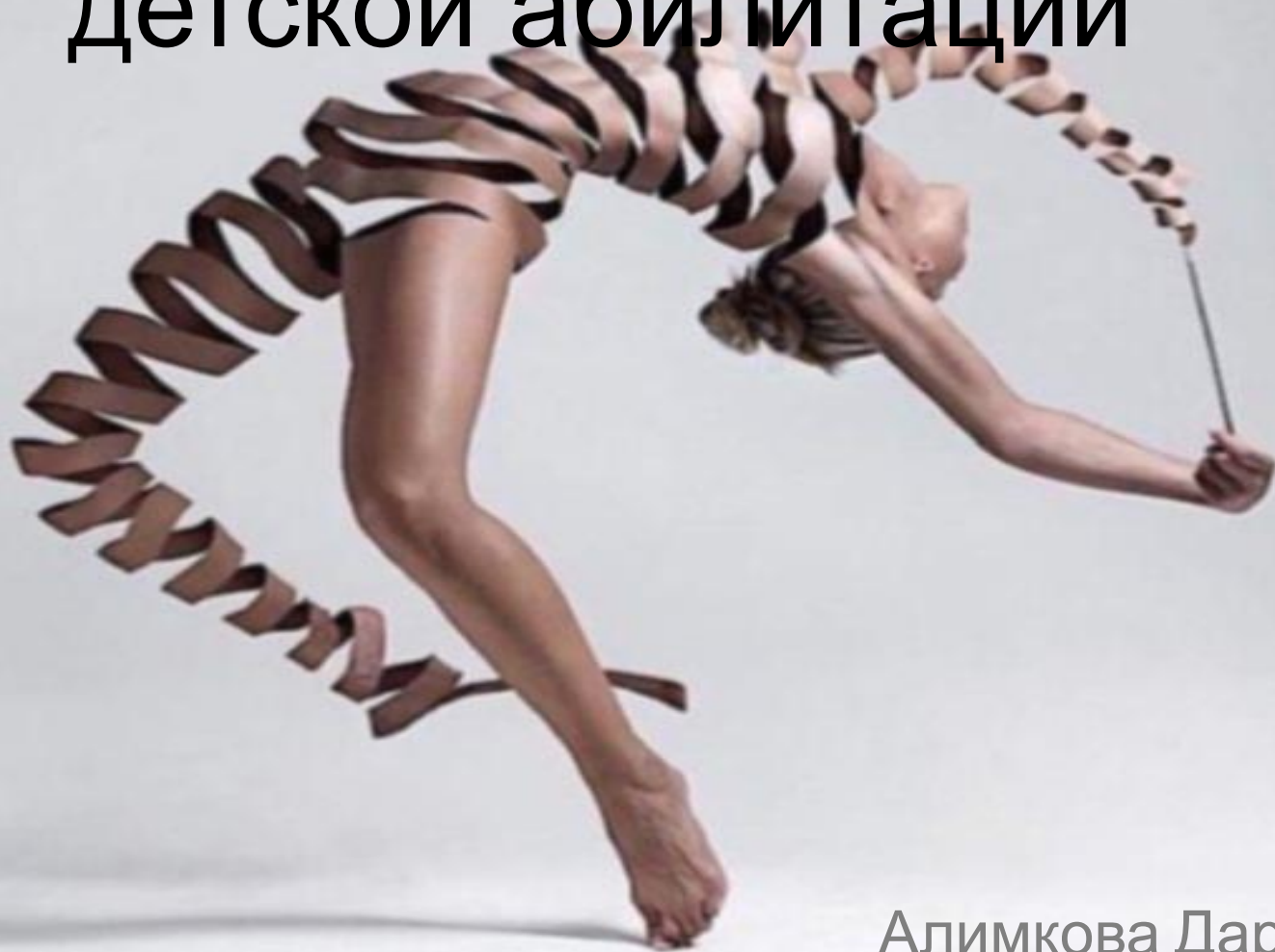
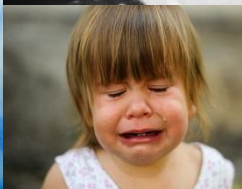
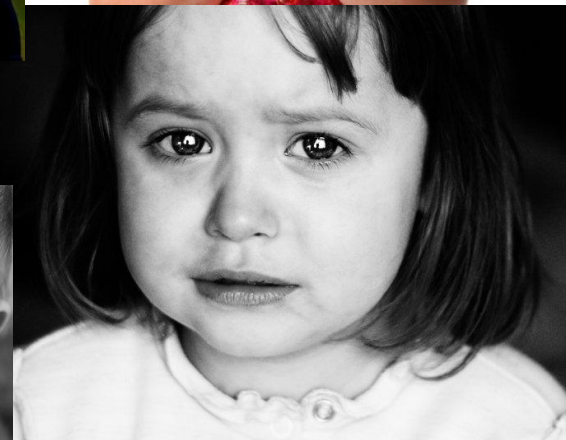
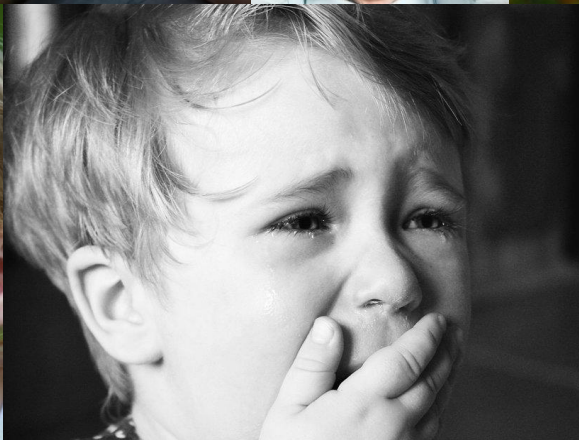


Телесно-ориентированная психотерапия в массаже и детской абилитации



Алимкова Дарья
Олеговна





Как часто проблемы на работе, конфликты в семье или неудачная утренняя поездка на выхинской ветке метро влияют на наше самочувствие?



А теперь подумайте, как часто вам приходится скрывать свои эмоции, замалчивать проблемы и молча и покорно терпеть несправедливые выговоры начальства.



Тело способно влиять на ваш мозг и диктовать вам ход мыслей — и не важно, осознаёте вы это влияние или нет. Ваше лицо выполняет гораздо более важную и сложную работу, нежели просто выражение эмоций. От него зависит, как вы зафиксируете эти эмоции у себя в голове и как вы их запомните.

Тело — удивительно мощный инструмент, способный формировать наши мысли, желания и настроения, что случается вне нашего тела, оказывает огромное влияние на то, что творится в наших мыслях.





На протяжении миллионов лет тактильная система служила главным инструментом распознавания опасности. Тактильные стимулы, за исключением прикосновений к собственному телу или прикосновений матери к

Был период, когда мамам советовали не брать на руки и не успокаивать плачущего ребенка, чтобы не избаловать его и не сделать пожизненно зависимым. Однако, вероятнее всего, прикосновения и объятия помогают развивать и организовывать в мозгу эмоциональные процессы, а следовательно, и функции, благодаря которым ребенок вырастет независимой личностью. Джерри Уайт (Jerry White) и Ричард Лабарба (Richard Labarba) также свидетельствуют, что недоношенные лучше едят и набирают больше веса, если получают тактильную стимуляцию.



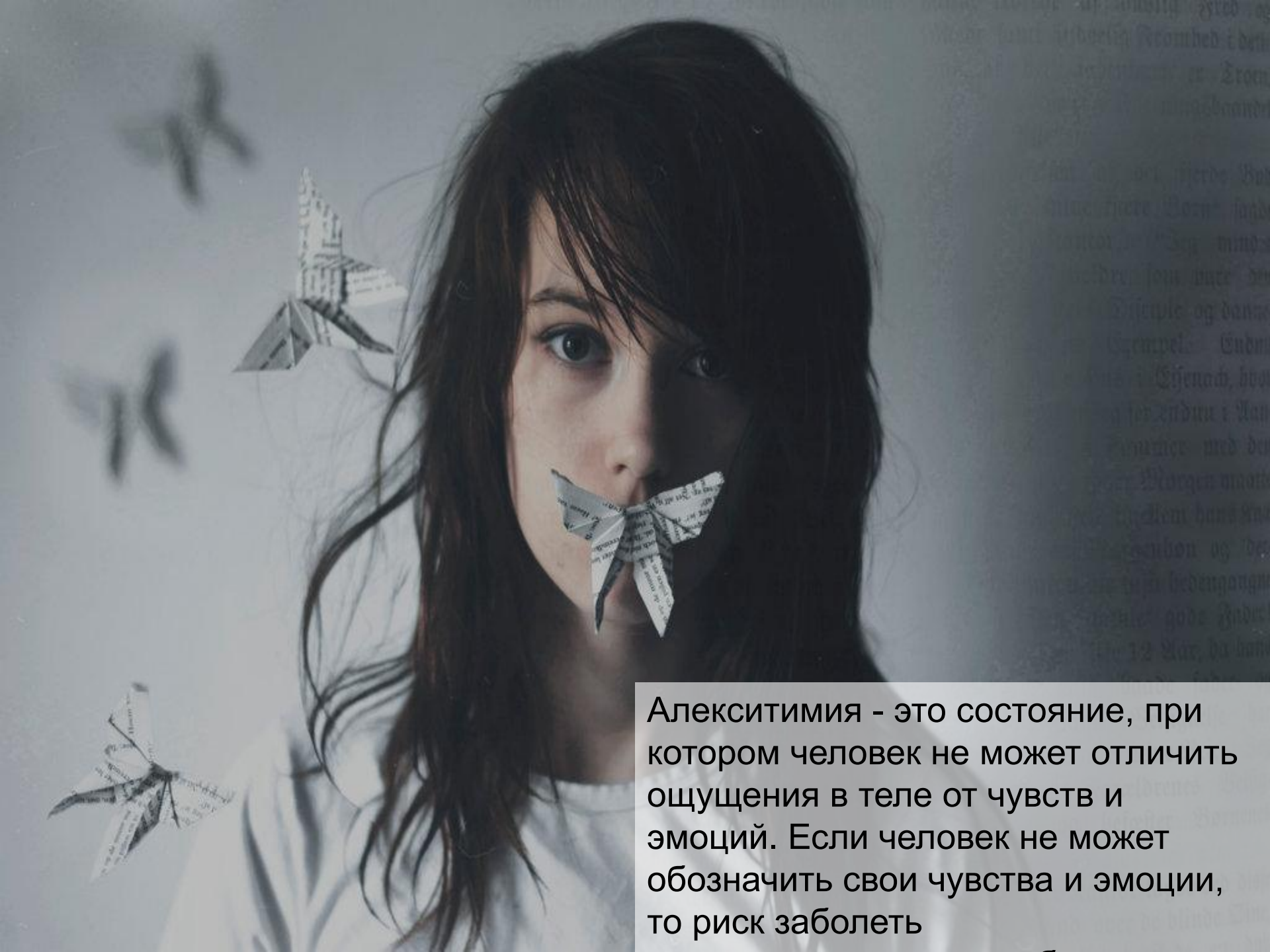
Если мы говорим, что все эмоциональные переживания застревают в теле, а психологическая разгрузка, какой бы она не была - спортивной тренировкой, охотой или вышиванием крестиком – помогает избавиться от болевого синдрома и тяжести в теле, возникает вопрос – почему мы не можем использовать этот механизм в обратном направлении? Почему проработав мышечные зажимы и триггерные точки, мы не можем решить наши психологические проблемы?



К счастью, с детьми все несколько проще. При грамотном и своевременном подходе стресс не успевает закрепиться в теле, образи дополнительными комплексами, страхами и порочными навязанными установками.



О работе с детьми мы с Вами подробно поговорим на секции, затронем биоэнергопластику, сенсорную интеграцию, интегративную кинезиологию и многое другое, а главное, научимся применять это все в работе массажиста, кроме того проведем мастер-класс по проработке двух верхних мышечных



Алекситимия - это состояние, при котором человек не может отличить ощущения в теле от чувств и эмоций. Если человек не может обозначить свои чувства и эмоции, то риск заболеть

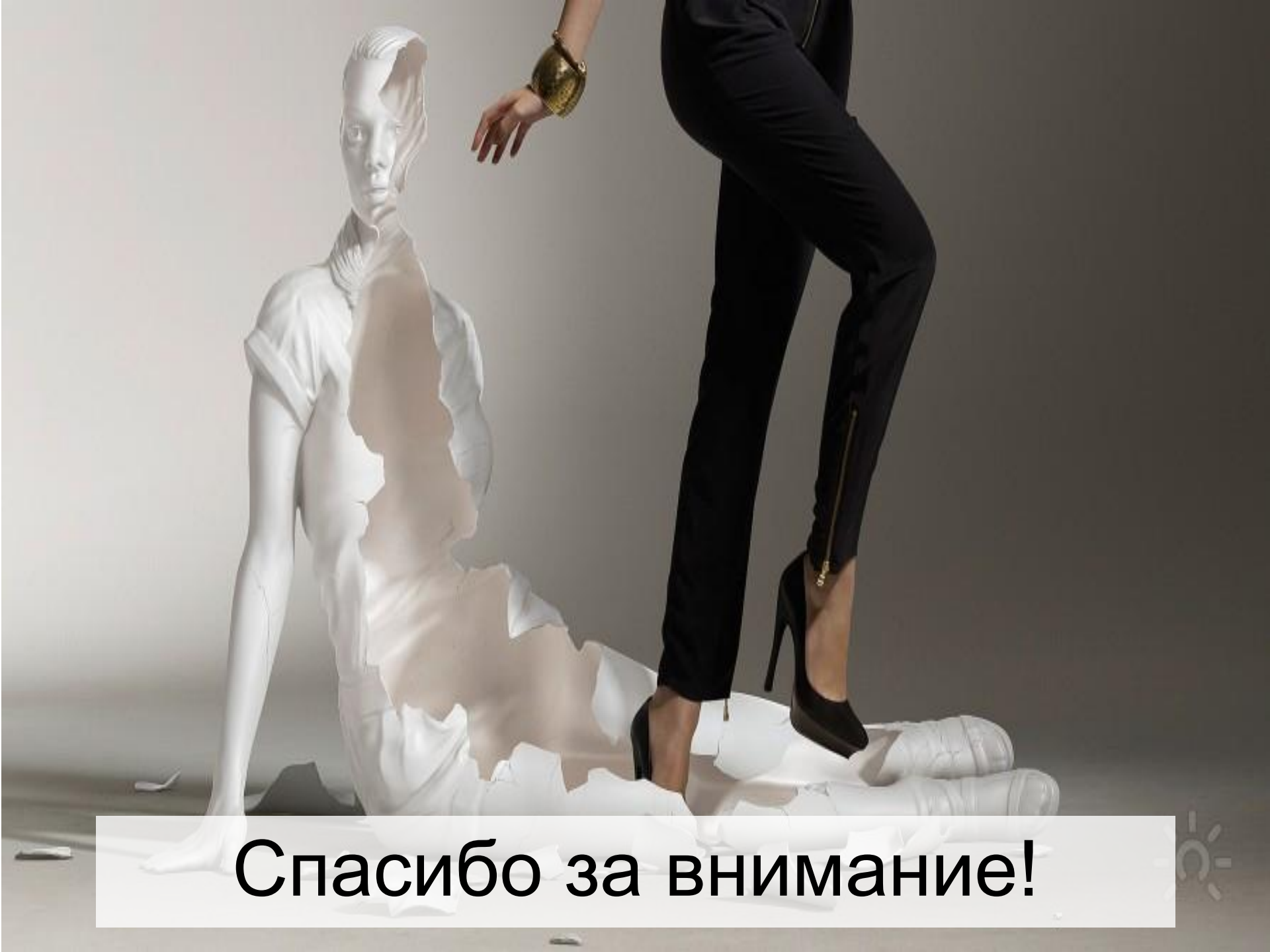
№	Утверждение	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Совершенно согласен
1	Когда я плачу, то всегда знаю, почему	5	4	3	2	1
2	Мечты – это потеря - времени	1	2	3	4	5
3	Я хотел бы быть не таким застенчивым	1	2	3	4	5
4	Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю	1	2	3	4	5
5	Я часто мечтаю о будущем	5	4	3	2	1
6	Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие	5	4	3	2	1
7	Знать, как решать проблемы, важнее, чем понимать причины этих решений	1	2	3	4	5
8	Мне трудно находить правильные слова для выражения моих чувств	1	2	3	4	5
9	Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам	5	4	3	2	1
10	У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам	1	2	3	4	5
11	Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит	5	4	3	2	1
12	Я способен с легкостью описать свои чувства	5	4	3	2	1
13	Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать	5	4	3	2	1
14	Когда я расстроен, то не знаю, печален ли я, испуган или зол	1	2	3	4	5
15	Я часто даю волю воображению	5	4	3	2	1

16	Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим	1	2	3	4	5
17	Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моем теле	1	2	3	4	5
18	Я редко мечтаю	1	2	3	4	5
19	Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так	1	2	3	4	5
20	У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение	1	2	3	4	5
21	Очень важно уметь разбираться в эмоциях	5	4	3	2	1
22	Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям	1	2	3	4	5
23	Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства	1	2	3	4	5
24	Следует искать более глубокие объяснения происходящему	5	4	3	2	1
25	Я не знаю, что происходит у меня внутри	1	2	3	4	5
26	Я часто не знаю, почему я сержусь	1	2	3	4	5

Признаки алекситимии:

- трудность в определении (понимании) и описании словами собственных переживаний, чувств;
- сложность в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями;
- бедность фантазии, воображения, очень редкие сновидения;
- заострение внимания в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.





Спасибо за внимание!

