

Телесно- ориентированные технологии в рамках психологического сопровождения

Подготовила :
Лобанова А.А.

В сфере профессиональной деятельности под **сопровождением** понимается метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора. Это комплексный метод, в основе которого лежит единство четырех функций:

- диагностика сущности возникшей проблемы;
- информация о сущности проблемы и путях ее решения;
 - выработка плана решения проблемы;
- первичная помощь на этапе реализации плана решения.

Психологическое сопровождение захватывает все сферы жизни человека.

Организм является материальным отражением всех пережитых эмоциональных состояний. У людей, сдерживающих свои эмоции, формируются телесные блоки. Для решения подобных задач используется **телесно-ориентированный подход.**



Телесной терапией называется взаимодействие между пациентом и терапевтом с использованием телесных техник.

Цель - мобилизация энергии тела и возвращение человека к его первичному состоянию, снятие психофизических зажимов, коррекция различных нарушений развития, профилактика психосоматических заболеваний.



- Первый метод - двигательные упражнения, раскрывающие блоки, растягивающие мускулы и увеличивающие гибкость.
- Второй - прикосновения, освобождающие спонтанные движения, которые являются выражением глубоких чувств (то есть комплексов).

Основные подходы телесно –ориентированной психотерапии



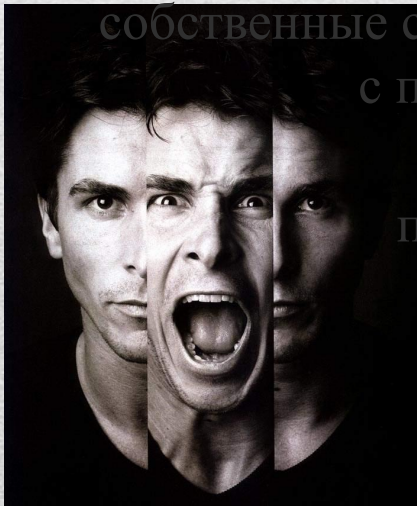
Телесно-ориентированные практики

- **Вегетативная терапия** Вильгельма Райха – дыхательные, контактные и физические упражнения (массирование, прикосновение, надавливание), используемые для устранения мышечного напряжения в теле.



- **Терапия движением** Фредерик Маттиас Александер - расслабление области шеи для восстановления «первичного контроля».

- **Метод Фельдинкрайца** - пробуждение способности находить собственные способы двигаться, расширение своего набора движений с помощью экспериментально перебора разных вариантов.



Первичная терапия Артура Янова, или терапия первичного крика, – проживание негативной ситуации из Прошлого и последующее освобождение от неё с помощью крика.

- **Чувственное осознание** Шарлотты Селвер – метод возвращения к прошлым воспоминаниям и эмоциям посредством наблюдения за собственным телом, восстановление способностей и талантов, утраченных в процессе академического обучения.
- **Структурная интеграция** Иды Рольф (рольфинг) – глубокий массаж локтей и суставов пальцев, воздействующий на соединительные оболочки мышц (фасции), в которых, по мнению автора методики, «оседают» эмоциональные стрессы. Массаж фасций расслабляет все тело, устраняет эмоциональные проблемы.
- **Бондинг** - резонанс двух организмов который активизирует воспоминание о неудовлетворенных потребностях как самого раннего возраста (в ласке, в нежных прикосновениях, в безусловном принятии), так и воспоминания о неудовлетворенных сексуальных потребностях.
- **Танатотерапия** Владимира Баскакова – исцеление при помощи «правильного», контролируемого «умирания»;

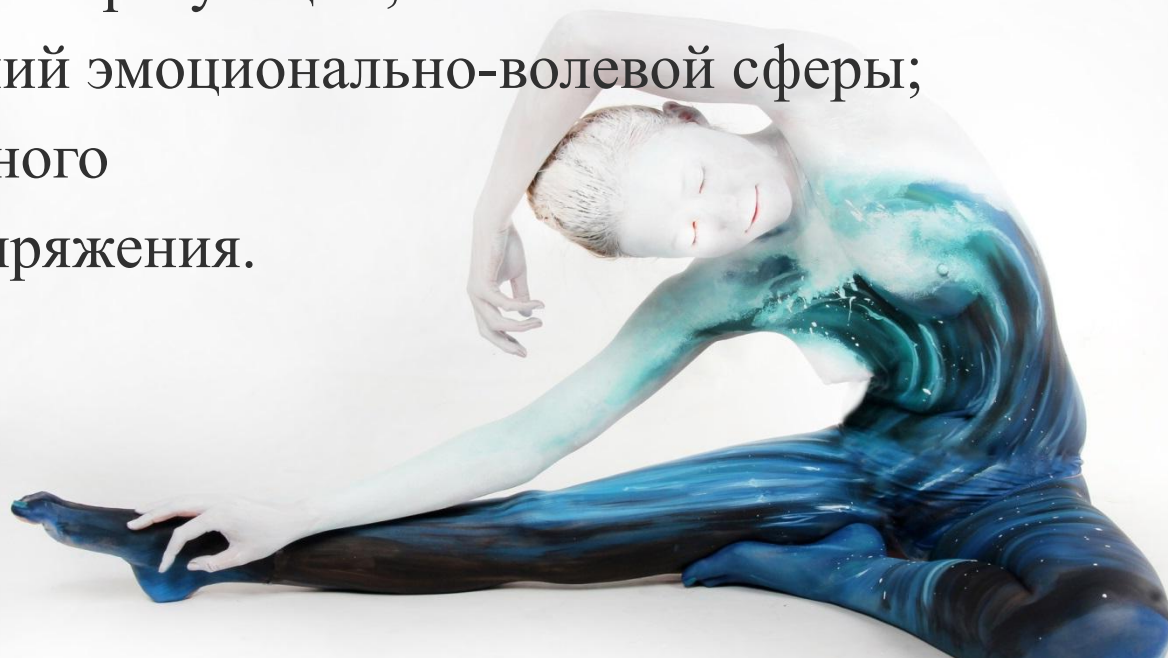


- **Биоэнергетический психоанализ** Александра Лоуэна. В данном случае наравне с методами вегетативной терапии применяются специальные позы и упражнения, позволяющие накапливать энергию в теле, а затем использовать её для ликвидации эмоциональных и мышечных «зажимов».
- **Бодинамика** Лисбет Марчер – говорит о взаимосвязи различных групп мышц и прожитых жизненных ситуаций. Воздействуя на определенные мышцы тела, наблюдая их состояние, можно определить в каком возрасте возникла та или иная проблема, а значит, эффективно разрешить её.
- **Глубинное касание** – работа в паре с применением энергетических, дыхательных и физических упражнений;
- **Метод Мэрион Розен** – работа с напряженными мышцами при помощи массажа, предполагающая также вербальный контакт с пациентом;
- **Инсайт-метод** Марины Белокуровой – преодоление старых, мешающих нормальной жизнедеятельности стереотипов поведения и мышления, создание взамен новых, помогающих справиться с жизненными трудностями.
- **Биоэнергосистемотерапия (БЭСТ)** Евгения Зуева – заключается в проведении массажа рефлексогенных зон и проблемных мест с одновременным применением вербального контакта с пациентом.



Телесно-ориентированный подход эффективен для:

- развития координации и равновесия; мелкой моторики; речи;
- зрительных, тактильных, слуховых анализаторов;
- эмоциональной сферы; навыков общения;
- повышения сенсорной чувствительности;
- обучения основам саморегуляции;
- коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы;
- снятия эмоционального и психомоторного напряжения.



Элементы телесно-ориентированного подхода

- Пальчиковая гимнастика, самомассаж пальцев рук, мудры
- Подвижные игры различной интенсивности
- Массаж и самомассаж
- Ритмические и танцевальные упражнения
- Дыхательная, звуковая, артикуляционная гимнастика
- Стретчинг, йога
- Коммуникативные игры
- Игры и упражнения на знакомство и закрепление эмоциональных состояний
- Релаксационные упражнения и этюды
- Игры и упражнения валеологической направленности





Обращение к психосоматике делает возможным коррекцию психических состояний посредством работы с телом. Опираясь на многие исследования, Телесно-ориентированная терапия соответствует всем требованиям для профилактики психосоматических расстройств у взрослых и детей. В понимании основных подходов телесной терапии человек – единое функционирующее целое, сплав тела и психики, в котором изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой.

Заключение

- Баскаков, В. Ю. Христоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / В. Ю. Баскаков. – М., 1997.
- Дефуа, Наталья. Жизнь в гармонии. Как помочь самому себе стать счастливым / Наталья. Дефуа. – М.: Другое решение, 2014. – 168 с.
- Лоуэн, А. “Физическая динамика структуры характера” / А. Лоуэн. – М., 1996. – 320 с.
- Райх, В. Анализ характера / перевод с англ. Е. Поле / В. Райх. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 528 с.
- Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб., 1998.
- Сандомирский, М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия / М. Е. Сандомирский. – М.: Независимая фирма "Класс", 2005. – 592 с.
- Фейдимен, Д. Личность и личностный рост / Д. Фейдимен, Р. Фрейгер. – М., 1994.

Список используемой литературы



Спасибо за внимание!
