


Правительство Санкт-Петербурга Комитет по образованию  
«Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
Детский оздоровительно-образовательный туристский центр  
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции

The background of the entire slide is a photograph of three people in silhouette against a bright orange and red sunset sky. They are performing a physical therapy exercise, possibly a bridge or a similar pose, with their backs to the ground and arms extended. The ground is also silhouetted, and the overall scene is reflected in the water below.

# Психо-коррекционное занятие по телесно ориентированной психотерапии

## На тему: «Путешествие в мир своего Тела»

Игнатенко И.В.  
Педагог-психолог ЦППРИК

Санкт-Петербург  
2014 год

# Телесно-ориентированная психотерапия

Цель занятия: знакомство с технологией телесно-ориентированной психотерапии.

Задачи:

1. Приобретение минимальных знаний по теории телесно-ориентированной терапии.
2. Формирование мотивации к физическому и психическому здоровью.
3. Осознание причинно следственных связей эмоционального состояния и мышечного напряжения.
4. Приобретение навыков по снятию телесных зажимов.
5. Приобретение навыков командного взаимодействия.

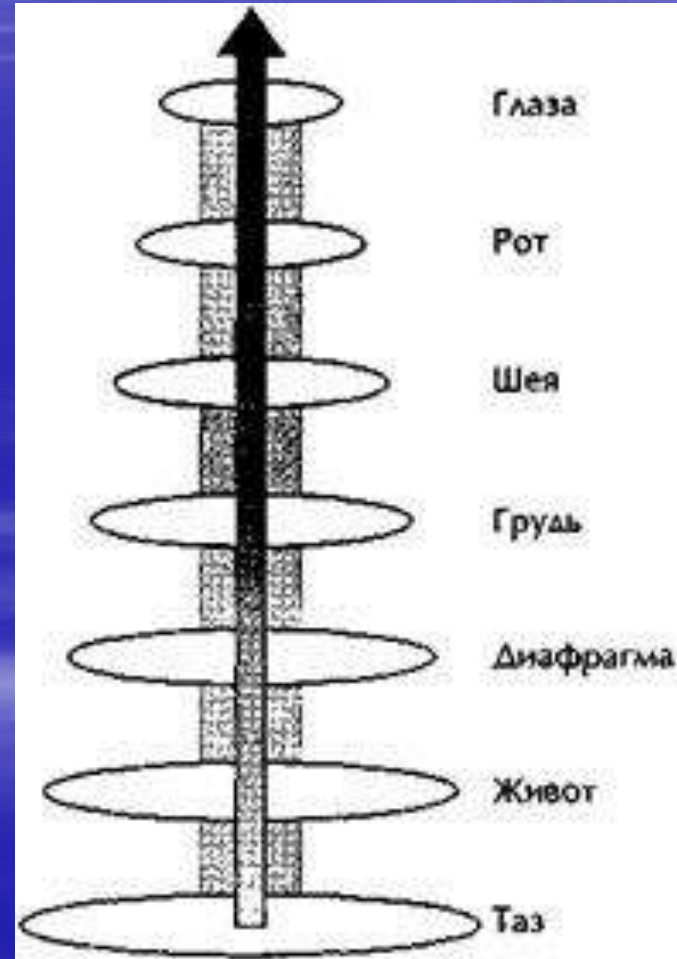




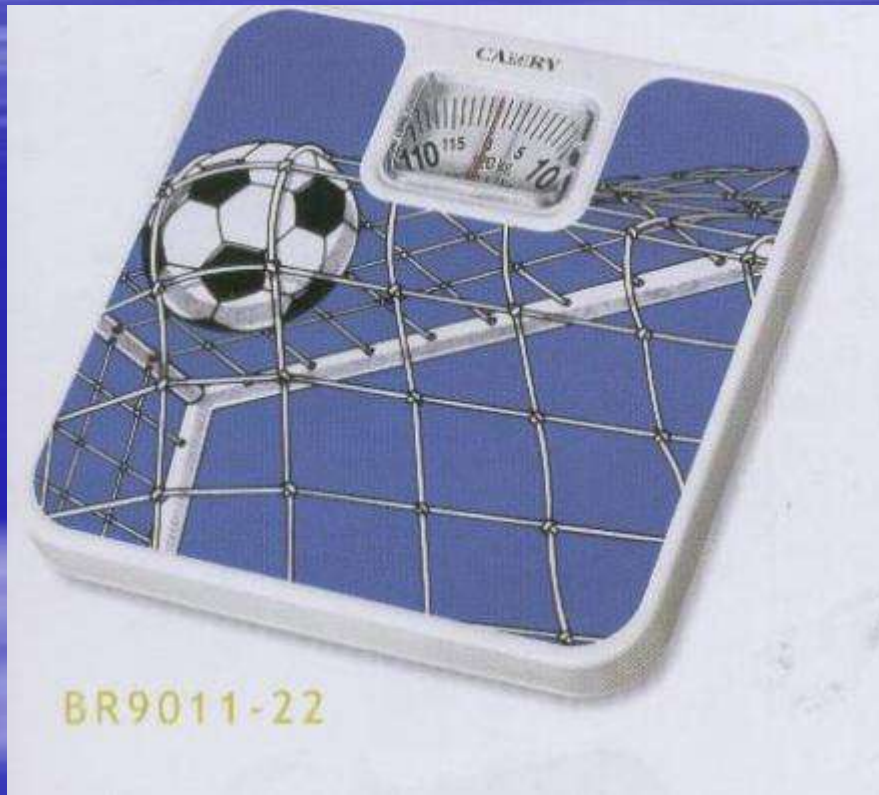
Самым известным  
психологом-  
представителем  
телесно-  
ориентированной  
психотерапии  
является  
Вильгельм Райх.

# Райх выделял семь сегментов «мышечного панциря»:

- 1) область глаз,
- 2) рот и челюсть,
- 3) шея,
- 4) грудь,
- 5) диафрагма,
- 6) живот,
- 7) таз.



# Телесно-ориентированные упражнения



## Определение наличия мышечных панцирей

### Упражнение «Весы»

**Взвесьтесь на весах и узнайте свой вес.**

Сядьте теперь на стул таким образом:

- прямо,
- на край стула,
- ногами на весы,
- ногами, согнутыми под прямым углом.
- Встаньте на весы без помощи рук.

Обычно стрелка прыгает так, что этот вес превышает Ваш реальный вес всего на 15-20 кг.

Когда вес при вставании превышает реальный на 30-40 килограммов, это говорит о сильных мышечных зажимах.

# Телесно-ориентированные упражнения

1. Устранение мышечных зажимов в области рта

Упражнение  
«Расслабление лица»

Снять мышечное напряжение можно путем имитации плача, движений губами, кусания, гримасничания и массажем мышц лица.



# Телесно-ориентированные упражнения



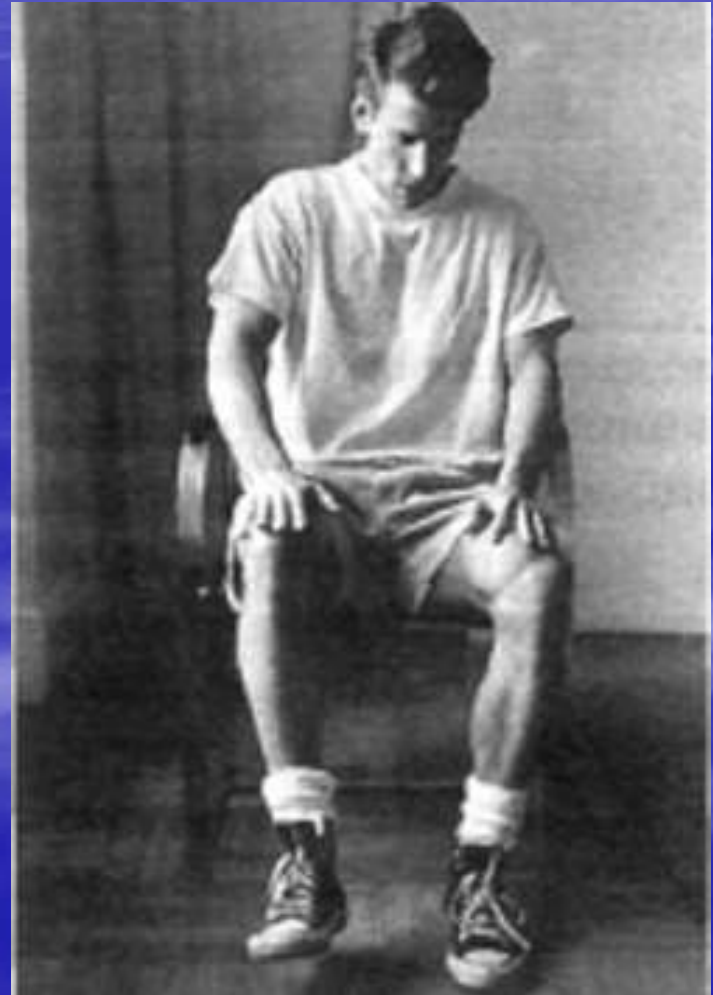
## 2. Упражнение «Магический круг»

Задача, стоя в кругу, держась за руки, начать дышать в унисон и не сговариваясь поднять руки вверх

# Телесно-ориентированные упражнения

## 3. Упражнение «Разрядка гнева и агрессии»

Выберите объект агрессии, сядьте на стул с наклоном вперед, положите руки на колени и закройте глаза. Похлопывайте себя по коленям руками, и когда это станет полуавтоматическим действием, начните издавать рычащий или утробный звук. Позвольте звукам становиться все громче, а похлопываниям все тверже, пока не выплеснется вся накопившаяся ярость.





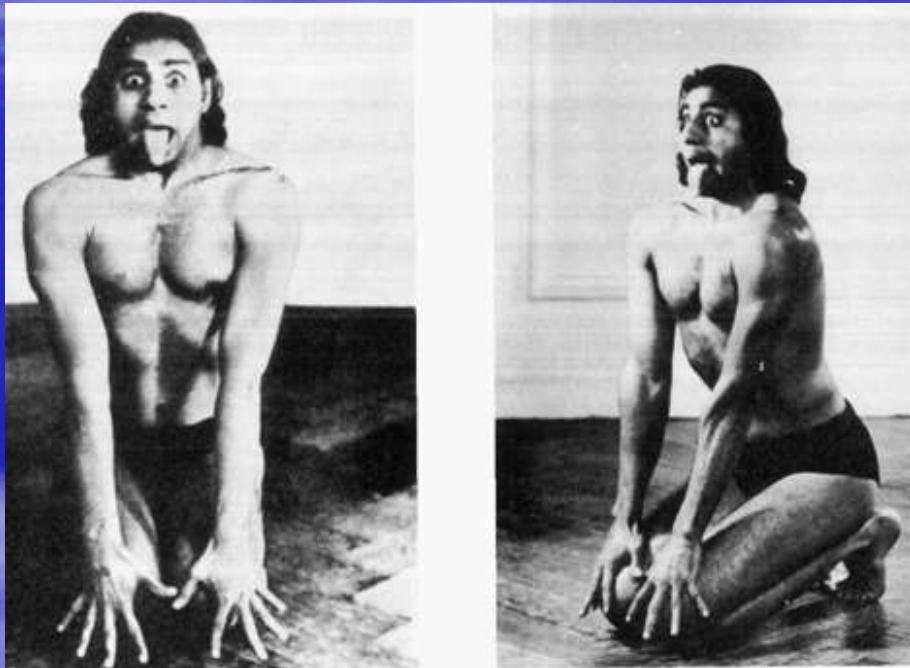
# Телесно-ориентированные упражнения

## 4. Упражнение «Поза льва»

Сидя на пятках, вдохнуть и задержать дыхание насколько возможно, но не более 1 мин. Открыв рот, максимально высовываем язык и тянем его вниз. Широко открываем глаза, взгляд прямо перед собой или к переносице.

Пальцы расставлены в стороны и напряжены. Кисти рук упираются в колени. Наклоняем голову, одновременно прогибая спину в верхней грудной области. Плечи отведены назад. Все мышцы тела напряжены. Основное внимание на язык и шею.

С выдохом полностью расслабить тело, удерживая спину ровно, но без напряжения.



# Рефлексия

1. Упражнение «Расслабление лица»
2. Упражнение «Магический круг»
3. Упражнение «Разрядка гнева и агрессии», «Напряжение и расслабление рук»
4. Упражнение «Поза льва»
5. Упражнение «Омоложение»

**Спасибо за внимание!**

