

Методическая копилка

«Техники восстановления тела»

Памятка для родителей по телесным практикам.

Биоэнергетический анализ базируется на идее о том, что разум и тело человека едины – то, что происходит в голове, происходит и в теле. Если человек, к примеру, подавлен мыслями о своей беспомощности и неудачах, то и его тело пребывает в подавленном состоянии. Внешне это проявляется пониженной двигательной активностью, стесненным дыханием, скованностью, неловкостью. Все телесные функции, включая обмен веществ, оказываются ослабленными, в результате чего снижается производство энергии в организме, он «обесточен». Хроническое напряжение, или ригидность, мышц в различных частях тела образует настоящую тюрьму, которая мешает человеку в свободном изъяснении своего духа.

Биоэнергетический анализ – метод психотерапии, построенный на работе с телом. Через тело наши скрытые травмы и конфликты находятся и прорабатываются гораздо быстрее, чем в обычной психоаналитической работе. Один из основателей биоэнергетического анализа, психоаналитик Александр Лоуэн. (По Александру Лоуэну. «Радость» (Попурри, 2014)

Наш центр ГКУ СО «РЦДиПОВ«Светлячок» предлагает Вам и вашим детям доступный и инновационный подход практики глубокой релаксации, который мы называем Мягкие Релакс-Методики, или MRM («МНУШИ» метод Алексея Шкипера), позволяющие наладить взаимодействие «родитель – ребенок», принять себя и своего ребенка, снять эмоциональное напряжение и получить максимум удовольствия от общения и телесных практик.

«Мнуши» - это не просто релакс-терапия. Это целое искусство возвращения себе себя через глубокий целительный отдых. Это культура живого общения, говорящая без слов о самом важном в реальной жизни каждого из нас – умении доверять и слышать Себя и ребенка независимо от внешнего шума, суеты и других людей.

Как выполняется практика «МНУШИ»:

На коврик в удобной мягкой закрытой одежде и родитель и ребенок. Можно даже, что бы ребенок был укрыт пледом. Для соблюдения гигиены при работе с ногами и лёгкости скольжения рук используются массажные перчатки.

Необходимое оборудование:

Гимнастический коврик (туристический для йоги и т.д.), покрывало, при желании маленькая подушечка под голову, повязка на глаза, тоже по желанию, спокойная музыка (я использую классическую, музыку для релакса, звуки природы)

Процесс работы на занятии:

Наблюдение (оценка - разговор с родителем о ребенке, отношениях, проблемах или трудностях) - планирование сеанса «мнуш» – проведение сеанса – рефлексия, оценка изменений состояния у родителя и ребенка (ребенка по возможности, если ребенок может говорить).

Базовый комплекс:

Первые шаги всегда должны совершаться под присмотром инструктора, поскольку многие люди не умеют замедляться, а резкие или нервные движения передаются принимающему практику. Только достаточно замедлившись и сосредоточившись на другом человеке, можно к нему прикасаться. Все делать на счет 1-2-3-4, остановка 3-4 секунды, и обратно 1-2-3-4. Со временем руки запомнят правильную скорость, но поначалу очень важно пройти вводные занятия.

Все движения осуществляются из удобной позиции, что бы правильно распределить вес своего тела и работать им, а не руками. Все движения плавные, раскачивающиеся. Что мы мнём и гладим тело, помногу раз одно и то же место, прежде чем перейти к другой части. Именно - мнем и гладим, а не делаем кучу манипуляций: продавливание, кручение, растирание, работа по точкам (ни в коем случае!) и т.д. Надо подчеркнуть, что работа ведется всей ладонью и весом тела, а не пальцами, движения порой похожи на массажные, но все же не массажные, а больше "мнущие" и гладящие. Иногда просто достаточно погладить и покрутить медленно в разные стороны тот или иной сустав (метод «Фельденкрайз»), а в зонах напряжения как раз и совершать "мнуши" - то есть лёгкие и плавные толкающие или захватывающие всей ладонью движения, через одежду и очень - очень мягко, в удовольствие.

Техники работы рук, выполняющего практику МРМ: поглаживание и проминание. Этими основными приемами мы выполняем весь комплекс, двигаясь сверху вниз и снизу вверх в очень медленном темпе.

Каждое занятие включает в себя:

- настройку родителя на ребенка (тихо посидеть рядом с ковриком, на котором лежит ребенок, понаблюдать за дыханием, положить руки на ребенка, подстроиться под него),
- проявление любви, уважения и благодарности к ребенку,
- момент «здесь и сейчас» (концентрация внимания на своем дыхании и мысли о движении рук, тела и наблюдение за ребенком),
- выполнение практики без ожиданий (просто делать, без стереотипов и программ в голове).
- замедленность (все движения плавные, нежные и очень медленные).

Занятия с ребенком индивидуально проводятся примерно 30-45 минут, если я провожу совместное занятие родитель - ребенок, то время можно продлить и до 60мин., а если это группа, то - 1 - 1,5 часа. Однако, все очень индивидуально и иногда занятие может длиться всего 20 мин, следует учитывать состояние ребенка и готовность родителя к сотрудничеству.

Начинается практика мягкого релакса с разминки. Небольшой дыхательной гимнастики.



Комплекс «Мнуш» включает проработку всего тела, начиная с ног, заканчивая головой, боковые поверхности, и все тело со стороны спины. На одном занятии выучить весь комплекс достаточно трудно, поэтому дробим его на части: на первом занятии прорабатываем как следует, например, ноги, на втором руки и т.д.

Предлагаю вашему вниманию «психосоматическую трактовку» отдельных частей тела: символику и как с этим можно работать.

Ноги

Символика

В ногах символически запечатлена способность трогаться с места, двигаться вперед: всем нам знакомы выражения «твердо стоять на ногах» или «уверенно шагать по жизни». Ноги в буквальном смысле служат нам опорой, и ощущение нестабильности, страха перед будущим или просто ситуации, когда человек не знает, как поступить, накладывают отпечаток на состояние стоп.

Методика

След босой человеческой ступни напоминает силуэт зародыша: это своего рода карта нашего тела, отражающая весь потенциал организма. Мягкое массирование стоп через нервные и энергетические каналы действует на все системы органов, устраняя блоки и восстанавливая циркуляцию энергии.



Руки

Символика

Руки – инструмент взаимодействия с миром. Символически ими мы творим – истоки такого восприятия лежат в прошлом, когда все необходимое для жизни производилось вручную и все произведения искусства создавались руками. И теперь, даже «работая

головой», мы говорим, что «опускаются руки», если чувствуем недостаток творческой энергии, свежих идей или сил для их воплощения.

Методика

Самый простой массаж рук, согласно представлениям тибетской медицины, улучшает циркуляцию энергии во всем теле. Согревающие прикосновения родительских рук для ребенка дают ощущение тепла и расслабления, которое проходит во все тело. Поэтому МРМ уделяют большое внимание элементам работы с руками.



Живот

Символика

Согласно китайской медицине, печень и желчный пузырь связаны с такими эмоциями, как раздражение, гнев, ярость. Отпечаток этой идеи есть и в нашем языке: раздражительных, злых людей мы также называем «желчными». Нежелание принять происходящее, долго подавляемое раздражение вызывают напряжение и сужение желчевыводящих протоков, приводят к застою желчи, необходимой человеческому организму для более полного расщепления и усваивания пищи. Поэтому в ситуации, вызывающей неприятие, некоторые люди в буквальном смысле «не переваривают» происходящее.

Методика

Живот – средоточие жизни – считается сакральным местом, прикосновение других людей к которому нежелательно, поэтому так важно маме или папе помогать ребенку в расслаблении заблокированной стрессом или иными причинами брюшной полости. Совершаемые ежедневно, круговые движения руками в области живота нормализуют кровоснабжение органов и циркуляцию энергии.



Спина

«Не разгибая спины» - Метафора.

Символика

Это метафора груза забот на наших плечах: спина и особенно позвоночник в этом случае находятся в чрезмерном напряжении. Напряжение спины может быть связано с тем, что

мы придаем некоторым аспектам жизни слишком большое значение (иначе говоря «большой вес»), или же с тем, что мы не умеем разделить это бремя хлопот с другими. «Разгрузить спину» в данном случае означает «отпустить ситуацию».

Методика

Разминания и поглаживание мышц, мягкие надавливания вдоль позвоночника, легкие скользящие движения способны снять напряжение со спины. Особенно важно хорошо прорабатывать область крестца – это зона заблокированной энергии у людей, проводящих большую часть времени сидя у компьютера, телевизора.



Голова

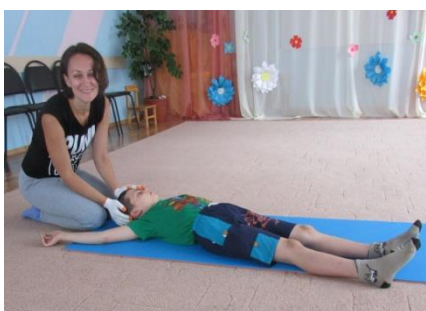
«Голова идет кругом» - метафора.

Символика

Мы нередко говорим, что какое-либо дело у нас «не выходит из головы». Ощущение того, что «голова забита» мыслями о чем-то, на уровне тела выражается напряжением шеи и мимических мышц лица, словно «тяжелые думы» буквально имеют вес. И наоборот, мы говорим «светлая голова» про того, кто постоянно генерирует идеи и легко находит выход из любого положения.

Методика

Мягкие, расслабляющие прикосновения позволяют снять спазм сосудов и улучшить кровоснабжение мозга, мгновенно создавая ощущение «легкой головы». Легкое массирование области шеи усиливает этот эффект. И есть два дополнительных бонуса: это полезно для волос (так как улучшает питание корней) и одновременно придает отдохнувший вид лицу (так как снимает напряжение с мимических мышц). Принцип поглаживаний – открытой ладонью, а не кончиками пальцев: это создает ощущение безопасности и способствует более глубокому расслаблению.



Тело не ограничивается своим биологическим, анатомическим измерением: голова, две руки, две ноги и кое-какие органы. Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, доказал, что у каждого из нас есть воображаемый образ своего тела, способный влиять на реальное

тело. Наше тело в этом смысле – создание нашего духа. Для младенцев их тело – это продолжение тела матери. В первые месяцы жизни мы представляем собой лишь физическое тело во власти импульсов и необузданного наслаждения. В возрасте около трех лет, когда видим свое отражение в зеркале, мы уже можем подумать: «это я». Мы впервые достигаем единства тела и духа, когда переходим от наслаждения без правил к более культурным удовольствиям. Нам приятно, когда на нас смотрят, нас хвалят. Мы нравимся себе и когда ухаживаем за собой. Но осознание себя как единства духа и тела возможно только при участии другого человека – матери или кого-то из взрослых, кто будет кормить и любить ребенка. Без этого любящего взгляда, без заботливых слов, которые учат нас понятиям «я» и «ты», ласкающих рук, которые ограничивают контуры нашей телесной оболочки, удовольствие от жизни останется недоступным.

Подведем итог, чему родитель может научиться на занятиях мягкому релаксу («Мнуши»). В арсенале родителя появятся новые техники работы с телом ребенка: особая настройка на ребенка, дыхательные, вибрационные техники, тончайшее воздействие на парасимпатику лёгкими прикосновениями рук через одежду. Или даже совсем бесконтактным способом - концентрацией внимания, присутствием. Главное - выработать в себе способность настроиться на другого человека, войти с ним в особый душевный контакт. Научиться во время сессии быть "здесь и сейчас", проявить особую чуткость и неторопливость. Именно это и даёт тот потрясающий эффект, который ведёт человека к глубокому расслаблению и отдыху всего за пару часов, как за пару недель.

«Мнуши» - это шанс услышать и почувствовать: себя, ребенка, мир. Это возможность не только овладеть профессиональными навыками работы с телом, но и научиться дарить помощь, поддержку, любовь и заботу другому человеку. На языке внимания и целительных прикосновений, которые вы сможете привнести в свою жизнь, в свои отношения с любимыми и родными.

Соколовская Л.А. – педагог-психолог СП «ДС «Чудо – Град» ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»