

# **ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ.**

- Современная психология имеет весьма обширный спектр методик психотерапевтического лечения, телесно-ориентированная психотерапия является одним из них. Телесная психотерапия относится к соматической психологии, что означает излечение душевных расстройств путем воздействия на физическое тело человека.

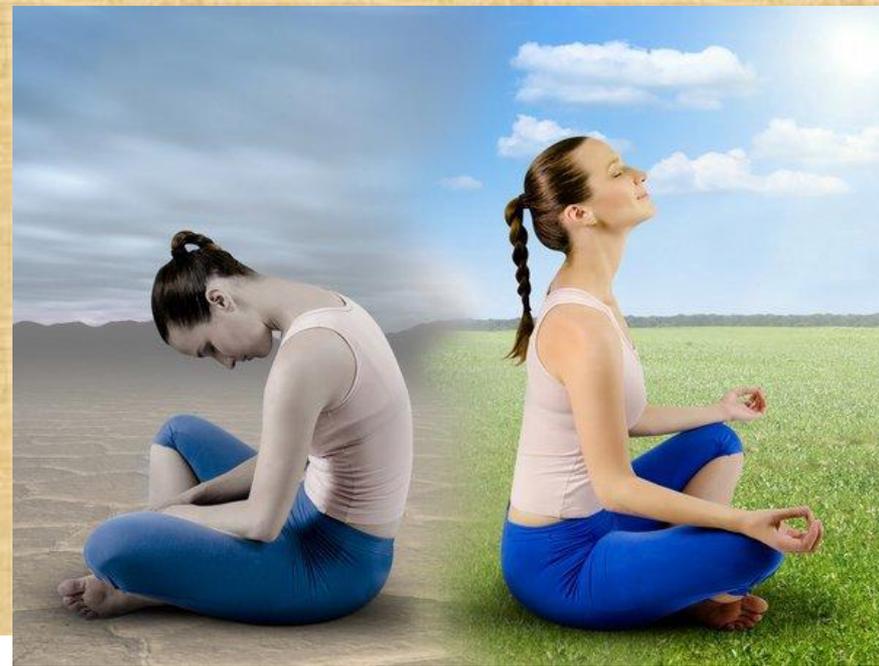


# Тело – зеркало души

- Взаимосвязь тела и душевного состояния человека установлена давно, поэтому активные исследования в этой области помогают значительно расширять возможности психотерапевтического лечения. Телесно-ориентированная психотерапия выступает как самостоятельное направление в психологии, обладая при этом четкой концепцией и разнообразными практическими наработками.



- Физическое состояние человека способно рассказать о его внутренних проблемах, о его психическом и эмоциональном состоянии. Тело человека отображает все его чувства, эмоции, переживания и страхи. Именно поэтому психотерапевты и психологи всего мира уделяют такое особое внимание обучению телесно-ориентированной психотерапии.



- Теоретические и практические системы телесно-ориентированной психотерапии основываются на убеждении о крепкой взаимосвязи между физическим и психическим здоровьем человека. Так, психологически закрепощенный, замкнутый человек, будет закрепощен и в физическом плане. Именно поэтому, воздействуя на телесную оболочку человека можно устранить или минимизировать его психологические расстройства.



# Преимущества телесной психотерапии

- Главным преимуществом телесно-ориентированной психотерапии считается наличие относительно беспрепятственной возможности для доктора заниматься «врачеванием» души больного.
- Телесная психотерапия выступает своего рода универсальным инструментом психолога, позволяющим обнажить суть проблемы пациента при помощи способов бессознательного воздействия. Через физическую оболочку психотерапевт, используя ТОП, работает с внутренними ощущениями человека.
- Несомненным плюсом использования телесно-ориентированной психотерапии является то, что в процессе лечения пациент не ощущает вербального воздействия психотерапевта.



# Главные концепции ТОП

- Психологи и психотерапевты всего мира выделяют следующие важные концепции телесно-ориентированной психотерапии:
- энергия;
- мышечная броня;
- заземление.



## Жизненно важная энергия

- Энергия является важной составляющей жизнедеятельности человека. На самочувствие каждого из нас оказывает прямое влияние все, что препятствует движению энергии в любых системах организма. Некоторые психотерапевты придерживаются мнения о том, что только хорошая циркуляция жизненной энергии в теле человека способна обеспечивать отличное физическое и психическое здоровье.



## Мышечная защита

- Под, так называемой мышечной броней, психотерапевты владеющие основами телесно-ориентированной психотерапии, понимают состояние перманентного мышечного напряжения у человека. Другими словами, мышцы человека выступают в роли защитных щитов от воздействия эмоций и чувств.
- Различные психологические травмы или события, способные вызвать расстройства психики блокируются мышцами, что приводит к изменению или подавлению человеческого восприятия. А это в свою очередь вызывает уже физическую скованность и зажатость человеческого организма.

## Энергетический контакт с землей

- Заземление в телесной психотерапии означает ощущение энергетической устойчивости и опоры, которая позволяет человеку находиться в стабильном психологическом состоянии. Нахождение контакта со своими чувствами и эмоциями дает возможность каждому человеку оставаться здоровым как в физическом, так и психическом плане.



- **Практическое применение телесной психотерапии**
- Все теоретические концепции телесной психотерапии имеют практические формы применения, которые состоят из ряда упражнений направленных на достижение определенных целей:
  - снятие стресса;
  - снятие хронической усталости;
  - лечение неврозов, депрессий;
  - избавление от страхов;
  - избавление от чувства неудовлетворенности



- Основные упражнения телесно-ориентированной психотерапии имеют первостепенную задачу – расслабить пациента. Благодаря упражнениям телесной терапии пациент сможет научиться расслабляться, слушать свое тело, понимать его и обрести гармонию с окружающим миром.
- Как правило, практические упражнения выполняются в группах по 6-10 человек, так как для большинства упражнений требуется парная работа.



## Основные упражнения ТОП

- Мышечная релаксация – это упражнение представляет собой максимальную релаксацию мышц путем их максимального напряжения. Для выполнения данного упражнения требуется последовательно начинать напрягать все мышцы своего тела, начиная с головы и заканчивая ступнями. При этом напряжение каждой мышцы должно происходить путем удерживания ее в таком состоянии, а затем медленном расслаблении. Выполняя упражнение, следует максимально фокусироваться на своих ощущениях в процессе расслабления мышцы.

## Упражнение «правильное дыхание»

направлено на восприятие собственного тела через дыхательную функцию. Для выполнения этого упражнения нужно плотно закрыть глаза и сконцентрировать внимание на своем дыхании. В процессе упражнения можно почувствовать свежесть в процессе вдохов и тепло в процессе выдохов воздуха из легких. Далее рекомендуется пробовать дышать другими органами своего тела. То есть детально представлять себе, что дыхание происходит через макушку, грудную клетку, низ живота, ладони и т.д. На каждую часть тела следует отводить не менее 10-15 дыханий.



Развить свою «телесную осознанность» поможет следующий ряд действий:

- проговорить вслух свои ощущения;
- позволить на несколько минут своему телу делать то, что ему хочется;
- найти максимально удобную для своего тела позу;
- оставаясь в удобной позе проанализировать состояние каждой части своего тела;
- отметить наличие напряженности и расслабить эти места.
- Данное упражнение рекомендовано для индивидуального применения, эти несложные действия помогают пациенту вернуть ощущения единства своего тела и души.

- Все способы и методы телесно ориентированной психотерапии дают ощущения полноты и уникальности жизни, целостности собственного бытия, повышают желания человека жить активной жизнью без всевозможных страхов и опасений.



Спасибо за внимание!

