***Выведение в реальность, Автоматизация процесса.***

Почувствовать свои стопы – обе стопы одновременно, сидя – почувствовать щиколотки… голени…потихоньку проходим все тело.

Стоя, почувствовать свои стопы. Начинаем тихонько покачиваться, чувствуя свои стопы. Внимание на неопорную стопу – не теряем ее. (Здесь я напоминаю упражнение носо-пальцевая проба – как мы чувствуем пальчик в движении). Если получается, переходим к переступанию и, далее, к движению по комнате, не теряя собственные стопы. Сначала медленно, потом, потихоньку, ускоряемся.

Добавляем ощущение головы. Здесь много вариантов. В паре – положить руку на голову партнера. Ходить с тяжелой книжкой. Ровно и не очень ровно, покачиваясь, ускользая, обходя препятствия. Голова/стопы чувствуем одновременно. (К этому времени у клиентов уже простроена ось тела – здесь идет ее автоматизация).

Чувствуя стопы и голову – внимание на дыхании.

Стопы, голова, дыхание + внимание на собственные руки – рассматривает руки – свои и чужие.

Далее усложнения по объектам в пространстве – самые разные варианты.

Добавляем движение из роли.

Добавляем речь – читаем детские стихи. + Стихи из роли + с разными интонациями.

Сочиняем сказку – общую сказку – говорим по очереди.

И, самое сложное, говорить по сотовому телефону, не теряя опоры, ось, голову, дыхание и пространство.

Для автоматизации, на каждом этапе, используем Шута. Шут ходит или бегает по залу, потихонечку всем мешает, толкает, отвлекает. Важно, при этом, то, что отрабатывается на данный момент.

4-6 встречь по 1,5 часа онлайн или офлайн