

**ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ В ГРУППОВЫХ ТРЕНИНГАХ**

---

**САВОСИНА ПОЛИНА ПС31901**

● Специалисты сферы ТОП рассматривает человека как целостность души и тела. Соответственно, и работу с клиентом в рамках терапевтического процесса сложно назвать воздействием в чистом виде на уровень ментальных или психологических проблем. Практика показывает, что физическое здоровье людей тоже, как правило, улучшается. Равно как и меняется психологическое равновесие, если человек обращается с жалобой на определённые проблемы с самочувствием. Таким образом, речь, скорее, идёт об изменениях человека как системы, улучшении способов его взаимодействия с окружающей действительностью

- Тем самым методы ТОП ставят акцент в работе с клиентом на знакомстве с телом, подразумевающим расширение сферы осознания и глубоких организмических ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в различных телесных состояниях и обучение реалистичному разрешению внутренних конфликтов в этой области.

## Методы ТОП особенно эффективны для лечения:

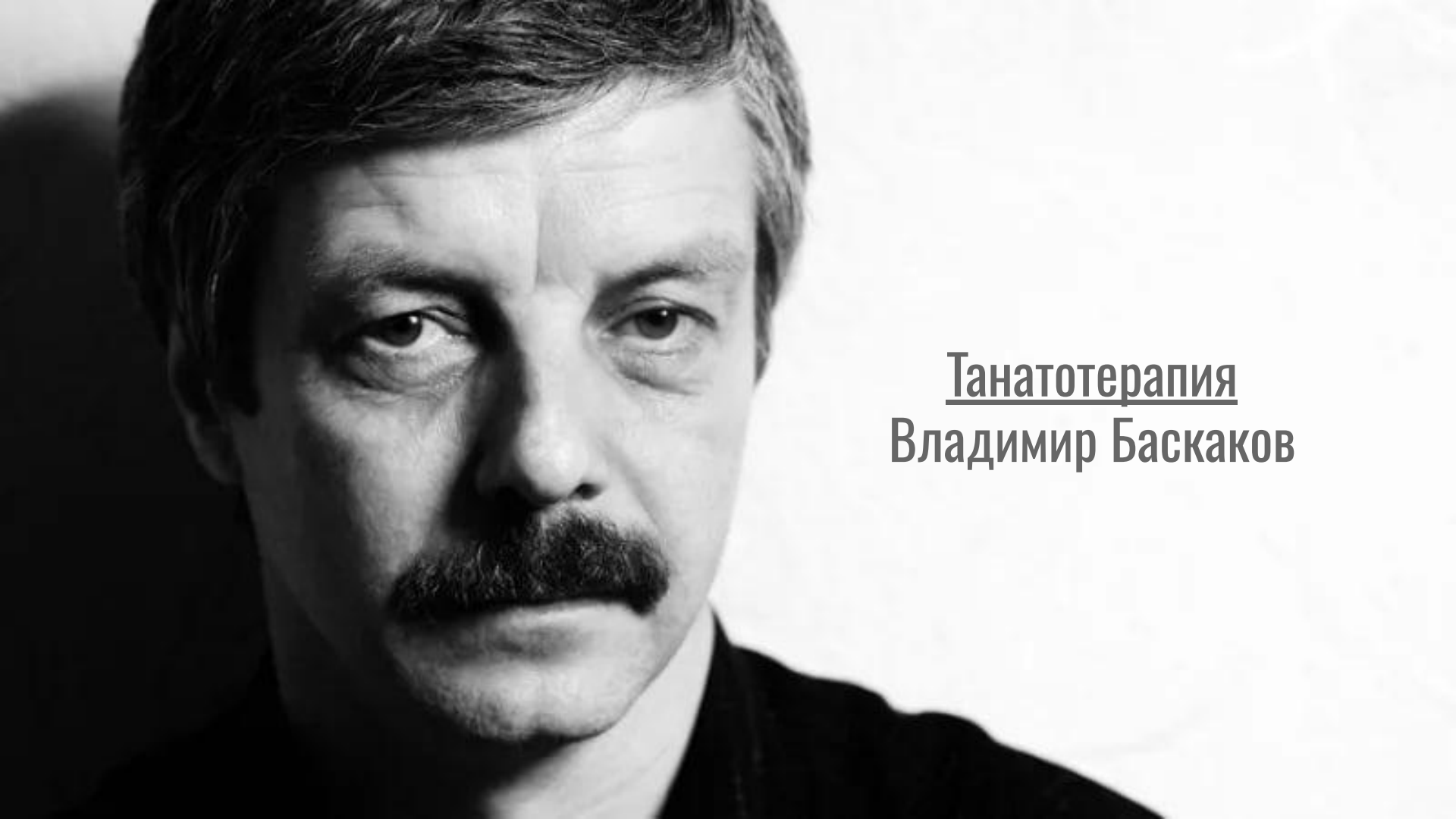
- психосоматических заболеваний,
- неврозов,
- последствий психических травм (травмы развития, шоковые травмы),
- посттравматических стрессовых расстройств,
- депрессивных состояний.

ТОП является также инструментом личностного роста, позволяющим добиться более полного раскрытия личностного потенциала, увеличения числа доступных человеку способов самовыражения, расширения самоосознания, коммуникации, улучшения физического самочувствия.

Первичная терапия  
Артур Янов



- Групповая психотерапия сочетается с обучением глубокому дыханию, для того чтобы участники избавились от поверхностного, невротического дыхания и приблизились к переживанию первичного страдания.
- Психотерапевт работает также 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.
- Психотерапевт побуждает клиента к тому, чтобы заново "физически" пережить их, вызывая проявление напряжения, психологической защиты и пр. Основная задача на этом этапе заключается в постепенном ослаблении психологической защиты.



Танатотерапия  
Владимир Баскаков

## Танатотерапия позволяет:

- более полно понять себя, осознать свое предназначение,
- установить контакт с жизненным энергетическим ресурсом,
- активировать и запустить самовыздоровление,
- психологам и психотерапевтам - освоить способ воздействия на паттерны психологических проблем,
- испытать состояние максимального расслабления и отдыха,
- боящимся смерти - встретиться со страхом и преодолеть его,
- научиться сопровождать больного в процессе умирания, улучшить его настроение и открыть место для оптимизма.



## Тряска

— древняя практика, она энергезирует, «распускает» мышечные блоки, высвобождая и выводя на поверхность заблокированную энергию.

## Глубокое дыхание

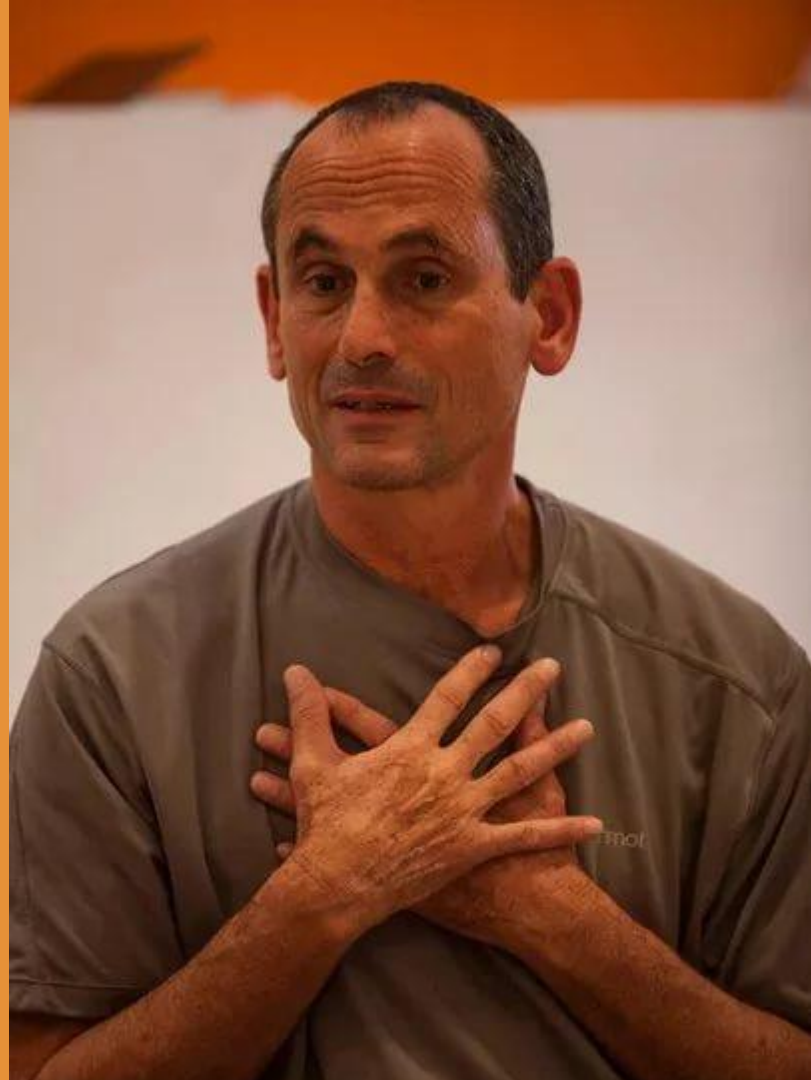
Положительный эффект от дыхательных практик:

- Снижение тревожности и признаков депрессии.
- Повышение уровня счастья и удовлетворенности жизнью.
- Улучшение качества сна.
- Усиление навыка регулирования эмоций.
- Снижение болевых ощущений при хронической и острой боли.
- Уменьшение симптомов посттравматического стрессового расстройства.
- Лучший контроль над компульсивным и зависимым поведением, вспыльчивостью, вспышками гнева.
- Снижение уровня гормонов стресса.
- Повышение стрессоустойчивости организма.
- Укрепление иммунитета.

«ТЕЛЕСНОЕ ПРИСУТСТВИЕ В ГЕШТАЛТ-  
ТЕРАПИИ»

БОДИМАЙНД ГЕШТАЛТ

Ария Бурнштейн



Семинар будет полезен для сертифицированных гештальт-терапевтов, интересующихся возможностями более глубокого использования ресурсов телесного присутствия в своей практике.

Используемые формы физической практики для поддержки телесного присутствия: двигательные разогревы, работа с дыханием, бодиворк через прикосновение, танец, контактная импровизация, работа с голосом, возможно, другие формы творческого самовыражения, такие как письмо и рисунок.

Участие позволит:

- сформировать собственный опыт осознанного телесного присутствия в поле клиент-терапевт,
- познакомиться и практиковать БодиМайнд Гештальт,
- поучаствовать в создании творческих интервенциях, направленных на усиление осознания и разнообразных экспериментах, связанных с движением.
- освоить специфические способы поддержки телесного присутствия - дыхания, заземления, центрирования и сканирования ощущений тела и проч.

