

Тело – это зеркало души.





Говорят, глаза-это зеркало души. Но так же верно и то, что все тело человека отражает его душу. В наш век мы все приходим к тому, что разум, тело и душа-это не отдельные составляющие человека, а единое целое. Разум, тело и душа неразделимы и влияют друг на друга.

Сегодня речь пойдёт о теле – неотъемлемой составляющей личности, и о том, как через тело

В теле отражаются наши эмоции , мысли , потребности , желания .

Каждая часть тела отвечает за определённую эмоцию или потребность





Ноги-это чувство опоры , психологической устойчивости , то , как вы стоите на земле и насколько уверенно чувствуете себя в этом мире.

**Живот – это
страх,
который
инстинктивно
заставляет
втягивать
живот и
закрывать его
руками.**



Грудная клетка-глубокие чувства
(любовь , радость, гнев , печаль).





Руки-
контакты с
миром , с
другими
людьми , а
также
границы с
ними.

Спина-зона
выражения или
застоя
агрессии.



Голова- это разум , мысли и контроль.



Упражнение «Замок»



Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении “замок”. Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды, резкий выдох через рот, руки падают на колени.)

Упражнение “Напряжение - расслабление”

Встаньте прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей



Упражнение “Потянулись - расслабились”



Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрываются. Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (*реально пятки на полу*). А теперь наши кисти расслабились, безвольно повисли. Теперь руки расслабились в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, расслабились в талии, подогнулись колени, легли на пол. Лежим расслабленно, удобно.

Упражнение “Концентрация на нейтральном предмете”

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

Ниже приведены четыре возможности:

Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.



Спасибо за внимание!

