***Тело и психика***

*Проблемы психики могут давать проблемы тела. Проблемы тела могут давать проблемы психики.*

Многие свойства психики исходно базируются на свойствах тела: сначала свойство строится как свойство тела, потом оно плавно перетекает в психику.

Вот запросы клиентов из прошедших семинаров, исполнение которых плотно упирается в работу с телом:

- потеря себя, потеря контакта с собой – это, как правило, потеря чувства своего тела;

- прочно стоять на ногах, заземление, устойчивость – здесь все понятно из запроса;

- проблемы взаимодействия с партнером, чувствовать другого в общении – часто, это не умение сблизить и удержать два предмета вместе;

- потеря радости жизни – как правило, это потеря интуиции тела;

- проблемы целеполагания – умение выбирать и удерживать цель;

- принимать решения – делать шаг к выбранной цели;

- отпустить ребенка, партнера – отпустить любую взятую вещь;

- тесная связь с детьми, чувствовать и понимать детей – проблемы Брюшка, становления эмпатии;

- чувствовать себя, не терять себя при волнении, в ситуациях переживания, напряжения, беспокойства – умение целостно чувствовать свое тело;

- владеть собой и владеть ситуацией в состоянии возбуждения и стресса – выйти из представляемого мира в мир реальности;

- умение строить и удерживать границы - свойство тело, которое несложно отработать в упражнениях;

- умение давать и брать – тут также хорошо видима связь с движениями тела;

- умение говорить Да и НЕТ – очень близко к понятиям приблизить и отодвинуть;

 - и многие, многие другие.

Итак, телесно ориентированная психотерапия – это способ выравнивания психики человека через простраивание свойств его тела.

Семинар-лекция на 2 часа