

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ЛЕСІ УКРАЇНКИ
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

**Галина Козак
Людмила Магдисюк**

ПСИХОЛОГІЯ ТІЛЕСНОСТІ
Методичні рекомендації до курсу «ПСИХОЛОГІЯ ТІЛЕСНОСТІ»

(практичні та лабораторні заняття)



Луцьк – 2023

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 4 від 20 грудня 2023 р.)*

Рецензенти:

Козігора М. – кандидат психологічних наук, викладач ЗЗВО «Луцьке педагогічне училище»;

Мітлош А. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології.

Козак Г. А., Магдисюк Л.І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія тілесності» (практичні і лабораторні заняття) / Галина Анатоліївна Козак, Людмила Іванівна Магдисюк – Луцьк. – 2023. – 39 с.

У методичних рекомендаціях містяться основні положення теоретичних засад психології тілесності, що можуть бути широко використані для професійної підготовки майбутніх фахівців психології.

У методичних рекомендаціях представлені загальні вимоги до підготовки студентів, плани практичних та лабораторних занять, перелік літературних джерел, рекомендованих для опрацювання в процесі підготовки до практичних і лабораторних занять з психології тілесності.

Методичні вказівки рекомендуються студентам факультету психології спеціальностей «Психологія» та «Практична психологія» кваліфікаційного рівня «Бакалавр» і повністю відповідають навчальній програмі з дисципліни.

Зміст

Розділ 1. Плани практичних занять з освітнього компоненту «Психологія тілесності»	4
Практичне заняття 1. Психологія тілесності в підготовці психологів.	4
Практичне заняття 2. Психологічні аспекти роботи з тілом. Характерологічний аналіз В. Райха.....	5
Практичне заняття 3. Структурна інтеграція як метод роботи з тілом.	7
Практичне заняття 4. Функціональні підходи в роботі з тілом.	8
Практичне заняття 5. Танцювальна психотерапія.....	9
Практичне заняття 6. Біоенергетичний аналіз Олександра Лоуена.	10
Практичне заняття 7. Метод Фредеріка Матіаса Александера.....	11
Практичне заняття 8. Східне уявлення про енергію.	12
Практичне заняття 9. Індійські та тайські методи роботи з тілом.	13
Розділ 2. Лабораторні заняття з освітнього компоненту «Психологія тілесності»	16
Лабораторна робота 1. Характерологічний аналіз Вільгельма Райха	16
Лабораторна робота 2. Структурна інтеграція Іди Рольф.....	18
Лабораторна робота 3. Функціональні підходи в роботі з тілом.....	21
Лабораторна робота 4. Танцювальна психотерапія	25
Лабораторна робота 5. Біоенергетика.....	28
Лабораторна робота 6. Терапія руху: метод Федеріка Александера.....	33
Лабораторна робота 7. Східні практики роботи з тілом	35
Лабораторна робота 8. Індійські та тайські методи роботи з тілом	37

Розділ 1. Плани практичних занять з освітнього компоненту «Психологія тілесності»

Пояснювальна записка до виконання практичних занять

Практичні заняття виконуються лише в аудиторній формі, що передбачає доповідь студента за тематичним планом заняття. Готуватись до практичних занять з освітнього компоненту «Психологія тілесності» бажано у наступному порядку:

1. Ознайомитися з темою, планом заняття, рекомендованою літературою, прочитати конспект лекції і усвідомити матеріал даної теми.
2. Вивчити навчальний матеріал, підібрати додаткову літературу.
3. Скласти план виступу або тези з кожного питання заняття, що дуже важливо для систематизації і засвоєння знань, чіткого та послідовного виступу. Рекомендується вести словник специфічних термінів.

Виступ на занятті повинен бути розгорнутий, переконливий, доказовий і аргументований, повинен розкривати суть питання, його значимість, супроводжуватись висновками, порівняннями, узагальненнями. Студенти повинні бути готові доповнити виступи інших доповідачів, прорецензувати їх, висловити свою точку зору і обґрунтувати її. По ходу заняття можна робити короткі записи щодо уточнення, доповнення запитань. Семінар чи практичне заняття передбачають участь кожного студента в його підготовці і проведенні з оцінкою по всіх темах, що вивчаються.

Практичне заняття 1. Психологія тілесності в підготовці психологів.

Кількість годин: 2

Мета: розглянути сучасний етап розвитку психології тілесності та визначити основні тенденції та напрямки досліджень у цій області; описати структуру тілесності та проаналізувати її як психологічний феномен, виявити її вплив на психічний стан та поведінку людини; розглянути онтогенез тілесності та дослідити роль тілесного в розвитку психіки людини та встановити взаємозв'язок між тілесними та психологічними процесами.

Питання для обговорення

1. Сучасний період розвитку психології тілесності.
2. Структура тілесності.
3. Тілесність, як психологічний феномен.
4. Психологічний онтогенез тілесності.
5. Тілесне у розвитку психіки людини.

6. Мета, предмет, завдання та обсяг знань з навчальної дисципліни.

Рекомендована література:

1. Ільясова К. Тілесність як психологічний феномен. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. відп. ред. Л. Ф. Бурлачук. Київ, 2019. Вип. 1 (10): Психологія. С. 40–44.
2. Калюжна Є. М.; Савченко, Н. В. Методологічні підходи до визначення поняття «тілесність» у сучасній психології. Проблеми сучасної психології, 2019, 2: 60-67.
3. Коваленко М. В. Психодіагностика типів ставлення до тіла у майбутніх психологів [Електронний ресурс]. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків, 2016. Вип. 55. С. 37–47. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/144775875.pdf>
4. Колярова А. «Проблематизація поняття тілесності в сучасній психології.» Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика 1 (2017): 119-125.
5. Мартинюк І.А. Техніки тілесно-орієнтованої терапії у корекції емоційних станів. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 8. С. 60 – 63.
6. Мова Л.В. До питання про проблему використання тілесно-орієнтованих психотехнік під час підготовки практичних психологів в умовах педвузу Персонал. 2000. № 5 (59). № 10 (15).С. 151-152.
7. Найдьонова Г. Проблема тілесності у психології : теоретичні підходи й напрями дослідження. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка; відп. ред. В. Б. Євтух. Київ, 2006. Вип. 24–25. С. 32–36.
8. Терлецька Л.Г. Тілесно-орієнтована психологія. Навчальний посібник. Київ: Главник, 2008.128 с.
9. Тілесне здоров'я як феномен психології. Сучасні підходи інтеграції та соціалізації дітей з особливими потребами. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Луцьк, 2006. С. 280-289.
10. Фадєєва, К. М. Вимірювання специфічних конструктів тілесності у психології. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки 3 (2013): 165-170.
11. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 192 с.

**Практичне заняття 2. Психологічні аспекти роботи з тілом.
Характерологічний аналіз В. Райха.**

Кількість годин: 4

Мета: закріпити знання про терапевтичну традицію роботи з тілом, включаючи її історичний контекст, основні методи та підходи, вивчити поняття «характерологічний панцир» та концепцію основних м'язових блоків за

Вільгельмом Райхом їх роль у формуванні психоемоційного стану та поведінки, навчити методам психотерапевтичної роботи з тілесними блоками для впливу на психічний стан особистості.

Питання для обговорення

1. Терапевтична традиція роботи з тілом.
2. Поняття характерологічного панцирю та оргону.
3. Основні м'язові блоки за Вільгельмом Райхом.
4. Психотерапевтична робота з тілесними блоками.
5. Класифікація характеру з В. Райхом

Рекомендована література

1. Бондаревич С. М. Дослідження психологічних особливостей застосування методу тілесно-орієнтованої терапії у формуванні адаптації особистості при психосоматичних розладах у морегосподарчій діяльності [Електронний ресурс]. Перспективи та інновації науки. 2024. № 3. С. 750–762. Режим доступу: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/10075/10130>
2. Ванда Н. В. Психологічні механізми гармонізації образу я підлітків методами тілесно орієнтованої психотерапії [Електронний ресурс]. Проблеми освіти: зб. наук. праць. 2015. Вип. 80, ч. 2. С. 48–51. Режим доступу: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/47141>.
3. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія [Електронний ресурс]: навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Електрон. дан. Київ: ГО «МНГ», 2022. 221 с. Режим доступу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3e75ee66-ed2e-4617-8175-23a3e1efc310/content>.
4. Добролюбова Т. Тілесно-орієнтована психотерапія в сучасній практиці: методи, принципи та переваги [Електронний ресурс]. Hold You: блог. Режим доступу: <https://holdyou.net/news/tlesno-orntovana-psihoterapiya-v-suchasnj-praktits->.
5. Мушкевич М. І. Психотерапія: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавр факультету психології). Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 88 с.
6. Терапія Вільгельма Райха [Електронний ресурс]. Психологіс: енциклопедія практичної психології: сайт. Режим доступу: http://psychologis.com.ua/terapiya_vilgelma_rayha.htm.
7. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтована психологія. Київ: Главник, 2008. – 128 с.: іл. – (Бібліотечка соціального працівника).
8. Уланова, Т. В. Історія психосоматики: Вільгельм Райх. *Актуальні питання історії та методології психології* (2015): С. 98.
9. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с.

10. Хлівна О.М., Магдисюк Л.І. Психологія тілесності. Навчально-методичний посібник Луцьк. Вежа-Друк. 2022. 180 с.
11. Шинкарьок, А. І., В. А. Шинкарьок, and Р. Т. Сімко. Життєвий шлях В. Райха і запропонований ним метод тілесно-орієнтованої психотерапії. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» 3. 2009 р.
12. *Laska, B. A. Wilhelm Reich. Bildmonographie, Rowohlt, Reinbek. Hamburg 1981, 6. akt. Ed. 2008*
13. Pettinati P. M. The Relative Efficacy of Various Complementary Modalities in the Lives of Patients With Chronic Pain: A Pilot Study. The USA Body Psychotherapy Journal. 2002. V. 1. № 1. P. 6–15.

Практичне заняття 3. Структурна інтеграція як метод роботи з тілом.

Кількість годин: 2

Мета: поглибити та закріпити знання студентів в руслі структурного підходу в психології тілесності, зокрема з розумінні тіла як комплексної системи, що складається з різноманітних структур та взаємозв'язків, вивчити метод рольфінгу як одну з технік структурної інтеграції, спрямовану на відновлення оптимальної структури тіла та відчуття єдності з ним, розглянути принципи та методи структурування, запропоновані Джудіт Астон, та прослідкувати можливості інтеграції ідей та методів рольфінгу в інші структурні підходи в роботі з тілом

Питання для обговорення

1. Структурний підхід в психології тілесності.
2. Рольфінг (структурна інтеграція)
3. Структурування Джудіт Астон.
4. Інтеграція ідей рольфінгу в інші структурні підходи роботи з тілом.
5. Постуральна інтеграція Джека Пейнтера
6. Робота з ядром Джорджа Коусаліса
7. Міофасціальний масаж

Рекомендована література

1. Луценко А. В. Тілесноорієнтовані підходи альтернативної медицини: методологія розкриття потенціалу тілесності [Електронний ресурс] Мультиверсум. Філософський альманах. 2014. № 6–7. С. 78–87. Режеим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Multi_2014_6-7_10.
2. Мартинюк І.А. Техніки тілесно-орієнтованої терапії у корекції емоційних станів. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 8. С. 60 – 63.
3. Мацейко І., Тиднюк Д., В. Бекас. Про вивчення теорії міофасціальних ланцюгів при підготовці фізичних терапевтів [Електронний ресурс]. Фізична

культура, спорт та здоров'я нації. 2018. №. 5. С. 397–403. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/27516/>.

4. Мова Л.В. До питання про проблему використання тілесно-орієнтованих психотехнік під час підготовки практичних психологів в умовах педвузу. Персонал. 2000. № 5 (59). № 10 (15). С. 151 – 152.

5. Рольфінг [Електронний ресурс]. Психологіс: енциклопедія практичної психології: сайт. Режим доступу: <http://psychologis.com.ua/rolfing.htm>.

6. Рольфінг: чому його називають методом структурної інтеграції? [Електронний ресурс]. УАЕУ: Укр. ТОП газ. 2020. 3 жовт. Режим доступу: <https://uaeu.top/sposib-zhyttia/rolfing-chomu-jogo-nazivayut-metodom-strukturnoji-integratsiji.html>.

7. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтована психологія. Київ: Главник, 2008. 128 с.: іл.

8. Тілесне здоров'я як феномен психології. Сучасні підходи інтеграції та соціалізації дітей з особливими потребами. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Луцьк, 2006. С. 280-289.

9. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с.

10. Jacobson E. Structural integration, an alternative method of manual therapy and sensorimotor education». J Altern Complement Ther (10): 2011. P. 891-899

11. Rolf IP. Structural Integration. J Institute Compar Study History Philos Sciences 1963;1(1):3-19 p.

Практичне заняття 4. Функціональні підходи в роботі з тілом.

Кількість годин: 2

Мета: закріпити та поглибити знання студентів про тілесність в межах функціонального підходу, включаючи основні принципи та підходи до розуміння функціонування тіла та його взаємодії з психікою; ознайомити з методом Фельденкрайза як одним з важливих інструментів функціонального підходу, спрямованим на покращення свідомості та контролю над руховими функціями тіла, вивчити принципи та практики Євтонії Герди Александер, сенсорного усвідомлення Ельзи Гіндлер та системою Менсендик як інструментом для розуміння та оптимізації взаємодії між різними частинами тіла та їх впливом на психіку.

Питання для обговорення

1. Загальна характеристика функціонального підходу в психології тілесності.
2. Метод Фельденкрайза.
3. Євтонія Герди Александер

4. Сенсорне усвідомлення Ельзи Гіндлер
5. Система Менсендик, соматичне навчання та тілесно-розумове центрування.

Рекомендована література

1. Ільясова К. Тілесність як психологічний феномен. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. відп. ред. Л. Ф. Бурлачук. Київ, 2019. Вип. 1 (10) : Психологія. С. 40–44.
2. Калюжна Є. М., Савченко Н. В. Методологічні підходи до визначення поняття «тілесність» у сучасній психології. Проблеми сучасної психології, 2019, 2: 60-67.
3. Колярова А. Проблематизація поняття тілесності в сучасній психології. Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика 1 (2017): 119-125.
4. Луценко А. В. Тілесноорієнтовані підходи альтернативної медицини: методологія розкриття потенціалу тілесності [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Multi_2014_6-7_10.
5. Мартинюк І.А. Техніки тілесно-орієнтованої терапії у корекції емоційних станів. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 8. С. 60 – 63.
6. Мова Л.В. До питання про проблему використання тілесно-орієнтованих психотехнік під час підготовки практичних психологів в умовах педвузу Персонал. 2000. № 5 (59). № 10 (15). С. 151-152.
7. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтована психологія. Київ: Главник, 2008. 128 с.: іл.
8. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с.
9. Embodied Wisdom: The Collected Papers of Moshe Feldenkrais. Berkeley, California: North Atlantic Books, 2010.
10. Hanna, Thomas. Interview with Mia Segal. Somatics Magazine. 1985—1986. P. 8—20.
11. Thinking and Doing: A Monograph by Moshe Feldenkrais. Longmont: Genesis II Publishing, 2013. (The Practice of Autosuggestion by the method of Emile Coue. by Moshe Feldenkrais, 1929)

Практичне заняття 5. Танцювальна психотерапія.

Кількість годин: 2

Мета: поглибити знання студентів з танцювальної терапії як особливого напрямку психотерапії, що базується на використанні руху та танцю для покращення фізичного та психічного здоров'я, розглянути історію появи танцювальної терапії, включаючи ключові події, особистості та тенденції, що сприяли її розвитку, дослідити сучасні методики, техніки та зміст танцювальної терапії, орієнтовані на різні групи клієнтів та їх потреби, вивчити різноманітні

способи роботи в танцювальній терапії, зокрема вибір стилю та рухів, а також роль музики у веденні сесій терапії для досягнення психологічних цілей.

Питання для обговорення

1. Характеристика танцювальної терапії, як методу роботи з тілом.
2. Історія виникнення танцювальної терапії.
3. Основні школи та представники танцювальної психотерапії.
4. Роль танцювальної психотерапії в лікуванні психічних захворювань
5. Методика, техніка і зміст танцювальної терапії сьогодні.
6. Способи роботи. Вибір стилю і рухів. Роль музики.

Рекомендована література

1. Вільховченко Т. І. Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Луганськ, 2017. №2 (307). Ч. 1. С. 25–31. Режим доступу: <http://hdl.handle.net/123456789/3762>.
2. Пехарева А. С., Кондратенко В. О. Танцювально-рухова терапія як один із видів корекційно-розвиткової роботи з дітьми із ООП. Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти. за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2023. С. 169–172. Режим доступу: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3363>.
3. Сидоренко О. О. Танцювально-рухова терапія як метод практичної корекції. Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу: зб. за матеріалами VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (09 груд. 2020 р.). Лисичанськ, 2020. С. 196–199. Режим доступу: http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6927/1/2020_2.pdf#page=196.
4. Степанюк А. Танцювально-гімнастичні вправи для зняття психоемоційної напруги. Музичний керівник. 2012. № 5. С. 43–46.
5. Магур Л. М., Харенко С. Г., Авраменко С. М., Євтушенко І. В. Танцювально-психологічний тренінг. Київ: Марич В. М., 2009. 48 с.
6. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. Посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с.
7. Чорна І. М. Теоретико-аналітичний огляд потенціалу застосування психотерапевтичного методу танцювальної терапії в роботі психолога. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки. Київ, 2017. Вип. 6 (51) С. 286–293. Режим доступу: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/8855>.

Практичне заняття 6. Біоенергетичний аналіз Олександра Лоуена.

Кількість годин: 2

Мета: поглибити знання студентів у біоенергетичному аналізі О.Лоуена; розглянути поняття біоенергетичного аналізу як методу розвитку самосвідомості через вивчення енергетичних проявів в організмі; визначити відмінності між терапією Вільгельма Райха і Олександра Лоуена, зокрема у підходах до розуміння тіла та роботи з енергетичним потенціалом; пояснити принцип «заземлення» у терапії Олександра Лоуена як основний принцип для відновлення психофізичної гармонії та енергетичного балансу; дослідити психофізичні типи характеру, які визначаються у біоенергетичному аналізі та їх вплив на поведінку, емоційний стан та фізичне самопочуття

Питання для обговорення

1. Життєвий шлях О. Лоуена.
2. Характеристика біоенергетики.
3. Відмінності між терапією В. Райха і О. Лоуена.
4. Принцип «заземлення», як основа психотерапевтичної концепції О. Лоуена.
5. Психофізичні типи характеру.

Рекомендована література

1. Біоенергетика Олександра Лоуена. Психологіс: енциклопедія практичної психології: Режим доступу: http://psychologis.com.ua/bioenergetika_aleksandra_louena.htm#google_vignette.
2. Ванда Н. В. Психологічні механізми гармонізації образу я підлітків методами тілесно орієнтованої психотерапії. Проблеми освіти: зб. наук. праць. 2015. Вип. 80, ч. 2. С. 48–51. Режим доступу: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/47141>.
3. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Електрон. дан. Київ: ГО «МНГ», 2022. 221 с. Режим доступу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3e75ee66-ed2e-4617-8175-23a3e1efc310/content>.
4. Кандибей В. К. Біоенергетика як гуманістичний метод психотерапії. Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки : зб. тез доп. наук. конф. студентів ЗДМУ. Запоріжжя, 2020. С. 84–85. Режим доступу: <http://surl.li/tqrev>.
5. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І., Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с.

Практичне заняття 7. Метод Фредеріка Матіаса Александера.

Кількість годин: 2

Мета: закріпити знання студентів по методу Александера, включаючи важливі події та впливові фактори, що сприяли його формуванню; пояснити особливості техніки Александера та основні поняття, які лежать в її основі;

продемонструвати особливості використання техніки методу Александера через приклади вправ та їхнє практичне застосування.

Питання для обговорення

1. Біографія Фредеріка Матіаса Александера.
2. Історія створення методу Александера.
3. Особливості використання методу Фредеріка Александера.
4. Особливості використання техніки та приклади вправ в терапії Александера.

Рекомендована література

1. Базові принципи та положення тіла за технікою Александера. Музичний керівник. 2021. № 11.
2. Беловешкін А. Метод Александера: до здоров'я – через правильну поставу. Академія здоров'я: сайт укр. мед. газ. «Здоров'я і Довголіття». Режим доступу: https://www.zid.com.ua/ukr_creativework/metod-aleksandera-do-zdorovya-cherez-pravylnu-postavu.
3. Ванда Н. В. Психологічні механізми гармонізації образу я підлітків методами тілесно орієнтованої психотерапії. Проблеми освіти: зб. наук. праць. 2015. Вип. 80, ч. 2. С. 48–51. Режим доступу: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/47141>.
4. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. М-во освіти і науки України. Острог: Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія»; Київ: Кондор, 2009. 532 с.
5. Голубкова Л. О. Методи профілактики психосоматичних розладів. Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. міжнар. ун-т; редкол.: Піроженко Т. О. Київ, 2006. Вип. 8. С. 73–80.
6. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посіб. Дрогобич: 78 с.
7. Метод Александера. Психологіс: енциклопедія практичної психології: сайт. Режим доступу: http://psychologis.com.ua/metod_aleksandera.htm.
8. Хлівна О. М., Магдисюк, Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с.
9. Як позбутися голосових затискачів із технікою Александера Управління освіти Чернівецької обласної ради: Режим доступу: <https://osvita.cv.ua/yak-pozbutysya-golosovyh-zatyskachiv-iz-tehnikoyu-aleksandera/>.

Практичне заняття 8. Східне уявлення про енергію.

Кількість годин: 2

Мета: закріпити знання студентів щодо східної традиції роботи з тілом, зокрема в контексті китайської та японської культур; вивчити основні принципи

та підходи китайської традиції роботи з тілом, зокрема у контексті традиційної китайської медицини; ознайомитися з різноманітними китайськими техніками роботи з тілом.

Питання для обговорення

1. Поняття енергії в східній традиції роботи з тілом.
2. Китайська традиція роботи з тілом.
3. Китайські техніки роботи з тілом.
4. Японська традиція роботи з тілом, та техніки роботи з ним.

Рекомендована література

1. Колісник О., Колісник О. Впровадження профілактичних методик для збереження фізичного та духовного здоров'я. National health as determinant of sustainable development of society, 2021, 220.
2. Луценко А. В. Розуміння тілесності та здоров'я в контекстуальному вимірі медичних традицій (Захід vs Схід). Гілея: науковий вісник, 2014, 91: 282-286.
3. Парасей-Гочер А. Курчанова О. Методи фізичної реабілітації при лікуванні психоемоційних розладів. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi), 2023, 9 (39).
4. Рубан Л. А. Оздоровлюючі технології традиційної медицини. Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури, 2015, 236-238.
5. Слута І. Східні психосоматичні практики. Наукові інновації та передові технології, 2023, 11 (25).
6. Hoshino Akira. UMEMOTO, Takeo. Japanese psychology: Historical review and recent trends. In: Psychology Moving East. Routledge, 2019. p. 183-196.

Практичне заняття 9. Індійські та тайські методи роботи з тілом.

Кількість годин: 2

Мета: поглибити знання студентів з індійських та тайських технік роботи з тілом, зокрема аюрведи як давньої індійської системи медицини та життєвого стилю, що базується на гармонії між тілом, розумом та душею; розглянути поняття чакр та кундаліні як важливих аспектів аюрведи та інших духовних практика, які впливають на енергетичний потік у тілі та його балансування; дослідити традиційний тайський масаж як метод релаксації та відновлення енергетичного потоку в організмі через роботу з енергетичними лініями; представити йогу як духовну та фізичну практику, спрямовану на досягнення гармонії між тілом, розумом та душею через асани (пози), пранаями (дихальні вправи) та медитацію; вивчити різні стилі йоги, такі як Хатха, Віньяса, Аштанга, Кундаліні та інші, та їхні особливості, спрямування та вплив на практиків.

Питання для обговорення

1. Аюрведа.
2. Чакри та кундаліні.
3. Традиційний тайський масаж.
4. Йога.
5. Стилї йоги.

Рекомендована література

1. Береговой М. В. Восточные практики нирваны и йога в спортивных танцах. Філософія спорту як трансдисциплінарна галузь знань: тези доп. і виступів учасників VII Всеукр. круглого столу з філософії спорту (наук.-практ. конф. викл., молодих вчених, аспірантів та здобувачів), 17 трав. 2016 р. редкол.: М. М. Ібрагімов та ін. Київ, 2016. С. 39–41.
2. Дольська О. О., Лобас В. В. Йога як крок до «автентичного вертикального напруження»: можливості та реальності. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Сер.: Теорія культури і філософія науки: зб. наук. пр. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. Вип. 60. С. 27–37. Режим доступу: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/ca1f9238-3e78-4584-abe6-d71b2253638e>.
3. Зубарев О. С. Східні духовні практики як форми тілесної культури особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи. 2013. № 1045, Вип. 30. С. 64–68. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKkISD_2013_1045_30_12.
4. Кузікова С., Щербак Т. Дослідження психологічних особливостей вітальності та щастя у представників практики йоги. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». Харків, 2022. № 66. С. 127-141. Режим доступу: <http://surl.li/tvhng>.
5. Лобас В. В. Тілесні можливості йога (на прикладі «йога-сутра патаджалі»). Філософія в сучасному світі: прогр. всеукр. наук.-практ. конф. «Філософські читання, присвячені Всесвітньому Дню філософії та 75 – річчю визволення України», 22–23 листоп. 2019 р. Харків, 2019. С. 188–189. – Режим доступу: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/69516187-2095-4f4c-a65e-702ea4429059/content>.
6. Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2017. 20 с.
7. Шейко Н. І., Ківеджі К. Б. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2019. № 2. С. 100–106. Режим доступу: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/view/10490>.
8. Шиванада Ш. С. Йога и здоровье. пер.с англ. А. Соломарский. Киев: София: Ltd., 1999. 251 с.

Розділ 2. Лабораторні заняття з освітнього компоненту «Психологія тілесності»

Лабораторна робота 1. Характерологічний аналіз Вільгельма Райха

Мета заняття: формувати основні навички роботи з тілом в класиці тілесно-орієнтованої психотерапії.

Питання для активізації знань

1. «Характерний панцир» Вільгельма Райха.
2. Характеристика основних м'язових блоків за Вільгельмом Райхом.
3. Техніки та вправи в характерологічному аналізі Райха.

Хід роботи:

1. Виконати представлені техніки характерологічного аналізу Райха в практиці роботи з тілом.

Інструкція: для роботи з тілесними блоками в контексті терапії В.Райха, використовуйте наступний алгоритм. Варто пам'ятати, що робота виконується послідовно з кожним м'язовим блоком пацієнта:

1. Влаштуйтеся (або приляжте) зручніше. Зробіть кілька глибоких вдихів-видихів — розслабтеся. Переключіть фокус своєї уваги на область очей, відстороніться від зовнішнього світу і від насущних проблем — розслабтеся ще більше.

Виберіть будь-яку точку навпроти себе і сфокусуйте погляд на неї. Уявіть щось страшне, жахливе, саме в цій точці і широко-широко розширте очі (як ніби ви чогось дуже злякалися).

Виконайте це кілька разів.

Сфокусуйте погляд знову на точці, зробіть кілька вдихів-видихів - розслабтеся.

Тепер, дивлячись на точку, зробіть кругові рухи очима (20 разів в одну сторону і 20 в іншу).

І, наостанок, виконайте рухи очима вліво-вправо, по діагоналі і вгору-вниз - кілька разів.

Закінчите перші вправи тілесно-орієнтованої терапії глибоким диханням і розслабленням.

2. Це вправи тілесно-орієнтованої психотерапії спрямовані на розслаблення м'язів орального спектру - підборіддя, горло, потилицю.

Щоб відпрацювати накопичені емоції, розтиснувши ці м'язи, вам доведеться трохи «помавпувати» і «покривлятися перед дзеркалом.

Дивлячись на себе в дзеркало, уявіть як можна яскравіше, що вам хочеться поплакати, навіть поревіти в голос. Почніть ридати як можна голосніше, при

цьому імітуючи реальний плач з гримасами, викривленням губ, кусанням, гучним ревом...аж до імітації блювоти.

Приділіть цій вправі кілька хвилин.

Пам'ятайте, що якщо ви будете згадувати реальні ситуації з життя, де вам хотілося поревіти (поплакати в голос), але ви стримували себе, ви відпустите емоції не тільки з м'язів, але і з підсвідомості.

3.] Третя вправа тілесно-орієнтованої терапії допоможе вам розтиснути глибокі м'язи шиї, які неможливо масажувати руками

Тут вам потрібно зобразити гнів, злість, лють, і як слід покричати, можна зі сльозами. Зобразити блювоту і крики (мета - не надірвати голос і горло, а напружити і розслабити м'язи).

Можна побити подушку, уявляючи собі гнів і агресію.

Вправу виконувати до природного «остигання» (відпрацювання емоції).

4.] Четверта вправа тілесно-орієнтованої психотерапії спрямована на розслаблення і розтиснення м'язів і органів грудної клітки, плечей, лопаток і всієї руки

Тут найважливішим аспектом є правильне дихання, спрямоване на глибокий вдих і повний видих.

Для виконання цієї вправи вам підійде дихання животом, на відміну від звичайного, грудного дихання.

Для розслаблення м'язів плечового пояса, лопаток і рук, вам потрібно попрацювати, наприклад використовуючи подушку (або боксерську грушу), над нанесенням ударів, стиснення кистями і розривання руками предмета.

При цьому, як і в попередніх вправах, вам потрібно буде уявляти ситуації з життя, де ви стримували гнів, плач, гучний сміх («ржач») і свою пристрасть.

5.] Тут, у п'ятій вправі, тілесно-орієнтована терапія спрямована, в першу чергу, на роботу з діафрагмою, використовуючи діафрагмове дихання, як і в попередній вправі.

Ви чітко можете виявити «м'язовий панцир» області тіла, якщо ляжете на рівну підлогу і помітите «значний» проміжок між підлогою і хребтом. Це показує зайве вигинання хребта вперед, що, в свою чергу, ускладнює повний видих і відпрацювання емоцій.

Тому, цю вправа, що включає роботу з правильним діафрагмовим диханням і імітацією блювотних рухів, потрібно виконувати після відпрацювання перших чотирьох (області очей, рота, шиї, грудей).

6.] Тілесно-орієнтована психотерапія в шостій вправі допоможе вам відпрацювати затискачі м'язів живота і попереку - неусвідомлений страх нападу, злість, ворожість.

Тут ви можете використовувати дихання животом (втягування-випинання), як у четвертій і п'ятій вправі. Напруга і розслаблення цих м'язів. А також підійде звичайний оздоровчий, класичний мануальний масаж цих областей.

Слід пам'ятати, що до шостої вправи слід переходити після відпрацювання перших п'яти.

7. Остання, сьома вправа тілесно-орієнтованої терапії спрямована на саму інтимну область - область м'язів таза, в тому числі глибоких, які важко (або взагалі неможливо) масажувати руками, а також стегна, включаючи внутрішню частину з областю паху, колінний суглоб, гомілка і стопа з пальцями ніг.

Ця група м'язів - крижі, сідниці і, особливо, глибокі м'язи тазового дна (лобково-куприковий м'яз, що утворює лонно-вагінальні м'язи у жінок і лонно-простатичні м'язи у чоловіків - так звані «м'які м'язи любові», а також лонно-уретральні та лонно-ректральні м'язи у обох статей) - відповідає за пригнічене статеве збудження і сексуальне задоволення.

Щоб прибрати цей панцир і відпрацювати гнів, накопичений в області тазу, вам необхідно лягти на рівну підлогу і, створивши м'язову напругу, бити сідницями по підлозі і лягати на ноги. При цьому можна кричати.

Звичайно, для м'язів в області крижів, сідниць і самих нижніх кінцівок, підійде класичний мануальний масаж, проведений фахівцем або навченим партнером.

2. За результатами проведеної роботи написати висновок.

Лабораторна робота 2. Структурна інтеграція Іди Рольф

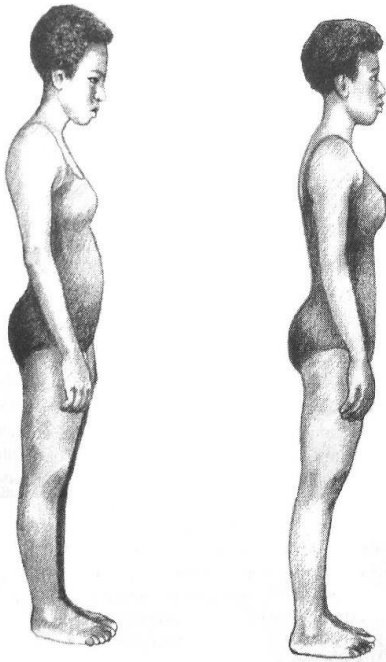
Мета заняття: розвинути навички роботи з тілом в межах структурної інтеграції, ознайомитись з вправами роботи з тілом в межах рольфінгу.

Питання для активізації знань

1. Структурний підхід в психології тілесності
2. Вплив гравітації на тілесну організацію
3. Рольфінг

Хід роботи:

1. Виконати вправи структурної інтеграції.



Не правильна

Правильна

Вправа «Перевірка вашої постави та симетричності тіла»

Встаньте перед дзеркалом на весь зріст. Уявіть собі лінію, що проходить вздовж усього вашого тіла і поділяє його на дві рівні частини. Ідеально, якщо права та ліва сторони вашого тіла збалансовані, а ваш таз має горизонтальне положення. Якщо у вас є тристулкове дзеркало, то подивіться на себе збоку. Ваша голова, хребет і таз повинні проходити через одну уявну вертикальну пряму, а ваші ноги повинні підтримувати горизонтальне положення основи тазу.

Вправа «Вивчаємо гравітацію»

Щоб відчувати всю міць та силу гравітації, візьміть гирю вагою від 1 до 2 кг. Якщо гири немає, то її успішно замінить наповнена водою пластикова пляшка або пакет соку.

Ляжте на спину, руки вздовж тіла. Закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів, доки не відчуєте повного розслаблення. Далі, не відриваючи ліктя, зігніть руку та зафіксуйте її під кутом 90 градусів. Спробуйте знайти певну точку рівноваги, де вам не доведеться докладати жодних довільних зусиль для утримання руки в цьому положенні. Якщо ви знайшли цю точку, це означає, що ви перебуваєте в стані гармонії з силою земного тяжіння. Залиштеться в такому положенні та зробіть 10 вдихів. Розслабте та опустіть руку. Візьміть гирю або пляшку і поверніть руку в те саме положення довільного балансу. Якщо ви знову знайдете цю точку, то сила гравітації утримуватиме не тільки вашу руку, а й кілька фунтів рідини. Після того, як ви відчуєте рівновагу, почніть опускати передпліччя і зафіксуйте його на півдорозі до вертикального положення. Зробіть ще 10 вдихів. Ви помітили різницю?

Потім, тримаючи вантаж у руці, розігніть руку в лікті і випряміть її перпендикулярно до підлоги. Виконайте 10 вдихів і розташуйте руку під кутом 45 градусів до підлоги. У цьому положенні також зробіть 10 вдихів.

Ви помітили різницю між станом рівноваги з гравітацією та її відсутністю? Чи не здалося вам, що в одному становищі легше, ніж в іншому? Вам довелося напружуватись? Ви дихали важче? Ви відчували, що необхідно підтримувати вантаж, коли точки «довільного балансу» не досягнуто?

Тепер уявіть, що ваше тіло нахилено вперед або назад, ліворуч або праворуч, і ви докладаєте зусиль, щоб його вирівняти. Потім уявіть різницю між вертикальним положенням тіла і його вирівнюванням щодо центру тяжіння.

Вправа «Інтегруючий рух з Рольф: з'ясуємо індивідуальні особливості вашої ходи та звичні пози»

Знайдіть кімнату або передпокій такої довжини, яка дозволить вам пройти двадцять кроків прямо не повертаючи. Починайте рухатися так, ніби ви хочете підійти до дверей, щоб відкрити їх. Поверніться на попереднє місце і повторіть цей шлях ще раз. Ходіть, поки не відчуєте, що ваша хода увійшла до звичного ритму. Запишіть на диктофон кілька запитань і увімкніть запис під час виконання вправи або попросіть когось прочитати їх вголос, поки ви продовжуєте ходити.

Зніміть взуття, встаньте зручніше. Прийміть звичне становище так, як ви, наприклад, стояли б у черзі в супермаркеті. Як вам зручніше стояти - переносючи всю свою вагу на ліву ногу чи праву? Ваші стопи повернуті всередину чи ззовні? Коліна зігнуті або випрямлені, стосуються вони один одного або розведені в сторони? Ви зігнулися під вагою тіла? Ваше тіло зігнулося, перенісши вагу на одне стегно? Перенесіть вагу на інше стегно і позначте, в якому положенні тіло почувається комфортніше... Поверніться до звичайного положення.

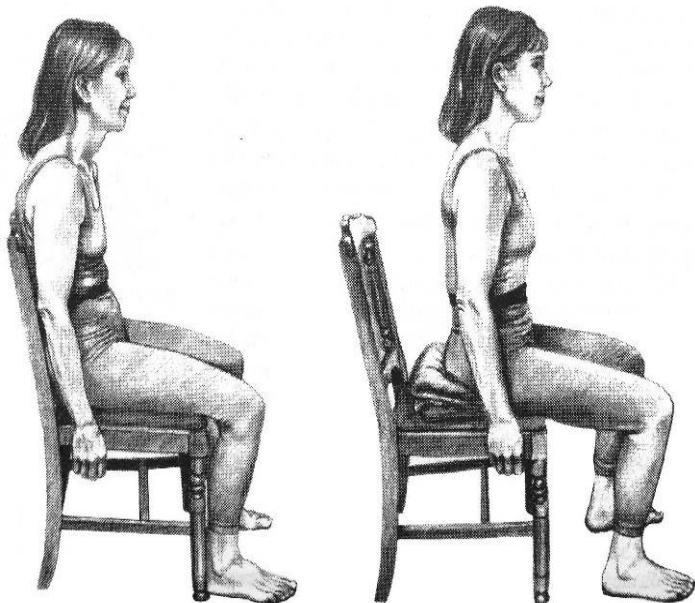
В якому положенні є руки? Вони схрещені на животі чи лежать на поясі? Таке становище робить вас стійкішим? Ваша грудна клітка на одній лінії із тазом? Стегна видаються трохи вперед, груди провисли? Чи груди дивляться наперед, а таз відведений назад? В якому стані ваша голова? Вона легко балансує на вершині вашого хребта... чи ваша шия напружена, тому що утримує голову під нахилом? Підборіддя підняте чи тягнеться до шиї?

Тепер починайте ходити і постарайтеся досягти звичного ритму своєї ходи. Зверніть увагу на звук своїх кроків. Продовжуйте, поки знову не почуєте голос на записі. При ходьбі ваші п'яти з силою вдаряють об підлогу або легко ступають? А може, одна нога робить крок ширшим за іншу? Зауважте, яка відстань від ваших грудей до землі під час ходьби. Намагайтеся відчутти його кінестетично, не звіряючись із дзеркалом, не використовуючи будь-яких засобів для виміру. Наскільки, на вашу думку, велика ця відстань? Уявіть, що ваше тіло розділене по горизонталі на дві половини. Де проходить ця розділова лінія? На рівні ваших стегон, живота, грудної клітки? Припиніть ходьбу та встаньте, розслабившись. Уявіть, що всередині вас існує двигун, який керує рухом вашого тіла. Де він розташований? Звідки надходить руховий імпульс, коли ви робите наступний крок? З верхньої чи нижньої половини вашого тіла? Знайдіть центр грудної клітки. Як розташовується ваше серце щодо ніг: перед ними чи позаду? Чи відчуваєте ви, що воно спонукає вас до руху або ваші стегна випереджають тулуб?

Вправа «Вивчення методики Джудіт Астон»

Сядьте так, щоб ваші стегна виявилися нижчими за коліни. Зверніть увагу на свою позу: чи відчуваєте ви якусь здавленість в ділянці грудей? Ваша голова знаходиться у вертикальному положенні чи трохи схилена? Ви дихаєте вільно чи ваше дихання обмежене? Як сильно розширюється грудна клітка, коли ви дихаєте? Ви відчуваєте напругу у шиї, плечах? Ви відхиляєтесь назад? Ваш живіт

розслаблений чи напружений? Зсуньте корпус вперед і назад. Ви відчули при цьому. Підніміть одну руку. Тяжка вона чи легка?



Тепер покладіть на стілець валик щоб стегна розмістились вище колін. Сядьте на стілець, трохи змістившись вперед так, щоб нижня частина стегон та ваші коліна були вільні. Зверніть увагу на те, що змінилося у вашому диханні, у положенні голови тощо. Чи потрібні вам якісь м'язові зусилля для того, щоб тримати голову прямо? Повторіть попередні дії: нахили підняття руки. Як відрізняються ваші відчуття від відчуттів в попередніх діях.

2. За результатами проведеної роботи написати висновок.

Лабораторна робота 3. Функціональні підходи в роботі з тілом

Мета заняття: розвинути навички роботи з тілом в межах функціональних підходів роботи з тілом.

Питання для активізації знань

1. Загальна характеристика функціонального підходу в психології тілесності
2. Метод Фельденкрайза
3. Євтонія Герди Александер
4. Сенсорне усвідомлення Ельзи Гіндлер
5. Система Менсендик, соматичне навчання та тілесно-розумове центрування

Хід роботи:

1. Виконати вправи функціонального підходу роботи з тілом.

Вправа. «Контрольні позиції» (Євтонія Герда Александер)

«Контрольні позиції» в євтонії дозволяють вам самотійно протягом кількох хвилин відчути точки напруги свого тіла. Якщо м'язи мають нормальну довжину і відповідну еластичність, необхідну для оптимального руху суглобів,

а, отже, і для функціонального стану і руху, вам не важко прийняти ці позиції. Якщо ваші м'язи напружені й укорочені, то, можливо, контрольні позиції здадуться вам незручними або болючими; можливо, ви зовсім не зможете прийняти їх.

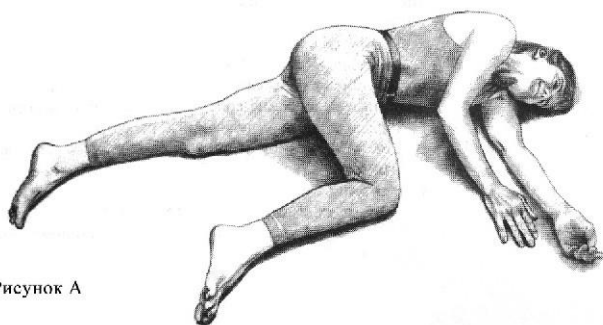


Рисунок А

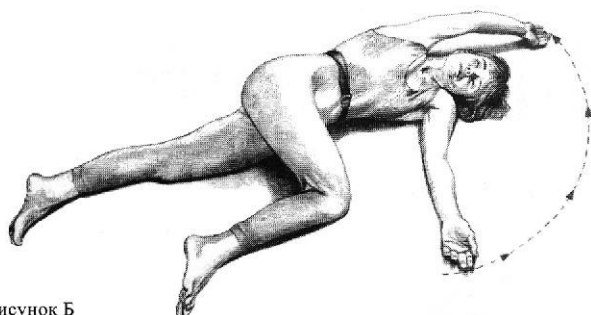


Рисунок Б

Спробуйте позицію, яка діагностує м'язи хребетного стовпа, спини, плечей, рук, стегон. Початкове положення - лежачи на лівому боці. Відчуйте вашу шкіру. Ліва нога випрямлена, а права зігнута в коліні і лежить на підлозі. Руки витягніть перед грудьми. Відчуйте свої ребра, середній стегновий виросток (нижній внутрішній виступ стегнової кістки), великогомілкову кістку і великий палець правої ноги. Відчуйте верхній внутрішній виступ стегнової кістки, малогомілкову кістку і п'ятий палець лівої ноги, що торкається підлоги. Відчуйте також напрямок кісток плеча

та передпліччя правої руки (див. рис. А).

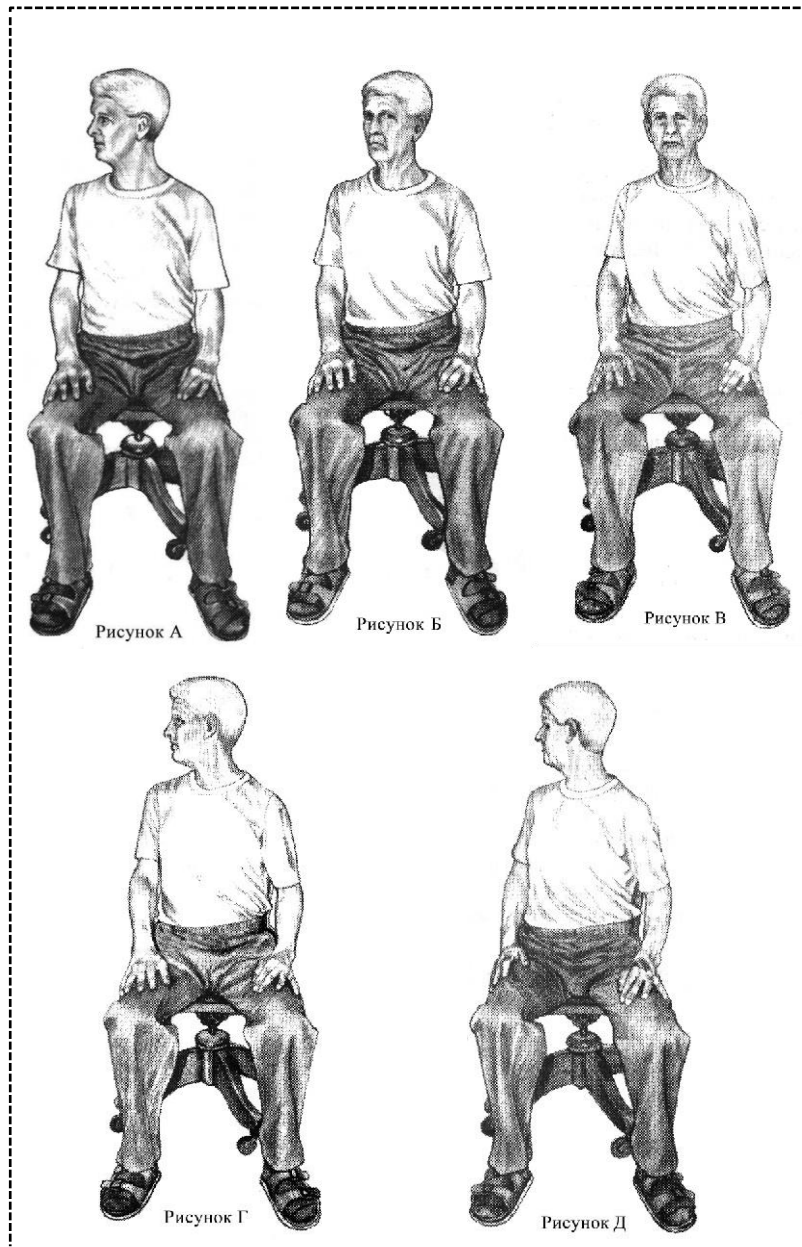
Тепер, ведучи по підлозі кінчиками пальців, почніть описати правою рукою півколо над головою. Тримайте руку прямо, але вільно. Якщо вийде, продовжуйте торкатися підлоги випрямленими пальцями під час руху, праве коліно також повинно лежати на підлозі, а кістки таза постарайтеся розтягнути (див. рис. Б). Слідкуйте за своїм диханням. Якщо ви не можете дістати до підлоги кінчиками пальців, виконуйте руками півколо в повітрі, доки права рука не опиниться за спиною. Потім відчуйте контакт із підлогою, відчуйте кістки цієї руки та відстежте дихання. Щоб повернутися у вихідне положення, проведіть правою рукою по лівій до кінчиків пальців.

Відпочиньте, лежачи на спині, та порівняйте, які відчуття в обох сторонах тіла. Потім переверніть на інший бік і повторіть всю вправу. Завершіть вправу відпочинком та поспостерігайте за своїми відчуттями.

Вправа «Розвиток гнучкості»

Використовуючи наведені інструкції, спробуйте підвищити пластичність шиї, грудей, хребта і зробити свої рухи легшими та комфортнішими. Сядьте на край стільця, покладіть руки на стегна, поставте ноги прямо, плечі розпряміть, стопи - на ширині колін. Повільно та поступово поверніть верхню частину тіла праворуч, рухаючись плавно, без напруги (рис. А). Повільно поверніться у вихідне положення та розслабтеся. Запам'ятайте, до якої межі ви можете повернутись праворуч без напруги. Зробіть паузу та відпочиньте.

Тепер сфокусуйте погляд на об'єкті або точці прямо перед вами. Продовжуючи дивитися на цю точку, повільно



поверніть на видиху голову та верхню частину тулуба (рис. Б). Не форсуйте рух, тримайте шию, груди, плечі та ноги спокійно. Зауважте, що ви не можете повернутись праворуч так само далеко, як уперше, тому що ваші очі не рухаються. Зробіть паузу та відпочиньте. Тепер повільно поверніть свій тулуб праворуч, слідуючи очима в тому ж напрямку. Ви помітили, що цього разу повернули голову трохи далі, ніж уперше? Поверніться знову до початкового положення. Дивіться вперед, голову тримайте прямо, а плечі та корпус повертайте праворуч. Зверніть увагу, що праве плече дивиться назад, а ліве вперед (рис. В). Поверніться у вихідне положення та відпочиньте.

Знову повільно поверніть праворуч, увімкнувши голову та очі. Поверніться у вихідне положення та розслабтеся. Чи став рух вільнішим і простішим? Чи помітили ви різницю між своїм правим та лівим плечем?

Тримуючи ноги прямо і не відриваючи їх від підлоги, трохи посуньте ліве коліно вперед. Ви помітили, що ваша спина, голова та плечі трохи повернулися праворуч? Тепер, трохи рухаючи ліве коліно вперед, повертайте корпус праворуч

(рис. Г). Ви відчували себе трохи стрункішою, коли поверталися? Ви відчули рух тазу? Ви відчули, як рух лівого коліна дозволив вам повернутися трохи далі?

Зробіть паузу та відпочиньте. Після цього повторіть вправу у тій самій послідовності, але для лівої сторони.

Потім чергуйте повороти праворуч і ліворуч 4–8 разів, рухаючи повільно спочатку одне, потім інше коліно вперед. Нехай ваші руки ковзають по ногах під час поворотів, а ноги залишаються розслабленими. Рухайтеся плавно та безперервно.

Продовжуйте злегка повертати корпус ліворуч і праворуч, але цього разу тримайте голову прямо і дивіться перед собою. Не затримуйте дихання. Будь-якої миті можна зупинитися і відпочити. Ви відчули, наскільки покращилася ваша пластичність при виконанні поворотів?

Чергуйте повороти корпусу та таза праворуч і ліворуч з одночасними поворотами голови та очей у протилежний бік. Розслабтеся і рухайтесь повільно та плавно.

Тепер, наприкінці вправи, потягніть ліве коліно вперед і одночасно повертайтеся праворуч, наскільки це можливо, але без напруги (рис. Д). Потім потягніть праве коліно вперед і одночасно повертайтеся ліворуч. Зауважте, наскільки підвищилася ваша гнучкість без зусилля та напруги. Ви відчуваєтеся стрункішою? Чи здаєтеся ви собі стрункішою, коли дивитесь у дзеркало, якщо воно стоїть перед вами? Ви відчули, що вага рівномірно розподілилася в кістках тазу, а попереk зігнулася? М'язи повинні бути розслаблені, щоб ваша поза була більш прямою. Коли встанете, зверніть увагу, що ваше тіло відчувається легше, а рухи стали комфортнішими.

Вправа «Практичне заняття тілесно-розумовим центруванням»

Моделі руху безхребетних лежать в основі розвитку моделей руху тварин. Одна з таких моделей – це рух ротом. Немовля використовує свій рот як свого роду першу «кінцівку», щоб дістати, схопити, утримати. Інстинкт хапання ротом присутній від народження, коли пуповина вже перестала бути засобом виживання і основна проблема полягає у добуванні їжі. Ніс і рот, а не очі та вуха інстинктивно шукають їжу. Ваш нюх стежить за тим, звідки з'явиться молоко, а ваш рот тягнеться до соска. Ваші перші рухи в навколишньому світі походять від цього первісного бажання, яке закладено глибоко в організмі.

Ви можете провести експеримент, що підтверджує первинність цього рефлексу. Закрийте очі, щоб зір не міг служити вам орієнтиром. Потім ляжте, повернувшись, на бік. Тепер поверніть голову так, як це зазвичай робите. Зверніть увагу, як ви це зробили. Як Ваші рухи проходили скелетом - спочатку череп і шия, потім у дію прийшов хребет. Поверніться у вихідне положення.

Тепер порівняйте цей рух із рухами, які ініціюються з іншої точки. Дослідіть частину обличчя навколо рота. Оближіть губи. Зробіть ковтальний рух. Проведіть язиком у роті. Спостерігайте за всіма відчуттями, які виникають. У вас загуркотіло в шлунку? Ви відчули несподівано голод?

Шкіра навколо рота дуже чутлива до дотику, тому ніжно та м'яко проведіть кінчиками пальців навколо губ по щоках. Зачекайте, поки відчуєте те місце, яке

при стимуляції спонукає вас повернутись у той чи інший бік - рух, що йде від рота, а не від скелета. Нехай ваш рот знайде великий палець. Але не засовуйте палець у рот, а дозвольте своєму роті взяти палець. Відчуйте, у чому різниця. Що сталося, коли ваші губи торкнулися пальця? Ви можете відчути, як це викликало поворот голови, шиї, горла, стравоходу і, зрештою, всього травного тракту аж до ануса. Це і є «м'який хребет», який є внутрішнім джерелом, що стимулює виживання. Вивчіть цей рух свого корпусу, ніби у вас немає кісток у голові, шиї, плечах та грудній клітці, ніби єдина можливість руху походить від труби, що проходить від вашого рота до шлунка і далі.

Коли ви рухаєте ротом, то можете виявити, що почали перекочуватися на спину, тримаючи коліна зігнутими, ступні підняли над підлогою, руки зігнули і притиснули до тіла, зовсім як дитина. Продовжуйте експериментувати зі своїм ротом, нехай він змушує вас повернутись на інший бік і назад. Якщо сподобається, можете продовжити вивчати свій рот. Подивіться, куди це вас приведе.

2. За результатами проведеної роботи написати висновок.

Лабораторна робота 4. Танцювальна психотерапія

Мета заняття: сформувати основні навички роботи з тілом за сучасними підходами танцювальної психотерапії.

Питання для активізації знань

1. Поняття танцювальної терапії.
2. Історія появи танцювальної терапії
3. Методика, техніка і зміст танцювальної терапії сьогодні
4. Способи роботи. Вибір стилю і рухів. Роль музики

Хід роботи:

1. Опис основних груп вправ в танцювальній психотерапії.

Вправа «Утримання рівноваги»

По тому, як людина утримує рівновагу тіла при малій площі опори, можна судити, наскільки вона внутрішньо урівноважена, впевнена в собі і самостійна у ситуаціях, коли нема на що (або не на кого) спертися. Вправа спрямована на виявлення і розвиток рівноваги. Рухайтеся повільно, плавно, без ривків і зупинок, як би перетікаючи з однієї пози в іншу. Встаньте вільно. Зосередьтеся на своїх внутрішніх відчуттях і відчуйте в тілі свою внутрішню опору, центр ваги (на рівні пупка); відчуйте себе ширяючим над землею, як птах, що спирається розкритими крилами на повітряний потік. Після цього підніміть зігнуту в коліні

праву ногу (стегно паралельно підлозі), закрийте очі і відчуйте, як спираєтеся на землю. Відкрийте очі і повторіть те ж з лівою ногою. Вправу можна ускладнити, якщо при його виконанні встати на носочки.

Розминка:

1. Ходьба на місці або в русі, спортивна ходьба з переходом на легкий біг протягом 60-90 секунд.

2. Біг на прямих ногах назад, вперед, з боку в сторону (маятником), захлестом (п'ятки торкаються сідниць), з високим підніманням стегна, потім біг або біг підтюпцем, з плавною зупинкою, виконувати 2 хвилини.

3. Виконати глибокий вдих із підйомом рук вгору та випрямленням тулуба, потім різкий видих із нахилом тулуба та опусканням рук, мета вправи – максимально провентилувати легені, повторити 3 рази.

4. Ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахили вперед тулуб паралельно підлозі, руки витягнуті вперед, погляд прямо перед собою. Потім випряміть тулуб, притиснути пальці до плечей, після чого відвести плечі назад, прогинаючись у грудному відділі, але не закидаючи голову назад. Нахили та прогини плавні, за системою «маятник» виконують 3 підходи. Потім розслабитися та подихати.

5. Стрибки на місці, зі схрещенням ніг вліво-вправо, вперед-назад, тримаючи ноги разом та інші поєднання. Виконати 60 стрибків у середньому темпі. Потім розслабитися та відновить дихання.

Вправа «Морська водорість»

Уявіть, що ви водорість, що росте на морському дні. Ваші стопи, будучи вкоріненими, не можуть зрушити з місця, але голова, руки, плечі, тулуб, стегна і коліна – стебла водорості, вони безперервно коливаються під впливом морської течії, яким у даному випадку є рух рук вашого партнера. Закрийте очі і рухайтесь, підкоряючись «течії», з її швидкістю і в тому ж напрямку. Не слід забувати, що стопи повинні бути надійною опорою, сильною і одночасно гнучкою. Партнер, який грає роль морської течії, може міняти швидкість та інтенсивність рухів «водорості».

Дихальні вправи

«Повороти голови»: Стоячи, руки звисають вільно, повертаємо тільки голову убік – вдих, в інший – теж вдих. Між вдихами вільний видих ротом.

«Маятник головою»: Нахилиємо голову вниз (у тому ж вихідному положенні), робимо вдих, піднімаємо та закидаємо назад. Ще раз вдих. Видихаємо, коли голова переміщається з одного положення до іншого.

«Обійми за плечі»: Стоячи, підніміть руки на рівень грудей і зігніть. Роблячи вдих, різко обіймаючи себе за плечі долонями, намагайтеся звести руки максимально. Вони повинні бути паралельними, але не схрещені, під час вправи руки не змінюйте. Не рекомендується після інфаркту та при пороках серця.

Техніка дихання 4–7–8: Ця модель дихання, розроблена доктором Ендрю Вейлом. Вона базується на стародавній йогічній техніці, яка називається пранаяма. При регулярних заняттях може допомогти деяким людям засинати за короткий проміжок часу. Інструкція: Розслабте губи. Повністю видихніть зі

звуком, як ви звичайно видихаєте, коли робите глибокий вдих. Стисніть губи та повільно вдихайте через ніс протягом чотирьох секунд. Затримайте дихання та порахуйте до семи. Знову повільно видихайте протягом восьми секунд, видаючи звук. Повторіть 4 рази, згодом доведіть до восьми повторень.

Дихальна вправа Бхрамарі: У клінічних дослідженнях було показано, що пранаяма Бхрамарі швидко заспокоює дихання та частоту серцевих скорочень. Це заспокоює і готує ваше тіло до сну. Інструкція: Закрийте очі, зробіть глибокий вдих та видих. Закрийте вуха руками. Покладіть вказівні пальці по боки носа і зосередьтеся на області брів. Тримайте рот закритим й після глибокого вдиху повільно видихайте носом, видаючи гугнявий звук "Ом". Повторіть п'ять разів.

Релаксаційні вправи

«Повітряні кульки»: Супроводжується розслаблюючою музикою американського композитора Майкла Роланда: «А тепер уявіть собі, що всі ви – легшим. Все ваше тіло стає легким, невагомим. І руки легкі, і ноги стали легкими, легкими. Повітряні кулька піднімаються все вище і вище. Дме теплий лагідний вітерець, він ніжно обдуває кожну кульку ... (Пауза - погладжування дітей). Обдуває кульку..., пестить кульку... Вам легко, спокійно. Ви летите туди, куди дме лагідний вітерець. Але ось настав час повертатися додому. Ви знову у цій кімнаті. Потягніться і на рахунок «три» розплющіте очі. Усміхніться своїй кульці».

«Тихе озеро»: «Ляжте у зручне положення. Витягніться та розслабтеся. Тепер закрийте очі та слухайте мене. Уявіть собі чудовий сонячний ранок. Ви знаходитеся біля тихого, чудового озера. Чути лише ваше дихання та плескіт води. Сонце яскраво світить, і це змушує вас почувати себе краще і краще. Ви відчуваєте, як сонячне проміння зігріває вас. Ви чуєте щебет птахів і стрекотіння коника. Ви абсолютно спокійні. Сонце світить, повітря чисте і прозоре. Ви відчуваєте всім тілом тепло сонця. Ви спокійні й нерухомі, як цей тихий ранок. Приємна знемога охоплює вас, ви відчуваєтеся спокійними і щасливими, вам ліньки ворухитися. Кожна клітина вашого тіла насолоджується спокоєм та сонячним теплом. Ви відпочиваєте... А тепер розплющуємо очі. Ми знову в цій кімнаті, ми добре відпочили, у нас бадьорий настрій, і приємні відчуття не покинуть нас протягом усього дня».

Оздоровчо-профілактичні вправи

«Ящірка»: Лежачи на спині, руки зігнуті, лікті зліва та справа притиснуті до тулуба. Необхідно виконувати легкі вібруючі рухи до рахунку 8. Рухи повинні нагадувати рухи ящірки, яка, вібруючи тілом, закопується в пісок.

«Пластичні етюди»: Усі емоції мають фізичний вираз. Під час проведення занять діти відкривають шляхи вираження емоцій назовні, а не приховують їх у собі. Найкраще це досягається у процесі використання пластичних етюдів. Наприклад, зі стрічкою. Стрічка може застосовуватися в найрізноманітніших цілях: вона обмежує простір, що неподільно належить дитині. Зі стрічкою можна фантазувати і танцювати, а потім передавати свої фантазії в малюнку («хвилі», «вісімка», «сніжинки», «квітка, що розпускається» та ін.).

Вправа на зміцнення м'язів плечей і великих грудних м'язів: Ноги на ширині плечей, руки розведені убік долонями вниз. На рахунок 1-10 плавно

зводити руки у положення «ножиці» перед собою та посилювати поступальні рухи. Потім струшувати плечима та руками. Виконати 2 підходи. Потім знову струсити руки, розслабитися та подихати.

2. Написати висновок за результатами виконаної роботи.

Лабораторна робота 5. Біоенергетика

Мета заняття: сформувати основні навички роботи з тілом в руслі біоенергетичного аналізу.

Питання для активізації знань

1. Поняття про біоенергетичний аналіз.
2. Принцип «заземлення» у терапії О. Лоуена.
3. Психофізичні типи характеру.

Хід роботи:

1. Виконати діагностику блоків за поданою схемою:

Діагностика блоків. Клієнт вкладається на кушетку на спину, при цьому психотерапевт звертає свою увагу на:

- 1) його дихання: чи дихають груди, живіт, і чи входить його дихання у таз;
- 2) наскільки еластична грудна клітка при диханні (наскільки грудна клітка піддається натиску);
- 3) наскільки людина може дихати свідомо животом (терапевт кладе свою руку на живіт клієнта і просить, щоб той дихав під руку терапевта);
- 4) обмацуються груди і живіт (добре прощупуються) – визначається ступінь хворобливості або відчуття лоскоту, наскільки живіт випущений і т.д.;
- 5) інтенсивно прощупуються стегна – ступінь хворобливості або відчуття лоскоту. Визначається ступінь напруженості м'яза або «кисілеподібність». І напружені, і «кисілеподібні» м'язи свідчать про заблокованість;
- 6) аналіз блокування м'язів сідниць (та ж сама техніка);
- 7) аналіз блокування тазу: рухливість тазу назад при диханні, входження дихання у таз;
- 8) аналіз напруження м'язів задньої частини шиї та передпліччя. Важливо перевірити напруження паравертебральних м'язів цервікального відділу хребта, особливо в місці з'єднання шиї із черепом (техніка перевірки, як в п. 4);
- 9) зажими горла. Вони проявляються у тихому, трохи завищеному голосі, частому виникненні «кому» у горлі, спазмах горла при хвилюваннях, досить частій нудоті при труднощах ініціації блювоти (подрознення пальцями слизової рота);

10) діагностика напруження кругових м'язів рота. При звичному хронічному напруженні цих м'язів це напруження не усвідомлюється. При пальпації верхня і нижня губи напружені, губи щільно зімкнені, наявні специфічні кругові зморшки навколо рота;

11) діагностика напруження жувальних м'язів (як у п. 4);

12) діагностика напруження кругових м'язів очей. Наявність радіальних зморшок, затуманеного погляду, «неживих» очей, відсутність сліз при плачі – ознаки очного блоку;

13) оцінка рівня укорінення.

2. Виконати вправи біоенергетики

Вправа «Посилення укорінення і вібрації» (рис. 1).



Стопи на відстані приблизно 45 см. одна від одної, легко розгорнуті всередину так, щоб можна було б відчутти м'язи сідниць. Потрібно прогнутися вперед і торкнутися підлоги пальцями рук (а не долоньями). Коліна легко зігнуті. Вага тіла на основі великих пальців ніг, руки розслаблені. Голова опускається якнайнижче, підборіддя опущене. Дихання ротом вільне і глибоке. Потрібно нахилитися вперед так, щоб вага тіла залишалася на основі подушок великих пальців ніг. Ця вправа виконується протягом, як мінімум, 25 дихальних циклів і поступово збільшується до 60. Через якийсь час ноги починають тремтіти, що свідчить про проходження крізь них хвилі збудження. Якщо ж тремтіння немає, то це означає, що ноги занадто напружені. У такому випадку можна спровокувати тремтіння повільним згинанням і випрямленням ніг. Рухи повинні бути невеликими: їх ціль – розслаблення колін.

Рис. 1

Існує дві умови гарного укорінення:

Еластичність колін – коліна, як амортизатори тіла. Якщо на тіло зверху діє якась сила, коліна згинаються. Навантаження випадає на нижню частину спини. Психологічні стреси діють на організм аналогічним образом.

«Випущений живіт». Для багатьох людей «випустити» живіт дуже важко. Це суперечить їхнім уявленням про підтягнутість (втягнений живіт і випнуті груди). Це установка солдата, який повинен функціонувати, як автомат. Напружений живіт пов'язаний із подавленням сексуальності, суму і т.д. та утруднює черевне дихання. «Випускання» живота дуже неприємне для жінок.

Вправа «Випускання живота».

Поставте стопи паралельно на відстані 25 см. Легко зігніть коліна. Не

відриваючи п'яти від підлоги, подайте тіло вперед так, щоб вага тіла виявився на п'ятах ніг. А теперварто якнайбільше випустити живіт. Дихання вільне, ротом. Ціль вправи – відчуття напруження в нижній частині тіла.

Вправа «Лук» або «Арка» (рис. 2).



Ця вправа є основною напруженою позою в біоенергетичній психотерапії по О. Лоуеном. При правильному виконанні цієї вправи можна провести уявну вертикальну пряму від точки, яка знаходиться на спині по середині між лопатками, до точки, яка знаходиться між стопами ніг. Користуючись термінами біоенергетичної психотерапії, можна сказати, що у цій позі людина заряджена енергією від ніг до голови, вона укорінена і врівноважена. Вправу слід виконувати за наступною інструкцією: поставте стопи на відстані близько 40 см. одна від одної, трохи розгорнуті всередину. Покладіть обидві затиснуті в кулак долоні на область хрестця, великі пальці спрямовані вгору. Зігніть коліна так сильно, як можете, не відриваючи п'яти від землі. Прогніться назад, опираючись на кулаки. Вага тіла на пальцях ніг. Лінія, яка з'єднує центр стопи, середину стегна і центр передпліччя витягнена, як лук. У цьому випадку «звільняється» живіт.

Якщо м'язи хронічно напружені, то людина, по-перше, не в змозі виконати вправу правильно (рис. 2-б), а по-друге, відчуває це хронічне напруження як біль і незручність в тілі, які перешкоджають виконанню цієї вправи.

Рис. 2. «Арка» О. Лоуена

Лінія, яка поєднує три вищезазначені точки – пряма, недостатньо гнучкі ноги (недостатня амортизація) (рис. 3). Напруження в нижній частині спини є характерним для людей з ригідним характером.



Рис. 3. Ригідна спина

Нижня частина спина не є опорою. Її функція – напруження м'язівспини. Характерними є піддатливість впливам, слабкість м'язів спина, погане укорінення, випрямлені коліна (рис. 4.).

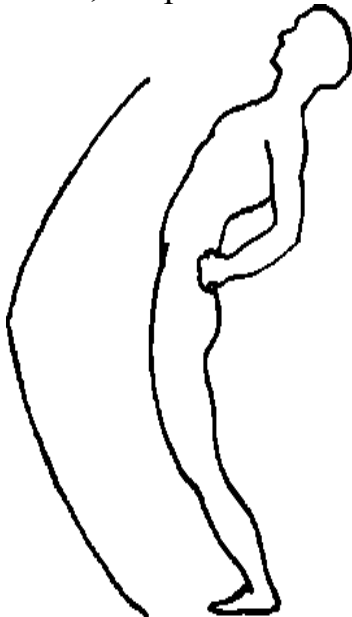


Рис. 4. Ригідна спина

Таз значно відходить назад (рис. 5).



Рис.5.

Голова, шия, тулуб і ноги не перебувають на одній лінії (рис. 6), що характерно для шизоїдних особистостей. Це означає відсутність інтеграції частин тіла, а отже, і частин особистості.

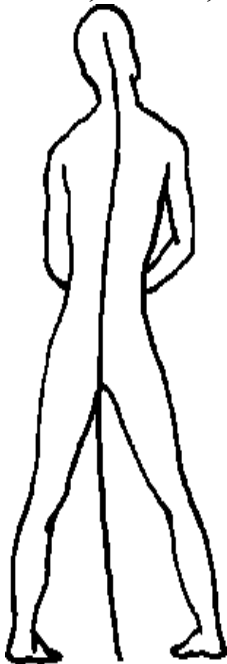


Рис. 6.

Одне з найважливіших умов біоенергетичної роботи – відсутність свідомого форсування дихання. Тому, якщо дихання поверхневе, то його свідомо стимуляція носить штучний характер. Тому використовуються деякі техніки, які спонтанно поглиблюють дихання.

Вправа «Звільнення зажимів горла»

У сидячій позиції варто розслабитися (наскільки це можливо), потім видихати стогін (один стогін на один видих), церобиться як найдовше. Потрібно постаратися зробити стогін і на вдиху. Після 3-х повних циклів зі стогоном, стогін на видиху змінюється звуком «ух» або звуками ридання. Це ж робиться і на вдиху. Коли видих доходить до живота, це часто закінчується ненавмисним плачем. Причому людина може здивовано сказати: «Меніне сумно». Ніщо так не виправляє дихання, як плач. Плач – головний механізм звільнення від напруження у дітей.

Вправа «Обертання стегнами».

Станьте на легко зігнутих в колінах ногах, стопи поставте паралельно на відстані 30 см. Вага тіла на передній частині ніг (з акцентом на подушці великого пальця). Живіт випущений. Руки лежать на стегнах. У цій позиції людина обертає стегнами зліва на право. Цей рух повинен захопити таз і мінімально – верхню частину корпусу та ноги. Дихання вільне, ротом. Рухаємо в одну, а потім в іншу сторону 12 разів. При виконанні вправиварто звернути увагу на те, чи стримується дихання, чи зберігається тазове дно розслабленим, а анальний отвір відкритим, чи зігнуті коліна.

Не можна стверджувати, що якщо людина легко робить цю вправу, то вона вільна від генітального напруження і сексуальних проблем. Але можна стверджувати, що якщо людина не в змозі легко виконувати цю вправу, то вона має сексуальні проблеми. Дуже важливо, щоб при виконанні цієї вправи людина була укоріненою, інакше рухам тазу не вистачає емоційного забарвлення.

2. Написати висновок до виконаних вправ

Лабораторна робота 6. Терапія руху: метод Федеріка Александера

Мета заняття: формування навичок роботи з тілом у межах методу Ф.Александера.

Питання для активізації знань

1. Історія створення методу Александера.
2. Особливості техніки Александера. Основні поняття.
3. Основні праці Ф. Александера.

Хід роботи:

1. Виконайте вправи Ф. Александера

Вправа «Виявляємо проблеми постави»

Станьте до стіни, не торкаючись до неї - п'яти повинні розташовуватися на відстані 5-7 см від стіни, між ступнями залиште 25-30 см простору. Потім, не відриваючи ніг від підлоги, притуліться до стіни. Слідкуйте за тим, як ви це робите, при нормальній поставі лопатки та сідниці доторкнуться до стіни одночасно. Якщо якась частина притулилася раніше, отже, є проблеми з поставою.

Якщо першим торкнулася до стіни потилиця, значить, у вас є звичка закидати голову назад, що також дуже шкідливо для постави та здоров'я.

Зігніть ноги в колінах і трохи опустіться вниз, одночасно доторкаючись кожним хребцем до стіни. Якщо стояти в такому становищі стає складно вже за кілька секунд - отже, у вас серйозні проблеми з поставою. Якщо відчуваєте напругу у стопах, трохи розведіть коліна.

Постійте так, скільки зможете, потім «повзіть» по стінці вгору, випрямляючи ноги, але не повністю - коліна повинні залишитися трохи зігнутими. При цьому між попереком та стіною знову з'явиться зазор – це нормально. Постійте так кілька хвилин. Відривайтеся від стіни поетапно: голова, лопатки, сідниці.

Вправа «Виявлення неправильних рухів при ходьбі»⁷

Поставте поруч два стільці з високими спинками, залишивши між ними місце, щоб можна було пройти. Станьте посередині, візьміться за спинки стільців кінчиками пальців, ніби гидливо берете брудну ганчірку. Лікті розсуньте убік. Починайте у повільному темпі робити крок правою ногою.

Відірвіть п'яту від підлоги, зігніть ногу в коліні і залиштеся в цій позиції. На даному етапі легко зрозуміти, чи правильно ви розподіляєте навантаження, переносячи центр тяжкості на другу ногу. Багато хто робить це не за допомогою згинання коліна, а за допомогою підняття правої сторони таза. Це можна визначити, звернувши увагу на руки.

При неправильному кроці одна рука опускатиметься і викривлятиметься, ви відчуєте дискомфорт.

Під час правильної ходьби у крокуванні не задіяна верхня частина тіла, положення рук має залишатися однаковим. Відрив ноги від підлоги відбувається поступово, від п'яти до вказівного пальця. Приземлення ноги - у тому порядку, від п'яти до носка. Все це потрібно робити дуже повільно, усвідомлюючи кожен етап.

Вправа «Навчіться сідати»

Як ми зазвичай сідаємо? Спостерігайте за собою. Перш, ніж опуститися на стілець, ви нахиляєтеся вперед, трохи відкидаєте голову назад, вигинаєте спину і відводите таз. Така поза робить з вашого хребта хвилеподібну конструкцію, завдаючи йому чимало незручностей. Це завдає непоправної шкоди поставі та здоров'ю.

Сідаючи, необхідно зберігати положення голови, шиї та хребта в тому ж вигляді, в якому ви стоїте - вертикально прямо. Якщо важко уявити, як можна так сісти, уявіть собі людину, що отримала погану звістку. Вона з розмаху знесилена сідає на диван, верхня частина її тіла залишається в попередній позиції, працюють лише ноги, що швидко зігнулися (підкосилися). Приблизно те саме, але в уповільненому темпі, має відбуватися з вами.

Вправа «Витягуємо хребет»

Цю вправу потрібно виконувати двічі на день протягом 10-20 хвилин. Ляжте на підлогу, під голову покладіть книгу. Ноги разом зігнуті в колінах;

коліна спрямовані на стелю. Не можна відволікатися та змінювати положення тіла.

Шия має бути вільною, голова - спрямована вгору й уперед. Постарайтеся подумки подовжити свій хребет, уявляючи, як спина розтягується і розширюється. Досягши такого стану, розслабтеся і полежте, відчуваючи, як витягуєтеся в довжину. Не заплющуйте очі, щоб не заснути.

Встаючи, намагайтеся не порушити спокійного та розслабленого стану м'язів.

Піднімайтеся повільно, поступово, без ривків.

Повторюючи цю вправу кожен день, ви помітите, що зникли болі в шиї та спині, мозок став яснішим, з'явилася легкість у всіх кінцівках.

2. Написати висновок за результатами виконаної роботи

Лабораторна робота 7. Східні практики роботи з тілом

Мета заняття: формування навичок роботи з тілом у руслі східних уявлень про енергію.

Питання для активізації знань

1. Поняття енергії в східній традиції роботи з тілом
2. Китайська традиція
3. Китайські техніки роботи з тілом
4. Японська традиція роботи з тілом

Хід роботи:

1. **Виконати вправи в руслі східних практик роботи з тілом.**

Вправа. «Акупресура»

Іноді вплив лише на одну невелику ділянку тіла може знизити болючі відчуття в інших його областях. Така точка (хоку) існує в акупресурі. Вона розташована на перетинці між великим та вказівним пальцями (на меридіані товстого кишечника, LI4). Ця точка найчастіше використовується для полегшення болю, особливо у верхній частині тіла. Вплив на неї може

полегшувати артрит, головний і зубний біль, біль у плечах та шиї. (Однак, якщо ви вагітні, цю вправу проводити не слід.)

Щоб отримати найбільшу користь з роботи з хоку, з'єднайте її з рухом. Спочатку знайдіть чутливе місце між великим і вказівним пальцями. Потім сильно натисніть на нього, проникаючи нижче за кістку, що веде до вказівного



Точка L14

пальця. Це спричинить легкий біль. Не послаблюючи тиску на точку, одночасно поворухніть найближчим до частини тіла, де є біль, суглобом. Наприклад, якщо болить шия, рухайте головою вгору і вниз. Продовжуйте хвилину чи дві, потім проробіть те саме на іншій руці.

Вправа «Нейцзан»

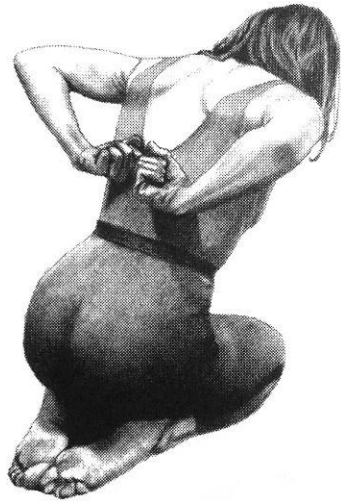
Ляжте на підлогу, підстеливши килимок чи ковдру. Поверніть на спину, зігніть коліна так, щоб нижня частина спини і живіт розслабилися, або підкладіть під коліна одну-дві подушки.

Вдихайте довго, глибоко, але м'яко, три прийоми: наповніть живіт, потім рухайте повітря вниз, до тазового дна, і нарешті, впустіть його в груди. Видихайте, звільняючи спочатку груди, потім живіт. Дихайте таким чином протягом усього масажу. Відкрийте живіт. Обмацуйте кінчиками пальців обох рук область навколо пупка, відчуйте товщину та якість шкіри пупкового кільця. Одним пальцем масажуйте сильно, але м'яко кожну ділянку, стимулюючи шкіру, особливо там, де вона жорстка чи напружена. Якщо ви відчуваєте дискомфорт, натискайте обережніше. Якщо робити масаж п'ять або десять хвилин на день протягом тижня, можна помітити, що травлення та відправлення покращуються, що в тілі накопичується менше води і що зникають болі в спині та шиї.

Закінчуючи масаж, покладіть руки плоско на живіт і спрямуйте їх тепло всередину. Вберіть тілом це тепло і дихайте м'яко, полежіть стільки, скільки хочете.

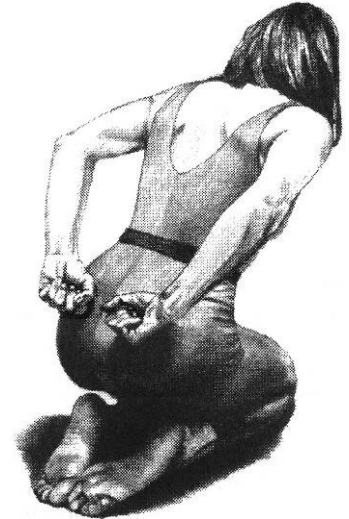
Вправа «До-ін»

До-ін - це форма самомасажу. До-ін означає «йти за диханням». Поєднуючи вправу та шиацу, цей метод використовує пози, схожі на йогівські, з жорстким натисканням на аку-точки вздовж меридіанів дванадцяти найважливіших органів та двох додаткових потоків для підтримки фізичного здоров'я та духовної гармонії. Як в акупресурі і шиацу, до-ін вивільняє заблоковану енергію, так що ці отримує можливість вільно циркулювати по всьому тілу.



Якщо ви практикуєте до-ін вранці, ви можете відчувати в собі сили протягом дня стимулювати кровообіг і запобігти неприємностям, перш ніж вони дадуть про себе знати. Ранкова серія може містити все, що завгодно, від розтирання стоп до постукування по голові. Ось одна з вправ.

Встаньте навколішки, опустіть таз на п'яти. Кулаками м'яко постукуйте по спині, почавши якомога вище (рис. А) і просуваючись вниз до сідниць, при цьому трохи піднімайтеся з п'ят (рис. В). Не вдаряйте безпосередньо по хребту, працюйте лише з м'язами вздовж нього. Пройдіть кілька разів. Коли закінчите, закрийте очі та зверніть увагу на свої відчуття. Якщо протягом дня у вас станеться занепад сил, спробуйте цю вправу знову і відзначте, чи вона знімає втому спини.



2. Написати висновок до виконаних вправ.

Лабораторна робота 8. Індійські та тайські методи роботи з тілом

Мета заняття: формування навичок роботи з тілом у руслі індійських та тайських напрямків.

Питання для активізації знань

1. Аюрведа
2. Чакри та кундаліні
3. Традиційний тайський масаж
4. Йога
5. Стилі йоги

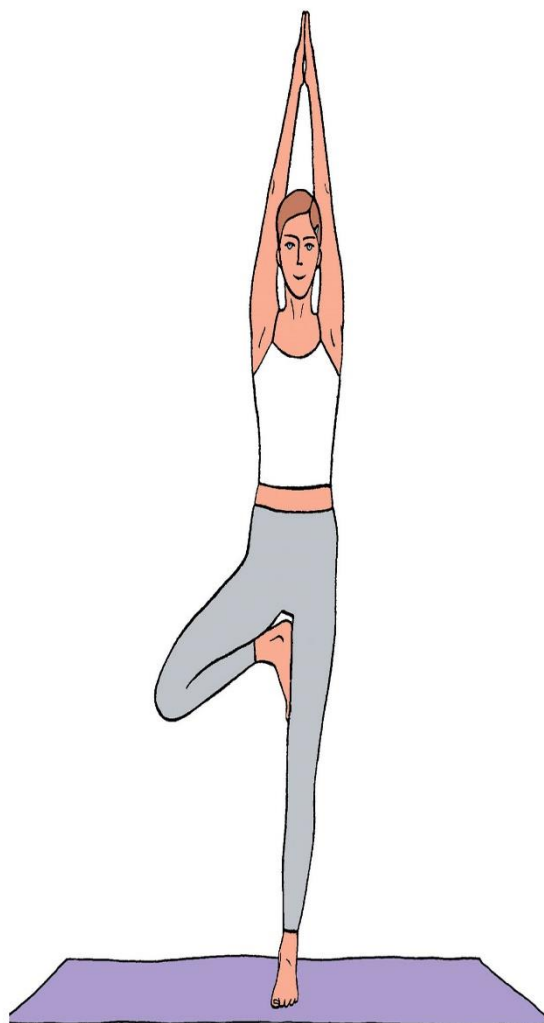
1. Виконати вправи в руслі індійських і тайських практик роботи з тілом.

Вправа «Асана»

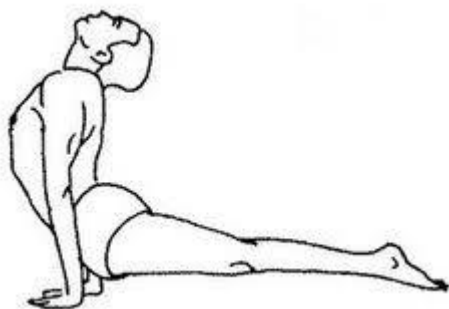
Основна поза йоги називається тадасана, або поза гори. Ви стоїте нерухомо, стійко та прямо, як гора. Поставте ноги на відстані 5-7 см один від одного. Заземліться, рівно розподіливши вагу. Ноги мають бути живими та чуттєвими, але не напруженими. Витягніть хребет і шию. Руки висять вільно, ніби вздовж боків, долонями до стегон, але не торкаючись їх.

З тадасани можна перейти в інші стоячі пози, такі як врикшасана, або поза дерева. Вона зміцнює м'язи ніг і дає відчуття стійкості та рівноваги. Стоячи в тадасані, зігніть ліву або праву ногу в коліні, покладіть п'яту на внутрішню сторону протилежного стегна, трохи нижче за пах. Тримайте ногу в цьому положенні, носок дивиться вниз (якщо це важко, покладіть п'яту на коліно). Якщо ви утримуєте рівновагу на випрямленій нозі, з'єднайте долоні перед грудьми та повільно підніміть їх над головою, розпрямляючи руки. Декілька разів глибоко вдихніть і видихніть, потім опустіть руки, розведіть долоні, розпряміть ногу і поверніться до тадасану. Тепер повторіть послідовність з іншої ноги.

Поверніться до тадасану і розслабтеся. Зверніть увагу, як ви відчуваєтеся.



Вправа для попереку «Поза собаки мордою вверх»



Піднятися в цю позу легко з положення лежачи на животі. Необхідно спертися долонями об підлогу і повністю випрямити руки. Зігнуті лікті не допускаються. Протягом усього утримання асани потрібно продовжувати відштовхуватися долонями від підлоги. Плечі потрібно повернути назад. Голову потрібно тримати рівно і ні в жодному випадку не потрібно закидати голову назад. Стопи знаходяться приблизно на ширині плечей.

Асана «Метелик»

Завдання - скласти перед собою ноги у вузький ромб так, щоб ступні вперлися одна в одну по всій їх довжині. Наскільки близько до паху будуть ваші п'яти й наскільки близько коліна до підлоги, залежить від індивідуальної будови тіла та фізичної підготовки кожного, хто займається. Регулярне виконання вправи дозволить повною «метелику» торкнутися колінами підлоги вже через кілька тижнів практики.



2. Написати висновок до виконаних вправ.

Навчально-методичне видання

**КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІВНА
МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА**

ПСИХОЛОГІЯ ТІЛЕСНОСТІ
Методичні рекомендації до курсу «ПСИХОЛОГІЯ ТІЛЕСНОСТІ»
(практичні та лабораторні заняття)

Друкується в авторській редакції