

**Кинезитерапия** - танцетерапия, хореотерапия, телесно –ориентированная арт-терапия, коррекционная ритмика - лечебное воздействие движениями.

**Кинезитерапия** - вид терапии, основанный на единстве движения. Различные и формы и средства движений изменяют общую реактивность организма, повышают его устойчивость, разрушают патологические стереотипы, возникающие во время болезни, и создают новые, обеспечивающие необходимую адаптацию.

### ***Тело – зеркало души***

"В здоровом теле - здоровый дух" ("Spiritus sano in corpore sano") - это выражение известно многим. Тело является продолжением нашей психики. Обычно проблемы, связанные с психическим здоровьем, начинаются с физического или эмоционального стресса. Все наши мысли и действия запечатлеваются в теле. Постепенно накапливается усталость и стрессы, из-за чего происходит блокировка энергии, возникают телесные зажимы, что неизбежно приводит к болезни.

Поведение, связанное с физическими прикосновениями во время контакта, называют термином — хептика. Обычно исследователи различают слова —прикосновение (активный намеренный сознательный, чаще руками) и соприкосновение (случайный нечаянный контакт между любыми участками тела.). Кроме того, организм человека имеет особенность: мимолетное легкое случайное прикосновение может вызвать несоизмеримо более сильный эффект.

Так, американский психолог М. Кнапп проводил эксперимент. При выдаче студентам новых читательских билетов библиотекарь касался своими пальцами руки некоторых из них. В остальном к читателям отношение было одинаковым. На выходе студентов просили дать по рейтинговой шкале общую оценку, как библиотекарю, так и библиотеке в целом.

Те, кому досталось прикосновение (особенно девушки), дали высокую оценку и библиотекарю, и библиотеке, чем те, кого не касались. Причем не важно, ощутил ли он прикосновение (т.е. подпороговые сигналы тоже читаются всем организмом). В западном обществе прикосновения во время контактов незнакомых людей не поощряются. Если взрослые случайно касаются друг друга, например, в транспорте, то принято извиняться. Это, по-видимому, связано с тем, что в названном обществе физическим прикосновениям приписывается сексуальный контекст (после «революции», которую вызвали работы З. Фрейда). Однако во время общения знакомых людей допускаются прикосновения, когда надо подбодрить, высказать симпатию, поддержку.

Исследования в аэропорту показали, что 60% встречающихся и расстающихся соприкасаются. При расставании прикосновения дольше. Чаще инициаторы прикосновения мужчины, реже - женщины.

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

"Тело помнит все" – так звучит один из законов телесно-ориентированной психотерапии. Телом сохраняются все воспоминания и пережитые нами эмоции. Чувства и страхи, которые человек игнорирует, выливается в проблемы со здоровьем и если продолжать не обращать на них внимания – таких проблем будет прибавляться

все больше. Каждая часть тела отвечает за определенные страхи человека и в зависимости от того, в каком месте возникают неприятные ощущения, можно определить, чего боится человек.

Наше Сознание не хочет признавать некоторые чувства, поэтому они разбредаются по телу и оседают в определенных местах. Этот механизм в психологии окрестили “вытеснение”. В Бессознательном происходит вытеснение болезненных переживаний, мыслей и воспоминаний, в том числе и страхов человека. Чтобы напомнить о себе, они трансформируются в болезни, таким образом, скрытые чувства пытаются обратить на себя внимание.

Как нарисовать индивидуальную телесную карту страхов?

Вам понадобится чистый лист бумаги и инструменты для рисования (но не фломастеры и ручки).

1. Нарисуйте Ваше тело.

2. Закрыв глаза, попытайтесь ощутить свое тело. Чувствуете ли Вы напряжение?

Комфортно ли Вам? Ощущаете ли Вы тепло?

3. Продолжая ощущать свое тело, спросите себя: “Где в моем теле живет страх?”.

4. Отметьте на рисунке места, в которых живет страх. Таких участков может быть несколько, где-то страх человека выражен больше, где-то меньше – можно выразить это при помощи цветов.

Телесная карта страхов человека: где спрятались переживания

1. Ноги. Боль в ногах может говорить о страхе потери стабильности и опоры. Человек не чувствует уверенности в завтрашнем дне.

2. Таз. Проблемы в области таза говорят о страхах человека в сексуальной сфере.

Этим страхом провоцируется развитие различных заболеваний, а также он препятствует получению оргазма у женщин.

3. Живот. Дискомфорт в этой области обусловлен страхом человека за жизнь. Может быть ситуация угрозы для жизни была и не реальной, но даже когда опасность проходит для Бессознательного она остается актуальной. В связи с этим не удастся достичь полноценного расслабления и ощутить себя в безопасности.

4. Район диафрагмы, включая желудок и солнечное сплетение. В этой зоне обосновались социальные страхи. Страх человека – быть отвергнутым обществом.

5. Грудная клетка. В этой зоне на карте страхов отражается страх человека перед одиночеством, человек боится быть отверженным как личность.

6. Руки. Через эту часть тела выражается страх человека перед контактом с миром. Зачастую люди, которые скрывают этот страх, выбирают профессию, где не нужно общаться с окружающими.

Проблемы с кистями указывают на проблемах с коммуникацией. Правая кисть свидетельствует о страхе мужчин, а левая – женщин.

7. Спина. Дискомфорт в этой области свидетельствует о том, что человек боится предстать несовершенным, не оправдав ожидания окружающих. Зачастую с такой проблемой сталкиваются перфекционисты.

Что касается плеч, то они символизируют ответственность и силу. Боль в этой области связана со страхом человека оказаться слабым или не справиться с ответственностью.

8. Шея. Частые ангины, ощущение сжатия и першение преследует людей, которым трудно выразить свои чувства. Постоянное напряжение в шее возникает из-за того,

каждый раз, когда чувства хотят выйти наружу, шея сжимается и удерживает их внутри.

9. Лицо. На телесной карте страхов лицо символизирует боязнь “потерять лицо”. Такие люди нуждаются в любви и одобрении, поэтому чтобы всем угодить им приходится постоянно носить маски.

10. Глаза. Страх реальности поражает один из основных каналов восприятия. Человек отказывается видеть правду, что выливается в проблемы со зрением.

Эмоции нельзя держать в себе, именно тайные страхи и являются причиной большинства заболеваний. Справившись со своими внутренними переживаниями Вы сможете избавиться от проблем со здоровьем.

### **Телесно-ориентированные упражнения:**

#### «Марионетки»

Психолог просит детей представить, что они — мягкие тряпичные игрушки, которые висят на ниточках.

Дети встают в круг и поднимают руки. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения: опускают вниз кисти рук; сгибают руки в локтях; расслабляют руки и те падают вниз; сгибают туловище и опускают голову; сгибают колени и приседают на корточки.

(снятие напряжения мышц тела, получать положительные эмоции)

#### «Лежачая восьмерка»

Дети соединяют ладони и вытягивают руки вперед.

Психолог встает напротив детей, выполняет те же движения и говорит:

- Представьте, что кончики ваших пальцев соединены с моими невидимыми нитями.

Куда будут двигаться мои руки, туда и ваши.

Психолог начинает медленно «рисовать» соединенными ладонями знак

бесконечности: 

В ходе выполнения упражнения рекомендуется «нарисовать» пять таких восьмерок.

По окончании дети встряхивают кистями рук .

#### "Поза Аиста"

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимая руки вверх ладонями вперед, надо прогнуться и вдыхая медленно наклониться. При этом руками необходимо захватить голени ног. Надо постараться не сгибать ноги в коленях, хорошо бы достать лбом колени. Дышать можно произвольно. Держать позу 10-15 секунд, а затем медленно выпрямиться.

#### "Возьми себя в руки"

Как только вы почувствовали, что ребенок беспокойный. хочет кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень хороший способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека.

#### "Снеговик"

Взрослый предлагает детям превратиться в снеговика. Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте. Педагог говорит: "Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять". Дети постепенно расслабляются, опускают руки, "обмякают", подставляют лицо солнцу и приседают на корточки.

#### "Карандаши"

Взрослый. Пальчики - это карандаши и их надо убрать в коробку- сжать кулачок.

Сжимать надо сильно. а то карандаши упадут.

Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши - разжать кулачок.

Дети шевелят пальчиками: "Вот какие карандаши!"

Ребенок встает на колени, руки и бедра надо поставить перпендикулярно полу и перпендикулярно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Необходимо удерживать позу 10-15 секунд. Дыхание ровное, спокойное. Попросите ребенка подумать о чем-то добром и радостном.

### "Поза сердитой кошки"

Полезно чередовать с позой доброй кошки. Исходное положение тоже. Далее ребенок опускает голову, а спину плавно выгибает вверх. Дыхание произвольное. Ребенка просят подумать о том, что его сердит и злит. Удерживать позу 10-15 секунд.

«Вжиться в образ»: раскрепощенного человека с распрямленными плечами, высоко поднятой головой и свободной походкой; побыть играющим ребенком, кошкой и т.п. Пройдитесь «по зыбучим пескам», по болоту, по натертому скользкому паркету, по грязной дороге в туфлях на высоких каблуках. Представьте себя вырастающим из саженца кустом, раскрывающимся цветком. Пройдитесь в костюме полярника, в рабочем комбинезоне, в норковом манто, в вечернем платье со шлейфом, в купальнике.

«Мотивированный бег или ходьба»: против ветра, по росе, по болоту, над пропастью, по ущелью; спешка на работу, с работы, на свидание, в бассейн. Движение против толпы, если не хотим кого-то возбудить, разбудить, если мы злы и сердиты, если идем делать что-то для себя неприятное.

«Диалог телодвижений». По две минуты общайтесь с партнером с помощью пантомимы в ролях: учитель и ученик, родитель и ребенок, колдун и зомби, вор и полицейский, мужчина и женщина, сила и слабость, активность и пассивность, грубость и мягкость, любовь и ненависть, принятие и отклонение, огорчение и удовлетворение, скука и интерес и т.д.

«Змейка». Группа выстраивается за водящим в затылок и двигается за ним, повторяя все его движения; затем водящий переходит в конец шеренги, и водящим становится следующий за ним участник.

«Стеклянная кобра». Участники становятся в затылок, закрывают глаза и ощупывают спину впереди стоящего, стараясь запомнить его. Ведущий произносит «Дзинь!», «кобра» разбивается и в течение минуты «осколки» бродят по комнате, защищая себя выставленными ладонями. По сигналу ведущего «кобра» начинает срастаться.

«Путаница». Участники берутся за руки, образуя цепочку, водящий ведет ее, переступая через руки других и запутывая. Участник, ожидавший все это время за дверью, входит и пытается распутать цепочку. Когда это ему удастся, он меняется с водящим ролями.

«Хаотическое движение». Участники свободно располагаются в пространстве, по команде начинают быстро беспорядочно перемещаться, сталкиваясь друг с другом.

«Ноев ковчег» отправляется в плавание через пять минут. Каждый получает карточку, на которой написано название животного, которого надо будет молча изображать. У кого-то есть карточка с таким же названием. Надо найти свою пару.

«Зоопарк». Каждый член группы изображает какое-нибудь выбранное им животное в тесном вольере.

«Пингвины». Во время мороза пингвины, чтобы согреться, сбиваются в кучу; те, кто оказывается с краю, пытаются протиснуться вглубь стаи.

«Против движения». Участники становятся в круг, закрывают глаза, выставляют руки перед грудью ладонями наружу. По сигналу ведущего каждый переходит на другую сторону круга.

«Встреча на узком мостике». Протиснуться навстречу друг другу через узкий проход, образованный участниками, и при этом разминуться с партнером: в узкую дверь, между двумя лужами, на узком мостике.

«Пеньки и бульдозеры». Пеньки, укоренившись, стоят намертво. Бульдозеры пытаются столкнуть их с места или стащить с него, хватая за руки.

«Передача по кругу» ритма, движения или воображаемого предмета: чаши с вином, трубки мира, котенка, ежика.

«Оригинал». Каждый проходит перед группой в манере, непохожей на других.

«Этюды с воображаемыми предметами». Играйте с воображаемым мячом, ощупывайте невидимую стену, откройте форточку, найдите нужную книгу в книжном шкафу, уроните любимую чашку, пожарьте яичницу.

«Разожми кулак». Один сжимает кулак, другой без слов должен добиться того, чтобы кулак разжался.

### "Тихое озеро"

Взрослый. Встаньте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его

лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь откройте глаза. Мы в школе, мы хорошо отдохнули, у вас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с вами в течении всего дня.

Методы телесной психотерапии особенно эффективны для лечения психосоматических заболеваний, неврозов, последствий психических травм (травмы развития, шоковые травмы) и посттравматических стрессовых расстройств, депрессивных состояний. Телесно-ориентированную терапию можно так же назвать инструментом личностного роста, позволяющим добиться более полного раскрытия личностного потенциала, увеличения числа доступных человеку способов самовыражения, расширения самоосознания, коммуникации между людьми и улучшения физического самочувствия.

Спасибо за внимание!

Использованная литература

1. [http://lib100.com/book/art\\_therapy/techniques/](http://lib100.com/book/art_therapy/techniques/)

2. [http://www.therapy.by/therapy/telesno-orientirovannaya\\_terapiya/](http://www.therapy.by/therapy/telesno-orientirovannaya_terapiya/)

3. <http://www.uaua.info/planirovaniye-semji/beremennost/article-11385-emotsionalnyie-problemyi-u-detey-telesno-orientirovannaya-terapiya-kak-metod-korreksii/>
4. <http://psyera.ru/2453/uprazhneniya-po-telesno-orientirovannoy-terapii>