

**ВОСТОЧНО - ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА ОСТЕОПАТИИ**

**«КИЕВСКИЙ ИНСТИТУТ ОСТЕОПАТИИ»**



## **Прикладная соматическая терапия**

**г. Киев**

## **Applied Somatic Therapy (Прикладная соматическая терапия) – AST-**

направление терапии, непосредственно включающее в себя работу с телом клиента. основополагающей концепцией этого метода является представление о неразрывной связи тела и духовно-психической сферы. При этом считается, что неотрагированные эмоции и травматические воспоминания клиента, в следствии функционирования физиологических механизмов психологических защит, запечатлеваются в теле. Работа с их телесными проявлениями помогает, на основе принципа обратной связи, проводить терапию психологических проблем клиента, давая ему возможность осознать и принять их как части своей глубинной сущности.

### **2. Задачи AST:**

- улучшение качества жизни;
- обретение целостности тела и разума;
- научиться чувствовать и понимать импульсы и сигналы собственного тела; (различать свои потребности и навязанные, быть в контакте со своими желаниями и чувствами, принимать правильные решения исходя из более глубокого чувствования себя и импульсов своего Я)
- улучшить адаптационные навыки в различных жизненных ситуациях с помощью ресурсов тела;
- научиться более эффективно справляться со сложными жизненными ситуациями;
- научиться использовать возможности саморегуляции и само восстанавливаться ;
- повышение стрессоустойчивости ;
- профилактика профессионально выгорания;
- проработать блоки и зажимы в теле;
- развитие личности

### **3. Принципы:**

- единство тела, разума и души;
- профицита ;
- экологичности;
- невмешательства;
- открытой системы;
- баланса;
- саморегуляция;
- компенсации;
- обратной связи;
- развития

### **4.Законы:**

- тело никогда не врет;
- тело помнит все;
- все к чему я прикасаюсь, прикасается ко мне;
- реальности тела;
- любая проблема кодируется в теле;

- любой телесный патерн может быть разложен на составляющие;

## **5. История:**

Исторические корни АСТ лежат в работах П.Шарко, В. Джеймса, И.Сеченова, З.Фрейда, Ф. Александер, В.Райха, А.Лоуэна. М.Фельденкрайза, Т.Ханны и др.

## **6. Тезаурус:**

биоэнергия, блок, зажим, мускульный панцирь, телесный характер, гипо-, гипер — тонус, опора, заземление, схема тела, образ тела, контакт, соматический резонанс, телесная метафора, телесность, границы тела, центрирование.

## **7.Методы работы АСТ :**

- диагностические ;
- терапевтические;
- профилактические;
- развивающие.

## **8. Генезис формирования телесных структур (особенности психомоторного развития) : пренатальный период, роды, онтогенез ;**

Структура существования

2й триместр беременности — 3 месяца после родов

Я есть, Я существую

Структура потребностей

1месяц — 1,5 года

У меня есть различные потребности. Принимать — отдавать.

Структура автономии

1год — 3 года

Я независимый человек. Но у меня есть право на помощь и поддержку;

Структура Воли

2-4 года

Я имею право выбирать . Использовать свою силу и быть принятым;

Структура Любви

3-6 лет

У меня есть право любить и быть сексуальным

Структура мнений

5-8 лет

Я имею право формировать свои собственные мнения, выражать их и менять;

Структура солидарности

7-12 лет

Я имею право сохранять единство с группой ,и, в тоже время, делать все возможное для себя

Пренатальные матрицы С. Гроффа:

«амниотическая вселенная» - статическое пребывание эмбриона в утробе матери;

«космическая поглощенность и отсутствие выхода» - соответствует первой фазе родов, т. е. схваткам;  
борьба со смертью — преодоление родовых путей;  
переживание смерти и возрождение — рождение, первый крик

## **9. Генезис формирования телесных характеров :**

Шизоидный — узкое, сухое, напряженное тело, вытянутые конечности, пустой, отрешенный взгляд; тема расщепления (голова и тело, туловище и конечности); энергия сконцентрирована внутри и отсутствует на периферии;

Оральный — коллапс грудной клетки(плоская, вдавленная); фрустрация базовых потребностей на ранних стадиях развития (кормление, любовь) и подавленная агрессия по этому поводу; тело «недозаряжено» энергией из-за ранней депривации и человек постоянно нуждается в подпитке: попытка компенсировать внутреннюю пустоту в партнерстве, тема зависимых отношений, страх открыться в контакте. Нарушен баланс брать — давать.

Мазохистический — огромное количество сдерживаемой агрессивной энергии , которая блокируется сильным мышечным напряжением в области шеи, плеч и таза. Более развита верхняя часть тела,.Сильные зажимы в области ног и таза блокируют сексуальную энергию. Сложно выстраивать свои границы, говорить нет, «комплекс хорошего мальчика/девочки».

Психопатический — телесная структура треугольник(развитый таз и узкие плечи) или перевернутый треугольник(развитые плечи и узкий таз).  
Ярко выражено стремление доминировать и контролировать других, навязчиво стремится доказать окружающим свою особенность и правоту, демонстративность.  
Заблокированная сексуальность, чувственность, сопереживание приводят к одиночеству и стратегии поведения : мне никто не нужен.

Ригидный — гармонично развитое тело, свободное, гибкое и хорошо заряжено биоэнергией. Высокий контроль над проявлениями любых эмоций: позитивных или негативных.  
Хроническое мышечное напряжение в области шеи, рук и сердца. Стратегия поведения: «Если я открою тебе сердце. Ты его разобьешь».Из-за страха слияния в контакте блокируют свою истинную сексуальность .

## **10. Понятие психотравмы. Виды психотравм. Соматический подход в работе с психотравмой.**

**Психическая травма** (психологическая травма, психотравма) – по аналогии с физической травмой – это состояние нарушения целостности психики, вследствие чего психика не в состоянии функционировать здоровым, нормальным образом. Травматическая реакция возникает в ситуации чрезмерного стрессового воздействия на организм. Это может быть угроза жизни и/или здоровью, или ситуация, воспринимаемая психикой человека как таковая в момент происходящего

**Травмы могут быть:** шоковые (произошедшие вследствие чрезмерной стрессовой ситуации одномоментно или в течение длительного времени), сексуальные (вследствие нежелательных

действий сексуального характера), эмоциональные (вследствие небережного эмоционального обращения) и другие.

### **Различают несколько видов психических травм:**

- Ⓞ Острое стрессовое расстройство или шоковая реакция (ОСР). Шок – непосредственно в момент стрессовой ситуации, сразу после нее, пик механизмов выживания, энергетический всплеск.
- Ⓞ Посттравматическое Стрессовое Расстройство (ПТСР) – через некоторое время после ОСР произошел сбой систем саморегуляции организма, энергия застряла в нервной системе.
- Ⓞ Травма рождения или развития – полученная ребенком в процессе внутриутробного развития, рождения или в первые годы жизни; вследствие незрелости психики и механизмов регуляции стресса у ребенка, такие травмы фиксируются и встраиваются в тело и характер человека, становясь частью личности.

### **11. Телесная диагностика клиента: проективная (Рисунок человека, Карта тела, тест М.Фельденкайза «Образ Тела»), пальпация;**

Проективная метод «**Рисунок человека**» направлена на диагностику бессознательного Образа тела, отношения человека к себе, восприятию себя и своего тела.

**Карта тела** составляется с помощью визуальной диагностики положения тела клиента в пространстве, соотношения частей тела, общее впечатление телесных структурах, дисбалансы правое, левое, расщепления горизонтальные, вертикальные, диагональные, определение живости и энергетизации с помощью диагностики дыхания, Поза, взгляд, произвольные движения.

**Пальпация** позволяет с помощью исследования реакции клиента на различные виды прикосновений диагностировать наличие блоков и зажимов, общий уровень стресса, психологическое и физиологическое состояние.

Виды телесных контактов

Правила контакта

**Тест М. Фельденкраза** предназначен на исследование бессознательного Образа тела клиента.

**(в приложении протоколы методик)**

### **12. Проблемная анатомия: психологическое содержание телесных блоков:**

Семь сегментов мускульного панциря (В. Райх):

глазной

стоматический

шейный

грудной

диафрагмальный

живот

тазовый

### **13. Эмоции, чувства, сложные чувства, сложные психологические состояния,, особенности протикания в зависимости от типа ВНД (высшая нервная деятельность).Телесная диагностика и особенности работы ;**

**Типы высшей нервной деятельности (ВНД)** — совокупность врождённых (генотип) и приобретённых (фенотип) свойств нервной системы, определяющих характер взаимодействия организма с окружающей средой и находящих своё отражение во всех функциях организма.

Эмоции и чувства – это своеобразные состояния психики, накладывающие отпечаток на жизнь, деятельность, поступки и поведение человека. Если эмоциональные состояния определяют в основном внешнюю сторону поведения и психической деятельности, то чувства влияют на содержание и внутреннюю сущность переживаний, обусловленных духовными потребностями человека.

#### **Список базовых эмоций и их телесные проявления:**

1. радость (довольство)
2. удивление
3. печаль (грусть)
4. гнев (злость)
5. отвращение
6. презрение
7. страх

Телесные проявления и работа со сложными состояниями: депрессия, тревога, подавленность, аффект, панические состояния (ПА), пограничные состояния.

### **14 . Техника безопасности в работе к клиентами. Эмоциональное выгорание.**

Центрирование

Заземление

Выстраивание энергетической вертикали

Энергетические центры и оболочки человека

Очищение своего поля, поля клиента

Эмоциональное выгорание как фактор отсутствия техники безопасности в работе с клиентами;симптомы эмоционального выгорания;

Работа в потоке

### **15. Стресс, виды стрессы, телесная работа со стрессом. Мышечные группы отвечающие за Рефлекс красного света (травмы), зеленого света , травмы .Техники работы .**

Стресс — нормальная реакция организма не ненормальные условия.

эустресс, дистресс;

ситуативный, повторяющийся, хронический;

психологический, физиологический, химический,

Причины, симптомы, терапия, профилактика.

**Рефлекс «красного света»** также называют рефлексом испуга — мышцы передней части тела хронически напрягаются из-за небольшого, но постоянного страха и волнения. Голова и

шея вытягиваются вперед, осанка нарушается — появляется сутулость, дыхание становится поверхностным, возникает боль в коленях и бедрах.

**Рефлекс «зелёного света»** задействует мышцы, которые двигают нас вперед по жизни, — это мышцы спины. Если эти мышцы становятся жёсткими, поясница излишне прогибается, вызывая механические или структурные изменения, которые могут привести к деформации или смещению дисков. В процессе соматической работы мышцы спины расслабляются и возвращаются в состояние естественного тонуса, чрезмерный прогиб устраняется, а боль в пояснице исчезает.

**Рефлекс травмы** – это реакция сенсомоторной системы, направленная на защиту от боли. Это широко распространенный защитный рефлекс. При рефлексе травмы обычно зажимаются мышцы боковой поверхности тела в результате какой-либо физической травмы.