, перенося вес на руки, «перелить» вес на правую ногу и аналогично расслабить левую ногу. б) Сидя на правой ноге, перенести руки вправо по обе стороны от правого колена. При этом корпус также разворачивается вправо. В таком положении, не касаясь коленом пола, посмотреть вверх, запрокинув голову. Прodelать аналогично, перенеся вес на левую ногу.

39. И.п. Сидя на корточках. Руки - ладонями на полу перед собой. В. Покачиваться, перенося вес на руки и вставая на кончики пальцев ног, а затем обратно садясь на корточки. По возможности стараться перекатиться на внешнюю сторону пальцев ног. Так покачаться 2—3 раза. 4.

#### Заключительный раздел Танцевальные шаги

Медленные танцевальные шаги используются как способ снятия напряжения. Выполняются под медленную, спокойную музыку. И.п. То же, что в упр. 12 техники перемещений. В. Когда руки партнеров «плывут» влево, вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу, а левая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке влево. Правая стопа остается неподвижной. То же выполняется при повороте вправо. Допускается выполнение из и.п., когда партнеры начинают движение с разноименных ног, т. е. один партнер «переливает» вес на левую ногу, поворачиваясь вправо, а другой «переливает» вес на правую ногу, поворачиваясь влево. Необходимо сделать, чтобы вес полностью находился на опорной ноге, контролируя ощущение устойчивой посадки, отдыха, пытаясь вспомнить ощущение «как будто качаешься на качелях»: прикрыть глаза, и движение головы слегка отстает от движения всего тела. Ускоренные танцевальные шаги можно квалифицировать как бег на месте или как переходный этап к бегу. Выполняются под музыку с четким определенным ритмом. И.п. То же, что в упр. 12 техники перемещений. В. То же, что в медленных танцевальных шагах. Очень важно направить внимание на то, чтобы не сбиваться с заданного музыкального ритма, сохраняя ощущение устойчивой посадки и отдыха. От полноты «переливания» веса в танце на одну ногу зависит степень расслабления другой ноги. Общая продолжительность — 7—8 мин.

#### Бег

Бег является естественным продолжением техники перемещений, выполняемым в другом скоростном режиме — среднем между ходьбой и обычным бегом трусцой. Все принципы и требования, предъявляемые к технике перемещений, сохраняются и для бега. Подготовительное упражнение. И.п. То же, что в упр. 1, т. е. положение устойчивой посадки. В. Слегка наклонить корпус вперед, чтобы начать двигаться, спина при этом остается прямой. Во время бега постоянно контролируются два противоположных ощущения: положение устойчивой посадки и желания опереться на опору. Руки опущены вниз, плечевой пояс расслаблен. Скорость

бега можно регулировать углом наклона корпуса: слегка, увеличиваем угол наклона — скорость увеличивается. Как тренировочный момент при занятиях на улице используется подъем в гору, а при занятиях в зале — бег в изменяющемся ритме. Для неподготовленных занимающихся бег может чередоваться с ходьбой. Критерием правильности выполнения техники бега является спокойное, равномерное дыхание (т. е. во время бега дыхание не должно сбиваться). Отрезок непрерывного бега длится не более 3 мин. К концу первого года обучения отрезок непрерывного бега повторяется 2—3 раза на одном занятии. Бег может проводиться под ритмичную музыку. После бега перейти на ходьбу, построить занимающихся в круг, выполнить упр. 1. На основании обобщения проведенных исследований обнаружилась целесообразность комплексирования пластической гимнастики с циклическими упражнениями (ускоренная ходьба, медленный бег, плавание) с постепенным увеличением их удельного веса в занятии.

Предлагаемый комплекс упражнений допускает видоизменение некоторых упражнений в зависимости от контингента занимающихся при условии сохранения основных принципов обучения и характеристик пластической гимнастики. Обучение пластической гимнастике — это прежде всего педагогический процесс. Он требует планомерной и методически правильной организации действий инструктора и занимающихся.

Тема 5. Осознание через движение (бодинамика и танцевальная терапия) в психологическом консультировании

### Ритмопластика

Ритмопластика – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии.

Для реализации эффективных способов достижения результатов по занятиям ритмопластикой рекомендуем следующие условия:

1. Обеспечение психологического комфорта детей педагогом в процессе выполнения движений под музыку, умение наладить взаимодействие со сверстниками, помощь детям в коммуникации друг с другом в танцах.

2. Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребенка.

3. Выбор оптимальной системы занятий. Говоря об использовании интенсивных методов, имеется в виду постепенное увеличение времени занятий движениями и увеличение объема разнообразных движений в упражнениях. Но если процесс не сделать радостным, привлекательным для детей, то он превратится в муштру.

Кроме того, важно подбирать ритмические композиции с яркой, художественной музыкой, которая развивает вкус, музыкальные способности, воспитывает эстетические потребности; быстрая смена разнообразных двигательных упражнений тренирует произвольное внимание, подвижность нервных процессов, координацию движений. Музыкальный образ и характер исполнения движений развивают фантазию и творческое воображение. Композиционные перестроения развивают умение ориентироваться в пространстве. Включение в упражнения задания на импровизацию стимулирует творческие способности детей.

Таким образом, исполнение танцевальных композиций развивают разнообразные умения и способности, а также формируются важнейшие качества личности. Для успешной реализации такого комплекса задач необходимо обеспечивать психологический комфорт, чувство защищенности каждому ребенку на занятиях, симулировать, подбадривать их. Педагог должен стремиться вызвать у детей эмоциональный отклик, варьировать игровыми ситуациями, сюрпризными моментами. Главное - дать детям возможность приобрести собственный целостный чувственный опыт движения под музыку, обогатить их запас разнообразных двигательных упражнений, облегчить и ускорить процесс формирования музыкально-ритмических навыков.

Рассмотрим содержание обучения на занятиях поэтапно.

В основе 1-го этапа обучения – подражание детей образцу исполнения движения педагогом в процессе совместной деятельности. «Вовлекающий показ» (выражение С.Д. Рудневой) помогает детям освоить достаточно сложные двигательные упражнения.

Совместное исполнение движений способствует созданию общего приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание под музыку регулирует психофизические процессы, максимально концентрирует внимание. Показ должен быть «опережающим», то есть на доли секунды движения опережают музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успели «перевести» зрительное восприятие в двигательную реакцию. Еще одна особенность такого показа – он должен быть в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. В процессе подражания у детей легче формируются разнообразные двигательные навыки и умения. В совместном исполнении важно дать детям почувствовать свои возможности и закрепить их в сознании. При последующих повторениях движения уточняются, запоминаются и автоматизируются.

Также важно, чтобы педагог не делал никаких замечаний, не фиксировал внимание детей на том, что у них не получается, и тогда постепенно сложные элементы упражнений повторяющие в различных композициях, будут освоены.

Следующий, 2-ой этап занятий – это развитие самостоятельности детей в исполнении композиций и других упражнений. На этом этапе используются следующие приемы:

Показ упражнений условными жестами, мимикой; Словесные указания; «Провокации», то есть специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей.

Самостоятельное исполнение упражнений говорит о сформированности двигательных навыков, является показателем обученности и показывает уровень развития важнейших психических процессов – воли, произвольного внимания. Музыкальной и двигательной памяти.

3-ий этап – творческое самовыражение в движении под музыку. Происходит постепенно. Детям даются задания на импровизацию на определенный музыкальный фрагмент, затем переходим к несложным творческим заданиям, к которым относится инсценирование песен.

Роль педагога – наблюдать за проявлениями детей, поддерживать их. Организуя занятия по ритмопластике важно само содержание занятий, которое основано на сюжете сказок, сказочных событий, жизненных ситуаций, быта и явлений окружающей действительности. Взяв за основу какой-нибудь сказочный или другой сюжет и выдержав структуру занятий при добавлении игровых форм важно не отклоняться от реализации задач занятий по ритмопластике и не подменять основные задачи второстепенными.

Занятия ритмопластикой нужны всем детям – и способным, и не очень ловким и изящным, и особенно тем, у кого есть какие-либо проблемы в развитии, поскольку музыкально-ритмические упражнения целостно воздействуют на все сферы личности.

Игры и упражнения по ритмопластике

Цели: развивать двигательные способности детей (ловкость, подвижность, гибкость, выносливость); пластическую выразительность (ритмичность, музыкальность, быстроту реакции, координацию движений); воображение (способность к пластической импровизации):

Музыка на таких занятиях имеет большое значение, так как помогает представить образы, стимулирует фантазию, помогает творчески использовать пластическую выразительность.

«Мороженое»

Цели: развивать умение владеть мышечным напряжением расслаблением; ориентироваться в пространстве; координировать движения. Дети «превращаются в мороженое»: руки подняты вверх, все мышцы напряжены. Педагог: «Мороженое достали из холодильника. В тепле оно начинает таять». Дети постепенно расслабляют мышцы. «Кактус и ива» Цель: та же, что и в игре «Мороженое».

По команде педагога «Кактус» дети «превращаются в кактус» (напрягают мышцы), по команде «Ива» - «превращаются в иву» (расслабляют мышцы). «Мокрые котята» Цель: та же, что и в игре «Мороженое». Дети изображают котят. По команде «Дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы; по команде «Солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя с лапок».

### «Конкурс лентяев»

Цель: обучать полному расслаблению мышц всего тела. Педагог читает: Хоть и жарко, хоть и зной, Занят весь народ лесной. Лишь барсук — лентяй изрядный. Сладко спит в норе прохладной. Дети изображают ленивого барсука: ложатся на ковер и стараются, как можно больше расслабиться.

### «Заяц-барабанщик»

Цели: развивать чувство ритма; согласованность действий с партнером; слуховое внимание. Ведущий - заяц отстукивает ритмический рисунок на барабанах, дети - зайчата повторяют ритмический рисунок. «Не ошибись» Цель: развивать чувство ритма, произвольное внимание, координацию. Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется.

### Этюд «Осенние листья»

Цель: передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений (та же для последующих игр). Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю» (М. Глинка «Вальс-фантазия»). «Новая кукла» Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой» (П. Чайковский «Новая кукла»).

### «Вальс снежинок»

Предлагаемая ситуация: «То медленно, то быстро опускаются на землю снежинки, кружась и искрясь в своем волшебном танце». «Заколдованный лес» Страшно и таинственно в заколдованном лесу; ветви деревьев шевелятся, медленно извиваясь, заманивая путников в самую чашу (М. Мусоргский «Гном», «Картинки с выставки»).

«Утро» Дети лежат на ковре, «спят», ощущают, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открывают глаза, потягиваются, поднимаются, любуются ранним утром (Э. Григ «Утро», М. Мусоргский «Рассвет на Москве-реке»). «В царстве золотой рыбки» В морском царстве золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрывается и закрывается раковина, быстро перемещается по дну краб... (К. Сен-Сане «Аквариум» («Карнавал животных»)).

### «В Стране цветов»

В Стране цветов праздничный бал. Каждый цветок импровизирует свои движения, выражая общее и радостное настроение (П. Чайковский «Подснежник» («Времена года»), «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»). «Танец огня» Огонь то разгорается, то затухает, языки пламени то рвутся вверх, то наклоняются под порывами ветра, в разные стороны разлетаются маленькие искры (Де Фалла «Ритуальный танец огня» из балета «Любовь-волшебница»).

### «В стране гномов»

Гномы отправляются проверить, все ли их клады на месте, не появился ли кто-нибудь чужой в их землях. Они приходят к лесному озеру, отдыхают на мягкой траве и вновь, полные сил, отправляются дальше (Э. Григ «Шествие гномов»).

### «Игра с камушками»

Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками: подбрасывают их вверх и ловят или кидают вдаль (Т. Ломов «На берегу»).

«Снегурочка» Наступила весна. Все оживает и рассветает. Грустно лишь одной Снегурочке: солнечные теплые лучи несут ей гибель; она прощается со всем, что ей дорого, и медленно тает (романс Г. Свиридова из кинофильма «Метель»).

### «Факир и змеи»

Факир играет на дудочке, спокойно лежащие на полу змеи начинают свой танец, плавно покачиваясь и извиваясь (П. Чайковский «Арабский танец» из балета «Щелкунчик»). «Времена года» Феи весны, лета, осени и зимы импровизируют свои волшебные танцы (отрывки из балета С. Прокофьева «Золушка»).

Тема 2. Специфика телесно-ориентированных подходов в психологическом консультировании

Тема 3. Характерный анализ Вильгельма Райха в психологическом консультировании

Тема 4. Биоэнергетический анализ Александра Лоуэна Биосинтез Дэвида Боаделла в психологическом консультировании

Тема 7. Структурная интеграция Иды Рольф в психологическом консультировании

## Волновая гимнастика

Волновая гимнастика — это оздоровительная практика. Сложно сказать о времени появления данного вида гимнастики. В её основе лежит плавно-перетекающие волновые движения, которые позволяют работать с мышцей по всей их длине, способствуя, таким образом, хорошей проработке связок, мышц и суставов, задействуя их большее количество. Волновая гимнастика это не просто комплекс упражнений, а движение, которое выполняется с определенным темпом, в определенной амплитуде и является точным отражением психико-физического состояния человека. Все движения подбираются индивидуально.

### Упражнения по принципу волновой гимнастики

Всего три простых упражнения, которые следует выполнять каждый день, помогут вам чувствовать себя значительно бодрее и здоровее.

1. Встаньте ровно, спины выпрямите, ноги ставим на ширину плеч, ступни располагаем параллельно к друг другу, колени расслабляем и слегка

подгибаем. Теперь психологический и очень важный момент: нужно представить как от вас и прямо в потолок растет такая, почти невидимая нить. Таким образом, мы плавно поднимаем голову вверх, повторяем данное упражнение 10 раз. Регулярное исполнение поможет создать идеальную осанку, и вы забудете о болях в спине. 2.

Второе упражнение по описанию покажется сложным, если не разберетесь – смотрите видео. Ноги ставим на ширину плеч, на вдохе разводим руки в стороны (все это делаем медленно). При этом грудную клетку подаем вперед, спину выгибаем, руки вниз, грудную клетку выгибаем 97 внутрь, спину округляем, плечи вытягиваем вперед, руки нужно сомкнуть перед собой. Повторяем упражнение 10 раз.

3. Прижимаем ноги к полу (настолько сильно, как можете), делаем волнообразные движения, передвигаемся вперед, назад, в сторону. И так десять раз. Перед тем, как начать работать с Волнаром, рекомендуется проделать следующие упражнения: 1. «Пружина» (короткая волна). Ощутите в себе «внутреннюю пружину», действующую вдоль оси позвоночника, натяните макушку вверх, а подбородок слегка опустите вниз к яремной (горловой) впадине. Как бы зацепитесь макушкой за крючок в небе. Далее расслабляем тело, подаем слегка вперед таз, ноги слегка сгибаем в коленях, в целом ощущение грузика на пружинке. В роли грузика ощущаем копчик, макушка — крючок. Теперь в этом положении начинаем встряхивать кистями рук, почувствуйте онемение сначала пальцев рук, затем кистей и так до плеч. Далее стараемся передать ритм встряхивания руками — всему телу, слегка приседая и привставая, трясемся, делаем акценты вниз, двигайтесь вниз, как бы сбрасывая с себя что-то, и тут же привставайте. Далее ускоряйте потряхивания, делайте их быстрее и как можно мельче. Вес тела перенесите на середину стоп. Вот и получается что-то вроде пружинки. Трясется все: ягодицы, живот, грудь и даже щеки и подбородок. Меняйте амплитуды, переносите вес тела с ноги на ногу. Кисти рук все время трясутся. 2. Ломание Ваньки (длинная волна).

И.п. Стоя, руки вдоль корпуса, плотно прижаты к внешней стороне бедер. Начинаем вращение плечами вперед, руки от корпуса не отрываем. Продолжая вращать плечами, одновременно с этим отпускаем таз, начинаем подавать его впере-назад, далее не прекращая движений плечами и тазом, отпускаем голеностопы, то приподнимаюсь, то опускаясь на мысках. В конце, не прекращая комплексных движений, отпускаем голову, которая от волнового движения начинает то опускаться, то подниматься. Почувствуйте волну от ног до головы, поработайте так 3 мин. Затем поменяйте направление движения плеч, начните вращать их назад, затем отпускайте таз, голеностопы и голову. Изготовление Волнара:

Возьмите пустую пластиковую бутылку емкостью 1,5 или 2 литра. Наполовину залейте ее водой и закройте крышкой. Вот и все, тренажер готов к применению. Упражнение «Поперечная волна»: Поднимите Волнар над головой на вытянутых руках. Начните поперечные колебания его над головой вправо-влево, почувствуйте поперечные колебания своего

позвоночника (рис. а). Прodelайте 1 мин. Далее, не прекращая колебаний, начните медленно опускать прямые руки с волнаром перед собой. Когда руки с волнаром опустятся к тазу (рис. б), начните медленно приседать как можно глубже (рис. в). После полного присяда начните движение в обратную сторону. Прodelайте так 5 – 7 раз. В изометрической гимнастике существует целый ряд упражнений для расслабления глубоких мышц спины и позвоночника. Их выполнение создает волну микродвижений, которые передаются от позвонка к позвонку, расслабляя именно глубокие мышцы позвоночника. Колебания позвоночника во время выполнения волновой гимнастики можно сравнить со звуковыми колебаниями дрожащей гитарной струны, где каждое микродвижение создает некую общую гармонию и способствует восстановлению здоровья позвоночника.

Упражнение «Волны ступнями лежа на спине» Исходное положение – лежа на спине. Одна кисть подложена под поясницу, вторая – под шею для поддержания естественных изгибов позвоночника. Вместо рук вы можете подложить небольшие валики из полотенца, в таком случае руки вытянуты вдоль туловища. Стопы соединены вместе. Делаете качательные движения обеими ступнями из стороны в сторону. Во время этого волна передается на все тело. Постарайтесь полностью расслабиться и почувствовать волну движения и качания всего позвоночника. Выполнять упражнение в течение 30–60 секунд. Упражнение «Волны руками, сжатыми в кулаки» Исходное положение – лежа на спине. Под поясницу и шею подложить небольшие валики из полотенца для поддержания естественных изгибов позвоночника. Обе руки сжаты в кулаки и согнуты под прямым углом в локтевых суставах. Выполняйте качательные синхронные движения двумя кулаками из стороны в сторону. В этот момент возникают колебательные движения преимущественно в шейном и грудном отделах позвоночника. Выполняйте упражнение 30–60 секунд. Упражнение «Волны одной ногой» 101 Исходное положение – на спине с подложенными под поясницу и шею кистями или валиками. Одна нога согнута в коленном суставе, другая вытянута. Делаете качательное движение согнутой ногой из стороны в сторону, вызывая раскачивание всего позвоночника. Выполнять 30–60 секунд. Не рекомендуется выполнять качательные движения обеими ногами, поскольку это вызывает слишком интенсивные вращательные движения в позвоночнике.

Упражнение «Волны ступнями и головой» Исходное положение – лежа на спине. Под поясницу и шею подложить небольшие валики из полотенца для поддержания естественных изгибов позвоночника. Делайте одновременные колебательные движения из стороны в сторону обеими ступнями и головой. Эти движения могут быть направлены в одну сторону или в разные. Это упражнение вызывает волну колебания, протекающую через весь позвоночник – через его шейный, грудной, поясничный отдел – и возвращается обратно. Выполняйте упражнение в течение 30–60 секунд.

Упражнение «Волны руками, сомкнутыми в замок» Исходное положение – лежа на спине с небольшими валиками, подложенными под

шейный и поясничный отделы позвоночника. Обе руки сцеплены в замок перед грудью. Для того чтобы сцепить руки в замок, поверните руки ладонями друг к другу и сцепите их пальцами, как крючками. Начинайте выполнять колебательные движения замком из кистей из стороны в сторону. В этот момент возникают самые сильные волнообразные колебания позвоночника. Одновременно с колебаниями рук начинают колебаться в такт стопы и голова, то есть в волнообразном движении участвует весь позвоночник, а также тазобедренные и плечевые суставы. Выполняйте это упражнение в течение 30–60 секунд.

Упражнение «Волны ступнями лежа на животе» 102 Исходное положение – на животе, руки вытянуты вдоль туловища, стопы соединены вместе и упираются пальцами о кушетку. Делаете качательные движения обеими ступнями из стороны в сторону. Во время этого волна передается на все тело. Постарайтесь полностью расслабиться и почувствовать волну движения и качания всего позвоночника. Выполнять упражнение в течение 30–60 секунд. Волновая гимнастика, в отличие от остальных упражнений, не сопровождается напряжением мышц. Напротив, целью этих упражнений является достижение максимального расслабления глубоких мышц спины. Во время выполнения упражнений волновой гимнастики каждый позвонок в отдельности совершает минимальные колебательные движения, вместе которые составляют волну, перемещающуюся от одного позвонка к другому. Такое движение в течение 30–60 секунд приводит к расслаблению мелких, но очень важных глубоких мышц спины. Эти мышцы спазмируются при любом патологическом процессе в позвоночнике – грыжа диска, перелом позвонка или банальное обострение остеохондроза позвоночника. Во всех этих случаях спазм глубоких мышц спины является дополнительной причиной болей.

Поэтому волновая гимнастика может служить настоящим лечебным средством снятия хронических и острых спазмов мышц спины. Чтобы достичь полного расслабления, необходимо занять анатомически правильное положение – то есть поддерживать естественные изгибы позвоночника. Для этого подкладывайте небольшие валики под поясничный и шейный отделы позвоночника. Если их нет под рукой, можно подложить кисти рук под шею и поясницу. Во время выполнения упражнения полностью расслабляйте мышцы брюшного пресса. Закройте глаза – это усилит релаксацию

## **2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоение дисциплины**

### Вопросы к экзамену

1. История возникновения телесно - ориентированной психотерапии.
2. Классификация базовых личностных проблем в телесно - ориентированной психотерапии (по В.Баскакову).

3. Этические принципы работы с клиентом в ТОТ (этические правила европейской ассоциации телесных психотерапевтов ЕАВР и кодекс этических норм ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов).
4. Организационные аспекты клиентской работы в ТОП.
5. Понятие контакта в ТОТ. Виды контактов.
6. Теория вегетотерапии В. Райха.
7. Основные понятия телесно - ориентированной психотерапии (оргонная энергия, биоэнергия, заземление, мышечный зажим, мышечный блок, мышечный (характерный) панцирь).
8. Биоэнергетический анализ Александра Лоуэна.
9. Метод Ф. Александера.
10. Метод М. Фельденкрайза «осознание через движение».
11. Метод структурной интеграции «рольфинг».
12. Метод чувственного сознания. Основные положения и методы работы.
13. Теория биосинтеза Д. Боаделлы. Основные положения и методы работы.
14. Первичная терапия А. Янова. Основные положения и методы работы.
15. Танатотерапия В. Баскакова. Основные положения и методы работы.
16. Танцевально-двигательная психотерапия (цели, основные понятия и методы).
17. Методы диагностики в ТОП (Райх, Фельденкрайз, Лобан и т.д.).
18. Классификация проблемных паттернов дыхания (по А. Выховски)
19. Понятие сверхконтроля в ТОТ. Основные методы работы со сверх контролем в ТОТ.
20. Понятие границ в ТОП. Виды нарушения границ. Основные методы работы с нарушенными границами в ТОТ.
21. Телесно-ориентированная терапия в коррекции детско-родительских отношениях.
22. Понятие опор и «заземления» в ТОТ. Основные методы работы.
23. Работа с телом на языке тела: работа с целенаправленным воздействием на мышечные блоки и зажимы (В. Райх, А. Лоуэн)
24. Работа с проблемными паттернами дыхания клиента.
25. Работа с телом на языке сознания и метафоры (цели, показания к применению, упражнения).
26. Работа с голосом в ТОТ (цели, показания к применению, упражнения).
27. Сложности адаптации телесно-ориентированных техник в работе с детьми
28. Опора на ведущую деятельность и учет возрастных особенностей при выборе техник ТОТ в работе с детьми.
29. Основные приемы и техники ТОТ, применяемые в работе с детьми.
30. Взаимосвязь психического и двигательного развития в онтогенезе

31. Школы биосинтеза, бодинамики, Розен-метода и других подходов соматической психотерапии, развивающиеся в России.

32. Особенности подготовки и психотерапевтической работы отечественных телесных терапевтов. Российская Ассоциация телесно-ориентированной психотерапии.

33. Вегетотерапия – техника распускания мышечного панциря и высвобождения «связанных энергий».

34. Причины и пути формирования защитных слоев (блокировок) личности. Каналы движения энергии.

35. Структура, типы и особенности формирования характера личности. Взаимосвязь и соответствие «детских травм», особенностей телесной организации, черт характера и внутренних конфликтов.

36. Диагностика блоков (схема обследования тела клиента).

37. Основные процессы реинтеграции – заземление, центрирование, видение и звучание.

38. Основные способы контакта с клиентом (элементы касания): «земляной», «водный», «воздушный» и «огненный». Моторные поля и техника работы с ними.

39. Обучающие техники М. Фельденкрайза. Уроки движения М. Фельденкрайза. Совершенствование движений – лучший способ самосовершенствования.

40. Структуры характера: существования, потребностей, автономии, воли, любви и сексуальности, мнений, солидарности и проявления себя.

41. Источники возникновения и развития различных направлений танцевальной терапии. Основоположники использования выразительных движений в психотерапии.

42. Цель психотерапии М. Александера – создание новой системы управления мышцами. Техника работы М. Александера.

### Комплекс заданий

#### Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

#### Задания закрытого типа

##### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
-----------	-----------------	----------------	-----------	-----------------	----------------

1.	УК-1. ПК-2 ПК-5	ИУК-1.1. ИПК-2.1 ИПК-5.1	21.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
2.	УК-1.	ИУК-1.1.	22.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
3.	ПК-2	ИПК-2.1	23.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
4.	ПК-5	ИПК-5.1	24.	УК-1. ПК-5	ИУК-1.1. ИПК-5.1
5.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	25.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
6.	ПК-2	ИПК-2.1	26.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
7.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	27.	УК-1 ПК-5	ИУК-1.3 ИПК-5.1
8.	УК-1. ПК-5	ИУК-1.1. ИПК-5.1	28.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
9.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	29.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
10.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	30.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
11.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	31.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
12.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	32.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
13.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	33.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
14.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	34.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
15.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	35.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
16.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	36.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
17.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	37.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
18.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	38.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
19.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	39.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1
20.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1	40.	ПК-2 ПК-5	ИПК-2.1 ИПК-5.1

## Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ						
1	1	11	3	21	2	31	3
2	2	12	1	22	3	32	4
3	4	13	4	23	2	33	2
4	3	14	3	24	4	34	1
5	2	15	3	25	1	35	3

6	4	16	3	26	3	36	2
7	3,4	17	2	27	3	37	3
8	3	18	2	28	4	38	1
9	1	19	4	29	2	39	1
10	2,3	20	1,2	30	2	40	1

### Задание №1

Тело человека трактуется как равноправный с другими атрибутами человеческого бытия элемент:

1. В холистической парадигме;
2. В дихотомической парадигме;
3. В экзистенциальной парадигме;
4. А психаналитической парадигме.

### Задание №2

В античную эпоху идеи о взаимоотношении между душой и телом были о том, что:

1. Душа и тело не могут влиять друг на друга;
2. Душа и тело находятся в гармонии, нерасторжимом единстве друг с другом;
3. Между душой и телом существует раскол, где телесность низведена на низший, животный уровень;
4. Душа и тело находятся в антогонизме.

### Задание №3

Энергия в телесно-ориентированной терапии - это:

1. Одно из основных свойств материи – мера ее движения, а также способность производить работу;
2. Решительность, настойчивость в действиях;
3. Скалярная характеристика тела, определяющая его способность совершать работу;
4. Особая субстанция биологической природы, обеспечивающая всю жизнедеятельность любого живого организма.

### Задание №4

По идее Райха, в норме оргонная энергия беспрепятственно протекает:

1. Синхронно с дыханием;
2. Перпендикулярно позвоночнику;
3. Вдоль нашего тела;
4. В головном мозге

## Задание №5

Постоянное фоновое напряжение одной конкретной мышцы, не соответствующее никакой, выполняемой в данный момент работе – это:

1. Мышечный блок;
2. Мышечный зажим;
3. Мышечный панцирь;
4. Мышечный сегмент.

## Задание №6

С точки зрения основоположника телесно-ориентированной психотерапии, все наше тело может быть разделено на:

1. 5 сегментов;
2. 8 сегментов;
3. 4 сегмента;
4. 7 сегментов.

## Задание №7

Сугубо индивидуальная комбинация блоков на различных сегментах Райх назвал:

1. Мышечным блоком;
2. Мышечным сегментом;
3. Характерным панцирем;
4. Мышечным панцирем.

## Задание №8

Структура личности, предложенная В. Райхом, состоит из:

1. Трех компонентов: ид, эго и супер-эго;
2. Четырех слоев защит: любовь, слой эмоций, мышечный слой, слой эго;
3. Трех автономно функционирующих уровней: притворно-социальный, антисоциальный, ядро личности;
4. Коллективного и личностного бессознательного.

## Задание №9

Хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния:

1. Тревогу, гнев, сексуальное возбуждение;
2. Обиду, сексуальное возбуждение, злость;
3. Страх, обиду, ярость;
4. Вину, тревогу, сексуальность.

## Задание №10

Вегетативными потоками или «течениями» В. Райх назвал:

1. Эмоциональные реакции, возникшие у пациентов, после распускания локального мышечного напряжения;
2. Чувство тепла, холода, парестезии (жара, покалывание в теле);
3. Непроизвольная дрожь, или ритмические мышечные сокращения и конвульсивные движения, напоминающие «оргазмические»;
4. Психотерапевтические процедуры, направленные на устранение мышечных блоков.

## Задание №11

Осознание психотерапевтом собственных телесных проявлений эмпатии, В. Райх назвал:

1. Телесной эмпатией;
2. Вегетативной эмпатией;
3. Вегетативным резонансом;
4. Вегетативным потоком.

## Задание №12

Природа невроза по В. Райху:

1. В социальном и культурном подавлении естественных инстинктов и сексуальности;
2. В конфликте между структурами личности;
3. В подсознательных конфликтах и в инфантильных объектах отношений;
4. В детских вытесненных травматических переживаниях.

## Задание №13

Техническим приемом терапии В. Райха не является:

1. Глубокий массаж (болезненное разминание напряженных мышц);
2. Мимическая гимнастика;
3. Правильное питание;
4. Вызывание рефлекторных реакций (кашель, зевота, рвота).

## Задание №14

Базовыми проблемами в ТОП (по В. Баскакову) не является:

1. Проблема опор ;
2. Сверх контроль;
3. Заблокированный гнев;
4. Проблема сексуальности.

## Задание №15

Причиной неврозов, депрессий, психосоматозов по А. Лоуэну является:

1. Игнорирование и непонимание чувств других людей;
2. Вытесненные желания;
3. Игнорирование и непонимание собственных чувств;
4. Фиксация на ранних стадиях развития.

## Задание №16

Центральное значение в психотерапевтической теории А. Лоуэна занимают:

1. Отношения в любви и дружбе;
2. Профессиональная реализованность;
3. Мышечное напряжение;
4. Личностный рост.

## Задание №17

Худощавость, недоразвитие мускулатуры, отсутствие чувства опоры под ногами характерно для:

1. Шизоидной характерологической структуры;
2. Оральной характерологической структуры;
3. Мазохистской характерологической структуры;
4. Нарциссической характерологической структуры.

## Задание №18

Торможение и директива являются фундаментальными принципами метода:

1. А. Лоуэна;
2. Ф. Александера;
3. М. Фенделькрайза;
4. В.Ю. Баскакова.

## Задание №19

При ригидной структуре характера (по Ф. Лоуэну) характерно:

1. Отсутствие связи между верхним и нижним, правым и левым частями тела;
2. Худощавость, недоразвитие мускулатуры, отсутствие чувства опоры под ногами;
3. Сверхразвитие верхней половины и относительная слабость нижней;
4. Выпрямленное тело, отсутствие пружинистости ног, напряжение в нижней части позвоночника.

## Задание №20

Свидетельством блокировки мышц (по А. Лоуэну) являются:

1. Напряжение мышцы;
2. Вялость мышцы;
3. Упругость мышцы;
4. Большой мышечный объем.

#### Задание №21

Результатом телесного блокирования на психологическом уровне является  
(по А. Лоуэну):

1. Мышечная вибрация;
2. Расщепление личности;
3. Изометрическое напряжение;
4. Нарушение дыхания.

#### Задание №22

Способом избавления от «зажима» по Ф. Александеру является:

1. Физическое воздействие на зажим;
2. Глубокое дыхание;
3. Директивные указания различным группам мышц, добиваясь их расслабления;
4. Мимическая гимнастика.

#### Задание №23

Образ себя по М. Фенделькрайзу состоит из четырех компонентов:

1. Интуиция, ощущение, чувствование, мышление;
2. Движение, ощущение, чувствование, мышление;
3. Мышление, движение, интуиция, ощущение;
4. Воля, эмоции, восприятие, представления.

#### Задание №24

На основе «эмбриологической метафоры» и элементов психодинамического подхода, основанных на психологии объектных отношений в 70-х годах XX века возникла теория

1. Первичной терапии И. Янова;
2. Осознавание через движение М. Фельденкрайза;
3. Биоэнергетики А. Лоуэна;
4. Биосинтеза Д. Боделла.

#### Задание №25

В основе биосинтеза лежит представление о:

1. Моторных полях;
2. Первичной боли;
3. Мышечной броне;
4. Целостных двигательных паттернах.

#### Задание №26

Основой технической составляющей метода структурной интеграции И. Рольфинг является:

1. Работа с глубоким дыханием клиента;
2. Работа с «моторными полями»;
3. Глубокий массаж с помощью пальцев, суставов пальцев и локтей, направленный на систематическое расслабление фасций;
4. Легкий массаж массаж.

#### Задание №27

Три первые недели терапии клиент постоянно находится под наблюдением терапевта и лишен привычных средств снижения напряжения – телевизора, книг, сигарет и друзей в методе:

1. Чувственного сознания;
2. Структурной интеграции И. Рольф;
3. Первичной терапии А. Янова;
4. Осознание через движение М. Фельденкрайза.

#### Задание №28

Неудовлетворенные потребности в еде, контакте, любви у младенцев по теории А. Янова трансформируются в:

1. Расщепление личности;
2. Конфликт между подструктурами личности;
3. Мышечный зажим, который в последствии превращается в мышечный панцирь;
4. «Первичную боль», которая впоследствии скрывается за броней психического и физического напряжения.

#### Задание №29

Глубокое дыхание у клиента в ТОП означает:

1. Отсутствие в теле мышечных блоков;
2. Контакт с собственными чувствами;
3. Уход от чувств;
4. «Нет» реакцию.

#### Задание №30

Плотные неподвижные прикосновения (контакты) большой площади, не сопряженные с дыханием клиента, в ТОП называют:

1. контакт «воздух»;
2. контакт «земля»;
3. контакт «вода»;
4. контакт «огонь».

#### Задание №31

Контакт «вода» в ТОП - это:

- 1 Прикосновение терапевта, соотнесенное с дыханием;
2. Отсутствие как такового прикосновения, когда рука терапевта подносится к телу клиента так, чтобы между ними сохранялось самое минимальное расстояние;
3. Подвижное прикосновение, во время которого рука терапевта перемещается по телу клиента;
4. Сильные, плотные, немного давящие прикосновения небольшой площади.

#### Задание №32

При работе с сильными чувствами клиента в ТОП не следует:

1. Добиться, чтобы клиент от крыл глаза, вернулся к реальности;
2. Попросить клиента поставить обе ноги на пол, чтобы он увеличил площадь своего физического контакта с окружающим миром;
3. Использовать контакт «земля» в работе с телом клиента;
4. Давать ему самому по его усмотрению выйти из состояния;

#### Задание №33

А. Выховски связал формирование проблемных паттернов дыхания с:

1. С характерологическими особенностями ребенка;
2. Стадиями развития ребенка (тактильной, оральной, анальной, генитальной);
3. Освоением большей или меньшей части геометрического пространства;
4. Мышечными зажимами и блоками, сформированными в детском возрасте.

#### Задание №34

Какая из перечисленных групп полностью состоит из представителей телесноориентированной психотерапии?

1. Райх, Александер;
2. Райх, Франкл, Грин, Бэк, Эллис;
3. Келли, Доллард, Бандура, Гринн .
4. Скиннер, Олпорт, Райх, Франкл.

Задание №35

К методам вегетативной терапии относятся направления:

1. Д. Пьерракос;
2. А. Лоуэн;
3. В. Райх;
4. Р. Куртц.

Задание №36

Теория близкостоящая к телесноориентированной психотерапии.:

1. Бехтерева;
2. И.М. Сеченова;
3. В.Н. Мясищева;
4. Э. Берн.

Задание №37

Выражение «характерный панцирь принадлежит:

1. Ж.-П. Шарко;
2. И. Беркхайму;
3. В. Райху;
4. П. Жане.

Задание №38

Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в:

1. В груди;
2. В голове;
3. В руках;
4. В спине.

Задание №39

Сегмент живота включает

1. Широкие мышцы живота и спины;
2. Мышцы ног;
3. Мышцы шеи;
4. Мышцы груди.

Задание №40

Защитный панцирь связан с подавлением:

1. Злости, неприязни;
2. Радости и восторга;
3. Тревоги и разочарования;
4. Страха.

### Задания открытого типа

#### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1.	ПК-5	ИПК-5.2	31.	УК-1	ИУК-1.3
2.	ПК-5	ИПК-5.2	32.	ПК-2	ИПК-2.2
3.	УК-1	ИУК-1.3	33.	ПК-2.	ИПК-2.2
4.	ПК-5	ИПК-5.2	34.	ПК-2	ИПК-2.2
5.	УК-1	ИУК-1.3	35.	ПК-2	ИПК-2.2
6.	ПК-2.	ИПК-2.2	36.	ПК-2.	ИПК-2.2
7.	УК-1	ИУК-1.2	37.	ПК-2	ИПК-2.2
8.	УК-1	ИУК-1.3	38.	ПК-2	ИПК-2.2
9.	ПК-5	ИПК-5.2	39.	ПК-2	ИПК-2.2
10.	УК-1	ИУК-1.3	40.	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2
11.	ПК-2	ИПК-2.2	41.	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2
12.	ПК-2	ИПК-2.2	42.	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2
13.	УК-1	ИУК-1.3	43.	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1. ИПК-5.2
14.	ПК-2	ИПК-2.2	44.	ПК-2	ИПК-2.2
15.	ПК-2	ИПК-2.2	45	ПК-2	ИПК-2.2
16.	ПК-5	ИПК-5.2	46	ПК-2	ИПК-2.2
17.	УК-1	ИУК-1.3	47	ПК-2	ИПК-2.2
18.	УК-1	ИУК-1.3	48	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2
19.	ПК-5	ИПК-5.2	49	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2
20.	ПК-2	ИПК-2.2	50	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2
21.	УК-1	ИУК-1.2	51	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2
22.	УК-1	ИУК-1.2	52	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2
23.	УК-1	ИУК-1.2	53	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2
24.	УК-1	ИУК-1.2	54	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2
25.	УК-1	ИУК-1.3	55	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2

26.	УК-1	ИУК-1.3	56	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2
27.	УК-1	ИУК-1.3	57	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2
28.	УК-1	ИУК-1.3	58	УК 1	ИУК 1.1
29.	УК-1	ИУК-1.3	59	УК 1	ИУК 1.1.
30.	УК-1	ИУК-1.3	60	УК 1 ПК-5	ИУК 1.1 ИПК-5.2

### Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1.	Метод Фельденкрайза - двигательная практика, разработанная Моше Фельденкрайзом и ставящая целью развитие человека через осознание себя в процессе работы над движением собственного тела. Метод Фельденкрайза называют также методом соматического обучения (somatic education). Особенностью метода Фельденкрайза как двигательной практики является акцент на осознании изменений, происходящих в человеке в процессе работы над движением, в противоположность освоению и совершенствованию каких-либо определённых форм движения. Занятия по методу Фельденкрайза чрезвычайно разнообразны в отношении форм движения, динамики, основного исходного положения, акцента на движении различных частей тела и взаимосвязях в теле.
2.	Существуют две формы практики метода Фельденкрайза. Мы можем использовать Сознание через движение (Awareness Through Movement, ATM) — групповые занятия, в которых ведущий, не демонстрируя движений, направляет действия занимающихся вербальными инструкциями. Можно заниматься индивидуально, слушая записи уроков и самостоятельно выполняя описываемые действия.
3.	Мы используем метод Фельденкрайза - Функциональная интеграция (Functional Integration, FI) — индивидуальные невербальные сеансы, в которых движение занимающегося направляется движением практика. Сеансы функциональной интеграции проводятся, как правило, на специальной кушетке (вариант массажного стола) с применением особых подушек, валиков и других материалов, которые используются для поддержки положения тела и организации движения, а также как средство обратной связи для занимающегося.
4.	Работа по методу осуществляется в двух формах: 1) индивидуальная (функциональная интеграция) — в процессе которой практик производит мануальную работу с клиентом, благодаря развитому пониманию и чувствительности помогая ему по-новому почувствовать свое тело, способствуя нахождению более оптимальных способов движения и проявлению комплексных функциональных изменений на уровне нервной системы (движение используется как «язык мозга»). Сессии работы по методу разнообразны в отношении используемых положений и рассматриваемых нюансов, помимо мануального воздействия могут использоваться дополнительные приспособления (валики и др.). Мягкость используемых техник обеспечивает широкие возможности применения. 2) групповая (уроки осознания через движение или «трансформирующие уроки движения») — во время которых инструктор голосом направляет занимающихся через специально разработанные серии движений на различные темы с теми же целями, что и при индивидуальной работе.
5.	В результате применения метода происходит следующее: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Человек начинает глубже узнавать собственное тело и раскрывает для себя то, как легко и естественно он может двигаться, независимо от начальной физической подготовки и возраста.</li> <li>• За счет улучшения осознания тела появляется легкость в обучении различным движениям и их понимание (относится к спорту, боевым искусствам, танцам, другой активности, задействующей движение). Результаты достигаются быстрее за счет убиения всех лишних усилий и более точного восприятия своего тела.</li> </ul>
6.	Антистрессовая пластическая гимнастика позволяет добиться сразу нескольких целей: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сделать обычный урок по физической культуре источником прогрессирующей нервно-психической устойчивости для последующей защиты психики учащихся от накопления информационных перегрузок.</li> <li>2. Обеспечить заинтересованность в таком уроке преподавателя, так как формируемое этим подходом комфортное состояние само по себе действует как лечебный фактор и потому обладает притягательной силой. 58</li> <li>3. Гарантирует исключительно высокую эффективность (до 90% улучшений) решительно по всем</li> </ol>

	<p>системам жизнеобеспечения, так как постоянно повышает общий тонус организма.</p> <p>4. Обеспечивает прогрессирующую мотивацию заниматься собой и своим здоровьем, так как неуклонно уменьшает зависимость от лекарств, поскольку ставка делается на внутренние резервы.</p> <p>5. Избавляет от социального иждивенчества и, практически, обосновывает необходимость и единственность личной ответственности за свое состояние здоровья, поскольку такой инструмент самозащиты - стрессоромозащий механизм - есть у каждого.</p> <p>6. Показывает неоспоримое преимущество коллективного подхода к здоровью, так как эффект зависит от координированного действия и числа участвующих в одновременном обучении.</p> <p>7. Делает упор на моральный фактор и качество мышления, так как достижение результата напрямую зависит от прочности комфортного состояния, несовместимого с психологией изолированности и недоброжелательства. Тем самым ликвидируется разрыв между образованием и воспитанием.</p> <p>8. Напрямую доказывает, что мораль и физиология неотделимы друг от друга, так как связаны общим понятием стабильности процесса, а в итоге - повышением общей жизнеспособности</p>
7.	<p>Используется замедленный темп, который позволяет почувствовать и постепенно сгладить все шероховатости и рывковый характер процесса движения. Дыхание произвольное. Используется построение лицом в круг (хоровод). Ведущий выполняет упражнения одновременно с клиентами, находясь в центре круга.</p> <p>Позиция 1. Ноги на ширине плеч. Носки слегка повернуты внутрь. Колени чуть согнуты. Вес переместить на носки, подав бедра вперед. Стопы не отрывать от пола. Спина прямая. Руки и плечи опущены.</p> <p>Позиция 2. Из позиции 1 вес переместить на чуть согнутую в колене левую ногу. Корпус повернуть вправо. Одновременно повернуть правую ногу на пятку, выпрямив ее в колене. Левая стопа остается неподвижной. Руки и плечи опущены.</p> <p>На основе достигнутой релаксации осуществляется выполнение безболевого суставного массажа и упражнений на растягивание. Там, где возможно, массирующему движению предшествует предварительное напряжение в плечевом поясе с последующим расслаблением (утренние «потягушки»), что вызывает ощущение отдыха и удовольствия. Упражнения суставного массажа выполняются в медленном темпе. Каждый учащийся внимательно прислушивается к своим ощущениям и выполняет упражнения ровно настолько, насколько позволяют суставы и возможности организма, ни в коем случае не допуская проявления, а тем более усиления болевых ощущений. Движения должны быть мягкими, нежными, осторожными, «как бы поглаживающими суставы изнутри». Дыхание произвольное. Во время максимальной нагрузки делается удлиненный выдох, цель которого - более глубокое расслабление. Упражнения этого раздела выполняются сидя на полу. Заключительный раздел (бег и танцевальные шаги) направлен на освоение и закрепление навыков релаксации, плавности, равновесия и достижение на этой основе устойчивости в различных режимах движения и естественного роста скорости движения (как следствие повышения экономичности процесса движения и тонуса нервной системы)</p>
8.	<p>Успешное освоение предлагаемых упражнений с целью достижения максимального тонизирующего эффекта неразрывно связано с применением основных миссобразов — картин, способствующих расслаблению, возникновению ощущения комфорта и внутреннего равновесия, ликвидации излишних напряжений и скованности. В этой связи нужно отметить, что использование картин воображения совершенно необходимо для привнесения элемента игры, без которого освоение столь сложного метода, каковым является метод плавных движений, или пластическая гимнастика, просто невысмыслимо. В качестве основных используются два наиболее привычных миссобраза, символизирующих устойчивость в ее статическом и динамическом выражениях. Первый — воображаемая опора в виде стула или кресла, дающая ощущение отдыха, удобства и расслабления. Все упражнения, выполняемые стоя, связаны с использованием этого более простого миссобраза. Второй — символизирующий устойчивость в движении — миссобраз водной стихии. Он менее привычен в сравнении с картиной устойчивой посадки, вместе с тем содержит в себе ее элементы. Таким образом, с одной стороны, последовательное применение в процессе обучения принципов «двигайся, будто сидишь» и «двигайся, будто плывешь» является необходимым, с другой стороны, успешное овладение навыками пластичности неизбежно требует одновременного использования обоих принципов и подобное взаимное усиление и дополнение миссобразов с сохранением последовательности при их освоении — «устойчивости в статике» — «устойчивости в движении» — отличительная черта подхода к самому процессу движения в пластической гимнастике.</p>
9.	<p>Как работает волновая гимнастика:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метод признан специалистами безопасным методом для новичков, которые только входят в телесную практику.</li> <li>2. Упражнения быстро и легко разучиваются.</li> <li>3. Возможность самостоятельных занятий после разучивания движений.</li> </ol>

	<p>4. Заметно повышается тонус.</p> <p>5. Помогает переключать привычный темп жизни на желаемый режим более активного образа жизни.</p> <p>6. Яркость психосоматических переживаний несомненна.</p> <p>7. Психотерапевтический эффект.</p> <p>8. Всегда отлично привносится в ряд других телесных практик как одна из полезных техник, легко совмещаемых с другими видами гимнастик.</p> <p>9. Повышается стрессоустойчивость.</p> <p>10. Нормализуются все внутренние органы организма.</p> <p>11. Пробуждается динамичность, спонтанность и естественность движений, реакций, оживляя человека как после пробуждения.</p> <p>12. Яркие эстетические переживания от занятий.</p> <p>13. Высокая осознанность тела.</p> <p>Все упражнения в этой гимнастике построены на мягких и текучих движениях, напоминающих собой волны, будь то упражнение на руки, плечи, ноги или торс. Упражнения на различные участки тела выполняются волнообразно, описывают волну. Потому и называется она волновая. А за счет тщательной проработки суставов, её иногда называют суставной волновой гимнастикой. Упражнения состоят из комплексов или первоэлементов, которые запоминаются и разучиваются. Затем первоэлементы собираются в фигуры, составляющие целостные волновые упражнения, которые придают всему организму общее оживление, удовольствие, ярко выраженный тонус и приподнятое настроение. При помощи ощущений натяжения и расслабления отлично прорабатываются не только мышцы, но попутно также и связки, суставы и целые опорно-двигательные аппараты. Суть практики заключается в том, чтобы отработать упражнение по длине всей мышцы, а не только лишь замыкаться на одной какой-то группе или участке мышц.</p>
10.	<p>Ритмопластика поможет родителям раскрепостить своего малыша с психической стороны. Малыш начнет себя чувствовать более уверенно в любом коллективе, научится расслабляться, сможет без стеснения проявлять свои эмоции. По сути, занятия ритмической пластикой преследуют определенные цели, такие как: улучшение коммуникативных способностей (ребенок научится общаться со своими сверстниками и иными лицами, сможет побороть боязнь взаимодействия с другими людьми); повышение физических данных (дети научатся управлять своим телом, смогут прыгать дальше и выше, будут контролировать свои движения); формирование прямой осанки (малыш научится правильно держать спину); исправление походки (дошколята исправят шаг, смогут избавиться от такой проблемы, как косолапость); повышение выносливости и силы воли (малыши научатся добиваться своих целей, упорно будут идти по намеченному пути); раскрепощение дошколят в психологическом и эмоциональном плане; развитие дыхательного аппарата.</p>
11.	<p>Занятия ритмопластикой в данном случае проходят в динамичном ритме, под музыку. Упор делается на координацию речи и движений. Зачастую при нейродинамической тренировке детям предлагается сыграть эмоциональный этюд, где требуется осмысление. Нейродинамическая ритмическая пластика включает в себя: постановку театральных сценок (по мотивам любимых произведений); составление этюдов (под руководством специалиста); работу с поэзией (эмоциональное чтение стихотворений по памяти, сопровождающееся мимикой и жестами); танцевальные постановки (индивидуальные и групповые); психологическую гимнастику (для раскрепощения дошколят); хореографию. Нейродинамическая гимнастика подразумевает совокупность всех вышеуказанных составляющих. Во время занятия ребенку необходимо следить за своими движениями, речью, эмоциями, мимикой, жестами. Также при выполнении комплекса нейродинамической пластики детям необходимо соблюдать одинаковый темп повествования, договаривать каждое слово и фразу, следить за правильностью дыхания. Ребенку предстоит научиться выстраивать логические цепочки и последовательно выполнять все этапы программы.</p>
12.	<p>Театрализованная ритмическая пластика подразумевает чтение сказок по ролям. Сказки подбираются индивидуально, основываясь на возрасте детей. Так, самая младшая группа детского сада будет заниматься чтением сказки «Колобок». После чтения сказки группе детей необходимо сыграть театрализованную постановку, где они изображают своих любимых сказочных героев. Театральной постановкой занимается педагог, каждому ребенку отводится определенная роль. Весь спектакль проходит под музыкальное сопровождение. За счет театрализованной ритмопластики детям удастся усовершенствовать свою речь и улучшить координацию движений, а также развить фантазию. Цель театрализованной ритмопластики - освоить навыки артиста, где немаловажную роль играет мимика, жесты, речь, движения.</p>
13.	<p>Продолжительность занятия не может занимать более получаса, ведь маленьким детям тяжело длительное время фокусировать внимание на одном и том же упражнении (деле). График занятия простой: семь минут разминки (простые упражнения на общее развитие); двадцать минут на основное занятие (ритмопластика); три минуты на расслабление (завершающие упражнения, растяжка, релаксация). Занятия танцами, сценки, постановки – это также ритмопластика в</p>

	<p>детском саду. Методика обучения состоит в правильном выборе преподнесения информации. Так, детям предлагается освоить информацию одним из нескольких методов, таких как: пример (малышу требуется повторить упражнение за педагогом); фантазия (задание выполняется со слов воспитателя); импровизация (ребенку нужно самому придумать, что делать, в зависимости от полученного задания); иллюстрация (ребенку необходимо воспроизвести сказку по картинкам из книги); игра (весь процесс проходит в дружеской обстановке). Занятие необходимо проводить в творческой атмосфере, чтобы дошколята чувствовали себя раскованно и уютно. У любого воспитателя возникают вопросы о том, как проводить занятие, когда он слышит впервые такое понятие, как ритмопластика. В детском саду упражнения при этом достаточно простые, и их довольно просто найти и взять себе за основу готовые.</p>
14.	<p>Танцевальные постановки с сюжетом: «кузнечик»; «Антошка». Музыкальные занятия: «ручеек»; «горелки». Упражнения также могут выполняться под стихотворения, которые будет зачитывать воспитатель. Так, например, каждое короткое слово произведения может сопровождаться хлопком или шагом. Такие занятия помогают детям познакомиться с понятием чувства ритма. Ритмопластика в детском саду выполняется в игровой форме и без принуждения. Музыка для ритмопластики в детском саду подбирается с учетом возрастной категории группы. Наиболее популярными являются такие произведения, как: «Щелкунчик», «Времена года» (Чайковский П.). «Маленькая ночная серенада» (Моцарт В.). «Картинки с выставки» (Мусоргский М.). «Вальс» (Брамс И.). «Времена года» (Вивальди А.). Музыка, которая способствует релаксации дошколят: «Аве Мария» (Шуберт Ф.). «Лунный свет» (Дебюсси К.). «Сентиментальный вальс» (Чайковский П. И.). «Лунная соната» (Бетховен Л.). Музыка также может подбираться, исходя из движений, которые необходимо сделать. Так, например, для выполнения хлопков в ладоши прекрасно подойдет песня «Ладушки».</p>
15.	<p>В основе 1-го этапа обучения – подражание детей образцу исполнения движения педагогом в процессе совместной деятельности. «Вовлекающий показ» (выражение С.Д. Рудневой) помогает детям освоить достаточно сложные двигательные упражнения. Совместное исполнение движений способствует созданию общего приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание под музыку регулирует психофизические процессы, максимально концентрирует внимание. Показ должен быть «опережающим», то есть на доли секунды движения опережают музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успели «перевести» зрительное восприятие в двигательную реакцию. Еще одна особенность такого показа – он должен быть в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. В процессе подражания у детей легче формируются разнообразные двигательные навыки и умения. В совместном исполнении важно дать детям почувствовать свои возможности и закрепить их в сознании. При последующих повторениях движения уточняются, запоминаются и автоматизируются. Также важно, чтобы педагог не делал никаких замечаний, не фиксировал внимание детей на том, что у них не получается, и тогда постепенно сложные элементы упражнений повторяющиеся в различных композициях, будут освоены. Следующий, 2-ой этап занятий – это развитие самостоятельности детей в исполнении композиций и других упражнений. На этом этапе используются следующие приемы: Показ упражнений условными жестами, мимикой; Словесные указания; «Провокации», то есть специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей. Самостоятельное исполнение упражнений говорит о сформированности двигательных навыков, является показателем обученности и показывает уровень развития важнейших психических процессов – воли, произвольного внимания. Музыкальной и двигательной памяти. 3-ий этап – творческое самовыражение в движении под музыку. Происходит постепенно. Детям даются задания на импровизацию на определенный музыкальный фрагмент, затем переходим к несложным творческим заданиям, к которым относится инсценирование песен. Роль педагога – наблюдать за проявлениями детей, поддерживать их. Организуя занятия по ритмопластике важно содержание занятий, которое основано на сюжете сказок, сказочных событий, жизненных ситуаций, быта и явлений окружающей действительности. Взяв за основу какой-нибудь сказочный или другой сюжет и выдержав структуру занятий при добавлении игровых форм важно не отклоняться от реализации задач занятий по ритмопластике и не подменять основные задачи второстепенными. Занятия ритмопластикой нужны всем детям – и способным, и не очень ловким и изящным, и особенно тем, у кого есть какие-либо проблемы в развитии, поскольку музыкально-ритмические упражнения целостно воздействуют на все сферы личности.</p>
16.	<p>. Игры и упражнения по ритмопластике Цели: развивать двигательные способности детей (ловкость, подвижность, гибкость, выносливость); пластическую выразительность (ритмичность, музыкальность, быстроту реакции, координацию движений); воображение (способность к пластической импровизации).: «Мороженое» Цели: развивать умение владеть мышечным напряжением расслаблением; ориентироваться в пространстве; координировать движения. Дети «превращаются в мороженое»: руки подняты вверх, все мышцы напряжены. Педагог: «Мороженое достали из холодильника. В тепле оно начинает таять». Дети постепенно расслабляют мышцы.</p>

	<p>«Кактус и ива» Цель: та же, что и в игре «Мороженое». По команде педагога «Кактус» дети «превращаются в кактус» (напрягают мышцы), по команде «Ива» - «превращаются в иву» (расслабляют мышцы). «Мокрые котята» Цель: та же, что и в игре «Мороженое». Дети изображают котят. По команде «Дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы; по команде «Солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя с лапок».</p> <p>«Конкурс лентяев» Цель: обучать полному расслаблению мышц всего тела. Педагог читает: Хоть и жарко, хоть и зной, Занят весь народ лесной. Лишь барсук — лентяй изрядный. Сладко спит в норе прохладной. Дети изображают ленивого барсука: ложатся на ковер и стараются, как можно больше расслабиться. « Заяц-барабанщик» Цели: развивать чувство ритма; согласованность действий с партнером; слуховое внимание. Ведущий - заяц отстукивает ритмический рисунок на барабане, дети - зайчата повторяют ритмический рисунок. «Не ошибись» Цель: развивать чувство ритма, произвольное внимание, координацию. Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется. Этюд «Осенние листья» Цель: передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений (та же для последующих игр). Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю» (М. Глинка «Вальс-фантазия»).</p> <p>«Новая кукла» Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой» (П. Чайковский «Новая кукла»).</p> <p>«Вальс снежинок» Предлагаемая ситуация: «То медленно, то быстро опускаются на землю снежинки, кружась и искрясь в своем волшебном танце». «Заколдованный лес» Страшно и таинственно в заколдованном лесу; ветви деревьев шевелятся, медленно извиваясь, заманивая путников в самую чашу (М. Мусоргский «Гном», «Картинки с выставки»).</p> <p>«Утро» Дети лежат на ковре, «спят», ощущают, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открывают глаза, потягиваются, поднимаются, любуются ранним утром (Э. Григ «Утро», М. Мусоргский «Рассвет на Москве-реке»).</p>
17.	<p>Формокоррекционная ритмопластика — это метод формирования у человека целостного самоощущения и представления о мире путем создания гармоничных форм, как внутренних, так и внешних. Название метода состоит из двух слов. Первое слово, «Формокоррекционная», определяет процесс создания гармоничных форм. Формы создаются с помощью гимнастики, с одной стороны, и с помощью лепки, с другой. Символически человек «лепит сам себя» и лепит предметы окружающего его мира. Второе слово, «ритмопластика», подразумевает нахождение внутреннего ритма, сообразного природе человека. У каждого человека есть свой ритм: ритм дыхания, сердцебиения, циркуляции крови, бодрствования и сна. Внутренний ритм предопределяет темп жизни, стремления, мотивацию, влияет на характер. Человек, который живет в соответствии со своим внутренним ритмом, счастлив и продуктивен. Однако среди нас есть немало людей, вынужденных жить в несвойственном им ритме. И это рождает множество болезней, приводит человека в дисгармоничное состояние. Программа формокоррекционной ритмопластики - это метод активного проживания действия, совершаемого в данный момент.</p>
18.	<p>Упражнение «ЗООПАРК» с очевидностью содержит в себе и демонстрационно-диагностические, и трансформационные возможности. Ведь стратегии поведения каждого из выбранных животных неизбежно окажутся в полной мере отражающими жизненные стратегии их «автора» — в полном соответствии с идеей единства проблемной модели опосредствования жизнедеятельности. Кроме того, человек получит возможность изменения отношения к различным сторонам своей личности и апробирования новых вариантов поведения.</p> <p>Упражнение «ЗООПАРК» Упражнение по большей части применимо в групповом режиме. В принципе, оно может быть использовано и в индивидуальной работе, но при определенных условиях, речь о которых пойдет</p>

	<p>ниже.</p> <p>Процедура выполнения. Каждый из участников группы должен выбрать на свой вкус самого смелого и самого трусливого животного. После этого можно провести обсуждение выбранных животных и мнения о них в парах, но можно обойтись и без этого. Затем участники разбиваются на две группы. Члены одной из них проживут первые пятнадцать минут упражнения в образах выбранных ими смелых животных, а второй — в образе выбранных ими «трусишек». Потом без обсуждения первая группа на пятнадцать минут перевоплотится в своих пугливых животных, а вторая — в отважных. Важно напомнить участникам, что животные не умеют разговаривать, не носят очков, не имеют сотовых телефонов — и даже передвигаются и звучат именно так, как им положено природой. То есть змея должна ползать и шипеть, цыпленок — пищать и прыгать и т. д. И кстати — для звериного взаимодействия совершенно не обязательно знать, кто кем является, и уж тем более не стоит это выяснять при встрече. Животное при встрече с другим животным, честно говоря, руководствуется совсем не знанием зоологии. По истечении этого получаса можно провести общий шеренг, а можно повторить обсуждения в тех же (или других) парах полученных в упражнении новых представлений о своем самом смелом и самом трусливом животном — и, соответственно, о себе самом. Это упражнение с самыми разными инструкциями очень часто применяется в телесно-ориентированной психотерапии — во всяком случае, при работе с телом на языке сознания, или, иначе говоря, при использовании в работе телесных метафор. Можно, например, предложить поиграть в своих самых симпатичных и несимпатичных животных (понятно, что при этом речь пойдет о тех качествах, которые каждый участник группы в себе знает, принимает или хотел бы иметь, и о тех, которые признавать в себе и принимать он отказывается). Можно также предложить членам группы выбрать самое спокойное и самое раздражительное, самое уверенное и самое неуверенное в себе, самое серьезное и самое веселое животное и т. д. Для использования этого упражнения в индивидуальном режиме терапевт должен быть способен вести себя максимально правдоподобно и убедительно — даже более чем правдоподобно и убедительно, чтобы помочь клиенту расслабиться и «войти в роль». Важно ни в чем не поддаваться клиенту — за исключением соблюдения принципа «сила терапевта не должна превышать силу клиента». Вполне возможны — разумеется, в рамках избранной «роли» — различные провокативные действия, которые покажутся терапевту уместными и полезными с точки зрения избранной им терапевтической стратегии.</p> <p>Все упражнения, дающие клиенту возможность опробовать новые паттерны поведения на их метафорических моделях, осмыслить в некоей новой плоскости существующие паттерны и отношения, включиться в некие принципиально новые для него варианты взаимодействия, можно считать трансформационными. В качестве иллюстрации такого рода работы предложим вам очень тонкое и своеобразное упражнение.</p>
19.	<p>Все упражнения, дающие клиенту возможность опробовать новые паттерны поведения на их метафорических моделях, осмыслить в некоей новой плоскости существующие паттерны и отношения, включиться в некие принципиально новые для него варианты взаимодействия, можно считать трансформационными. В качестве иллюстрации такого рода работы предложим вам очень тонкое и своеобразное упражнение.</p> <p>Упражнение «РОСТОК»</p> <p>Упражнение предназначено для самостоятельной работы каждого участника группы и лишь в крайне редких случаях может быть использовано в индивидуальном режиме. Работать нужно в очень свободном, слабо освещенном помещении — и лучше под музыку. Эта музыка должна быть без слов, медленной и не слишком знакомой. Инструкция группе. Представьте себе, что вы — это зернышко, семечко, косточка, — словом, что-нибудь, из чего может нечто вырасти. Постарайтесь не придумывать ничего — просто примите позу, какую захочется, и прислушайтесь к себе: чем вы себя сейчас ощущаете? И далее просто следуйте за тем, что будет происходить. Зернышко не планирует, как оно будет расти — оно вообще не знает, что из него вырастет. С ним просто происходит то, что должно происходить. Если вы вообще не прорастете — значит, не время. Если вы вырастаете не в то, во что мечтали вырасти — тоже не беда: значит, ошиблись в планировании, с кем не бывает. Вы можете только пустить росток, можете зацвести, дать плоды, отколотиться и даже засохнуть — произойдет только то, что должно произойти. Разумеется, в какой-то момент к «росту» может подключиться тело. Постарайтесь не уходить в чисто зрительные фантазии — этот опыт вовсе не про то. Будьте предельно внимательны к своим ощущениям — вы сами поймете, когда ваш опыт завершился. А потом — просто постарайтесь понять, что значит для вас все, что происходило с вами. В качестве другого примера трансформационного использования телесной метафоры можно описать известный вариант работы, при котором клиенту предлагается сначала найти телесное выражение некой имеющейся у него проблемной ситуации, затем — такое же воплощение ее желаемого разрешения, и потом медленно пройти путь от проблемы до ее решения как последовательность поз (или иных телесных метафор), каждая из которых являлась бы конкретным этапом на этом пути. Очень важно отметить, что тип используемой психотехники определяется не столько самой конкретной</p>

	<p>техникой, сколько целью, которую преследует психотерапевт, предлагая клиенту (либо группе) то или иное упражнение. Понятно, скажем, что демонстрационно-диагностическое упражнение вполне может быть использовано как трансформационное за счет того, что выполняющий его (особенно если работа происходит в группе и у каждого есть возможность попробовать свои силы с разными партнерами) может попробовать разные — в том числе и не применявшиеся им прежде — стратегии взаимодействия.</p>
20.	<p>В сущности, использование демонстрационно-диагностических метафор и обеспечивает работу с осознанием и осмыслением клиентом собственных личностных паттернов на их телесных моделях. Этим целям служит, например, предлагаемое упражнение.</p> <p><b>Упражнение «ПОТОЛКУШКИ»</b></p> <p>Упражнение может применяться как в групповой работе, так и в индивидуальном режиме. Как уже говорилось, в зависимости от целей психотерапевта оно вполне может приобретать и демонстрационно-диагностический характер. Выполняется в паре. Инструкция клиенту. Вы с вашим партнером занимаете позиции друг напротив друга на расстоянии одной вытянутой руки. Ступни у каждого плотно прижаты друг к другу. Задача каждого из вас — заставить другого потерять равновесие и не дать ему сделать то же самое с вами. Потерей равновесия считается полный отрыв от пола хотя бы одной ступни. Не забывайте смотреть друг другу в глаза. Пробуйте разные варианты своего поведения; изучайте стратегию действия вашего партнера; используйте его ошибки, чтобы все же вынудить его сделать шаг; учитесь держать равновесие на ошибках собственных. В ходе описанного взаимодействия, являющегося очевидной моделью любого взаимодействия, в котором цели участников противонаправлены, для участников очень наглядно выявляются их привычные поведенческие паттерны и жизненные стратегии. Совершенно очевидно, что это — модель взаимодействия клиента с миром. Может быть, ему легче заботиться о собственном равновесии, чем пытаться «уронить» партнера? Или он настолько сильно давит на ладони партнера, что легко падает, стоит партнеру убрать руки? Часто ли он меняет собственную стратегию? Может ли он понять и описать свою стратегию — и стратегию партнера? Легко ли ему смотреть партнеру в глаза или он все время норовит отвести взгляд? И что он чувствует, когда взгляд отводит — не страх ли? Чего он в таком случае боится? Вполне вероятно, что его донимает постоянное, неведь откуда взявшееся и совершенное неумное хихиканье. Знаете, какую поговорку по этому поводу приводит В. Даль? «У дурака и страх смехом выходит». Конечно же, это происходит не только с дураками: мы все очень часто скрываем свой страх за шутками, хихиканьем или бурным нарочитым хохотом. После обсуждения — в парах или всей группой — всех этих вопросов упражнение можно повторить с тем, чтобы клиенты могли вместо осознанных проблемных поведенческих паттернов опробовать новые, более адаптивные — и тогда упражнение приобретет терапевтический характер. Если, например, человек чрезмерно заботился о собственной безопасности — он может попытаться изо всех сил толкнуть напарника. Если было обнаружено, что человек страдает недостаточной гибкостью в общении и легко попадает на провокации — можно попробовать согнуть ноги в коленях и немножко расслабить руки. Если ему страшно было смотреть партнеру в глаза — он может сказать, не отводя глаз, с улыбкой, но твердо: «Да, я сделаю все, чтобы заставить тебя потерять равновесие». Пусть пробует любые варианты поведения — особенно те, которые совершенно непривычны и в жизни для него не слишком удобны</p>
21.	<p><b>РАБОТА С ПРОБЛЕМОЙ КОНТАКТОВ</b></p> <p><b>Упражнение «БЕРЕЖНЫЙ КОНТАКТ»</b></p> <p>Предлагаемое упражнение вполне пригодно как для использования в индивидуальном формате, так и для парной работы в группе. Процедура выполнения. Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии полусогнутой вытянутой руки — и умолкают. Один из них выполняет роль исследователя, другой — помощника. Задача исследователя — почувствовать и осознать все, что с ним будет происходить в процессе вступления в контакт, задача помощника — ничего не навязывая, постараться предоставить исследователю любые необходимые возможности для контакта. Все начинается с того, что исследователь очень медленно поднимает руки навстречу помощнику, внимательно наблюдая за происходящим внутри него — как движутся руки, какие ощущения в теле, в локтях, в кистях, в кончиках пальцев, какими чувствами сопровождается это движение, чего хочется, а чего не хочется, от чего страшно, а что радует. Помощник при этом может протянуть руки сразу, а может ждать сколько угодно — все это даст исследователю много информации о том, чего он хочет и чего боится в общении. Очень важно, чтобы помощник также не спешил и ничего не навязывал исследователю. Затем рано или поздно их руки встречаются. Как будет построен этот контакт, будет определять опять-таки исследователь. Может быть, он захочет ощупать ладони помощника или дать ему ощупать свои, оттолкнуть его или обнять, погладить его или дать ему возможность погладить себя, опереться на него или предоставить себя в качестве опоры, проделать все это по очереди — да мало ли что еще ему будет интересно узнать о собственных контактах! Основное условие — ни в коем случае не спешить: на упражнение уйдет минут пятнадцать полного молчания и предельной внимательности — к себе и</p>

	к др
22.	<p><b>РАБОТА С ПРОБЛЕМОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ</b>  Упражнение «ГУДА-СЮДА»  Упражнение может использоваться в качестве демонстрационно-диагностического и в индивидуальной, и в групповой работе.  Инструкция для клиента. Вы с партнером становитесь примерно в метре друг от друга и рассчитываетесь на «первый-второй». Затем первый в течение двух-трех минут медленно и с достаточно большой амплитудой покачивает бедрами вправо-влево. Обратите внимание: ни плечи, ни руки, ни прочие части тела в движении не участвуют! Затем еще две-три минуты первый снова покачивает бедрами — но уже вперед-назад. И затем еще две-три минуты — снова вправо-влево. Второй в это время просто смотрит на первого, отмечая как его внешние реакции — направление взгляда, изменение цвета лица, микродвижения губ, рук, плеч и т. д., — так и свои эмоции и телесные ощущения. Первый, кстати, должен быть не менее внимателен к собственным чувствам и ощущениям. А затем первый и второй меняются ролями. Потом можно поделиться друг с другом тем, что происходило внутри у каждого. Почему-то у многих людей — кстати, чаще всего именно у тех, у кого энергии в тазовой области явно недостаточно — существует странное заблуждение, что первое из этих движений — чисто женское, а второе — мужское. При этом очевидно, что во время реальной сексуальной близости движение бедрами вперед-назад совершают оба партнера! На самом деле движение бедрами из стороны в сторону женщина совершает отнюдь не в непосредственном сексуальном общении, а исключительно во время — и в целях — привлечения мужского внимания и соблазнения. А описанная в предыдущем абзаце ситуация в знаменитой классификации «игр, в которые играют люди» Э. Берна обозначается как «Динамо», то есть ситуация, когда нечто было обещано без какого бы то ни было намерения выполнить обещание. Понятно, что совершать такие «динамообразные» движения намного проще чрезмерно расслабленным (иначе говоря, тазом, в который направлено недостаточно энергии), нежели чрезмерно напряженным тазом.</p>
23.	<p><b>РАБОТА С ПРОБЛЕМОЙ ОПОР</b>  Упражнение «ОПОРНЫЕ ПРОБЫ»  Упражнение используется практически только в индивидуальной работе и напрямую основано на возможности Получения нового телесного опыта.  Процедура выполнения.  В упражнении терапевт предлагает клиенту четыре варианта опор — то есть зон, на которые тот может попробовать опираться. Во всех четырех вариантах, что вполне естественно, используется контакт «земля». Во всех четырех вариантах клиент лежит на спине, лучше всего — с закрытыми глазами.  Первый вариант.  Терапевт садится у клиента в ногах и предлагает тому опереться ступнями на свои ладони. Чтобы быть настоящей опорой, эти ладони, в свою очередь, должны на что-то опираться — например, на колени «опоры». То есть терапевту нужно, ровным счетом ничего не делая, просто просидеть в таком положении минуты три-четыре. У клиента только одна задача — быть максимально внимательным к своим чувствам и ощущениям в теле.  Второй вариант  затем терапевт дает возможность клиенту опереться ступнями в свои бедра — и снова следуют три-четыре минуты пребывания в этой позе при сосредоточенном внимании клиента к своим переживаниям.  Третий вариант.  Для следующего варианта работы терапевту придется подняться на ноги, чтобы клиент смог «постоять» те же три-четыре минуты своими ступнями на его щиколотках, не забывая наблюдать за своими переживаниями.  Четвертый вариант.  Последняя позиция технически весьма сложна для терапевта. Ему придется поднять ноги клиента на уровень своего живота и найти возможность плотно упереть их там. Здесь есть несколько тонкостей. Во-первых, поднимать ноги клиента надо так, чтобы он не лишился в это время «почвы под ногами» — то есть дав ему возможность временно опираться на свои ладони или «шагая» его ногами вверх по своим. Во-вторых, терапевту придется, поставив ноги опирающегося себе чуть ниже пупка, довольно широко расставить ноги и слегка присесть. В-третьих, важно следить за тем, чтобы ноги клиента были все время чуть согнуты в коленях. В-четвертых, терапевт должен стоять совершенно прямо, ни в коем случае не опираясь на ноги клиента. И наконец — стоить придерживать упорающиеся ступни либо сверху, либо снизу, чтобы лежащему не пришлось дополнительно напрягаться — вся работа в упражнении совершается терапевтом. Когда все эти условия будут соблюдены, терапевт замирает и позволяет клиенту «стоять» на себе, сколько хватит терапевтических сил.</p>
24.	<b>РАБОТА С ПРОБЛЕМОЙ СВЕРХКОНТРОЛЯ</b>

	<p>Упражнение «ИГРА С РУКОЙ»</p> <p>Попробуем предложить вашему вниманию очень часто применяемое В. Баскаковым упражнение, которое носит в основном демонстрационно-диагностический характер и может быть применено как в индивидуальной, так и в групповой работе. При очень длительном выполнении это упражнение вполне может стать терапевтическим. Основано оно на базовом биологическом механизме запредельного торможения. Этот механизм включается всякий раз, когда процесс физиологического возбуждения какой-либо мышцы или группы мышц истощает имеющийся у них ресурс: срабатывает некий автоматический «предохранитель», просто-напросто лишаящий мышцу возможности продолжать функционирование. Основываясь на этом, можно предложить человеку — а точнее, его сверх контролю — задачу практически невыполнимую. Такой задачей может быть любое действие с максимальным количеством внешних воздействий минимальной предсказуемости. Правда, это упражнение лишь на первый взгляд носит «иньский» характер. По сути своей оно является чисто «янским», именно потому, что ставит своей целью превысить имеющиеся у клиента возможности — в данном случае возможности клиентского сверх контроля.</p> <p>Процедура выполнения.</p> <p>Один из партнеров — «клиент» — ложится на спину, второй — «терапевт» — садится сбоку в удобной позе, аккуратно подкладывает ладонь под локоть руки лежащего, а другой рукой очень бережно берет его чуть ниже запястья — так, чтобы пальцы легли сантиметра на три ниже кистевого сгиба. Затем «терапевт» начинает предельно медленно и плавно поднимать кисть «клиента» вверх, сгибая его руку в локте. На подходе к той точке, в которой законы физики потребуют, чтобы кисть «клиента» «перевалилась» в другую сторону, движение следует еще замедлить. Чаще всего в точке «перевала» кисть «клиента» либо начинает совершать активные движения в поисках нужного действия, либо напрягается и застывает, игнорируя физику и собственное анатомическое строение. Собственно говоря, именно этот момент и является в этом упражнении самым важным: «терапевту» необходимо наглядно показать «клиенту», как он собственными — пусть и неосознаваемыми — усилиями мешает своему телу вести себя естественно. В некоторых случаях «расслабленную» кисть «клиента» вообще можно отпустить — понятно, что по-настоящему расслабленная рука в этот момент неминуемо должна упасть, однако это почти никогда не происходит. Движение руки можно продолжать из стороны в сторону, по кругу — нужно только делать это очень медленно, каждый раз в точке «перевала» давая «клиенту» возможность все-таки расслабиться и «отдать» свою руку во власть «терапевта». Для того, чтобы упражнение дало терапевтический эффект, его стоит продолжать не менее десяти минут, иногда с комментариями по поводу происходящего, давая возможность «клиенту» увидеть и почувствовать, что происходит, а в конце концов и попробовать сделать по-другому.</p>
25.	<p>3. РАБОТА, ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА ПОЛУЧЕНИЕ НОВОГО ТЕЛЕСНОГО ОПЫТА Система М. Фельденкрайза М. Фельденкрайз в своей работе использовал множество упражнений, меняющихся от урока к уроку. Они обычно начинаются с небольших движений, постепенно соединяющихся в большие и более сложные паттерны. Цель состоит в том, чтобы развить легкость и свободу движений в каждой части тела. Такие упражнения обычно разбивают кажущуюся простой деятельность на ряд связанных движений, чтобы выявить старый паттерн и развить новый, более эффективный способ выполнения той же деятельности. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность Двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности — не посредством увеличения мускульной силы, а посредством возрастающего понимания того, как тело работает.</p> <p>Упражнение «ПОВОРОТ ГОЛОВЫ»</p> <p>Инструкция для клиента. 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 сдвиньте 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. Как далеко вы можете теперь 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?</p> <p>Упражнение «ПОКАТУШКИ»</p> <p>Инструкция для клиента. Лягте на пол, так чтобы в каждую сторону от вас было еще метра по полтора-два свободного пространства. Закройте глаза и постарайтесь хорошенько ощутить</p>

	<p>поверхности вашего тела, которыми вы соприкасаетесь с полом. Затем начинайте очень медленно двигаться — так, чтобы дотронуться до пола по возможности каждой точкой вашего тела. Понятно, правда, что вы никогда не сможете прикоснуться к полу внутренним уголком глаза или участком кисти, который находится между пальцев. Но помните: «неприкосновенными» исключениями в этом упражнении могут являться только те зоны вашего тела, которым анатомия не позволяет дотянуться до пола. Все остальное должно быть «ощупано полом». Ведь когда мы дотрагиваемся до чего-то, это «что-то», в свою очередь, дотрагивается до нас... Не спешите, будьте внимательны к своим ощущениям и, возможно, к чувствам. Доставьте себе удовольствие, почувствовав свои реальные границы — и через них реальность и осязаемость своего существования в этом мире.</p> <p>Упражнение «ИССЛЕДУЕМ ДВИЖЕНИЕ»</p> <p>Поскольку упражнение выполняется человеком самостоятельно — впрочем, как и все остальные упражнения, предложенные М. Фельденкрайзом, — его можно использовать как в индивидуальной работе с клиентом, так и на группе. Инструкция клиенту. Лягте на живот и вытяните руки над головой широко врозь. Вытяните ноги, так же широко раскинув их. Поднимите одновременно правую ногу и правую руку. В каком положении находится ваша голова, когда вы собираетесь поднять конечности? Лицом вниз, влево или вправо? Попробуйте поднимать руку и ногу на выдохе. Прделайте это несколько раз, сначала прижимаясь правой щекой к полу, то есть лицом налево. Потом повторите, прижав лоб к полу, то есть лицом вниз и, наконец, прижав к полу левую щеку. Теперь сравните усилия, которые требовались в этих трех положениях, и решите, в каком из положений легче всего было выполнять это действие. Для более или менее хорошо организованного тела наиболее удобным должно быть положение, когда левая щека лежит на полу. Повторите это движение примерно двадцать пять раз. Выполняя это упражнение, вы все яснее и яснее будете ощущать, что давление тела на пол смещается к левой стороне живота, между грудью и тазом. Оставайтесь на животе и продолжайте по-прежнему поднимать правую руку и ногу, но теперь с каждым движением поднимайте также голову, следя за движением кисти. Перевернитесь на спину и отдохните после двадцати пяти движений. Затем повторите движение как раньше, поднимая руку, ногу и голову. Заметьте, что тело лежит на полу иначе, чем перед началом упражнения. Отметьте те части тела, которые соприкасаются с полом. Найдите точку, где давление сильнее всего. Повторите движение двадцать пять раз и остановитесь.</p>
26.	<p>Биоэнергетика А. Лоуэна</p> <p>Для А. Лоуэна дыхание — это в первую очередь энергетическое питание. Дыхание не является просто механическим процессом — это один из аспектов глубинного телесного ритма процессов расширения и сжатия. Дыхание имеет непосредственную связь с состоянием возбуждения. Когда человек расслаблен и спокоен, его дыхание также свободно и спокойно. В состоянии сильного эмоционального возбуждения дыхание становится быстрым и интенсивным. в состоянии страха человек дышит резко и задерживает дыхание. В состоянии напряжения дыхание становится поверхностным. Понятно, что в трех последних случаях процесс непрерывного и естественного поступления энергии извне в организм человека изменяется или даже нарушается. Справедливо и обратное: спокойное глубокое дыхание успокаивает тело. Кроме того, глубоко дышать означает глубоко чувствовать. Посему использование упражнений, гармонизирующих дыхание, имеет своей целью, во-первых, восстановление естественного процесса питания организма, во-вторых, восстановление контакта человека с собственными чувствами, а в-третьих, выработку навыка естественного дыхания, не нарушающегося в процессе жизненного функционирования. По мнению А. Лоуэна, биоэнергетические дыхательные упражнения отличаются от обычных дыхательных упражнений тем, что они вырабатывают навык естественного дыхания независимо от воли человека. Примерами подобных упражнений могут служить следующие три упражнения.</p> <p>Упражнение «РАСПЕВКА»</p> <p>Упражнение может использоваться как в индивидуальной и групповой работе, так и в самостоятельной работе клиента.</p> <p>Инструкция клиенту.</p> <p>Сядьте на твердый стул и произнесите обычным своим голосом «а-а-а» на одном выдохе в течение примерно 20 секунд, стараясь сохранять голос неизменным. Повторите это упражнение несколько раз, стараясь продлить время звучания. Теперь попробуйте видоизменить это упражнение. Сначала в течение одной минуты дышите естественно, чтобы расслабиться. Затем на выдохе издайте звук, продолжающийся в течение одного полного выдоха, а потом постарайтесь издать точно такой же — по длительности, громкости и полноте — звук во время вдоха. Вначале это может быть трудно, но этого можно добиться, немного поупражнявшись.</p> <p>Упражнение «РУКИ НА ЖИВОТЕ»</p> <p>Упражнение может использоваться как в индивидуальной и групповой работе, так и в самостоятельной работе клиента. Оно используется для появления глубокого брюшного дыхания, чтобы направить внимание в эту область тела.</p>

	<p>Инструкция клиенту. Лягте на спину и положите обе свои руки себе на живот. На всем протяжении каждого вдоха довольно сильно надавливайте руками себе на живот, сопротивляясь вдоху.</p> <p>Упражнение «ДЫХАТЕЛЬНЫЙ СТУЛ»</p> <p>Упражнение в основном используется в индивидуальной работе и обязательно с опытным терапевтом, потому что для его проведения необходимо специальное оборудование — так называемый биоэнергетический стул (в отдельных переводах — стол).</p> <p>Процедура проведения. Клиент ложится на стул, опираясь стопами в пол и протягивая руки назад к стоящему сзади еще одному стулу. В этой позиции дышать вначале бывает весьма затруднительно, однако с течением времени у клиента растягиваются и расслабляются мышцы спины, что позволяет освободить дыхание.</p>
27.	<p>В терапевтической ситуации при работе с четвертым проблемным паттерном дыхания, отражающим проблему способности человека к встрече и коммуникации важна внутренняя интеграция ума, души и сексуальности. Целью психотерапии становится предложение клиенту опыта человеческого общения на разных уровнях близости, без нарушения сексуальных границ. Чем более открыт и полон взаимный контакт двух людей, использующий экспрессивные возможности голоса, взгляда, жестов и движений, тем больше встает проблема стыда, с одной стороны, и проблема соблазна и чрезмерного сокращения дистанции, с другой. Именно дыхание выявляет степень интенсивности переживания, которую клиент может выдержать и выразить. Задача терапевта здесь особенно сложна, так как он тоже вовлечен в этот интенсивный контакт, влияющий на его собственное дыхание. В то же время он должен продолжать осознавать процесс, вовремя заметить трудности и помочь их вербализовать. Все это необходимо сделать, избежав многочисленных ловушек, не оскорбляя и не унижая, не дистанцируясь, но и не нарушая собственных границ. Однако общение и интимность не ограничиваются подовой идентификацией. Переживание глубоких человеческих чувств — благодарности, сострадания, прощения, любви, радости и счастья — так же как и глубинный духовный опыт, может скрываться за крайней ранимостью и робостью. Если отношения доверия уже построены, такие переживания часто сопровождаются сильнейшими волнами дыхания. Одним из вариантов терапевтической работы с четвертым проблемным паттерном дыхания может стать следующее упражнение.</p> <p>Упражнение «СТРАСТИ, ЧУВСТВА И МЫСЛИ»</p> <p>Упражнение может быть использовано и в индивидуальном, и в групповом режиме работы. Процедура выполнения. Один из партнеров садится на стул так, чтобы спинка находилась не там, где обычно, а сбоку. Не забудьте, что опора желательна почти во всех упражнениях, поэтому ноги ему лучше будет всей ступней поставить на землю. Второй подходит к сидящему с той стороны где спинка стула не сможет помешать взаимодействию. Для второго очень важно будет на протяжении всего упражнения не забывать о своем комфорте, чтобы ничто не мешало ему чувствовать партнера. Сначала стоящий положит одну свою ладонь сантиметров на пять-шесть ниже пупка сидящего, а вторую — ему на крестец. Потом оба закроют глаза и сосредоточат все свое внимание на том, что будет происходить в части тела, находящейся между ладонями стоящего, в течение ближайших десяти минут. Затем стоящий очень аккуратно переместит свои ладони выше — одну на то место, куда мы кладем руку, говоря о своих чувствах, а вторую чуть выше лопаток. И снова — десять минут молчаливого контакта, во время которого каждый будет прислушиваться к себе и к происходящему в зоне соприкосновения двух тел. Наконец, одна рука стоящего ляжет на лоб сидящему (обязательно под волосы), а вторая — чуть ниже затылка. После выполнения упражнения партнеры делятся своими переживаниями.</p>
28.	<p>Целью работы с проблемным паттерном дыхания, отражающим для проблему неумения распознавать и адекватно удовлетворять свои потребности, становится исследование возможности повышения низкого энергетического уровня клиента и стимуляция импульсов вдоха. Напрямую этого можно добиться, например, сильным надавливанием на грудную клетку или любым Другим применением контакта «воздух». Однако во многих случаях реакция клиента на стимуляцию извне, от терапевта, остается слишком слабой. Тогда, по мнению Выховски, нужно предложить клиенту самому совершить какие-либо действия, сопрягая их именно со вдохом. Активизируя руки, начиная с кистей, а также нижнюю челюсть клиента, можно помочь ему получить опыт осознанного выражения своих потребностей — скажем, предложить схватить руки терапевта и сжимать их, тянуть на себя или посасывать их на вдохе. При такой работе могут проявиться самые разные варианты проблемы осознания собственных потребностей, а также их выражения физически и вербально. Для этих целей вполне может быть применено, например, следующее упражнение.</p> <p>Упражнение «РАСШИРЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА»</p> <p>Упражнение пригодно и для парной работы в группе, но намного лучше применять его для</p>

	<p>работы один на один с клиентом. В любом случае не стоит использовать его на начинающей группе, участники которой вряд ли окажутся в состоянии грамотно проинтерпретировать происшедшее в ходе его выполнения и дать друг другу достаточно ценную информацию. Процедура выполнения. Клиент садится на пол, а психотерапевт усаживается очень близко за ним, почти утыкаясь носом в его спину. Руки клиента сложены впереди, а руки психотерапевта лежат поверх них. Клиент на вдохе начинает медленно разводить руки в стороны, руки психотерапевта при этом их сопровождают. На выдохе руки клиента возвращаются в прежнее положение — психотерапевт опять-таки следует за ним. Обратите внимание: на этом этапе работы психотерапевт совсем не сопротивляется движению рук клиента! Однако после трех-четырёх вдохов психотерапевт начинает сопротивляться разведению рук — и, соответственно, вдоху клиента. Здесь очень важно проявить максимум изобретательности в «осложнении жизни» клиенту: сопротивляться можно не каждый раз, а в произвольной последовательности, сила сопротивления может от раза к разу меняться, можно давить только на одну руку, можно сопротивляться только в начале или, наоборот, в конце вдоха, можно в какой-то момент переставать сопротивляться вовсе, чтобы клиент не знал, когда психотерапевт снова начнет это делать... Единственное, чего нельзя делать психотерапевту — влиять на движение рук клиента при выдохе. Все остальное — можно, и по возможности — в непредсказуемой последовательности. То, как клиент будет реагировать на изменение внешних условий (то есть действий психотерапевта), даст очень много информации, которую можно обсудить после завершения упражнения, потому что все это — лишь отражение обычной жизненной стратегии экспериментатора. Но этот опыт пригоден отнюдь не только для диагностики, — ведь экспериментатор сможет попытаться адекватно реагировать на разные варианты сопротивления окружающего мира.</p>
29.	<p>Работа с дыханием в рамках третьего проблемного паттерна и, соответственно, с проблемой сепарации и автономии, нацелена на равновесие границ и адекватность выражения эмоций. Центральная тема данного паттерна взаимодействия — это связь дыхания с самоутверждением, личностная интеграция с помощью дыхания в рамках социальных интеракций. Энергетически значимую роль играет координация дыхания с мощной моторной системой спины, рук и ног, а в эмоциональной сфере — с чувствами страха и гнева, вины и стыда. Работать с клиентом, обнаруживающим третий проблемный паттерн дыхания, лучше в положении стоя. Главным в работе является отслеживание импульсов клиента, оказание поддержки в интеграции страха и гнева, получение им навыков общения в конфликтной ситуации. Страх зачастую связан с трудностями построения границ. В связи с этим эффективным представляется координировать вдох с расширением физического пространства, а также с ограничивающими защитными жестами. В терапевтической практике можно использовать как прямой телесный контакт — давление, отталкивание, — так и дистантный контакт с помощью ясно выраженных стоп-сигналов. Наоборот, для достижения адекватности экспрессии выдох сочетается с движением, голосом и взглядом. Спектр возможных реакций клиента здесь довольно широк — от мягкого, расслабляющего отпускания контроля до катарсических выбросов эмоций и вегетативных реакций. Примером такой работы может служить следующее упражнение.</p> <p><b>Упражнение «ПРОБА ГОЛОСА»</b></p> <p>Упражнение вполне приемлемо и в индивидуальном, и в групповом формате. Единственное, что следует принимать во внимание при работе в группе — очень часто при выполнении этого упражнения возникают довольно сильные чувства, и психотерапевту нужно быть готовым к последующей работе с ними.</p> <p><b>Инструкция для клиента.</b></p> <p>Лягте на спину, согнув ноги и очень надежно и плотно поставив на пол ступни. Это — необходимое условие техники безопасности (фото 35). Второе, столь же необходимое требование — все упражнение вы делаете с открытыми глазами. Все это нужно для того, чтобы вы сохраняли контроль над ситуацией. Даже если в какой-то момент вам страшно захочется глаза закрыть и в полной мере отдаться тоске, боли, ужасу или каким-то иным переживаниям — постарайтесь остаться в сознании и в окружающей реальности. Сначала вы слушаете свое дыхание и расслабляете нижнюю челюсть. Затем очень осторожно добавьте к своему выдоху просто шумно так, чтобы этим шумом был наполнен весь выдох. И когда вы уже какое-то время «пошумите» на каждом выдохе, попривыкнете к этому и поймете, что ничего страшного не происходит — попытайтесь заменить шум звуком. Звук может быть любым — какой пойдет. Не забудьте, что звучите вы на каждом выдохе! Когда вы уже освоитесь со звучанием собственного голоса — начинайте экспериментировать. Попробуйте разные варианты производимого звука — он ведь может быть весьма разным в зависимости от той гласной, на которой вы звучите. Не забывайте обращать внимание на телесные ощущения. У нас есть серьезные подозрения, что тело будет очень по-разному себя чувствовать на звуках «о-о», «у-у», «ы-ы» и «а-а», например. Только не спешите менять гласные — позвучите каждой из них по одной-две минуты. Потом можете исследовать</p>

	<p>реакции вашего тела на разные громкости звука — от звука почти неразличимого до оглушительного. Опять-таки — не торопитесь! Потом обратите внимание на то, как ваше тело отвечает на высоту звука — от мышиноного писка до слоновьего трубного баса. Затем постарайтесь найти голосом самый неприятный звук — неприятный не столько по слуховому впечатлению, сколько по сопровождающему его телесному ощущению. И наконец, доставьте себе удовольствие — найдите самый приятный в настоящий момент для вас звук. Неважно, если он будет не слишком красив с точки зрения вокалистов — главное, чтобы ваше тело получило от него истинное удовольствие.</p>
30.	<p>Работа с проблемными паттернами дыхания Как вы помните, А. Выховски основывает свою классификацию телесных проекций личностной проблематики на возможных личностных нарушениях во время четырех стадий раннего психомоторного развития (проявляющихся, в частности, в искажениях процесса дыхания). Предметом своей деятельности он называет паттерны дыхания, и для психотерапевтической работы с каждым из таких проблемных паттернов он определяет свою специфическую конечную цель. Такой целью для работы с первым паттерном, соотнесенным с проблемой включенности и принятия, становится помочь клиенту установить контакт с собственным дыханием. Внутри работы с данным паттерном контакт клиента с терапевтом не слишком значим — скорее терапевт пытается стать хорошей социальной средой для клиента, в которой тот может почувствовать самого себя, найти свое дыхание в общем контексте ощущений. Для достижения этой цели Выховски работает с различными положениями тела клиента и разного рода прикосновениями, чтобы усилить его контакт с самим собой. Главной задачей для клиента становится отпустить себя, расслабиться, или, как принято говорить в биосинтезе, центрироваться. Позиции, когда клиент лежит на спине, на животе или на боку, хорошо подходят для этой цели. Когда первая поза выбрана и клиент позволил терапевту осуществить прикосновение, тот должен постараться установить контакт между своими руками и телом клиента в выбранной позе. Признаком такого — «хорошего» — контакта является «да»-реакция в дыхании клиента, когда оно становится более глубоким и ровным. Если реакция на контакт положительная, Выховски предлагает переходить к медленным движениям тела или его частей, с целью углубить дыхание. Некоторым клиентам помогает сгибание тела, дальнейшее сворачивание клубочком, другим — постепенное раскрытие и вытягивание. Нарастание интенсивного контакта с самим собой может вызвать глубокие переживания, двигательные импульсы, усиление контакта с терапевтом — как невербального, так и вербального. Иногда актуализируются старые травмы, и тогда терапевт помогает клиенту осознать их, прожить и интегрировать. Но независимо от содержания переживаний, пульсация сгибания — разгибания, сворачивания — разворачивания помогает терапевту следить за развитием контакта клиента с собственным «Я». Принимающая позиция терапевта позволяет ему следовать за клиентом, даже если тот перестает дышать. В качестве одного из вариантов такого рода работы мы предлагаем вам следующее упражнение. Упражнение «ЭМБРИОН»</p> <p>Упражнение выполняется в паре, поэтому его вполне можно использовать и в индивидуальной, и в групповой работе. Процедура выполнения. Один из партнеров ложится на пол на боку, свернувшись калачиком, и закрывает глаза. Второй укладывается у него за спиной, как бы плотно обтекая его тело своим, подставляет свои ступни под его ступни и кладет руку ему на макушку. Минуты три-четыре второй партнер сохраняет неподвижность (контакт «земля»), стараясь приспособиться к дыханию первого, а затем начинает очень осторожные и мягкие движения в режиме контакта «воздух» — на вдохе первого слегка надавливает своими ступнями ему на стопы, а ладонью — ему на макушку. На выдохе давление должно исчезать. Если у первого партнера, лежащего калачиком, начнут возникать какието движения, второй никак им не препятствует, сохраняя ритм своих движений, соотнесенных с дыханием первого.</p>
31.	<p>Терапевт в биоэнергетическом подходе А. Лоуэна не использует свою энергию для прямого воздействия на энергетику пациента. С точки зрения А. Лоуэна, работы с телом пациента недостаточно для получения устойчивого терапевтического эффекта — она должна сопровождаться анализом, приводящим пациента к осознанию причин возникновения его внутренних конфликтов. Такая работа заключается не только в припоминании событий его прошлого, но и в переживании чувств, возникавших во время этих событий. Для этого используются экспрессивные техники. Переживания пациента приобретают катарсический характер, травматические события в прошлом постепенно теряют свою остроту, что приводит к обретению человеком дополнительных степеней свободы. В целом А. Лоуэн считает, что основное внимание терапевта, работающего в школе биоэнергетики, должно быть сосредоточено на трех основных областях самовыражения — движениях, голосовых проявлениях и глазах, поскольку обычно люди выражают себя через каждый из этих каналов коммуникации одновременно.</p> <p>Итак, работа ведется в области мышечной системы в сторону уменьшения напряжений, в области сознания — в направлении возвращения вытесненных травматических событий, в эмоциональной же сфере обогащается и расширяется спектр чувств, переживаемых пациентом. Здесь мы считаем</p>

	<p>необходимым сделать одно краткое отступление. При изучении текстов А. Лоуэна нам показалось, что если его классификацию телесной проблематики при известном допущении можно считать динамическим подходом, то его практическая деятельность скорее строится по феноменологическому принципу. Во всяком случае, нам не удалось найти четкого соответствия между подбором упражнений, применяемых для работы с каждым конкретным клиентом, и структурой его характера. Поэтому, в отличие от других разделов этой главы, мы попробуем показать некую специфику его практического подхода к работе с телом вне контекста его же категоризации телесной проблематики. Дело в том, что А. Лоуэн разработал большое количество упражнений — как основанных на целенаправленном воздействии на мышечные блоки и зажимы, так и использующих работу с дыханием клиента. Поэтому примеры его упражнений, иллюстрирующих основные принципы биоэнергетического подхода, мы предложим читателю в двух соответствующих разделах. Сейчас речь пойдет об упражнениях, основанных на целенаправленном воздействии на мышечные блоки и зажимы.</p> <p>А. Лоуэн, как и его великий предшественник В. Райх, очень много использует в работе с клиентом принцип запредельного торможения — то есть предлагает клиенту совершать некие действия, усиливающие существующие напряжения, с целью довести эти напряжения до того максимума, за которым по чисто физиологическим причинам должно последовать расслабление. Ключевым понятием при работе с подобными упражнениями для Лоуэна является заземление. В биоэнергетике заземление понимается как возвращение человека на реальную почву, в том числе установление достаточного контакта с землей, на которой человек стоит. Для него здоровый человек отличается от человека, отягощенного психологическими проблемами, в первую очередь тем, что он не просто физически стоит на земле, но и пребывает с нею в чувственном и энергетическом взаимодействии. Лоуэн описывает различие между людьми с различными структурами характера в первую очередь как различие причин, приводящих к нарушению естественного заземления человека. Применение упражнений, воздействующих на мышечные блоки и зажимы, для Лоуэна имеет смысл влияния на процесс заземления: оно неизбежно улучшается, приближаясь к полноценному, когда блоки и зажимы распускаются, облегчая тем самым процесс протекания энергии — а следовательно, и чувственное и энергетическое ощущение человеком земли под ногами. Примерами подобного влияния на процесс заземления могут служить следующие упражнения:</p> <p><b>Упражнение «АРКА»</b> Упражнение может использоваться в индивидуальной и групповой работе, а также при самостоятельной работе клиента. Инструкция клиенту. Поставьте чуть согнутые ноги на небольшом расстоянии друг от друга, повернув ступни носками внутрь, и прогнитесь назад, упершись кулаками себе в поясницу. Дышите животом. Стойте в ней до тех пор, пока в ногах не появится легкая вибрация — или до того момента, пока для вас это возможно.</p> <p><b>Упражнение «ПОКЛОН»</b> Упражнение может использоваться в индивидуальной и групповой работе, а также при самостоятельной работе клиента. Инструкция клиенту. Поставьте ноги примерно на ширине плеч, носки слегка повернуты внутрь, колени немного согнуты. Наклонитесь вперед и легко коснитесь пола кончиками пальцев. Стойте так до тех пор, пока в ногах не появится легкая вибрация — или до того момента, пока для вас это возможно.</p> <p><b>Упражнение «НОГИ ВВЕРХ»</b> Упражнение может использоваться в индивидуальной и групповой работе, а также при самостоятельной работе клиента. Инструкция клиенту. Лягте на спину и поднимите прямые ноги вверх, так чтобы поясница не отрывалась от пола. Оставайтесь в этом положении не менее пятнадцати минут — до тех пор, пока по телу не пройдет вибрация. В ходе упражнения может возникать сильная боль в пояснице, тазовой области или мышцах ног. В этом случае ноги можно на короткое время немного согнуть, а затем вернуть в прежнее положение. После прохождения вибрации боль обычно проходит. Кроме того, А. Лоуэн работает с обычными движениями, которые человек совершает ежедневно, в режиме их усиления и замедления. Это может быть медленная ходьба со вдавливанием ног в пол, такие же медленные и напряженные раскачивания таза вперед-назад, приседания и пр.</p>
32.	<p>Вегетотерапия В. Райха Средства психотерапевтической работы в вегетотерапии В. Райха. По мнению Райха, в распоряжении психотерапевта имеются три основных средства для распускания мышечного панциря. Первое из них — это глубокий, доверительный и принимающий контакт с клиентом. Второе средство — это накопление энергии в теле посредством глубокого дыхания. Райх имел в виду, что когда этой энергии будет накоплено достаточное количество, она сама</p>

	<p>проложит себе путь через все препятствия, зажимы и блоки. Так замусоренное русло реки можно расчистить, постепенно вынимая из него все посторонние предметы — а можно искусственно усилить поток воды, и он сам смоет все наносное и мешающее. И третье средство, которым Райх, по отзывам его клиентов, пользовался совершенно виртуозно — это непосредственное воздействие на напряженную мышцу. Воздействие в этом случае должно быть таким, чтобы довести существующее напряжение до нестерпимого предела, за которым мышца уже по чисто физиологическим причинам не сможет поддерживать привычный уровень напряжения. В реальности это выглядело почти как действия последователя широко известного маркиза де Сада: Райх, превосходно знавший анатомию и имевший, естественно, колоссальный опыт в применении собственной технологии, фантастически точно обнаруживал в теле клиента каждую неадекватно напряженную мышцу, а затем сильнейшим проникающим массажем, ущипыванием, скручиванием и прочими малоприятными действиями заставлял ее расслабиться. Обычно в этот момент помимо сильной боли и расслабления клиент (правда, Райх, следуя психоаналитическим традициям, называл его пациентом), наконец, получал доступ к тому переживанию, которое в свое время оказалось законсервированным в напряжении этой мышцы. И вот тогда без «глубокого, доверительного и принимающего контакта» было уже не обойтись, потому что психотерапевт должен был помочь пациенту принять и пережить давно забытое или находящееся под запретом переживание. Используя Райхом в его работе принцип основывается на давно известном биологам природном механизме, регулирующем работу наших мышц — на их способности к запредельному торможению, то есть быстрому расслаблению, обусловленному истощением мышцы на биохимическом уровне. В имеющихся в литературе описаниях терапевтических сеансов В. Райха встречается крайне мало применявшихся им техник, ориентированных на дыхание, поэтому мы взяли на себя смелость описать терапевтический подход вегетотерапии исключительно в контексте работы, основанной на целенаправленном воздействии на мышечные блоки и зажимы. Напомним, что В. Райх полагал, что блоки на сегментах мышечного панциря начинают формироваться снизу вверх. Иначе говоря, первыми в самом раннем детстве возникают блоки на нижних сегментах, а по мере взросления обладателя будущего панциря последовательно блокируются вышележащие сегменты. При этом, чем выше расположен сегмент, тем больше там «законсервировано» социальных, а не глубинных, интимных переживаний и проявлений. Поэтому психотерапевтическую работу по расслаблению — или, если следовать первоисточнику, распусканию — панциря необходимо начинать с самых поздних, а значит, самых «неустойчивых» сегментов, постепенно продвигаясь к нижележащим.</p>
33.	<p><b>РАБОТА С ГЛАЗНЫМ СЕГМЕНТОМ</b> Упражнение «ИГРА ГЛАЗАМИ» Упражнение может быть использовано и в групповой работе, и в индивидуальной, и в качестве «домашнего задания» клиенту. Инструкция клиенту. Сядьте поудобнее, желательно плотно поставив ноги на всю ступню — для лучшей опоры. Изо всех сил зажмурьтесь — так сильно, как только вы сможете, — и постарайтесь сохранить это предельное напряжение пять-шесть секунд. Затем так же старательно, с максимальным напряжением вытаращите глаза — и снова задержитесь на пять-шесть секунд в этом состоянии. Еще три-четыре раза повторите эту комбинацию — зажмуриться и вытаращиться.</p> <p>А теперь отведите глазные яблоки (обратите внимание: работают только глазодвигательные мышцы, голова остается совершенно неподвижной!) так далеко влево, как только вы сумеете — до появления боли в мышцах, — и максимально медленно переведите их в такое же предельное правое положение, как будто вы следуете взглядом за молоточком невропатолога (если, конечно, вам приходилось это делать). Затем так же медленно и напряженно верните глазные яблоки в крайнее левое положение. Это движение — слева-направо-налево — повторите десять раз. Затем в том же режиме — крайне медленно и с максимальным усилием — подвигайте глазными яблоками снизу вверх-вниз до их предельных положений десять раз. А потом так же неспешно поворачивайте глазами так, чтобы в каждый момент они были максимально отведены к векам. Будьте внимательны: вращение должно происходить плавно, по всей окружности глаза, по самым крайним точкам — вплоть до возникновения болевых ощущений — и очень медленно. Прodelайте это десять раз в направлении движения часовой стрелки и десять раз — против. И, наконец, снова пять раз повторите начальный фокус зажмуривания -вытаращивания глаз. После всех этих не самых простых действий посидите немного с закрытыми глазами и понаблюдайте за своими ощущениями. Ничего страшного, если в процессе выполнения у вас возникнет легкая головная боль, тошнота, головокружение — все это скоро пройдет. Это просто следствие того самого запредельного торможения, о котором мы уже говорили. Вполне нормально также, если вы почувствуете напряжение в челюстях или какие-то ощущения в горле.</p>
34.	<p><b>РАБОТА С ЧЕЛЮСТНЫМ СЕГМЕНТОМ</b> Упражнение «ЖИВОТНЫЕ ИГРЫ»</p>

	<p>Упражнение в основном используется в индивидуальной работе, но иногда может быть применено и на группе при работе в парах. В случае индивидуальной работы психотерапевт должен обязательно побывать в обеих ролях. Для выполнения потребуются вафельные полотенца — по количеству работающих пар. Человеку не стоит принимать участие в этом упражнении при наличии зубных протезов.</p> <p>Инструкция для клиентов.</p> <p>Вы с партнером становитесь на четвереньки. Вы скручиваете полотенце в жгут и берете его за оба конца. Ваш партнер зажимает зубами середину полотенца и представляет себе, что он — большая и злобная собака, у которой пытаются отнять ее собственность. Каждый из вас старается отнять полотенце у другого; тот, который «собака», может при этом всласть рычать</p>
35.	<p><b>РАБОТА С ГОРЛОВЫМ СЕГМЕНТОМ</b></p> <p>Это — сегмент очень нежный, деликатный; с ним даже суровый основатель телесно-ориентированной психотерапии, учитывая то, что само прикосновение чужих рук к горлу любой человек воспринимает как серьезную угрозу жизни, отказывался работать своими излюбленными методами — глубокими и болезненными силовыми воздействиями на напряженные мышцы. Те, кто переживал ситуации удушья или хотя бы раз тонул, прекрасно знают панический, совершенно животный страх, который при этом возникает. Что делать, в кислороде мы нуждаемся много острее, а главное — много чаще, чем в еде, питье и прочих предметах удовлетворения физиологических потребностей. Чуть позже мы предложим вам упражнение, которое можно применить для работы с горловым сегментом и не будучи Вильгельмом Райхом, а о его специфических средствах работы хотелось бы рассказать отдельно. Для работы с горловым блоком Райх нередко применял все то же вафельное полотенце, которое использовалось в предыдущем упражнении. Полотенце сворачивалось в тугую жгут и набрасывалось на горло пациента. Райх, конечно же, предупреждал пациента о том, что он намеревается сделать. В этом упражнении очень мощно включается инстинкт самосохранения, и действия человека, подвергающегося удушению — пусть даже это всего лишь имитация — оказываются весьма непредсказуемыми. Концы полотенца перекрещивались сзади, и Райх начинал достаточно сильно их затягивать. Пациент вынужден был изо всех сил сопротивляться. Одним из наиболее частых вариантов сопротивления становился отчаянный кашель — но к нему, конечно, добавлялись и не менее отчаянные попытки освободиться. Райх, кстати, никоим образом пациенту в этом не помогал и не подыгрывал, исходя из того, что инстинкт самосохранения достаточно силен для того, чтобы ни один самый депрессивный пациент не позволил бы психотерапевту себя задушить. Как ни жутко выглядят со стороны подобные опыты, они тем не менее оказываются исключительно эффективными — и с точки зрения ощущения и осознания пациентом собственных ресурсов, и с точки зрения распускания горлового сегмента. Много менее рискованным оказывается использование при работе с горловым сегментом следующего упражнения.</p> <p><b>Упражнение «ЭКСКУРСИЯ ПО РТУ»</b></p> <p>Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе. Инструкция для клиента. Для начала вы просто посидите с закрытыми глазами (следите, чтобы ступни ноги прочно опирались на пол) и послушаете свое дыхание, обращая внимание на то, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них. Затем попытаетесь почувствовать, какое положение в вашем рту при этом занимает язык. И теперь у вас будет возможность позволить ему очень внимательно изучить то место, где он всю жизнь пребывает. Ощупайте языком нижнее небо, на котором он, скорее всего, спокойно лежал до того, как вы собрались ему устроить экскурсию по его же собственному обиталищу. Изучите каждый бугорок, каждую точку этого интересного пространства, не пропуская ничего. Постарайтесь залезть поглубже под корень языка — там тоже интересно. Затем — также ничего не пропуская — перейдите к исследованию внутренней поверхности нижних зубов. Здесь тоже стоит ощупать каждый зубик, каждую дырочку, каждую пломбу, каждый альвеолярный бугорок у основания зуба. Потом постепенно переберитесь на режущую поверхность нижних зубов — и снова изучите каждую трещинку, каждый выступ... Потом дойдет очередь и до внешней поверхности нижних зубов. Не пропустите ни один — надо же языку когда-нибудь получить представление о том, какой они, собственно, у вас формы! Когда исследование нижней челюсти завершится, ваш язык сможет переместиться на какую-нибудь щеку. Щеки у нас большие, поэтому времени на изучение уйдет много. Не спешите. Заберитесь языком так далеко, как только сможете. Ну, и вторая щека, конечно же, должна получить свою долю вашего внимания. Не сможет ваш язык обойти и верхнее небо — и снова обследованию подвергнется каждый бугорок, каждая неровность и каждая складочка. Только, пожалуйста, не торопитесь! Потом тем же порядком, что и нижнюю, вы изучите верхнюю челюсть — поочередно внутреннюю, режущую и внешнюю поверхность каждого зуба. Затем настанет черед губ — для начала только их внутренней части. Уже во время этой части путешествия у вас непроизвольно начнут получаться какие-то звуки — почмокивания, щелчки, возможно, посвистывания. Рано или поздно языку захочется выбраться наружу и ощупать, что</p>

	<p>находится там — всюду, куда он только сможет дотянуться. И вот тогда ваша звуковая палитра значительно расширится — вы начнете опробовать все возможные варианты звучания. Трунькание, хрюкание, свист, поцелуйные чмоканья... Главное, чтобы вы никак не ограничивали собственную фантазию — она сама вам все подскажет. А дальше — чмокайте, свистите и производите все прочие звуки в свое удовольствие столько, сколько ваша душа пожелает.</p>
36.	<p><b>РАБОТА С ГРУДНЫМ СЕГМЕНТОМ</b> Упражнение «ДВИГАЕМ СТЕНУ» Инструкция для клиента. Подойдите к стене и упритесь в нее руками. Подыщите такое положение тела, как будто вы твердо намерены эту стену сдвинуть исключительно усилиями своих рук и корпуса. Затем начните постепенно наращивать давление ладоней на стену. Давите изо всех сил - так, как будто вас похитили и заперли, и теперь ваша жизнь зависит только от того, удастся ли вам разрушить эту стену и выйти на свободу. Когда вы дойдете до точки, за которой, кажется, никаких сил уже не осталось — усильте напряжение еще немного. А потом еще немного. И даже еще чуть-чуть. И даже после этого у вас еще наверняка останется возможность усилить ваше давление на стену еще капельку. И только потом можете сбросить разом все напряжение. Отдохните и предпримите еще восемь-десять попыток. Кстати, не менее интересен другой вариант: после точки запредельного напряжения попробуйте не сбрасывать напряжение одномоментно, а отпускать его так же постепенно, как наращивали.</p>
37.	<p><b>РАБОТА С ДИАФРАГМАЛЬНЫМ СЕГМЕНТОМ</b> Мы переходим к тем сегментам, про которые Райх говорил, что если вышележащие сегменты уже в достаточной степени распушены, то эти сегменты распускаются легко. С одной стороны, это весьма привлекательное утверждение, но с другой, столь краткое описание способов работы с ними представляет для нас известные сложности. Известно достоверно лишь то, что сам он с ними работал своим излюбленным янским способом — посредством глубокого проникающего воздействия на напряженные мышцы. Упражнение «КУЗНЕЧНЫЕ МЕХА» Поскольку упражнение выполняется клиентом самостоятельно, его вполне можно использовать как в индивидуальной работе, так и в групповой. Инструкция для клиента.</p> <p>Лягте на спину и постарайтесь максимально расслабиться. Прислушайтесь к своему дыханию, попробуйте понаблюдать, как воздух входит внутрь вашего тела при вдохе, как он движется внутри вас и как, отработанный, выходит наружу при выдохе. А теперь начните очень медленно выдыхать, пока не выдохнете весь воздух, который вы вобрали в себя при вдохе. Выдохните совсем все — так, чтобы вам показалось, будто ваши грудь и живот просто-таки прилипли к спине, лишенные какой бы то ни было воздушной прослойки между ними. Затем задержите дыхание и держите его так долго, как только сможете. И вот когда терпению вашему уже вот-вот придет конец, постарайтесь выдохнуть еще немного. А затем еще немного. И еще чуть-чуть. А теперь, не поддавшись искушению немедленно хватануть как можно больше воздуха широко раскрытым ртом, чтобы избежать немедленной и мучительной смерти от удушья, начните очень медленно вдыхать. Вбери́те в себя так много воздуха, как только вы сможете — и снова задержите дыхание. Дальше действуйте по уже хорошо знакомому сценарию — когда ваши легкие будут готовы вот-вот лопнуть от избытка воздуха, вдохните еще немного. А потом еще капельку. Вполне возможно, кстати, что в какой-то момент окажется, что вы можете вдохнуть еще очень много, потому что в работу включились прежде заблокированные мышцы, образовав дополнительный, нечасто используемый вами резервуар для воздуха. Тогда вы вдохнете не «чуть-чуть» и не «капельку», а еще очень много воздуха полной грудью.</p>
38.	<p><b>РАБОТА С БРЮШНЫМ СЕГМЕНТОМ</b> Упражнение «ЩЕКОТКА»</p> <p>Упражнение наиболее эффективно в групповом режиме, однако вполне можно и в индивидуальной работе последовать примеру Райха, применяя его один на один с клиентом. Инструкция для группы. Группа разбивается на подгруппы по три-пять человек. По очереди каждый член подгруппы укладывается на пол и берет на себя ответственность за то, чтобы не слишком сильно размахивать руками и ногами, даже если в ближайшие пять минут ему этого нестерпимо захочется. Остальные усаживаются вокруг него и начинают щипать и щекотать его в области от подмышек до подвздошных костей. И этот кошмар продолжается не менее пяти минут, пока «испытываемый» лежит на спине, и столько же, когда он укладывается на живот!</p> <p>Советы «терапевтам»: не забывайте, что ребра не входят в мышечный панцирь! Не стоит изо всех сил тыкать в них пальцами, даже если вы желаете своему «клиенту» чрезвычайно много добра! И еще одно: если вы о себе не позаботитесь, то ваш «клиент» точно о вас не позаботится. Спасение утопающих, как известно, дело рук самих утопающих, поэтому постарайтесь не попадаться «клиенту» под ноги, под руки, под зубы и прочие подвижные части его тела. Помните, что отнюдь не всякий человек во время этого упражнения оказывается в состоянии контролировать себя.</p> <p>Советы «клиентам»: единственное, что может вам помочь в этой мучительной ситуации — это максимальное расслабление. Если вы сумеете не потерять голову, начнете глубоко и медленно дышать и расслабитесь — можете не сомневаться, что вам достаточно быстро станет все равно,</p>

	что с вами вытворяют, даже если вы всю жизнь панически боялись щекотки
39.	<p><b>РАБОТА С ТАЗОВЫМ СЕГМЕНТОМ</b> Упражнение «ТРУДОЛЮБИВЫЙ ТАЗ»</p> <p>Упражнение может использоваться и в индивидуальном, и в групповом режиме работы. Для него можно использовать ритмичную, но не слишком быструю музыку, но вполне можно обойтись и без нее. Не стоит использовать это упражнение, если у клиента были недавние (в пределах полугода) травмы спины и полостные операции. Также оно противопоказано беременным женщинам.</p> <p>Инструкция для клиента.</p> <p>Лягте на спину и поставьте согнутые в коленях ноги на пол. В течение пяти — десяти минут вы будете изо всех сил ударять тазом в пол максимально часто и сильно. Чем выше вы будете поднимать таз от пола, готовясь к удару, тем лучше. Обратите внимание: тазом нужно именно бить в пол, а не бережно опускать таз на него.</p>
40.	<p>Психотерапевтическая метафора - это установление нового смыслового соответствия по каким-либо определенным признакам между двумя различными содержаниями, одно из которых предъявляется клиентом - осознанно или неосознанно.</p> <p>Телесная метафора.</p> <p>Термин «телесная метафора» был впервые введен в научное описание представителями когнитивного направления в лингвистике М. Джонсоном и Дж. Лакоффом (другое название для телесной метафоры, предложенное этими же авторами — «концептуальная метафора»). С их точки зрения, метафора — один из основных способов познания мира, когда мы думаем об одной сфере в терминах другой, осуществляя таким образом классификацию реальности. Поскольку первой сферой получения человеком опыта является его собственное тело, то в психике присутствуют образно-схематические понятия, которые осознаются как некоторые понятные и хорошо знакомые структуры, исходя из телесного опыта. Затем они применяются к абстрактным понятиям. Называние таких абстрактных сфер и происходит при помощи телесной метафоры, которая играет роль отсылки к знакомому, всем известному: рукой подать (недалеко), не видеть дальше своего носа (не обладать прозорливостью). И в этом случае, несмотря на всю значимость сформулированных положений, определение телесной метафоры не дается, обозначается лишь ее происхождение в онтогенезе. Самое главное, на что имеет смысл обратить внимание в приведенном отрывке — это принцип параллелизма между различными сферами человеческого существования. Имея в виду этот принцип параллелизма, можно обозначить основные направления подобного проецирования: возможно обозначение, с одной стороны, явлений душевной сферы жизни человека через явления его телесной жизни (проекция «душа — тело»), с другой стороны — проведение параллелей между его телесным функционированием и событиями душевной жизни (проекция «тело — душа»). К слову сказать, принцип обозначения явлений душевной сферы жизни человека через явления его телесной жизни (диада «душа — тело») используется в проективных рисуночных тестах, как, например, в широко известном тесте К. Махвер «Рисунок человека». С одной стороны, все приведенные отрывки опять-таки не дают точного понимания того, что можно назвать телесной метафорой, но с другой — они вводят в зону нашего рассмотрения конкретные телесные содержания, предъявляемые клиентом. В сущности, именно телесный характер предъявления хотя бы одной из двух составных частей метафоры и может определить ее специфически телесный характер. При этом можно предположить, что для нас не имеет принципиального значения, кто именно предъявляет это телесное содержание — клиент или психотерапевт, равно как не важно и то, что явилось начальной, инициирующей частью метафоры — телесное содержание или вербальное. Ведь легко представить себе ситуацию, в которой на некое словесное сообщение клиента терапевт дает обратную связь в виде телесного обозначения своего отношения к этому сообщению. Теперь у нас есть основания сформулировать определение собственно телесной метафоры. Итак, телесная метафора - это установление нового смыслового соответствия по каким-либо определенным признакам между двумя различными содержаниями, хотя бы одно из которых представлено в телесном выражении.</p>
41.	<p>Использование метафор для категоризации телесной проблематики. В метафорическом варианте телесно-ориентированной работы существует совершенно особый подход к категоризации проблематики. Попробуем его сформулировать и обосновать. Есть у англичан такая поговорка — «Для того, чтобы узнать вкус пудинга, не обязательно есть его целиком». А у химиков имеется абсолютная уверенность в том, что одна единственная молекула вещества несет в себе все те же свойства, что и целый килограмм. Да и биологи убеждены в принципиальном сходстве любой отдельной особи со всеми остальными представителями того же вида. Но тогда почему же мы, чтобы узнать что-то о человеке, расспрашиваем его о взглядах на жизнь, биографии, вкусах, привычках и т. д.? Почему бы нам и в этом случае не попробовать руководствоваться тем же «принципом пудинга»? Ведь понятно, что любой жест, поза, взгляд человека содержит в себе — в свернутом, конечно, виде — абсолютно всю информацию о его жизни, характере,</p>

	<p>проблемах и желаниях. Нам остается только научиться этот язык понимать, то есть извлекать информацию, в каждом человеческом движении содержащуюся. Это и есть, в сущности, психотерапевтическая работа, основанная на использовании телесных метафор — то есть не чисто физическая попытка расслабить или, наоборот, напрячь какие-то определенные мышцы, связанные с какими-то определенными проблемами, а способ работать со смыслом, содержащимся в каждом конкретном движении. Но если в каждом проявлении человека — в том числе, разумеется, и в телесном — в свернутом виде содержится вся информация обо всех сторонах его жизни, то хотелось бы понять, за счет чего и каким образом происходит подобное «сворачивание». Для прояснения этого нам кажется очень важным сформулировать одно базовое утверждение: человеческое (а впрочем, наверное, и любое другое) тело в своей естественной, природной структуре устроено таким образом, чтобы быть в состоянии предоставить средства для достижения любых целей своему обладателю. Иначе говоря, гармоничное тело человека в принципе способно удовлетворить любые потребности, которые у него и населяющей его души могут возникнуть. Впрочем, тело, приспособленное к невротическому существованию, также обеспечивает невротика удовлетворение его специфических невротических потребностей — но уже за счет потребностей истинных, на удовлетворение которых оно оказывается не вполне способным или вовсе неспособным. Можно сказать, что человеческое тело функционирует одновременно как минимум в двух своих ипостасях — как собственно физическое тело (в любом понимании этого выражения) и как способ существования данного человека в окружающем мире. При этом восприятие человеком его собственного тела, равно как и его реальный способ обращения с этим телом относятся скорее именно ко второй упомянутой ипостаси — к индивидуальному способу существования. Подобные искажения восприятия и естественного функционирования тела как раз и обуславливаются невротической — или проблемной — ограниченностью самого способа существования. Иными словами, любое конкретное телесное проявление человека можно рассматривать как форму существования его личной модели опосредствования жизнедеятельности. Эта модель функционирует как система ограничений, сформированных всем ходом личностного развития каждого отдельного человека. Если рассматривать все имеющиеся в человеческом наличии возможности — физические, физиологические, когнитивные, — то конкретная модель опосредствования ограничивает каждую из них в соответствии с собственной конфигурацией. Можно сказать, что во всех своих проявлениях человек ограничен вполне определенным образом — то есть в одной и той же мере и с одних и тех же сторон. Очевидно при этом, что такая модель, конечно же, не является статичной, а постоянно корректируется.</p>
42.	<p>Диагностика в метафорическом подходе. Исходя из всего сказанного выше, диагностической задачей телесно-ориентированного психотерапевта, работающего в метафорическом подходе, является не соотнесение предъявленного клиентом запроса, особенностей его телесного устройства или какого-то конкретного телесного проявления с четко сформулированной системой личностной проблематики, а построение его проблемной модели существования по любым — в том числе и телесным — его проявлениям. Естественным образом возникает вопрос, на какие именно особенности телесных проявлений следует обратить внимание — как терапевта, так и клиента, — чтобы получить требуемую информацию. В наиболее общем виде ответ на этот вопрос можно сформулировать следующим образом: поскольку закон сохранения энергии в психологии, как мы уже говорили, обладает ничуть не меньшей силой, чем в физике, то для нас будут информативными любые особенности того или иного телесного действия, увеличивающие затраты энергии на его совершение. Но для того, чтобы иметь возможность практически воспользоваться этим положением, нам представляется необходимым предложить хотя бы общий план анализа этих особенностей. Попробуем предложить несколько вопросов, ответив на которые, психотерапевт (или сам клиент) сможет получить довольно обширную информацию. Вспомнив при этом известное из филологической литературы определение метафоры как перевода значения в иную плоскость, мы сможем каждый вопрос рассматривать как проекцию изначального содержания на различные смысловые плоскости:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вопрос «откуда?» проецирует телесное действие (позу, жест, мимику и т. д.) в плоскость причинности. Ответом на этот вопрос может быть поза, жест или целостное действие, которые предшествовали исследуемому действию, логически приведя к его совершению.</li> <li>2. Вопрос «куда?» дает нам проекцию на плоскость целенаправленности. Ответом, по аналогии с предыдущим, может быть поза, жест или целостное действие, которые с точки зрения телесного удобства вытекают из исследуемого.</li> <li>3. Вопрос «зачем?» относится к плоскости осмысления. Ответ на него скорее будет вербальным, нежели телесным и даст нам информацию о том, какие выгоды или преимущества может получить клиент от данного действия. Словесный характер ответа не переведет метафору в вербальную, так как, согласно нашему рабочему определению, для телесной метафоры достаточно телесной представленности одной из частей метафоры.</li> </ol>

	<p>4. Вопрос «а надо ли?» даст нам проекцию на плоскость отстранения. Ответ — опять-таки скорее вербальный — будет состоять в том, чего лишится клиент, отказавшись от осуществления этого действия.</p> <p>5. Вопрос «сколько это стоит?» характеризует проекцию на плоскость эффективности (или цены). Ответ, в сущности, состоит в сопоставлении выигрыша от действия с его «ценой» (энергетической, эмоциональной и пр.). Интересным вариантом анализа действия с точки зрения этой плоскости может стать исследование тех чисто телесных ограничений, которые налагает на клиента данное действие, поза и пр.</p> <p>6. Вопрос «за счет чего?» относится к плоскости ресурса. Ответ на него может быть как вербальным, так и телесным.</p> <p>7. Вопрос «как еще?» дает проекцию исследуемого действия на плоскость аналогий. Ответ подразумевает иные варианты получения тех же выигрышей, которые клиент намеревается получить за счет совершения данного действия.</p>
43.	<p>Одним из вариантов специфически метафорического диагностического исследования, которое способно дать весьма обширный материал для последующей терапевтической работы, может служить следующее упражнение.</p> <p><b>Упражнение «РАСЧЛЕНЕНКА»</b></p> <p>Упражнение носит чисто демонстрационно-диагностический характер, может использоваться в любом формате работы. К сожалению, оно не может повторно проводиться с одним и тем же клиентом. Для его выполнения каждому участнику понадобится семь листов бумаги, семь разноцветных карандашей и ножницы.</p> <p><b>Инструкция клиенту.</b></p> <p>На первом листе бумаги первым карандашом нарисуйте ту часть или те части вашего тела, которые отвечают за ваш ресурс, дают вам наибольшую жизненную силу. Не забудьте на отдельном листочке записать, карандашом какого цвета вы рисовали на первом листе. Когда вы закончите первый рисунок, переверните его, отложите подальше и больше не заглядывайте в него вплоть до окончания всей работы. На втором листе карандашом второго цвета нарисуйте ту часть или те части вашего тела, которые обеспечивают вашу внутреннюю и внешнюю безопасность. Если вам это необходимо, части тела от рисунка к рисунку могут повторяться. Переверните лист, отложите его в сторону и запишите, каким цветом вы на нем рисовали. На третьем листе третьим карандашом нарисуйте ту часть или те части вашего тела, которые отвечают за ваше сотрудничество с окружающим миром. Снова отложите перевернутый лист, записав предварительно использовавшийся на нем цвет. На четвертом листе карандашом следующего цвета нарисуйте ту часть или те части вашего тела, которые обеспечивают вашу возможность при необходимости сопротивляться окружающему миру. Переверните лист, отложите его в сторону и запишите, каким цветом вы на нем рисовали.</p> <p>На пятом листе пятым карандашом нарисуйте ту часть или те части вашего тела, которые отвечают за вашу внутреннюю жизнь, за ваши взаимоотношения с самим собой. отложите перевернутый лист, записав предварительно использовавшийся на нем цвет. На шестом листе карандашом следующего цвета нарисуйте ту часть или те части вашего тела, которые заняты интеграцией всех описанных выше функций и контролем за их осуществлением. Не забудьте отложить перевернутый лист и записать использованный цвет. И, наконец, на седьмом листе седьмым цветом вы нарисуете те части тела, которые вы до сих пор не нарисовали, или те части, которые вам почему-либо важно нарисовать еще раз.</p> <p>Для продолжения работы вам понадобятся... ножницы.</p> <p>Вам предстоит аккуратно вырезать ВСЁ нарисованное — даже в том случае, если одна и та же часть тела была изображена семь раз, — а затем собрать из ВСЕГО вырезанного целого человечка.</p> <p><b>Анализ полученных результатов.</b></p> <p>Начнем с более или менее конкретных параметров анализа. Их несколько:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Человек в норме должен быть действительно целым. Говоря о норме сейчас, мы имеем в виду исключительно соответствие здравому смыслу. Уточним — под целостностью следует понимать наличие всех существующих у вас в реальности частей тела. Мы, разумеется, не подразумеваем обязательность наличия каждого из анатомически присутствующих внутренних органов — вполне достаточно, например, нарисованного туловища, чтобы предположить существование в нем сердца, легких, печени и прочих конструктивных особенностей. Целостность человечка важна для нас потому, что при отсутствии необходимых составных частей у реального инструмента работать обычно он просто отказывается.</li> <li>2. Следующий интересующий нас параметр условно можно назвать защищенностью. В вашем человечке эта защищенность в норме должна выражаться в очень простом принципе: внутренние части тела должны находиться внутри. Напоминаем, что инструменту совершенно необходимо быть безопасным — а о какой безопасности может идти речь, если его наружная оболочка нарушена? Если, например, нарисованное сердце оказывается больше, чем туловище, где ему</li> </ol>

	<p>положено размещаться, то человечка считать вполне защищенным нельзя. Или если имеется желудок, но отсутствует и туловище, и отдельно изображенная кожа в этой части тела — желудок в повседневной жизни оказывается практически беззащитным перед любыми внешними воздействиями. А уж если этот желудок нарисован как отвечающий за сопротивление окружающему миру — можно почти с уверенностью сказать, что у автора рисунка имеются какие-нибудь заболевания пищеварительной системы. Во всяком случае, желудок — зона его максимального соматического риска.</p> <p>3. Следующий значимый для нас параметр — соразмерность частей тела человечка. Здесь все просто — относительные размеры различных частей тела должны быть хоть сколько-нибудь реальными. То есть голова не должна быть больше туловища, правая рука — вдвое короче левой и т. д. Этот параметр тоже имеет отношение в основном к распределению энергии между отдельными частями инструмента под названием «Тело».</p> <p>4. Следующее, на что придется обратить внимание — это реалистичность изображения. Имеется в виду совсем не точность анатомических подробностей в изображении, скажем, селезенки. Просто если человек вместо головы рисует звезду, а вместо кожи — ауру, то никакого отношения собственно к телу эти фигуры не имеют, а значит, составленный из таких «запчастей» инструмент делать то, что ему положено, не сможет. Это примерно то же самое, что пытаться заменить лопасти вентилятора их изображением на листе бумаги. Если у нарисованного человечка дела обстоят именно так, то может ли его автор быть уверен в реалистичности своего мировоззрения, намерений, оценки окружающей действительности? .</p> <p>5. Следующий параметр анализа человечка — дифференциация функций. Возможно, что на каждом из семи листов была нарисована целая человеческая фигура. Это обозначает следующее: решать любую возникающую жизненную задачу бросаются одновременно все части тела, и, следовательно, стоит заболеть левому мизинцу, как пострадают разом все функции. С точки зрения тела как инструмента можно сказать, что если функции разделены между частями тела автора рисунка таким же образом, то малейшее недомогание полностью лишает его какой бы то ни было работоспособности.</p> <p>6. И, наконец, последний параметр — кратность изображения. Это не значит, что каждая часть тела должна быть нарисована только один раз. Даже два-три носа — вполне нормально. При условии, что и все прочие части тела — или большинство их — тоже изображены примерно столько же раз. А вот ситуация, когда у человечка две ноги, две руки и шесть голов, явно должна настораживать. Для нашего анализа этот параметр значим с точки зрения информации о распределении властных полномочий (лезет эта голова со своим умничаньем во все дела, и ничего ты с ней не поделаешь!) и об использовании энергетических ресурсов (сколько же она при этом ресурсов потребляет?!). Значимо для нас, конечно, и соотношение каждого органа с выполняемой им функцией. Например, понятно, что если функцию сотрудничества с окружающим миром у одного человечка выполняют руки, а у другого — уши, то это будут два очень разных способа сотрудничества. Или: если в части тела, обеспечивающие функцию контроля и интеграции, не входят никакие органы чувств, то становится весьма загадочным — а какую же информацию эти «контролирующие органы» обрабатывают для оценки эффективности деятельности всего тела? При анализе человечка следует помнить самое главное: любая часть тела, нарушающая принципы защищенности, реалистичности, кратности или соразмерности, является серьезной зоной так называемого соматического риска — то есть тем органом или группой органов, для которых весьма вероятно опасность наличия или возникновения какого-то заболевания. Это и понятно: если в эту часть тела или орган постоянно направляется неоправданно много энергии, если они никак не защищены от окружающего мира, если на них возлагается непосильная нагрузка или ответственность — их физическое состояние неизбежно находится под угрозой. Немаловажное значение имеет и детальность прорисовки отдельных частей тела. Как, вы думаете, может относиться к своему телу человек, у которого все рисунки сделаны наспех, небрежно, да примерно так же и вырезаны? А если все изображено со скрупулезной точностью, а, например, лицо — кое-как? Понятно, что вариантов изображения «расчлененного человечка» — бесчисленное множество, описать все их невозможно, да и не нужно. Понимание способов анализа содержащейся в нем информации приходит с опытом — и довольно быстро.</p>
44.	<p>в телесно-ориентированной психотерапии, помимо всей прочей информации, которую получает и на которую ориентируется профессионал, работающий в любом другом психотерапевтическом направлении, существует такой специфический источник информации, как телесное считывание - в обобщенном смысле этого выражения. Речь идет о возможности интерпретировать в общепсихологическом ключе самые разные телесные проявления человека. Подобная интерпретация может быть значимой для психотерапевта как с точки зрения любого из описанных выше диагностических подходов, так и в контексте того, что конкретно происходит в течение сессии, как клиент реагирует на то или иное свое действие, действие терапевта или взаимодействие с ним, что они могут значить для него и т. д. Посему сейчас нашей с вами задачей</p>

	<p>становится попытаться классифицировать значимые с точки зрения телесно-ориентированной психотерапии параметры наблюдения за отдельными телесными проявлениями человека и его поведения в целом. «Да»- и «нет»-реакции человека. Как известно, человеческое тело в принципе в своих проявлениях не способно врать или быть неискренним, поскольку просто не имеет для этого ни способов, ни мотивов. Поэтому легко предположить, что в любой ситуации отношение человека к ней должно быть достаточно очевидно представлено в его телесных микро- и макро-проявлениях. Для психотерапевта это имеет чрезвычайно большое значение, — ведь значимость для клиента (неважно, со знаком «плюс» или «минус») любого упражнения или другого взаимодействия в ходе терапевтической сессии просто обязана быть учтенной, проанализированной и во многих случаях выведенной на уровень осознания клиента. Поэтому при описании каждого параметра наблюдений мы обязательно будем говорить о том, как в нем проявляется позитивное («то, что происходит, мне приятно, я хочу, чтобы это продолжалось»), негативное («мне больно, страшно, неприятно, я хочу, чтобы это поскорее закончилось») или нейтральное («происходящее не имеет для меня никакого значения») отношение клиента к ситуации. Кстати, следует отметить, что обнаружение у клиента явных признаков «нет»-реакции отнюдь не обозначает для психотерапевта необходимости немедленно прекратить то, что происходит в данный момент или как-то изменить свои действия. В некоторых случаях такая реакция клиента действительно должна послужить сигналом к изменению действий терапевта, а в других является только информацией к размышлению или предлогом обсудить происходящее с клиентом. Ответ на поступившую от клиента в той или иной форме «нет»-реакцию определяется общей стратегией терапевта и его тактикой в данный момент сессии.</p>
45.	<p>Анализ макродвижений. Это, наверное, самая большая категория человеческих проявлений, представляющих интерес для телесно-ориентированного психотерапевта. Речь здесь пойдет о возможностях интерпретации движений — и положений — головы, плеч, рук, туловища в целом, области таза и, конечно же, ног. Для начала определим, что все макродвижения можно разделить на статические и динамические, то есть позы и движения. Понятно, что в ситуации индивидуальной клиентской сессии психотерапевт имеет доступ не ко всем видам поз и движений человека. Некоторые, и, возможно, наиболее информативные, оказываются заметными в лучшем случае при групповой работе, а в худшем вообще проходят мимо внимания терапевта — например, походка. Стоит еще заметить, что какие-то позы и движения в большей степени имеют значение при анализе ситуативных реакций клиента, а другие способны сообщить очень многое о его личностных особенностях. Хотя опытному психотерапевту даже ситуативная реакция, будучи грамотным образом развернутой и обобщенной, дает практически неограниченную информацию. Речь об этом пойдет далее — в главе о метафорическом подходе в телесно-ориентированной психотерапии. Очевидно, что существующий «ассортимент» макродвижений практически бесконечен, и мы никоим образом не смогли бы привести здесь их список с точной интерпретацией каждого из них, как это делается в многочисленных книгах о природе телесных симптомов: «Проблемы со зрением обозначают нежелание видеть что-то в своей жизни» и т. п., да и желания такого у нас, честно говоря, нет. Попробуем лучше соблюсти дух и букву предлагаемой интерпретационной системы и всего лишь предложить некие общие принципы анализа любого движения клиента, которое психотерапевт может заметить. В первую очередь необходимо определить, является ли то или иное положение какой-то части тела естественным или избыточным в данной ситуации (скажем, обязательно ли до побеления костяшек пальцев вцепляться в кресло во время разговора?); Далее стоит понять, какие ограничения для естественного положения или движения тела создает исследуемый жест (например, руки, скрещенные на груди, с очевидностью ограничивают возможность глубокого дыхания, которое, как мы с вами знаем, является необходимым условием для взаимодействия с собственными чувствами); Не менее важно и то, какие дополнительные возможности предоставляет человеку то или иное движение или положение (допустим, человек, сидящий постоянно на самом краешке стула или кресла, имеет больше возможности очень быстро встать и уйти, нежели человек, вальяжно и удобно откинувшийся на спинку); Анализируя тот или иной жест человека, нужно определить, к каким частям тела этот жест привлекает внимание, а какие закрывает (не правда ли, легко догадаться, зачем женщина в разговоре с мужчиной играет со своими волосами или постоянно прикасается к своим губам?); Обратите внимание, соответствуют ли движения рук произносимому в этот момент их обладателем тексту (представьте себе человека, который говорит вам: «Меня это совершенно не волнует», а сам в это время лихорадочно мнет или трет собственные руки); Попробуйте мысленно сфотографировать человека, совершающего заинтересовавший вас жест. Если бы это была фотография скульптуры, сделанной талантливым мастером, как могла бы называться такая скульптура? (Не правда ли, жест, который хочется назвать «Скорбь», сильно отличается от жеста, который так и подмывает назвать «Обратите внимание, как я скорблю»?) Не следует забывать и о возможности метафорического понимания того или иного жеста, движения или позы — или, иначе говоря, иного возможного смысла движения, закрепленного,</p>

	<p>например, все в тех же многократно цитировавшихся поговорках и пословицах, в идиомах и эвфемизмах (скажем, выражение «потирать руки от удовольствия» очень точно описывает вполне определенный вариант движения рук); И, наконец, вполне можно — в течение сессии или за ее пределами — повторить заинтересовавший терапевта жест клиента, прислушиваясь к тем чувствам и ощущениям, которые возникнут в ответ на него. Как бы сам терапевт чувствовал себя, делая этот жест? Скорее всего, другой человек осознанно или неосознанно переживает то же самое, ведь еще Чарльз Дарвин заметил, что эмоции и выражающие их движения исключительно тесно взаимосвязаны. Собственно говоря, все наши представления о внешнем выражении эмоций строятся на допущении, что способы телесного отражения различных переживаний у разных людей более или менее сходны.</p>
46.	<p>попробуем привести некоторые примеры, на которых станет более или менее ясно: как на основании предложенных принципов — пусть и довольно обобщенно сформулированных — можно исследовать те или иные телесные макро-проявления человека. Попробуем, например, понять, что могут сказать глазу внимательного психотерапевта положения и движения головы. Положения головы клиента информативны для нас с двух точек зрения: во-первых, какие возможности для взгляда открывает, а какие — закрывает каждое конкретное положение головы, и, во-вторых, о каком состоянии соответствующих мышц свидетельствует. Понятно, что голова, постоянно слегка откинута назад, расширяет возможности взгляда вверх — но также и взгляда сверху вниз на собеседника (вспомните идиому «задрал нос»). Кроме того, такое положение позволяет держать глаза полузакрытыми — то ли для того, чтобы поменьше видеть реальность или вовсе от нее отрешиться, то ли для того, чтобы не дать собеседнику возможность в эти глаза заглянуть... Голова, постоянно опущенная вниз, наоборот, заставляет человека глядеть как бы исподлобья — помните, в каких случаях мы употребляем идиому «взгляд исподлобья»? Значимым может оказаться и другое выражение — «смотреть в землю». Но есть и еще один вариант понимания — при подобном положении головы человек вынужден смотреть на собеседника слегка снизу вверх. Значимым для интерпретации может оказаться и выражение «склонить голову» — то есть признать чье-то превосходство, повиниться, поклониться и т. п. Интересно для нас и то, что только вертикальное положение головы предполагает уравновешенное напряжение соответствующих сгибателей и разгибателей, то есть возможность минимальных затрат энергии. Любое же положение, отклоненное от вертикальной оси тела, автоматически приводит к увеличению энергетических затрат, что, в свою очередь, при отсутствии оправдывающей эти избыточные затраты работы свидетельствует, как вы помните, о плохой заземленности позы. Не менее интересными оказываются движения головы. Постоянное покачивание головой в «утвердительно-режиме» только на первый взгляд говорит о полном согласии человека с происходящим. Ведь в ситуации, когда кивание головой обозначает именно согласие, такое движение должно соотноситься хотя бы со структурой речи собеседника — в самом деле, трудно согласиться с утверждением, которое еще до конца не высказано! Человек же, кивающий постоянно, скорее хочет продемонстрировать свое согласие, поддержку, солидарность и пр. Наверное, не будет слишком большой натяжкой предположить, что такое подчеркивание своего единения с собеседником в большей степени свидетельствует о потребности это единение иметь — а уж зачем и почему, имеет смысл решать в каждом конкретном случае. Постоянное покачивание головой из стороны в сторону встречается много реже, но понять его столь же легко — достаточно попытаться ответить на вопрос, зачем человеку постоянно демонстрировать свое несогласие, отдельность своей точки зрения, сомнение в словах собеседника и т. д.</p>
47.	<p>Не стоит забывать опять-таки и все те же великие и могучие народные поговорки и пословицы: «вынести на плечах», «взвалить на плечи груз ответственности»... Ведь все тяжелое (а ответственность — штука ох какая нелегкая...) мы носим не в руках, а именно на плечах или даже на спине. Вот и думайте, чем отличаются отношения с ответственностью за собственную жизнь во всех ее проявлениях у человека с плечами напряженными и поднятыми чуть ли не к ушам и у человека с безвольно поникшими, покатыми плечами, с которых любой груз так и норовит соскользнуть. Обратите внимание — речь идет не об анатомическом строении плеч, а лишь об их благоприобретенном положении! Есть и еще один очень важный параметр, на который просто-таки необходимо обращать внимание: это общее направление (иногда едва заметное) тела человека — к собеседнику или от него. Оно в точности отражает, если можно так выразиться, его «внутреннее направление» — на сближение, понимание, согласие, принятие своего собеседника или на отстранение, несогласие, неприязнь, отторжение его.</p>
48.	<p>Про жестикуляцию и положения рук можно говорить до бесконечности и все равно многое упустить, потому что невозможно написать про каждый возможный жест, что именно он обозначает. Попробуем просто привести некоторые примеры интерпретации различного «поведения» рук. Например, человек, спокойно сидящий в кресле, одну руку плотно сжал в кулак, а другой еще обхватил этот кулак для верности. Что же ему это может дать, ради чего он затратил столько лишних — казалось бы — сил? Попробуем разобраться. Сжимание рук вызывает</p>

	<p>приток к ним крови, то есть увеличивает количество энергии, направленной в руки. Надо думать, человек собирается что-то делать, если ему потребовалась лишняя энергия. Что бы ни произошло — этот человек всегда готов что-то предпринять, то есть по существу — всегда готов к обороне. А какую роль играет рука, обхватившая кулак — скрывает от окружающих готовность к обороне? сберегает дополнительное тепло, а значит, лишнюю энергию для удара? помогает кулаку удержаться от нанесения преждевременного удара? Продолжите список сами. Конечно, сидящие так мужчины — да и женщины — вовсе не обязательно забияки. Просто у них свое представление о степени безопасности окружающего мира. Обратите внимание на руки, расположенные так, что это требует дополнительных — пусть и минимальных — физических затрат: что они закрывают? Наверняка та часть тела, которую они защищают, представляется их обладателю наиболее уязвимой — это может быть, например, живот, рот, гениталии... А что дают чаше и вроде бы бессмысленные прикосновения к аккуратно уложенным волосам? Вероятно, уверенность в том, что с ними все в порядке. Но куда эта уверенность исчезает каждые пять минут? А чего не дают сделать руки, судорожно держащиеся за ремешок сумочки? Возможно, отнять ее? Но разве на нее кто-то покушается? Нетрудно понять, как дама, так обращающаяся со своей сумкой, воспринимает окружающий мир</p>
49.	<p>Движения и положения области таза в меньшей степени доступны наблюдению психотерапевта при клиентской работе — разве что в групповом режиме. Однако они таят в себе достаточное количество информации — тем более что взаимоотношения человека с собственным тазом весьма интересно представлены в жестах рук в области паха. Убедиться в этом весьма несложно при тренинге профессиональной наблюдательности в метро. Нередко, например, мужчины сидят с широко раздвинутыми коленями, прикрывая при этом руками область гениталий. С одной стороны, можно предположить, что такая поза говорит о том, что желаний-то у человека много, а вот уверенности в себе значительно меньше. Но с другой стороны: а может, если б не руки, никто и не обратил бы внимание, что перед ним — мужчина? Впрочем, это, в конечном итоге, из той же серии. Допустим и еще один вариант истолкования — постоянное ощущение небезопасности ситуации вообще и небезопасности для собственных гениталий — в частности. Или посмотрите на женщину, садящуюся так, чтобы ни в коем случае не коснуться бедром сидящего рядом мужчины. «Нельзя коснуться — опасно — рядом враг — мужчина всегда враг и т. д.» Сможет ли она получить удовольствие от секса? И вообще — имеет ли место секс в ее жизни? Взгляните на несколько иную ситуацию — мужчина в совершенно несексуальной ситуации, говоря с женщиной, совершает едва заметные движения бедрами. Что это — призыв? Но зачем призывать кого бы то ни было, если человек сексуально удовлетворен? И даже если этот призыв обращен к конкретной женщине, то — почему нельзя выбрать менее скрытый вариант предложения? При этом вполне может иметь место следующее: мужчина где-то в глубине души уверен, что сексуальный призыв он послал (правда, женщина при этом легко могла этого «призыва» и не заметить — уж очень он был не к месту, не слишком выражен или еще что-нибудь «не»). Мужчина ждет ее ответа, не дожидается и приходит к выводу — осознанному или неосознанному, — что ему никогда не удастся добиться понравившейся ему женщины. Дальнейшее развитие его внутренних событий предсказать нетрудно, правда?</p>
50.	<p>Своеобразие человеческой походки определяется положением стоп и движением ног. Каким в принципе может быть положение стоп? При ходьбе человек может опираться в основном на пятки, на носки, на внешнюю или внутреннюю сторону стопы или на всю стопу (одновременно и целиком или гибким перекатом во время шага). В самом деле, что происходит, когда человек при каждом шаге как бы подтягивает себя вверх? Понятно, что при таком способе передвижения человек оказывается, как бы ближе к небу и, соответственно, дальше от земли, а значит — и от реальности. Может быть, рассуждать о возвышенном, витать в облаках и строить всевозможные иллюзии ему куда легче и приятнее, чем раздумывать о бренном и суетном — например, о том, как заработать деньги, как благоустроить собственное жилище, как выстроить отношения с близкими и т. п.? С той же стороны можно посмотреть на ситуацию, когда человек предпочитает перемещаться по жизни, изо всех сил вдавливая в землю пятки. Может быть, это похоже на то, что он отчаянно стремится покрепче врасти в землю, так, чтобы ни о каких высших помыслах и речи быть не могло? Что касается походки с упором на какую-нибудь одну сторону стопы — внутреннюю или внешнюю, — то попробуйте сами походить и тем, и другим образом. Вы сразу почувствуете, что для того, чтобы ходить на внутренней стороне стопы, вам придется напрячь и плотно сжать колени. И — несколько неожиданный аспект анализа такого варианта походки — как при такой жизненной позиции можно заниматься сексом? Другая ассоциация на ту же тему связана с длинной очередью в общественный туалет. Знаете, кто в этой очереди стоит в такой позе? Оба этих варианта, в сущности, про одно и то же — про удержание своих желаний. Двигаясь же на внешней стороне стопы, человек обречен ходить, переваливаясь с боку на бок, словно раздумывая — на какую, собственно говоря, ногу опереться? Может быть, это — про неистребимые внутренние сомнения по любому поводу? Впрочем, при попытке понять смысл подобной походки неплохо было бы прояснить профессиональную принадлежность ее</p>

	<p>обладателя, — ведь понятно, что у старого моряка, привыкшего перемещаться по раскачивающейся палубе, природа такого способа передвижения будет совершенно иной... Хотя и в этом случае речь идет о привычке жить в условиях неопределенности. Походка же человека, опирающегося при ходьбе на полную ступню, условно может считаться «нормальной» — разумеется, исключительно с точки зрения физики и биологии. Именно при такой походке контакт с землей (а значит, и с реальностью) наиболее надежен. Но и здесь есть свои тонкости. Попробуйте сами походить именно так — но постарайтесь не перекатывать ступню при каждом шаге. Не правда ли, это удастся либо при солдатском печатании шага, либо при очень медленном передвижении? Легко догадаться, используя все те же принципы анализа, о чем говорит каждый из этих вариантов походки. И только опора на ту самую «перекатывающуюся» стопу дает человеку возможность двигаться быстро и при этом полностью ощущать землю. Следующая часть тела, работа которой определяет способ передвижения каждого человека — это колени. В предыдущих главах уже говорилось о пословицах и поговорках, связанных с коленями, в которых очень точно отражался их психологический смысл. В самом деле, колени — та часть ноги, которая обеспечивает ее максимальную подвижность. На негнущихся ногах в реальной жизни стоят только памятники — и насколько они жизнеспособны? Оптимальное состояние коленок при ходьбе — то, в котором они не напряжены, свободны, но при этом не слишком согнуты, поскольку подкашиваются колени, как известно из сборника «Пословицы и поговорки русского народа» В. Даля, от большого страха. А что же можно понять по походке, заведомо не являющейся оптимальной с этой точки зрения — например, по движениям на ногах с полусогнутыми, «расхлябанными» коленями. Ясно, что в этом случае энергии на работу собственных опор человек отводит явно недостаточно — жадничает, одним словом. Но почему он жадничает именно в этом? Может быть, ему трудно самостоятельно и целенаправленно перемещаться по жизни? Но ведь тогда можно сказать, что он своей жизнью не до конца и управляет: помните знаменитую по армейскому фольклору фразу «Бегом ко мне на полусогнутых»? Понятно, что она в своем глубинном смысле про отношения «хозяин-слуга». Так может, такое положение коленей человека — как раз про внутреннее состояние слуги? А что с этой точки зрения можно сказать о человеке, который ходит на негнущихся ногах? Скорее всего, слово «несгибаемость» во всем спектре его значений сюда вполне подходит. Знаете выражение «ходульная походка»? А сами пробовали встать на эти весьма неудобные деревянные приспособления? Впрочем, и без собственного опыта понятно, насколько неустойчивой должна быть ходьба на них. Почти настолько же неустойчиво и положение человека, который идет, не сгибая коленей. Есть и еще одно неудобство в таком способе передвижения. Представьте себе, что вы едете по нашей российской дороге на автомобиле без амортизирующих рессор. Яркое впечатление, не правда ли? Но ведь колени — именно за счет своей подвижности — и есть наши рессоры! Было бы слишком просто сказать, что такой человек прямолинеен, целеустремлен и настолько уверен в себе, что просто не способен менять направление своего жизненного движения, а, значит, и слышать какие бы то ни было чужие мнения. Стоило бы еще вспомнить, что поговорка «идти на негнущихся ногах» — еще одна идиома, описывающая состояние донельзя испуганного человека. Так чем же отличается страх человека, у которого ноги в опасной ситуации подкашиваются, от страха человека, у которого ноги с перепугу деревенеют? Возможно, первый из них — как полагается слуге — готов сделать все, что потребует от него ситуация, оказавшаяся для него такой ужасной. Второй в той же ситуации словно застывает или замирает (обратите внимание на общность корня в словах «замереть» и «умереть»), иначе говоря — притворяется мертвым, словно бы пытаюсь объяснить источнику угрозы, что взять с него нечего, поскольку он уже «умер». Не правда ли, понятно, какие выводы об особенностях характера каждого из них можно сделать по специфике их реакции на угрозу (кстати, совершенно неважно, реальную или мнимую)? Кстати, если у вас сложилось впечатление, что каждое конкретное проявление совершенно точно обозначает что-то определенное — мы просим у вас прощения. Это значит, что мы все время недостаточно ясно выражались. На самом деле мы пытались показать вам возможный ход рассуждений при попытке понять ту или иную мелочь, которая, конечно же, мелочь только на первый взгляд, а по сути дела сообщает нам о человеке очень многое — почти все, если мы умеем смотреть и грамотно делать из увиденного выводы. А в реальности не нужно забывать, что, если женщина целый день сидит, закинув ногу на ногу, и ни за что не хочет менять этого положения, это вовсе не обязательно обозначает, что у нее проблемы с сексом (раз она закрывает таким образом область гениталий) и с опорами (поскольку она ограничивает свой контакт с землей, а, значит, и с реальностью, всего лишь одной ногой). У нее просто может быть дырка на колготках...</p>
51.	<p>Анализ особенностей дыхания. Помните выражение «жить, дыша полной грудью»? При всей очевидности для русского человека смысла этого выражения, на первый взгляд, не так-то легко понять, почему именно дыхание здесь выступает в качестве признака настоящей, полной разнообразных чувств и событий жизни. Тем не менее, происходит это хотя бы потому, что все сильные чувства — конечно, когда мы</p>

	<p>позволяем себе их переживать — сопровождаются глубоким дыханием. Иначе и быть не может: ведь дыхание — это то же самое, что питание, а для того, чтобы переживать глубокие, сильные чувства, необходимо много сил. Итак, первое, что нам необходимо запомнить для диагностики состояния человека по его дыханию: глубокое дыхание в нашей жизни всегда обозначает глубокий и полный контакт с собственными чувствами. При работе в клиентской ситуации такое дыхание автоматически приравнивается к «да»-реакции. Но тогда что обозначает дыхание поверхностное и частое? В любом случае мы можем быть уверены, что человеку не хватает сил (или мужества) по-настоящему пережить те чувства, которые он в данный момент испытывает. Говоря другими словами, ситуация, в которой он находится, переживается им как небезопасная. Из этого с необходимостью следует второй важный для нас вывод: если мы замечаем, что человек дышит часто и неглубоко — это неизбежно означает, что ему неспокойно, тревожно и со своими истинными чувствами он встречаться не жаждет. Понятно, что все сказанное является своего рода качественной информацией, а с «количественной» — иначе говоря, оценочной — точки зрения подобное дыхание является очевидной «нет»-реакцией клиента на происходящее во время сессии. Для более глубокого рассмотрения процесса дыхания нам необходимо понять, какие функции выполняют две его фазы. Физиологические функции вдоха и выдоха вполне очевидны. Попробуем предположить, что их психологическое содержание вполне естественно вытекает из физиологического — а точнее, является его метафорическим продолжением. На вдохе человек вбирает в себя необходимый ему кислород — иначе говоря, нечто из окружающего его мира, в чем он испытывает потребность. Можно сказать, что вдох обслуживает процессы восприятия человеком всего внешнего, всего, что можно назвать «не-Я». Соответственно, во время выдоха человек как бы презентует себя окружающему миру, вносит в него свою лепту, расстается с чем-либо, уже ставшим своим, освобождается от уже отработанного «сырья». Здесь важно не забывать, что выдыхаемый человеком углекислый газ только для него является неким «отходом производства», а, например, для растений является таким же питанием, как для нас — кислород. Исходя из такого понимания, нетрудно понять, что нам может рассказать специфика вдоха и выдоха каждого конкретного человека. Представим себе человека, который легко и глубоко выдыхает, зато выдыхает коротко, «зажато» и прерывисто. Будет ли слишком смелым предположение, что к окружающему миру он весьма внимателен и чувствителен, зато с тем, чтобы выразить свое мнение и вообще как-то проявить себя, у него существуют довольно большие сложности? Совсем иную информацию о себе нам дает человек со сдавленным, неглубоким, неравномерным вдохом и вольным, долгим, иногда даже шумным выдохом. Вряд ли у него имеются серьезные проблемы с самовыражением или избыточный контроль за собственным поведением, зато, скорее всего, есть немалые затруднения с восприятием и принятием окружающего мира. Правда, чаще всего одновременно встречаются обе проблемы — но все же они обычно выражены в различной степени, и по тому, какая фаза вдоха затруднена в большей степени, не слишком сложно сделать вывод о том, что человеку сложнее — принять мир таким, каков он есть, или проявить себя — опять-таки таким, какой он есть. До сих пор мы говорили о некоторых устойчивых особенностях дыхания, по которым мы можем с высокой степенью достоверности судить о некоторых характерных личностных чертах того или иного человека. Однако не менее информативны и ситуативно возникающие изменения дыхания. Впрочем, при их анализе вполне можно использовать уже установленные закономерности. Например, при смене терапевтом темы разговора, предложении какого-то нового упражнения или просто сообщении какой-то конкретной информации у клиента сбилось дыхание, из ровного и глубокого стало сдавленным и поверхностным. Понятно, что новая тема, новые условия взаимодействия или новая информация оказались для клиента связанными с очень значимыми переживаниями и куда более опасными, нежели предыдущие. Это не обязательно связано с конкретным негативным отношением клиента к новому содержанию — такая реакция вполне возможна и в ситуации, когда возникает страх неизвестности, неопределенности, непредсказуемости. Примерно тот же смысл отражен и в известном выражении «слушать, зажав дыхание» — ведь так мы слушаем не все, что нам интересно или увлекает нас. Это выражение подразумевает ситуации, когда мы заранее предполагаем, что нам будет сообщено нечто чрезвычайно значимое для нас. При выполнении некоторых упражнений — например, тех, во время которых терапевт сидит у ног лежащего на долу клиента, — наблюдать за изменениями дыхания бывает весьма затруднительно, однако с опытом приходит умение достаточно быстро находить часть тела или одежды клиента, которая движется в соответствии с его дыханием. Иногда это бывают плечи, иногда живот, иногда — воротник рубашки или свитера или даже какая-то складка на одежде. Для тренировки очень неплохо научиться «обнаруживать» дыхание окружающих людей в «не терапевтических» ситуациях — например, в метро, за праздничным столом, в очереди, на автобусной остановке и т.д.</p>
52.	<p>Анализ особенностей голоса. Чтобы что-то узнать о человеке по его телесным проявлениям, телесно-ориентированному психотерапевту стоит не только внимательно смотреть, но и не менее</p>

внимательно слушать. Речь в этом случае идет не о том, чтобы вслушиваться в слова — разве что для того, чтобы сравнивать произносимый словесный текст с «текстом» телесным и делать соответствующие выводы. Общая рекомендация со всей очевидностью вытекает из всего, что мы с вами уже знаем о теле: если слова расходятся с сигналами тела, то врут однозначно слова, поскольку тело этого делать просто не умеет. Не менее важным, чем несоответствие двух типов сигналов, для проблемной и типологической диагностики оказывается специфика голоса, кашель, сглатывание, смех и т. п. Мы, понятно, не будем анализировать, что обозначает тот факт, что у человека от рождения тенор или контральто. Нас, как всегда, интересуют только те особенности голосовых проявлений человека, которые отличаются от естественных, данных ему от природы. Наверное, вы не раз слышали голос, который можно назвать сдавленным. В последующих главах мы расскажем о том, каким именно образом в раннем детстве человека возникает именно такой способ использования голосовых связок. А сейчас для нас это является только фактом осознанного или неосознанного напряжения человеком мышц гортани. Зачем же он может это делать? Снова обратимся к нашему мудрому языку. Само слово «сдавленный» может многое прояснить в этой ситуации, — ведь подобный голос будет и у человека, которому горло по-настоящему сдавили. Попробуйте — в самом что ни на есть щадящем режиме, разумеется — проделать подобный опыт с собой. Не правда ли, «пропускная способность» горла резко снижается? Но она ведь снижается и «на вход» (возникает препятствие свободному вдоху), — и «на выход» (мешает говорить)! Так может быть, человек со сдавленным голосом просто постоянно прилагает множество усилий, чтобы не дать себе выразить все, что он хочет? В подтверждение этой гипотезы вспомните и другие поговорки — «не могу слова выдать», «наступить на горло собственной песне»... Совсем иные предположения возникают при звуке голоса хриплого, надсадного. Опять-таки обратите внимание на само название такой разновидности звучания — слово «надсаживаться» имеет весьма интересный для нас смысл и обычно обозначает «прилагать чрезмерно много усилий». Вот и получается, что человек, говорящий таким голосом, изо всех сил старается втолковать что-то собеседнику (хотя ему, может быть, никто и не возражает, — но он-то уверен, что возражения обязательно будут!). А может, он постоянно старается перекрыть своим голосом все прочие звуки? Впрочем, это, в сущности, все равно про то же самое... «Открывает рыбка рот, но не слышно, что поет» — это про голоса неимоверно тихие, такие, что всем окружающим приходится изо всех сил напрягать слух, чтобы расслышать хоть что-нибудь. Здесь возможны минимум два варианта. Один из них — про то, что человек всеми доступными ему способами старается минимизировать свое присутствие в пространстве, сделаться максимально незаметным. Второй же — строго про обратное: человеку очень нравится, что к нему вынуждены прислушиваться. Как же их различить? Вот здесь уже приходится вспоминать, что ни одно телесное проявление не существует в человеке изолированно. Сопоставьте то, что вы слышите, с тем, что вы видите. Понятно, например, что если такой одет броско, вызывающе, ярко, то он, скорее всего, принадлежит ко второму типу. А если он действительно постоянно забивается в угол, ни в каких ситуациях не способен поднять глаза на собеседника — это уже про первый вариант. Особенно интересны голоса, и по высоте, и по интонациям не соответствующие возрасту. Видели ли вы пятидесятилетних матрон, говорящих голосами девятнадцатилетних кокетливых девушек? Можно ли предположить, что они готовы по-настоящему принимать собственный возраст? Но можно взглянуть на такой вариант говорения и чуточку поглубже. Ведь, в сущности, самое главное, что отличает ребенка от взрослого, — это степень ответственности. И о чем тогда может сказать голос такой матроны? Все то же самое можно отнести и к разнообразным вариантам «измененного» смеха. Вы ведь наверняка обращали внимание, что очень немногие способны смеяться от души, заливисто, не нарочито, не зажато, без всяческих повизгиваний, всхлипов и прочего? Вот и думайте. С кашлем все немножко иначе. Для нас с вами информативно как постоянное покашливание (при условии отсутствия соответствующих заболеваний), так и внезапное возникновение кашля в какие-то отдельные моменты разговора, — только говорят оба эти вида кашля о разном. Вообще говоря, кашель возникает в результате раздражения определенных отделов дыхательной системы. Легко догадаться, что для того, чтобы такое раздражение возникло у здорового человека при совершенно неизменных условиях окружающей среды, нужен некий сугубо внутренний провоцирующий фактор. И если таким фактором становится определенная тема разговора или даже отдельное слово, то это с очевидностью сообщает нам о том, что эта тема или слово для человека не безразличны. А если этот внутренний раздражающий фактор присутствует постоянно, и человек регулярно словно бы откашливается? Можно предположить (обратите внимание — как всегда, только предположить!), что это — все про то же самое избыточное усилие, что и при надсадном голосе, но в менее выраженной форме, когда человек хотя бы изредка пытается это привычное напряжение сбросить, потому что ему самому с ним несладко живется. Или он просто хочет, чтобы его, наконец, услышали? Кстати, еще одно уточнение: не следует забывать и про профессиональные проблемы с голосом, например, у преподавателей или у работников других профессий, предполагающих необходимость много и громко говорить.

	Впрочем, с точки зрения специалистов по сценической речи, даже и в этих профессиях вполне можно не иметь никаких проблем с голосом — если, конечно, пользоваться им адекватно.
53.	Работа с мимическими проявлениями. Вообще-то, мимические нюансы — материя исключительно тонкая, способная ввести — и вводящая — наблюдателя в такие далеко идущие заблуждения... В самом деле, всегда ли легко отличить ироническую улыбку от усмешки, а скептическую — от ухмылки? И как мы с вами будем договариваться о том, что обозначает выражение «взгляд искоса»? Поэтому мы решили, что разговора об интерпретации выражений лица и мелких мимических движениях не будет. Напомним, что все описанные интерпретационные подходы были основаны на конкретных функциональных особенностях каждого движения и на его метафорических смыслах. Мимика же по большей части никакого специального функционального — с физиологической или физической точки зрения — не имеет, поэтому мы рискуем попасть в область иллюзий, полагая ее данными научного наблюдения. Лучше все-таки оставаться в рамках прямых, не имеющих двойного или даже множественного толкования, наблюдений: лицо покраснело, побледнело, вспотело, глаза открылись, закрылись, зажмурились... Смысл каждого из названных — и не названных — проявлений лучше обсудить с самим клиентом.
54.	Эмоциональное отреагирование одно чрезвычайно важное тактическое правило клиентской работы в ТОП связано с тем, что в телесно-ориентированной психотерапии следует избегать эмоционального и телесного отреагирования внутренних переживаний. Очень часто эта формулировка вызывает бурный протест — особенно у тех, кто слишком поверхностно воспринимает представление о необходимости обеспечить доступ к вытесненным, табуированным, «законсервированным» чувствам клиента. Для того, чтобы с этим положением согласиться, очень важно понимать смысл слова «отреагирование», отличающий его от «проявления», «выражения» и т. п. Наша задача в полном погружении клиента в переживание того или иного чувства, так как отсутствие какого бы то ни было осознания и тем более осмысления происходящего — и в конечном итоге о разрыве контакта с реальностью. В русском языке это легко увидеть в таких словосочетаниях, как «я в ярости» или «я в горе». Подразумевается, что, если я в ярости, внутри нее, то она больше меня и, следовательно, она мною владеет, а не я ее переживаю. С точки зрения эффективности сессии, такое состояние клиента никакого терапевтического смысла не имеет, — более того, оно разрушает баланс трех сфер его личности — когнитивной, телесной и эмоциональной. Помимо этого, «отпускание» клиента в отреагирование в ходе сессии создает весьма порочную систему отношений «терапевт-клиент». После мощнейшего энергетического всплеска клиент испытывает своего рода ложный «катарсис», облегчение — и даже опустошение. Ситуация выглядит так, словно обнаружено нечто чрезвычайно важное — платков-то сколько намочили! В итоге у клиента возникает представление о необычайно результативно проведенной сессии — правда, нередко это представление сопровождается жесточайшим чувством вины, стыда, апатией или депрессией. В других случаях у клиента возникает иллюзия того, что он наконец-то позволил себе сделать то, что всегда хотел. Но ведь позволил он себе это в своего рода оранжерейных условиях, а не в той ситуации, в которой действительно хотел! На самом деле проблема, приведшая к «консервации» или табуированию отреагируемого чувства вместо его проявления в нужное время и по нужному адресу, осталась неразрешенной, сам механизм табуирования сохранился в полной неприкосновенности, и клиент может снова накапливать запрещенные к прямому выражению чувства — до следующего визита к психотерапевту. Разумеется, речь не идет о том, что необходимо безжалостно гасить в зародыше проявления каких бы то ни было чувств — конечно же, нет! Просто очень важно, внимательно наблюдая за клиентом, заранее предположить нежелательное развитие событий и постараться помочь клиенту пережить чувства, к которым был найден доступ, не теряя при этом контакта с собой, реальностью и с терапевтом как воплощением этой реальности. В случае же, когда предотвратить развитие событий по типу отреагирования не удалось, терапевту очень важно сделать все возможное, чтобы, не мешая контакту клиента с его чувствами, вывести его на уровень осознания и переживания происходящего всей своей личностной целостностью. Подробнее о способах такой «психологической реанимации» мы расскажем в разделе «Технические аспекты клиентской работы».
55.	Привычные паттерны клиента Представления о степени активности терапевта в ходе сессии варьируют от полного ее отсутствия (терапевт как «чистый экран») до идеи о том, что основным инструментом терапевтического воздействия является сама личность терапевта. Соответственно, различны и мнения об оптимальной терапевтической стратегии и тактике в ходе сессии — от того, что терапевт всегда следует за клиентом, до того, что терапевт исключительно самостоятельно определяет направление собственных действий и выбор средств. Вообще-то, во многих направлениях современной телесно-ориентированной психотерапии базовым считается положение о том, что терапевт в любом случае обязан следовать за клиентом. С одной стороны, в таком предположении есть свой смысл — кто, кроме клиента, может знать, чего он хочет от собственной жизни? Но, с

	<p>другой стороны, в такой позиции терапевта таятся и очень большие опасности, особенно в телесно-ориентированной психотерапии. Образно эти опасности легко представить себе, исходя из вопроса «а что делать, если клиент идет в болото?». Любое действие легче всего совершить привычным способом. То, что клиент приходит к психотерапевту с представлением о том, что жить так, как он живет, он больше не хочет, еще не обозначает, что он заранее готов сразу все начать делать по-новому. И в начале работы каждый клиент в любом своем действии предъявляет терапевту свои привычные личностные и поведенческие паттерны; его реакции на предлагаемые действия и сами способы участия в них в точности воспроизводят его же привычную жизненную позицию и стратегию. В результате он старается — осознанно или неосознанно — выстроить свое взаимодействие с терапевтом привычным для себя образом. Если в этой ситуации терапевт «последует за ним», то в итоге и получится наше знаменитое «хотели как лучше, а получилось как всегда». Чтобы этого избежать, рано или поздно терапевт будет вынужден пойти на ту или иную конфронтацию, отказавшись идти на поводу у клиента или любым другим способом предъявив тому смысл происходящего. Если же этого не происходит, то действия терапевта становятся по сути своей патогенными, подтверждающими и даже «подкармливающими» неконструктивный привычный личностный или поведенческий паттерн. Особенно велик такой риск в разного рода телесных взаимодействиях «терапевт-клиент», когда какие-то из них вдруг оказываются для клиента предпочтительными, и он начинает всеми средствами стараться навязать терапевту именно такой вариант взаимодействия или именно такой ход сессии. Это всегда можно считать настораживающим признаком с точки зрения вероятности того, что клиент попал в привычный для себя вариант реагирования. Другим значимым признаком, позволяющим предположить эксплуатацию привычного паттерна клиентом, можно считать легкость выполнения клиентом предлагаемых ему терапевтом действий. Объяснить это можно на простейшем примере из физики: для того, чтобы тело, находящееся в движении, изменило направление этого движения, должна быть приложена определенная сила. Если же этого не происходит, то тело продолжает двигаться по инерции. То же самое происходит и в ходе терапевтической сессии — если клиент не прилагает никаких значимых усилий во взаимодействии или в осуществлении самостоятельных действий, предлагаемых ему терапевтом, это обозначает, что ни к каким изменениям в его личностном функционировании эти действия по определению привести не могут. Можно возразить, что когда клиент в результате некоей внутренней работы приходит к какому-то важному для себя инсайту, это обычно происходит как раз легко и просто. С этим, конечно, грех спорить, но, во-первых, трудно поверить в то, что в ходе реальной сессии инсайты приходят к клиенту «стоями», а во-вторых, им всегда предшествует какое-то усилие. Речь-то идет о том, что постоянное следование за клиентом почти никогда не способно обеспечить эту необходимую внутреннюю работу. Из всего этого можно вывести третье тактическое правило телесно-ориентированной клиентской работы: постоянное следование за клиентом ведет к попаданию клиента в привычный неконструктивный паттерн.</p>
56.	<p>правило телесно-ориентированной психотерапии гласит, что в физических взаимодействиях сила терапевта не должна превышать силу клиента. Действует это правило во всех взаимодействиях, в которых терапевт оказывает хоть какое-то сопротивление любым физическим действиям клиента. Не стоит забывать о том, что любое событие, происходящее на протяжении сессии, содержит в себе целый ряд смыслов или, иначе говоря, метафорических посланий, осознанно или неосознанно считываемых клиентом. И если в каком-то взаимодействии с терапевтом (который в ходе сессии является как бы «эмиссаром» окружающего мира) клиент сталкивается с непреодолимой для него силой, то он, по сути дела, в этот момент получает катастрофическое послание, что против мира он бессилен. Сказанное, однако, отнюдь не обозначает, что терапевт должен вести себя с клиентом как со слабеньким, не слишком разумным ребенком и поддаваться ему на каждом шагу. Ведь вся телесно-ориентированная психотерапия основана на непреложной идее о том, что наше тело по своей природе категорически не способно врать и притворяться. И когда оно (в смысле — тело терапевта) врать все же пытается, то тело клиента это вранье немедленно распознает — пусть хотя бы на уровне ощущений. И как дети незамедлительно реагируют на фальшь в словах взрослого, так и тело клиента получит не менее патогенное послание — о том, что клиент по своей природе слаб и серьезного сопротивления и уважения со стороны окружающего мира не достоин. Посему от грамотного терапевта, работающего с телом, требуется филигранное умение находить ту тонкую грань между принципиально возможным для клиента и тем, чего он, клиент, не способен сделать в принципе. Иначе говоря, терапевт должен уметь оказать клиенту достойное сопротивление, требующее активизации всех необходимых в данный момент ресурсов, но все же дать ему возможность через это сопротивление совершить необходимое действие.</p>
57.	<p>Эмоциональное выгорание Миф об эмоциональном выгорании, много и чрезвычайно активно муссирующийся в психотерапевтическом сообществе, в телесно-ориентированной психотерапии имеет две совершенно специфические формы — одну совершенно неконструктивную, другую</p>

	<p>вполне рациональную. Хотя сначала, наверное, надо пояснить наше отношение к эмоциональному выгоранию (просьба не путать с обыкновенной усталостью!) как к мифу. Помните, как в незабвенной книжке говорил Буратино: «Я же не дам Некту яблоко, хоть он дерись!»? Так вот, на наш взгляд, «эмоционально выгорать» психотерапевт может только в одном случае — если его личные границы находятся в полуразрушенном состоянии, и то, что происходит с его клиентом, в изрядной степени происходит и с ним самим (более подробно мы поговорим о границах в пятой части книги, посвященной опыту систематизации метафорической работы с телом). В современной телесно-ориентированной психотерапии даже существует специальный термин для обозначения того же самого явления, которое называется эмоциональным выгоранием, а мы склонны считать элементарной собственной психологической непроработанностью терапевта. И термин этот — «соматический резонанс», предполагающий чисто телесный ответ терапевта на некие эмоциональные или телесные проявления клиента. Существуют довольно обширные исследования на эту тему, отграничивающие соматический резонанс от обычного контр-трансфера, расширяющие представления профессионалов о том, как с этим резонансом можно бороться и как его в себе распознавать. Мы тем не менее продолжаем считать, что появление соматического резонанса в клиентской работе свидетельствует о непрофессиональной степени включенности терапевта в переживания клиента и требует немедленной личной терапии самого психотерапевта. По своей глубинной сути это явление основано на вполне безнравственном представлении об изначальном неравенстве клиента и терапевта, предполагающем, что, помогая клиенту, хороший терапевт не остановится и перед тем, чтобы потерять частицу собственной души. В отдельных случаях в этом видится даже некоторая профессиональная доблесть — дескать, чем ярче и сильнее соматический резонанс у терапевта с клиентом, тем глубже и тоньше контакт между ними. Между тем истинный эмпатический контакт отнюдь не означает слияния на эмоциональном уровне, а терапевтический альянс — не то же самое, что симбиоз сиамских близнецов с общими телесными ощущениями. Проще говоря, терапевт, будучи достаточно профессиональным, не имеет права жить переживаниями клиента — даже во время сессии. Эмпатия — это не одинаковые с клиентом чувства терапевта, это, скорее, живые и естественные чувства терапевта по поводу чувств клиента. И если согласиться с идеей о том, что самочувствие терапевта в сессии ничуть не менее значимо, чем самочувствие клиента, то весьма важным становится сформулировать базовое тактическое правило телесно-ориентированной психотерапии: прежде чем вступать в любое взаимодействие с клиентом, терапевт обязан позаботиться о себе. Это предполагает, например, необходимость выбора терапевтом максимальной удобной позы в каждом взаимодействии. В самом деле, много ли собственных переживаний сумеет испытать клиент, если все его внимание будет приковано к тому, как дрожат руки у терапевта, измученного собственной некомфортной позой? Ну, разве что чувство вины или тревогу — например, «почему он так волнуется, может быть, со мной что-то не в порядке?!». Казалось бы, все сказанное выше касается не слишком значимого аспекта взаимодействия терапевта с клиентом, но тем не менее умение тонко чувствовать собственное тело, мгновенно реагировать на изменение собственных ощущений, ювелирно находить для любого упражнения необходимую дистанцию между своим телом и телом клиента и предельно функциональное положение своего тела — совершенно необходимое умение телесно-ориентированного психотерапевта, практически не имеющее аналогов в других направлениях психотерапии.</p>
58.	<p><b>ЭТИКА ПСИХОТЕРАПИИ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимоотношения между терапевтом и клиентом (группой) строятся на основе контракта, заключаемого в письменной или устной форме. Контракт определяет методы работы, частоту и продолжительность сессии, продолжительность психотерапии (если известно), вопросы оплаты, конфиденциальность работы, ответственность клиента за нарушение условий психотерапии. Рекомендуемая форма контракта — письменная.</li> <li>2. Психотерапевт обязан строго соблюдать конфиденциальность в отношении клиента (группы). Нарушение конфиденциальности возможно только когда речь идет о нарушении закона или опасности для жизни клиента или других людей. В этом случае клиент (группа) немедленно информируется о необходимости нарушения терапевтом принципа конфиденциальности.</li> <li>3. Психотерапевт стремится к сохранению однозначности отношений с клиентом (группой). Он избегает множественных отношений или проясняет их влияние на процесс психотерапии.</li> <li>4. Психотерапевт несет ответственность за собственную сексуальность и ее использование в психотерапевтической работе. Использование сексуальности в личных целях является нарушением этики (так в тексте).</li> <li>5. Психотерапевт несет ответственность за уровень и объем своей компетенции (научные знания и практические умения). Он стремится находиться в процессе непрерывного профессионального роста.</li> <li>6. Психотерапевт осознанно и ответственно относится к ограничениям своей компетенции и личных возможностей, о чем в случае необходимости открыто говорит клиенту (группе).</li> </ol>

7. Психотерапевт несет ответственность за прохождение личной психотерапии по мере необходимости...». Мы опустили в приведенном тексте части Кодекса, касающиеся супервизии, обучающего тренинга, профессиональных отношений и публичных заявлений и выступлений. Все прочее приведено в точном соответствии с Кодексом, принятым общим собранием АТОП. Честно говоря, не все вышеперечисленные принципы — как ЕАВР, так и АТОП — нам вполне ясны. Поэтому мы попытались сформулировать свой собственный взгляд на этические нормы психотерапевтической работы с телом, сложившиеся у нас на основе многолетнего собственного опыта практической работы и кажущиеся нам совершенно необходимыми — и в то же время вполне достаточными. Принцип контракта. Наше представление об этом принципе несколько отличается от принятого в ЕАВР и АТОП. Нам кажется необходимым добавить следующее условие: все диагностические и терапевтические версии должны быть четко сформулированными и предъявленными клиенту; кроме того, столь же четко и открыто должен предъявляться клиенту смысл каждого предлагаемого ему упражнения. Основывается это условие на том, что клиент является равноправным участником процесса психотерапии, и психотерапевт не имеет права осуществлять какие-либо свои воздействия под предлогом их «полезности» или обещания «полезного» эффекта в будущем. В конце концов, упражнения, используемые в телесно-ориентированной психотерапии не являются медицинскими или магическими манипуляциями, гарантирующими непереносимый эффект независимо от участия клиента в их осмыслении. Принцип конфиденциальности. Это — единственный из приведенных выше принцип, с которым мы готовы согласиться целиком, полностью и безоговорочно — как в варианте индивидуальной, так и групповой психотерапии. Принцип границ. Этот принцип, на наш взгляд, является очень значимым для грамотной терапевтической работы и звучит он следующим образом: психотерапевт обязан четко определять границы своих интересов и возможностей, отделять их от интересов и возможностей клиента и действовать, ориентируясь исключительно на последнее. Сформулированный в таком своем наиболее общем виде, этот принцип регулирует взаимоотношения терапевта с клиентом сразу в нескольких сферах. Именно на нем, например, основано понимание терапевтом границ своих возможностей в работе с предъявленным запросом клиента и его личностной спецификой, что и заставляет терапевта при осознании недостаточности собственной профессиональной подготовки направлять клиента к своему более опытному коллеге, психиатру, невропатологу, мануальному терапевту, обращаться за супервизией и т. п. Кроме того, осознание границ собственных интересов и возможностей позволяет терапевту понимать разницу между своими впечатлениями о чувствах клиента и его реальными чувствами, осознавать собственные диагностические и терапевтические версии именно как версии, соблюдая при этом известный принцип «карта не есть территория». Принцип границ затрагивает и вопросы сексуальности, которые оказываются особенно значимыми в ситуации непосредственного телесного контакта психотерапевта с клиентом. Важно и то, что терапевт, который четко осознает границы собственных интересов, не станет добиваться привязанности клиента, «подсаживать» его на зависимость от себя самого или от психотерапевтического процесса, ориентироваться на благодарность клиента или на выражение им каких-либо иных чувств. Речь идет и о том, что психотерапевт имеет право прояснять с клиентом только те вопросы и осуществлять только те интервенции или взаимодействия, которые находятся в непосредственной связи с запросом клиента и поставленной психотерапевтом целью психотерапевтической работы с ним. Даже в том случае, когда жизнь клиента по каким-либо причинам (его профессиональных занятий, образа жизни, религиозных или иных воззрений, сексуальных пристрастий и пр.) оказывается исключительно значимой и интересной для психотерапевта, он все равно не имеет права действовать исходя из собственных интересов — даже если такое действие не наносит вреда интересам клиента. Осознание собственных границ и границ клиента заставляет терапевта также воздерживаться от проявления каких бы то ни было своих этических, религиозных, национальных, сексуальных, философских и прочих предпочтений — и уж тем более от того, чтобы основывать на них стратегии и тактики своей профессиональной деятельности. Клиент имеет право как верить в Бога, так и быть атеистом, совершать действия, противоречащие нравственным воззрениям терапевта и принятым в обществе нормам, и вообще — не считать естественным и обязательным то, что представляется таковым терапевту. И, наконец, соблюдающий принцип границ терапевт всегда сумеет увидеть ограничения предпочитаемого им подхода и метода психотерапии и не ставить свое стремление работать тем или иным способом выше интересов клиента. Принцип включенности. Речь идет о том, что в каждый конкретный момент сессии терапевт должен быть включенным в полноценный глубокий контакт с клиентом всей целостностью своей личности. Понятно, что в телесно-ориентированной психотерапии, предполагающей непосредственный телесный контакт терапевта с клиентом, этот принцип приобретает особое значение. Принцип честности. Психотерапевт имеет право предлагать клиенту только те задачи для совместной работы и только такие способы действий, на которые способен сам. Этот принцип предполагает, например, что курящий терапевт не может работать с никотиновой зависимостью у клиента — как и вообще терапевт, не способный

	<p>справиться с какой-либо своей личностной проблемой, не должен работать с аналогичной проблемой у клиента. Важно и то, что если терапевт полагает открытость клиента необходимым условием эффективной работой, ему самому следует быть предельно открытым во всех своих проявлениях, не отговариваясь — в явном или скрытом виде — неравноправием своего положения и положения клиента. В равной мере этот принцип действует, когда терапевт добивается от клиента осознанности действий, чувств и желаний, ясности в постановке целей и пр. Нет смысла задавать клиенту вопрос о том, что он чувствует в тот или иной момент сессии, если сам терапевт не способен ответить на этот вопрос как самому себе, так и — при необходимости — клиенту. Речь не идет о том, что терапевт должен столько же говорить о себе, сколько и клиент — но он должен быть готов в любой момент сделать это, если того потребуют интересы клиента и задачи терапевтического процесса. В телесно-ориентированной психотерапии принцип честности имеет еще и свою специфическую представленность: терапевт должен быть в состоянии выполнить — а это значит и показать, если будет нужно — любое упражнение, предлагаемое им клиенту. Мы предложили вниманию читателей пять этических принципов психотерапевтической работы с телом. Какие-то из принципов, сформулированных ЕАВР и АТОП, мы сохранили при этом в неприкосновенности, для других предложили свою трактовку, а от каких-то сочли возможным отказаться, потому что полагаем их не столько этическими нормами, сколько необходимыми условиями грамотной, по-настоящему профессиональной работы. Еще раз оговоримся — все сказанное является нашим собственным взглядом на проблему этики в телесно-ориентированной психотерапии, и у каждого из наших читателей есть выбор — принимать в своей практике этические принципы ЕАВР и АТОП, принципы, предложенные нами или какими-либо иными авторами, или сформулировать свои собственные.</p>
59.	<p>Механизм перераспределения энергии находит свое применение в трех принципиально различных категориях средств психотерапевтического воздействия. Первая категория осуществляет перераспределение энергии за счет целенаправленного воздействия на мышечные блоки и зажимы. Подобные средства чаще всего применяются в вегетотерапии В. Райха, биоэнергетике А. Лоуэна и других направлениях. Эффективность в такой работе достигается за счет высвобождения энергии, сконцентрированной в неадекватно (то есть вне соответствия с осуществляемой в каждый конкретный момент деятельностью) напряженных мышцах, ее более конструктивного перераспределения и получения доступа к более свободному самовыражению человека. Происходить это может в результате направления в неадекватно напряженную мышцу (или группу мышц) дополнительного количества энергии за счет либо самого воздействия (или специально организованного взаимодействия), либо привлечения внимания клиента к мышце или группе мышц, которые участвуют в предлагаемом действии. В результате неадекватно расслабленная мышца активизируется, а неадекватно напряженная получает возможность расслабиться за счет физиологического механизма запредельного торможения. Во вторую категорию средств терапевтического воздействия, используемых в работе с телом на языке тела, можно включить все способы работы с дыханием клиента — ведь кислород, получаемый в процессе дыхания, как известно, является источником энергетического питания мышц. Естественными следствиями изменения дыхания является изменение, во-первых, общего количества энергии, а во-вторых, работы мышц, участвующих в процессе дыхания. И то, и другое, в свою очередь, обеспечивает процесс перераспределения энергии в теле. Не менее важно и то, что в результате концентрации клиента на самом процессе дыхания он получает возможность сосредоточения на собственных чувствах и телесных ощущениях. В третью категорию средств, обеспечивающих перераспределение энергии в теле, входят любые действия клиента и его взаимодействия с терапевтом или другими участниками терапевтической группы, позволяющие ему получить новый непосредственно телесный опыт. Такие средства терапевтического воздействия предполагают включенность в действие или взаимодействие всего тела человека (в отличие от первой категории). Эффективность такого рода работы обеспечивается за счет расширения спектра доступных телесных паттернов, а значит — освоения новых способов распределения энергии.</p>
60.	<p><b>ОСНОВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ</b></p> <p>Для рассмотрения таких механизмов необходимо провести одно — глобальное — разделение всех подходов и форм работы в телесно-ориентированной психотерапии на два принципиально различных направления. Одно из них назовем работой с телом на языке тела, второе — работой с телом на языке сознания. Механизмы эффективности психотерапевтических воздействий, относящихся к первому направлению, основаны на перераспределении энергии в теле человека. Механизмы работы с телом на языке сознания, в свою очередь, обусловлены отношением к телесным проявлениям как к моделям различных паттернов личностного функционирования. Таким образом, основных механизмов терапевтического воздействия в работе с телом всего два, и</p>

их в принципе можно считать общими для всех существующих направлений и методов, ориентированных на психотерапевтическую работу с телом. Использование механизма перераспределения энергии предполагает во взаимодействии терапевта с клиентом или в самостоятельных действиях клиента создание условий для более адекватного (соответствующего состоянию «здесь и сейчас») распределения энергии. Использование же механизма моделирования позволяет клиенту осознавать и трансформировать личностные паттерны через работу с их телесными моделями.
--

#### Задание №1

В каких случаях и в связи с какими запросами клиента Вы воспользуетесь методом Фельденкрайза. Каковы будут стратегии Ваших действий?

#### Задание №2

К Вам обратились с запросом о скованности тела. Какие варианты решений из практики метода Фельденкрайза вы будите использовать?

#### Задание №3

К Вам обратился клиент с запросом, касающимся улучшения результаты в профессиональных танцах. Какие стратегии телесно-ориентированной терапии вы будете применять в процессе консультирования?

#### Задание №4

Как методом Фельденкрайза вы спланирует работу, связанную с моторными нарушениями и проблемы с использованием своего тела?

#### Задание №5

Выработайте стратегию действий по работе с обратившимся к Вам за помощью по устранению лишнего напряжения и связанных с ним симптомов. Разработайте рекомендации по эффективному расходованию силы? Что происходит в результате применения метода. Может ли метод Фельденкрайза помочь расширить потенциальные возможности для более качественного выполнения необходимых действий?

#### Задание №6

К Вам обратился клиент за помощью в хроническом стрессовом состоянии. Поможет ли ему Антистрессовая пластическая гимнастика? Как Вы будите оказывать помощь клиенту и что это ему даст?

#### Задание №7

Как вы будете проводить урок антистрессовой пластической гимнастики? Опишите алгоритм Ваших действий

#### Задание №8

Как вы поможете к обратившемуся к Вам за помощью с проблемой внутреннего равновесия в пластической гимнастике с применением мыслеобразов?

#### Задание №9

К Вам обратился клиент после тяжело пережитой стрессовой ситуации. Окажите ему помощь при помощи волновой гимнастики. Как будет проходить процедура?

#### Задание №10

К Вам обратились с запросом о том, что ребенок не общается со своими сверстниками, боится взаимодействия с другими людьми. Как Вы ему поможет с методом ритмопластики? Что он получит в результате занятий?

#### Задание №11

У ребенка задержка речевого, двигательного и эмоционального развития. Как Вы ему будете оказывать помощь методами нейродинамической ритмической пластики?

#### Задание №12

У ребенка отмечается задержка в развитии. Как Вы будете использовать театрализованную ритмопластику в данном случае? Как это повлияет на его развитие?

#### Задание №13

Как правильно применить ритмопластику на музыкальных занятиях в дошкольном образовательном учреждении. Опишите пример такого занятия.

#### Задание №14

Как Вы будете знакомить детей с понятием «чувство ритма»  
Как и какие упражнения будете применять?

#### Задание №15

Опишите этапы формирования музыкально-ритмических навыков. На что влияют занятия ритмопластикой. Опишите процесс их проведения по этапам

#### Задание №16

Проведите игры и упражнения по ритмопластике. Как они развивают двигательные способности?

#### Задание №17

Как Вы поможет клиенту с помощью формокоррекционной ритмопластики бессознательные движения его тела и его мысли сделать сознательными и целенаправленными для достижения гармонии и равновесия? С каким запросом при отсутствии равновесия к Вам могут обратиться клиенты?

#### Задание №18

К Вам обратился клиент с жалобами на отсутствие ресурса для жизненных изменений. Как Вы будете проводить работу изменением жизненных паттернов за счет трансформации их телесных модулей?

#### Задание №19

Клиент испытывает сложности включения в новые варианты взаимодействия? С помощью какого упражнения Вы окажете ему помощь?

#### Задание №20

Раскройте специфику метафорического подхода на примере работы с клиентом на уровне диагностики. Приведите пример диагностической метафоры.

#### Задание №21

К Вам обратился клиент с запросом, касающимся проблемы контактов в межличностных отношениях. Проведите с ним работу и окажите ему помощь

#### Задание №22

К Вам обратился клиент с запросом, касающимся проблемы сексуальности. Проведите с ним работу и окажите ему помощь

#### Задание №23

К Вам обратился клиент с запросом, касающимся проблемы опор. Проведите с ним работу и окажите ему помощь

#### Задание №24

К Вам обратился клиент с запросом, касающимся проблемы сверхконтроля. Проведите с ним работу и окажите ему помощь

#### Задание №25

Вы собрали группу для проведения занятий , ориентированных на получение нового телесного опыта. Как будет проходить работа?

#### Задание №26

Вы собрали группу для проведения занятий , ориентированных на получение нового телесного опыта, касающегося управления своим эмоциональным состоянием с помощью дыхания, используя биоэнергетику А. Лоуэна. Как будет проходить работа?

#### Задание №27

Вы собрали группу для проведения занятий , ориентированных на получение нового телесного опыта, касающегося управления своим эмоциональным состоянием с помощью дыхания (переживании глубоких человеческих чувств — благодарности, сострадания, прощения, любви, радости и счастья.

Духовный опыт, может скрываться за крайней ранимостью и робостью) Как будете проводить работу?

#### Задание №28

Вы собрали группу для проведения занятий , ориентированных на получение нового телесного опыта, касающегося проблему неумения распознавать и адекватно удовлетворять свои потребности. Как будете проводить работу?

#### Задание №29

Вы собрали группу для проведения занятий , ориентированных на получение нового телесного опыта, касающегося проблемы сепарации и автономии, равновесия границ и адекватности выражения эмоций. Как будете проводить работу?

#### Задание №30

Вы собрали группу для проведения занятий , ориентированных на получение нового телесного опыта, касающегося проблемы включенности и принятия, становится помочь клиенту установить контакт с собственным дыханием. Как будете проводить работу?

#### Задание №31

Вы собрали группу для проведения занятий , ориентированных на получение нового телесного опыта в биоэнергетическом подходе А. Лоуэна Как будете проводить работу?

#### Задание №32

К Вам обратился клиент за помощью. Как Вы проведете работу, целенаправленно воздействуя на мышечные блоки и защиты и освободите клиента от переживания, законсервированным в напряжении этой мышцы с помощью вегетотерапии В. Райха?

#### Задание №33

К Вам обратился клиент за помощью. Как Вы проведете работу, целенаправленно воздействуя на мышечные блоки в глазном сегменте и освободите клиента от переживания, законсервированным в напряжении этой мышцы с помощью вегетотерапии В. Райха?

#### Задание №34

К Вам обратился клиент за помощью. Как Вы проведете работу, целенаправленно воздействуя на мышечные блоки в челюстном сегменте и освободите клиента от переживания, законсервированным в напряжении этой мышцы с помощью вегетотерапии В. Райха?

#### Задание №35

К Вам обратился клиент за помощью. Как Вы проведете работу, целенаправленно воздействуя на мышечные блоки в горловом сегменте и освободите клиента от переживания, законсервированным в напряжении этой мышцы с помощью вегетотерапии В. Райха?

Задание №36

К Вам обратился клиент за помощью. Как Вы проведете работу, целенаправленно воздействуя на мышечные блоки в грудном сегменте и освободите клиента от переживания, законсервированным в напряжении этой мышцы с помощью вегетотерапии В. Райха?

Задание №37

К Вам обратился клиент за помощью. Как Вы проведете работу, целенаправленно воздействуя на мышечные блоки в диафрагмальном сегменте и освободите клиента от переживания, законсервированным в напряжении этой мышцы с помощью вегетотерапии В. Райха?

Задание №38

К Вам обратился клиент за помощью. Как Вы проведете работу, целенаправленно воздействуя на мышечные блоки в брюшном сегменте и освободите клиента от переживания, законсервированным в напряжении этой мышцы с помощью вегетотерапии В. Райха?

Задание №39

К Вам обратился клиент за помощью. Как Вы проведете работу, целенаправленно воздействуя на мышечные блоки в тазовом сегменте и освободите клиента от переживания, законсервированным в напряжении этой мышцы с помощью вегетотерапии В. Райха?

Задание №40

Как вы используете метафорический подход в психологическом консультировании при работе с телом. Проанализируйте приемы и способы терапии.

Задание №41

Как вы используете метафору для категоризации телесной проблематики в психологическом консультировании при работе с телом. Проанализируйте приемы и способы терапии.

Задание №42

Диагностика в метафорическом подходе в психологическом консультировании при работе с телом. Проанализируйте приемы и способы диагностики.

Задание №43

Проведите один из вариантов специфически метафорического диагностического исследования в психологическом консультировании при работе с телом. Проанализируйте приемы и способы диагностики.

#### Задание №44

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации проведите телесное считывание (да или нет), интерпретируйте в общепсихологическом ключе самые разные человеческие проявления.

#### Задание №45

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации проведите анализ макродвижений и интерпретируйте их в общепсихологическом ключе.

#### Задание №46

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации проведите анализ положения и движения головы и интерпретируйте их в общепсихологическом ключе.

#### Задание №47

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации проведите анализ положения и движения плеч и туловища и интерпретируйте их в общепсихологическом ключе.

#### Задание №48

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации проведите анализ положения рук и интерпретируйте их в общепсихологическом ключе.

#### Задание №49

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации проведите анализ движения и положения области таза и интерпретируйте их в общепсихологическом ключе.

#### Задание №50

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации проведите анализ походки и интерпретируйте их в общепсихологическом ключе.

#### Задание №51

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации проведите анализ особенностей дыхания и интерпретируйте их в общепсихологическом ключе.

#### Задание №52

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации проведите анализ особенностей голоса и интерпретируйте их в общепсихологическом ключе.

#### Задание №53

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации проведите анализ особенностей мимических проявлений и интерпретируйте их в общепсихологическом ключе.

#### Задание №54

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации следует ли избегать эмоционального и телесного отреагирования внутренних переживаний? Дайте анализ умению управлять своими чувствами и эмоциями.

#### Задание №55

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации следует ли постоянно следовать за паттернами клиента? Дайте анализ умению управлять своими чувствами и эмоциями.

#### Задание №56

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации должна ли в физических взаимодействиях в телесной терапии сила терапевта превышать силу клиента? Дайте анализ умению управлять своими чувствами и эмоциями

#### Задание №57

К Вам обратился клиент за помощью. Во время проведения консультации должна ли психотерапевт в телесной терапии заботиться о своем комфорте? Дайте анализ умению управлять своими чувствами и эмоциями

#### Задание №58

Дайте анализ кодексу этических норм телесно-ориентированных психотерапевтов

#### Задание №59

Дайте анализ психотерапевтическим средствам, обеспечивающим перераспределение энергии в теле человека

#### Задание №60

Дайте анализ механизмам психотерапевтического воздействия в телесно-ориентированной психотерапии, обеспечивающим перераспределение энергии в теле человека.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

Преподаватель доводит до сведения обучающихся на первом учебном занятии перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию, и критерии оценивания знаний, умений и навыков.

Экзамены служат формой проверки освоения учебного материала дисциплины (модуля).

Результаты сдачи экзамена оцениваются по шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «не удовлетворительно».

Экзамены принимаются преподавателями, ведущим занятия по дисциплине (модулю).

Экзамены проводятся по билетам. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля).

Во время экзамена с разрешения преподавателя обучающийся может пользоваться справочниками, таблицами, инструкциями и другими материалами.

Обучающийся при подготовке ответа ведет необходимые записи, которые предъявляет преподавателю. При отказе обучающегося от ответа в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не удовлетворительно».

Результаты экзамена заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость. Если обучающийся не явился на экзамен, в ведомости напротив фамилии обучающегося делается запись «не явился». Неявка на экзамен без уважительной причины приравнивается к оценке «не удовлетворительно».

В зачетную книжку выставляется соответствующая оценка, полученная обучающимся. Оценка «не удовлетворительно» в зачетную книжку не ставится. Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается.

Прием экзамена у обучающегося прекращается при нарушении им дисциплины, использовании неразрешенных материалов и средств мобильной связи. В этом случае обучающемуся в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не удовлетворительно».

В случае несогласия обучающегося с оценкой, выставленной на экзамене, он имеет право подать апелляцию.