

A scenic landscape featuring rolling mountains and a pagoda-like structure in the distance, all bathed in the warm, golden light of a sunset. The sky transitions from a pale yellow at the top to a deep orange and red near the horizon. The foreground shows dark silhouettes of trees and foliage.

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

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

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Темы дня:

1. Арттерапия. Техника „Я - стихия“
2. Психосоматика. “Исцели себя сам” Луиза Хей
3. Таблица заболеваний Луизы Хей
4. Как правильно составить аффирмации?
5. Дыхательные техники, направленные на психофизическую гармонизацию.
6. АТ. Упражнение „Успокаиваем дыхание“
7. Обсуждение

АРТТЕРАПИЯ. ТЕХНИКА „Я - СТИХИЯ“



КАКИЕ БЫВАЮ СТИХИИ?

Воздух

Огонь



Земля

Вода

ПРИРОДНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

Бури

Ветер

Восход

Горящие горы

Дождь

Засуха

Вихрь

Водоворот

Вулканизм

Град

Затмение

Землетресение

Облака

Роса

Туман

Циклон

Наводнение

Радуга

Снег

Полярный день

Цунами

2. ПСИХОСОМАТИКА.
“ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ” ЛУИЗА ХЕЙ



Лу́йза Хей— психолог, одна из основателей движения самопомощи, автор более тридцати книг популярной психологии, в том числе широко известной в мире книги «Ты можешь исцелить свою жизнь».

Ключевая идея работ Луизы Хей состоит в том, что **именно наши деструктивные убеждения, негатив, пессимизм и нелюбовь (к себе и другим) становятся причиной наших эмоциональных проблем и физических недугов, но с помощью определённых инструментов мы можем изменить наше мышление и исцелить своё тело.**

„Теперь я по собственному опыту знаю, что любую болезнь можно излечить, если мы сами хотим изменить свои мысли, убеждения и действовать соответственно этому“.

Лу́йза Хей

Луиза Хей во всех своих книгах пропагандирует **позитивное мышление**.

Автор призывает людей любить самих себя и мир, принимать себя и мир со всеми достоинствами и недостатками, избавляться от пессимистичного мышления и негативных эмоций.

Однако не все люди видят разницу между позитивным мышлением и слепым оптимизмом.

Обозначим главное отличие:

- Убеждать себя, что все хорошо или что все само собой наладится – оптимизм.
- Признать проблему, найти причину, составить план действий и убеждать себя в том, что вы справитесь – позитивное мышление.

Оптимизм чаще связан с самовнушением и обманом, надеждой на высшие силы.

Позитивное мышление предполагает **веру человека в себя, любовь к себе и адекватное видение проблем, принятие трудностей, составление плана по изменению своих действий и мыслей**.

КАК ИСЦЕЛИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ - ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ФИЛОСОФИИ:

1. Каждый человек сам в ответе за свой жизненный опыт.
2. Каждая мысль влияет на наше будущее.
3. Сила человека и жизни заключена в настоящем моменте.
4. Каждый человек в глубине души недоволен собой и страдает от чувства вины.
5. Каждый в тайне думает: «Я недостаточно хорош».
6. Но это всего лишь мысль, которую можно изменить.

7. Обида, осуждение, чувство вины – самое худшее, что может случиться с человеком.
8. Устранение обиды помогает справиться даже с раком.
9. В жизни все идет как по маслу, если мы любим себя.
10. Для счастья и здоровья необходимо избавиться от прошлого и всех простить.
11. Необходимо захотеть полюбить себя.
12. Согласие с самим собой и самоуважение – залог счастливого будущего.
13. Каждой болезни в теле мы обязаны только самим себе.

„Нужно уметь слушать свое тело. Оно постоянно общается с нами, шлет различные сигналы. Каждая клетка реагирует на мысли и слова. Если вы заболели – то попробуйте поискать причины в глубине себя: старые обиды, страхи, злость, неудовлетворенность. Избавляясь от них, вы сами не замечаете, как лечитесь.“

— Луиза Хей

Обратившаяся к психосоматике Луиза Хей пришла к выводу, что ее болезнь появилась в результате неумения отпускать ситуацию, вследствие ее убеждений в собственной неполноценности в качестве женщины.

Она выбрала в качестве убеждения **аффирмации – убеждения, составленные по особым правилам.**

Эти аффирмации, повторяемые в течение нескольких месяцев, сделали ее здоровым человеком и уверенной в себе женщиной.

Луиза Хей считает, что причина болезни исчезнет после осознания человеком эмоциональной проблемы.

Болезнь не появляется просто так, она посылается каждому человеку для того, чтобы он задумался над ее психологическими причинами.

Облегчить эти поиски и предназначена таблица Луизы Хей.

3. ТАБЛИЦА БОЛЕЗНЕЙ ЛУИЗЫ ХЕЙ

Как пользоваться таблицей:

1. Сначала нужно найти **свою проблему** в первой колонке, где заболевания расположены в алфавитном порядке.
2. Справа находится **вероятная причина**, приведшая к болезни. Эту информацию следует внимательно прочитать и обязательно обдумать и осмыслить. Без такой проработки не стоит пользоваться этой таблицей.
3. В третьей колонке нужно найти **аффирмацию, соответствующую проблеме**, и повторять это позитивное убеждение несколько раз на протяжении суток.

Проблема	Вероятная причина	Аффирмация
Аппетит (чрезмерный)	Страх. Потребность в защите. Осуждение эмоций.	Я — в безопасности. Нет никакой угрозы моим чувствам.
Головные боли.	Недооценка себя. Самокритика. Страх.	Я люблю и одобряю себя. С любовью смотрю на себя. Я — в полной безопасности.
Диабет	Тоска по несбывшемуся. Сильная потребность в контроле. Глубокое горе. Не осталось ничего приятного.	Это мгновение наполнено радостью. Я начинаю вкушать сладость сегодняшнего дня.

4. КАК ПРАВИЛЬНО СОСТАВИТЬ АФФИРМАЦИИ?

1. Фраза должна быть составлена **от первого лица**.
2. Следует **избегать отрицаний**, то есть частицы «не», слов «нет», «никогда» и аналогичных.
3. Текст аффирмации нужно формулировать **в настоящем времени**.
4. Чем **четче и конкретнее** сформулировано послание самому себе, тем оно эффективнее.
5. В аффирмацию надо безоговорочно **верить**, также как и в самого себя.

5. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКУЮ
ГАРМОНИЗАЦИЮ



Дыхательные практики являются наиболее древней формой снятия напряжения и установления более тесного контакта с чувствами.

Нет ничего удивительного в том, что при выполнении подобных практик у некоторых людей будут появляться сильные чувства.

Задержка дыхания является простой и доступной формой контроля над переживаниями, поэтому в повседневной жизни в момент переживания сильных чувств нередко происходит неосознанная задержка дыхания.

СТАБИЛИЗАЦИЯ ДЫХАНИЯ

1. На вдохе, когда легкие заполнены воздухом, задержите дыхание на 1 — 2 секунды прежде, чем начнете делать выдох. *(Повторите упражнение 10 раз).*
2. Затем выполните похожее упражнение, только теперь задержите дыхание на выдохе прежде, чем сделаете очередной вдох. *(Повторите упражнение 10 раз).*
3. Выполните примерно то же самое, только теперь задерживая дыхание как на вдохе, так и на выдохе. *(Повторите упражнение 10 раз).*
4. Обратите внимание на свои телесные ощущения.

ДЫХАНИЕ, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ И ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Постарайтесь сочетать дыхательные практики с рисованием и визуализацией.

1. Делая вдох, представьте, как пахнет роза или другой ароматный цветок.



2. Выдыхая, представьте горный ручей или облака, медленно плывущие по небу.



6. АТ. УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ»

Процесс дыхания является главным объектом четвертого упражнения начального курса аутогенной тренировки по Шульцу. Во время выполнения первых трех упражнений дыхание также становится гармоничным и спокойным, но только четвертое упражнение воздействует на дыхательный ритм прямо, а не косвенно.



Новая формула гласит:

«Я дышу абсолютно легко. Моё дыхание ровное и спокойное»
(повторяем 6 раз).



Помним, что все выполняется без волевого усилия. При выполнении этого упражнения Шульц рекомендовал представить себя во время плавания на спине, когда над водой подняты только рот, нос и глаза.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Упражнения аутогенной тренировки
- Протокол упражнений

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

