The background of the slide is a photograph of a mountainous landscape at sunset. The sky is a gradient of warm colors, from light yellow at the top to deep orange and red near the horizon. The mountains are silhouetted against the bright sky, and a pagoda-like structure is visible on a hillside in the distance.

*Аутогенная тренировка
с элементами телесно-
ориентированной арт-терапии*

***Мария Мацера-Хайкин**, дипл. социолог, психолог-консультант,
арт-терапевт, сертифицированный специалист по управлению
стрессом*

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Темы дня:

1. Ошо: Разговаривайте с телом. Слушайте тело.
2. Телесно-ориентированная арт-терапия. Руки.
 - Упражнение с руками (Осязательное восприятие собственной энергетической оболочки)
 - Изображение РУК
 - Обсуждение
3. Упражнение АТ. 2- ая формула - формула тепла
4. Дополнение рисунка
5. Обсуждение

1.ОШО: РАЗГОВАРИВАЙТЕ С ТЕЛОМ. СЛУШАЙТЕ ТЕЛО

Ошо - индийский религиозный и духовный лидер и учитель.

Как только вы начинаете общаться с собственным телом, всё становится очень легко. Тело не нуждается ни в каком принуждении; его можно убедить. С телом не нужно бороться — это уродливо, насильственно, агрессивно, и любого рода конфликт только будет создавать больше и больше напряжения. Не следует создавать никакого конфликта — пусть правилом будет комфорт. Тело — это такой прекрасный дар Бога, что бороться с ним значит отвергать самого Бога. Это алтарь... мы вознесены на этот алтарь. Это храм. Мы в нём существуем и должны, как только возможно, о нём заботиться. Это наша ответственность.

Слушайте тело.

Следуйте телу. Никогда и никаким образом не пытайтесь главенствовать над телом. Тело — это ваше основание. Как только вы начинаете понимать собственное тело, девяносто девять процентов вашего страдания просто исчезает.



Тело чудесно.

Оно безмерно красиво, безмерно сложно. Нет ничего другого, настолько же сложного, настолько же тонкого. Вы ничего о нём не знаете. Вы видите его только в зеркале, вы никогда не смотрели на него изнутри; иначе вы знали бы, что это вселенная в себе. Если вы видите его изнутри, оно так безгранично — миллионы и миллионы клеток, и каждая живёт собственной жизнью, и каждая действует так разумно, что это кажется почти невероятным, невозможным, невообразимым.

Тело — это почва, на которой вы растёте; вы укоренены в теле. Ваше сознание в теле подобно дереву. Ваши мысли подобны плодам. Ваши медитации подобны цветам. Но вы укоренены в теле; тело поддерживает вас во всём. Тело поддерживает всё то, что вы делаете. Вы любите; тело это поддерживает. Вы ненавидите; тело это поддерживает. В сострадании, в любви, в гневе, в ненависти — в чём угодно — тело вас поддерживает.

Тело вам друг; тело вам не враг. Вслушайтесь в его язык, расшифруйте его язык, и мало-помалу, по мере того как вы проникаете в книгу тела и листаете её страницы, **вы осознаете всю тайну жизни**. Она сжато изложена в вашем теле. Увеличенная в миллионы раз, она простирается на весь мир, но, сжатая в небольшую формулу, она содержится в вашем теле.

2.ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ АРТ- ТЕРАПИЯ. РУКИ.



„Единственное искусство быть счастливым — сознавать, что счастье твое в твоих руках“.

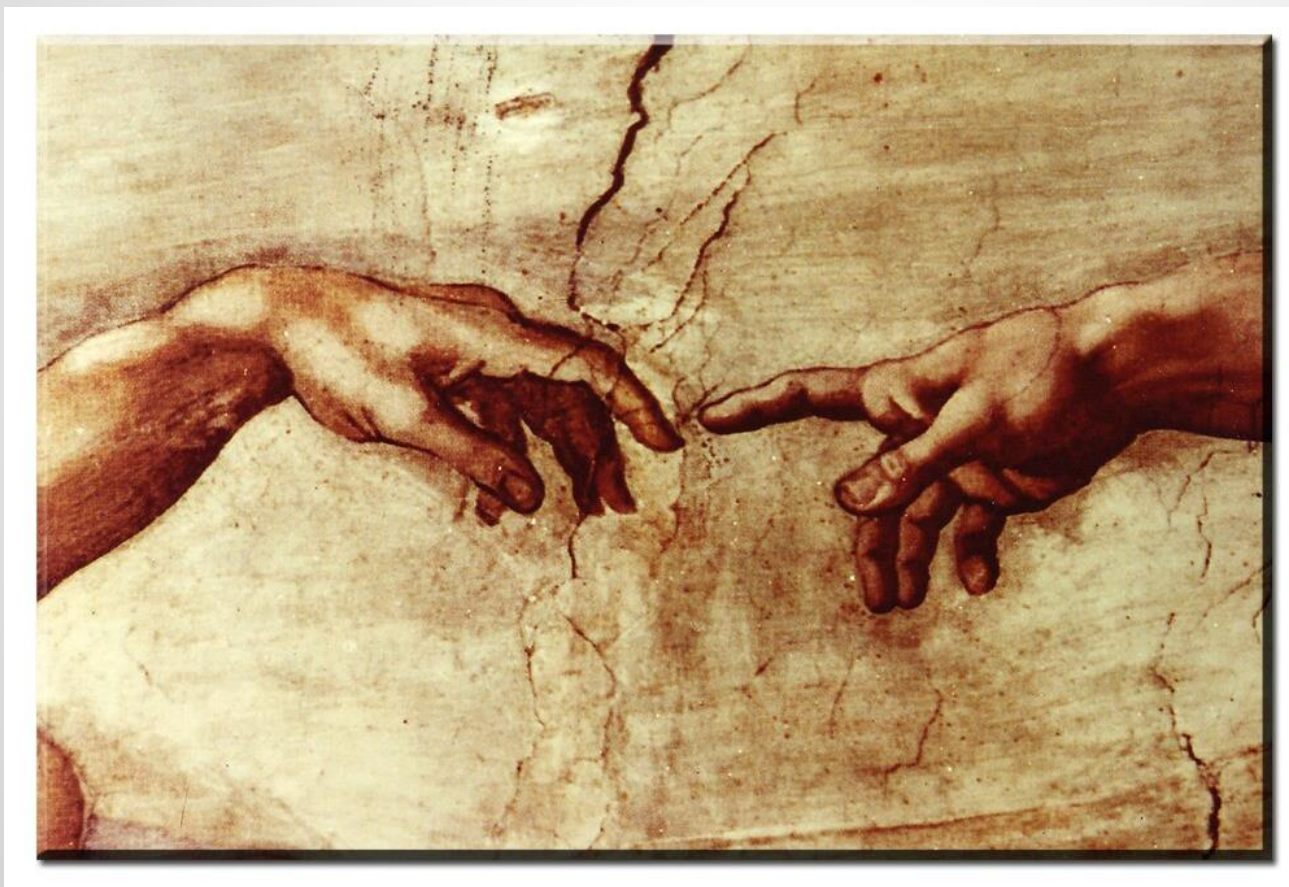
Жан Жак Руссо

Нет более наполненной символическим смыслом и энергетическими свойствами части тела человека, чем руки.

Это пришло к нам ещё с древности. Наскальная живопись не случайно сохранила отпечатки и силуэты именно рук. Им отводилась роль главного орудия воздействия на окружающий мир.



Рука Божья олицетворяет для людей божественную силу, благословение, защиту и справедливость, передачу духа.



В разных культурах на протяжении многих веков рука используется как символ власти, силы, господства, защиты.

Такой магический символизм основан на вере в то, что руки способны передавать духовную и физическую энергию.

И небезосновательно.



Ещё только родившись, мы познаём мир прикосновением, ощупыванием.

Кисти, пальцы впервые ощущают тепло и холод, форму и размер, гладкость и мягкость.



Руки выражают наши чувства и эмоции.

Они, словно проводник, передают от нас к другому человеку нашу любовь, заботу, поддержку, одобрение, злость, обиду, сострадание.



Наши руки – это способ коммуникации.

При помощи рук мы получаем информацию об окружающем мире.

Наши руки могут быть агрессивными: забрать, оттолкнуть, ударить.

Они способны защищать, прикрывать, не пускать, отвергать, действовать целеустремленно: дотягиваться, доделывать, работать.

Они бывают разными: мягкими, теплыми, шершавыми, жесткими, холодными, ледяными, вялыми, влажными, трясущимися, судорожными, горячими. Как реакция на то, что внутри нас.

И этому есть объяснение в психологии, психосоматике и медицине.

Руки никогда не лгут. Не даром испокон веков люди гадали по руке.
Именно руки показывают, сколько в нас жизненной энергии.

Древнегреческому натурфилософу Анаксагору принадлежат слова:

"Рука у каждого человека показывает его участь и таит в себе чудодейственную силу излечения болезней".



ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ РУК

Энергетическая функция рук – одно из величайших творений природы.

В руках есть энергетические центры, обладающие способностью излучать и проводить через себя большие объемы энергий. Эти точки находятся в центральной части ладоней.

В центр ладоней энергия идет по самим рукам, а в руки, в свою очередь, поступает по разным каналам, через всю сложную систему энергетических меридианов человека.

Энергия (или ее часть) может идти через восходящий поток из Земли .

Также она может поступать в руки через нисходящий поток сверху.

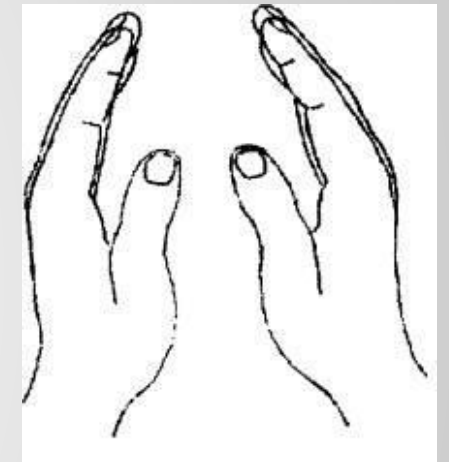
Это зависит от индивидуальных особенностей и методов, используемых самим практиком.



Если вы не используете свои руки для того чтобы дать самому себе энергию, то у вас всегда будет потребность искать кого-то и ожидать, что вам дадут эту энергию.

1. УПРАЖНЕНИЕ С РУКАМИ
(ОСЯЗАТЕЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СОБСТВЕННОЙ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ОБОЛОЧКИ)

Сядьте на стул в удобной, свободной, ненапряженной позе. Поставьте руки перед собой на колени ребром - так, чтобы ладони смотрели друг на друга и были параллельны друг другу. Между ладонями должно быть расстояние сантиметров 20-25. Теперь начинайте медленно, размеренно и глубоко дышать (вдох - выдох). В такт вдохам начинайте медленно сдвигать ладони, при этом сосредоточившись на ощущениях между ладонями. Можно представить себе, что между ними вы держите полуспущенный воздушный шарик. Полностью сосредоточьтесь на том, что ощущает кожа ваших ладоней.



По мере того как расстояние между ладонями будет сокращаться, вы почувствуете некоторое сопротивление - как будто и правда у вас в руках зажат воздушный шарик. Чувствуете, как „шарик“ не пускает ваши руки дальше? Как его упругую поверхность явственно ощущают ваши ладони?

2. УПРАЖНЕНИЕ С РУКАМИ

Примите удобное положение сидя. Положите руки на колени. Рассмотрите свои руки. Какие они? Какие ассоциации приходят вам в голову?...

Теперь сделайте легкий массаж рук. Обратите внимание на телесные ощущения и ваше эмоциональное состояние.

Теперь закройте глаза и представьте себе, что ваши руки наливаются теплом. Тепло разливается по вашим рукам, наполняя ваши руки светом и радостью. Прислушайтесь к своим ощущениям. В какой части ваших рук тепло чувствуется более интенсивно?... Где находится источник тепла? Обратите внимание на то, куда направлены ваши ладони? Возможно они направлены вверх, получая энергию сверху. Возможно они направлены вниз, получая энергию от земли. Прислушайтесь к своим ощущениям.

А теперь откройте глаза и нарисуйте ваши руки, наполненные теплом и светом.

ИЗОБРАЖЕНИЕ РУК

Создаем изображение одной или обеих рук.

Начинаем с обведения рук(и). Затем заполняем лист бумаги внутри контура и снаружи.

УПРАЖНЕНИЕ № 2: КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ОЩУЩЕНИИ ТЕПЛА В РУКАХ И НОГАХ

Упражнение «тепло» — на расширение сосудов кожного покрова.

По моей правой руке разливается тепло.

По моей левой руке разливается тепло.

По моим рукам разливается тепло.

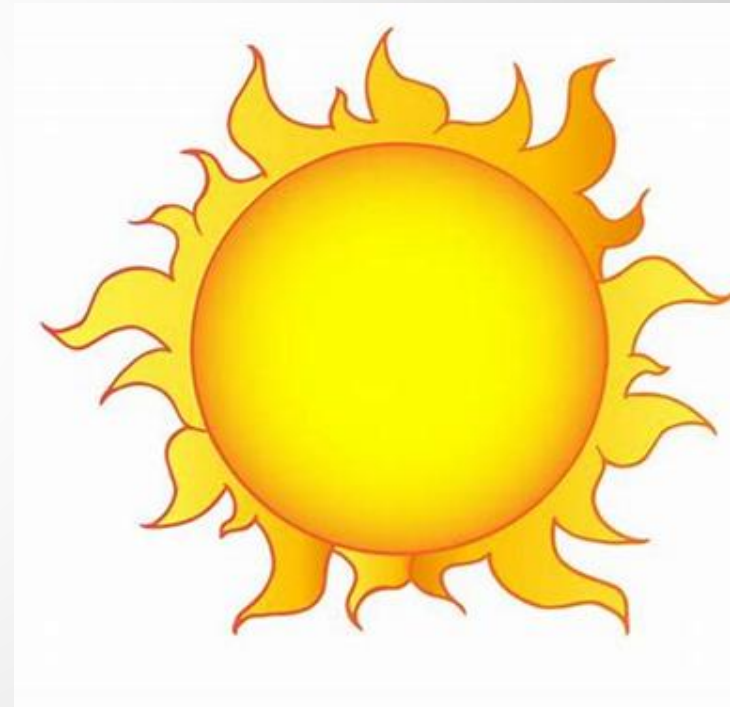
По моей правой ноге разливается тепло.

По моей левой ноге разливается тепло.

По моим ногам разливается тепло.

По моим рукам и ногам разливается тепло.

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.



УПРАЖНЕНИЕ АТ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Упражнение на ощущение тяжести и тепла
- Протокол упражнений

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

