

Семинар – практикум

«Тело тоже говорит»

Цель: актуализация чувства единения разума и тела.

Задачи:

1. совершенствовать умение согласовывать действия разума с сигналами своего тела;
2. способствовать снижению эмоционального напряжения;
3. овладение приемами заземления;
4. расширенного общего телесного осознания;
5. освоение навыка психофизической саморегуляции и релаксации.

Материалы и оборудование: коврики для йоги или ковер

1. Вступительная часть

Добрый день. Я благодарю вас за то, что вы пришли на семинар-практикум. Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу, ведь детский сад — это одна большая, дружная семья.

Наверное, ничто не вызывает у человека столь сильные переживания, как его собственное тело.. Как найти общий язык со своим телом, как сделать так, чтобы вы понимали его «без слов». Об этом мы сегодня и поговорим.

Предлагаю Вам, на себе опробовать некоторые из техник телесно-ориентированной терапии; где-то порассуждаем, где-то попробуем посмотреть на себя со стороны.

Я надеюсь, что вы еще лучше будете понимать свое тело, принимать его, а главное распознавать его сигналы. Ведь тело – это самый главный источник интуиции.

1.1. Приветствие

Упражнение «Доброе тепло» (2 мин)

Встаньте в круг и возьмитесь за руки. От меня вправо (влево) пойдет «тепло», то есть я легонько прикоснусь своим плечом к плечу соседа, называя своё имя, в том варианте, как ласково называли меня в детстве, мой сосед так же – к следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает. .

Упражнение «здесь и теперь» (2 мин)

Участники описывают свое текущее состояние и настроение, сравнивая его с каким-либо цветом.

Сложно было выполнять это упражнение? Почему? Каковы ваши ощущения после выполнения упражнения?

1.2. Ознакомление с сенсорным осознанием, развитие расширенного кинестетического и тактильного восприятия

Упражнение «Прикосновение к себе» (5 мин)

Ведущий предлагает участникам исследование своего тела с головы до ног. Участники с помощью прикосновений к себе изучают свое тело, сначала с закрытыми глазами, а затем с открытыми. Ведущий может предложить участникам прикоснуться пальцами к своим волосам, обращая внимание на их строение. Затем предлагается продолжить исследование, прикасаясь к своему лицу (лбу, щекам, глазам). В процессе исследования следует обратить внимание, как меняются формы тела. В исследовании можно затронуть мышцы, жировые отложения и проч. В процессе выполнения упражнения участники определяют различия и особенности между различными частями тела. Можно попросить определить, какая область тела имеет больше мышц, и изучить различия мышечного состояния. Обсуждение. После того, как исследование тела проведено полностью, обсуждается, что участники заметили в себе. Можно обратить внимание на разницу между тем, что мы чувствуем, и что видим

2. Основная часть.

2.1 Создание чувства безопасности и комфорта в теле, приобретение опыта синхронизации с другим человеком

Упражнение «Раскачивание» (10 мин).

Участникам, предлагают сесть на пол и начать раскачиваться взад и вперед до нахождения удобного ритма раскачивания. Затем один участник

присоединяется к другому, садясь спина к спине, и они пытаются раскачиваться в одном ритме.

Обсуждение: «Удалось ли уловить свой ритм, в котором вы чувствовали себя комфортно? Насколько легко вам было подстроиться и почувствовать ритм другого человека?», «Что вы ощущали, когда раскачивались в общем ритме?»

2.2. Беседа о влиянии осознания собственного тела на физическое и эмоциональное состояние человека

2.4. Упражнение на улучшение общего телесного осознания

Упражнение «Заземление» (3 мин)

Первый шаг к заземлению заключается в том, чтобы научиться стоять со слегка согнутыми коленями. Инструкция. Рекомендуется выполнять упражнение босиком или в обуви на плоской подошве. Ведущий предлагает участникам принять следующее положение: ступни параллельны друг другу, расстояние между ними около 15 см. Необходимо согнуть ноги в коленях так, чтобы вес тела был равномерно распределен между пятками и подушечками ступней. Внимание необходимо сосредоточить на ступнях и попытаться сохранить равновесие между пятками и подушечками ступней. Остальная часть туловища должна находиться в прямом положении, руки свободно опущены вниз.

Рекомендуется по возможности сохранять это положение в течение приблизительно двух минут. Рот следует слегка приоткрыть для того, чтобы дыхание было свободным и полным. Дыхательные движения должны достигать живота. Спину нужно держать прямой, но не напряженной

Упражнение «Массаж трех зон» (3 мин)

Его можно применять как мини-зарядку каждое утро.

1) Накройте ладонью одной руки область пупка. Расставленными пальцами другой руки проведите легкий массаж «подключичных ямок» с двух сторон от грудины (точки К-27 по акупунктурной классификации) (30 секунд). Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

2) Накройте ладонью одной руки область пупка. Пальцами другой руки проведите легкий массаж «губных точек». Одна точка находится под носом над верхней губой, другая — в ямке между нижней губой и подбородком (точки VG-26 и VC-24 по акупунктурной классификации). Время воздействия на точки 30 секунд. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

3) Накройте ладонью одной руки область пупка. Ладонью другой руки проведите легкий массаж (растирание) области копчика. Время воздействия 30 секунд. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

3. Завершающая часть

3.1. Обучение методам психофизического расслабления и релаксации

Упражнение «Напряжение — расслабление» (3 мин)

Участникам предлагается встать 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, животом, шеей

3.2. Рефлексия

Упражнение «здесь и теперь» (5–10 мин)

Участники описывают свое текущее состояние и настроение, сравнивая его с каким-либо цветом на данный момент.