

# Мастер – класс на тему: «Телесно – ориентированная SOLWI терапия»



Подготовила  
педагог – психолог ОСГБУСОССЗН «ОСРЦДН»  
Парфенова Л.А.

Белгород, 2017 г.

Телесно – ориентированная SOLWI терапия является авторской разработкой и подтверждена патентом РФ N 2290911

Авторы:



**Федорова Галина Михайловна** — кандидат технических наук, юнгианский аналитик, сертифицированный специалист партнерской Имаго-терапии и юнгианской песочной терапии, соавтор метода телесной SOLWI терапии, соавтор книги «Холистический массаж». Директор петербургского центра SOLWI (с 1993 г.).



**Бажуринa Виктория Борисовна** - сертифицированный специалист в области трансперсональной психологии, зам. директора психологического центра, соавтор метода трансперсональной психологии SOLWI, соавтор книги «Холистический массаж».

Телесная SOLWI терапия – это глубокая система вербальной и невербальной телесно – ориентированной диалоговой коммуникации, основанная на принципах естественного раскрытия потенциала и энергий тела. Метод интегрирует знания глубинной психологии Запада (К.Юнг), антропологии, восточных практик работы с телом и современных достижений науки. Это система комплексного воздействия, методы которой строятся на многообразной технике:

- \* упражнениях (для снятия напряжения, улучшения осанки, восстановления нормального движения).
- \* различных видах массажа, способствующих глубокой телесной и психологической релаксации,
- \* психотерапевтических методах, которые основное внимание уделяют не аналитической интерпретации проблем, а повторному переживанию конфликтов и травм.

# 7 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ТЕХНИКИ

1. Повсеместное движение – создать движения по всему телу (сигнал телу – сообщение о его целостности)
2. Расширение и удлинение - - возвратно – поступательные (освобождение сдерживаемых эмоций и скованных энергий)
3. Соединение различных полюсов и аспектов тела, через повсеместное движение; через прикосновение к границам и прилегающим к ним областям (создать ощущение синхронности и целостности)
4. Взаимосвязь (присоединение – думаем о клиенте)
5. Непринуждение (создать безопасную атмосферу, пробудить естественные исцеляющие способности организма)
6. Целостность (проходим всю схему целиком, а потом снова смотрим на блок)
7. Ресурс (клиент не «жертва», у человека есть сила, а утраченную связь устанавливает через способность доверять своим ощущениям и чувствам. Происходит глубинная работа с внутренними переживаниями)

# Области применения

- \* Переутомление
- \* Бессонница
- \* Депрессия
- \* Страхи
- \* Стрессы
- \* Экстремальные условия (сильные физические и эмоциональные нагрузки)
- \* Боли в суставах и позвоночнике
- \* ДЦП
- \* После инфарктов, инсультов
- \* Жертвы физического и сексуального насилия
- \* Снятие абстинентного синдрома у наркозависимых

# Противопоказания

- \* Онкологические заболевания при росте опухоли
- \* Тромбофлибит
- \* Кровотечения
- \* Язва
- \* Психические заболевания



# ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ АСПЕКТЫ

Правая сторона – мужская, активная, мыслящая, рациональная, внешняя, контролирующая.

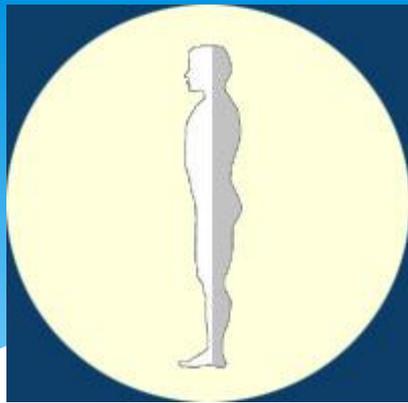
Левая сторона – женская, восприимчивая, эмоциональная, артистичная, игривая, пассивная, духовная.

Границу между правым и левым аспектами можно рассматривать как разрыв между:

**ДЕЙСТВИЕМ И СУЩЕСТВОВАНИЕМ**

**МУЖСКИМ (внешним) И ЖЕНСКИМ (внутренним)**

**ОКРУЖАЮЩИМИ И СОБОЙ**



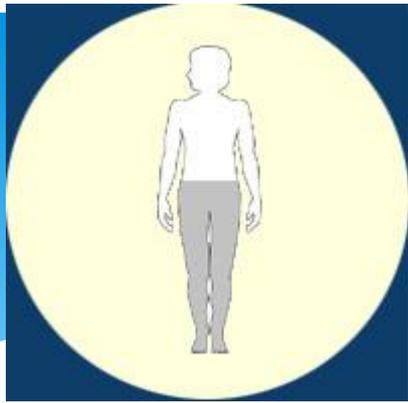
# ПЕРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ АСПЕКТЫ

Передняя часть тела – видимый, выставаемый на показ, ухоженный.

Спина – невидимая, неявная, скрывааемая. Панцырь, защита, стойкость. Сдерживание, отступление, принуждение.

Границу между передним и задним аспектами можно рассматривать как разрыв между:

**СОЗНАТЕЛЬНЫМ И БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ  
ВИДИМЫМ И НЕВИДИМЫМ  
ЯДРОМ И СКОРЛУПОЙ**



# ВЕРХНИЙ И НИЖНИЙ АСПЕКТЫ

Верхняя часть тела – видимая, демонстрируемая, контакт, общение, поддержка, действие, мышление, наблюдение.

Нижняя часть тела – опора, устойчивость, равновесие, движение, перемены.

Грань между верхней и нижней частями тела можно видеть как разрыв между:

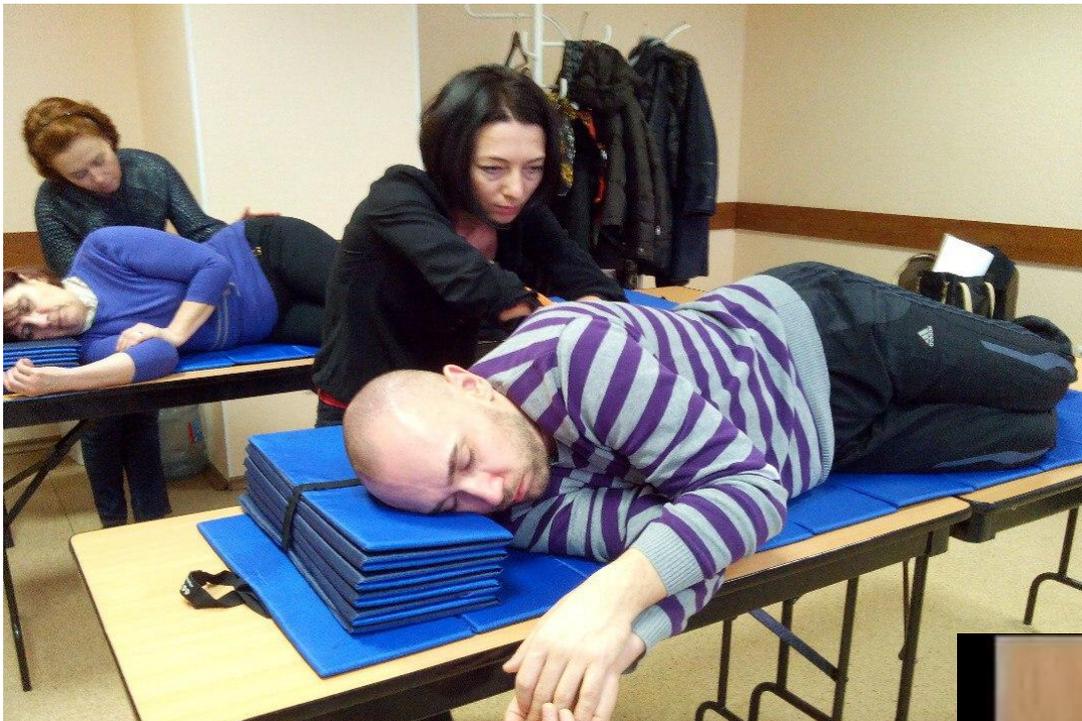
ВЕРХОМ И НИЗОМ  
НЕБЕСАМИ И ЗЕМЛЕЙ  
ОБЩЕСТВЕННЫМ И ЛИЧНЫМ

# Как травма создает блок?

Наиболее частая причина блоков – травмы, которые могут быть физическими, эмоциональными. Самые серьезные травмы, которые в потенциале создают блок, происходят в период формирования человека — в детстве, когда мы особенно доверчивы и впечатлительны. Травмы могут возникать во время столкновений и споров, вследствие словесных или физических угроз.

Как же травма создает блок? Травма — это сигнал опасности. Мы инстинктивно цепенеем: зажимаемся, задерживаем дыхание. Другими словами, делаем то, что противоречит процессу жизни — твердеем, становимся жестче, чтобы защитить себя, и как это ни странно звучит, но для того чтобы выжить, мы «мертвеем». В идеале, когда опасность миновала, нам нужно вернуться к прежнему мягкому, живому состоянию, но в реальной жизни все происходит не так: мы остаемся зажатыми.

Суть метода SOLWI терапии состоит в процедуре плавного покачивания всего тела, а также рук, ног в определенных направлениях с разной частотой, что позволяет достаточно быстро снизить тонус патологически напряженных мышц, уменьшить боль и скованность в суставах. Основными в холистическом массаже являются раскачивающие и вибрационные движения. Все они выполняются мягкой раскрытой ладонью в определенном ритме и с разной амплитудой. Исключением являются некоторые позиции, где вы держитесь пальцами за определенные участки тела — например, при массаже лица или пальцев пациента.



# Заключение

Авторская технология SOLWI терапии соответствует принципам телесно-ориентированной терапии, как вида психологической помощи, и может быть использована специалистами, работающим с кризисными (или переходными) состояниями, а также реализующими творческие проекты в области арт-терапии, драматерапии, песочной терапии. Может быть рекомендована психологам, психотерапевтам, остеопатам, работникам образования и культуры.

**Спасибо за  
внимание!**