

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	10
Глава 1. «О бедном теле замолвите слово...»	12
1.1. Тело в современном мире	12
1.2. Телесно-ориентированная психотерапия: «Отчего, почему, зачем?»	19
1.3. Телесно-ориентированная психотерапия раскрывает секреты	30
1.4. Проблемная анатомия: не проблема, а подсказка.....	37
Глава 2. Основные принципы работы с клиентом в ТОП	67
2.1. Принципы индивидуальной работы с клиентом	67
2.2. Принципы групповой работы в ТОП	79
2.3. Как нас формирует любовь: ТОП о структурах характера	91
Глава 3. Практическая часть: 170 упражнений	156
3.1 «Корни мои просят воды...»: заземление, центрирование, целеполагание ...	157
Упражнение 1. Водоросль	160
Упражнение 2. Магнит	161
Упражнение 3. Ванька-встанька	162
Упражнение 4. Матушка-земля	163
Упражнение 5. Ядро земли	164
Упражнение 6. Связь с ядром земли	164
Упражнение 7. Распределение веса по телу	165
Упражнение 8. Путешествие по планетам	166
Упражнение 9. Скольжение	167
Упражнение 10. Перекаты	167
Упражнение 11. Горизонтальное заземление	168
Упражнение 12. Корни	169
Упражнение 13. Дерево	170
Упражнение 14. Мои стопы	170
Упражнение 15. Медитация – треугольник	171
Упражнение 16. Центрирование через нижний центр	172

Упражнение 17. Ходьба	173
Упражнение 18. Представьте свой скелет	174
Упражнение 19. Позвоночник – змея	175
Упражнение 20. Позвоночник – ось	175
Упражнение 21. Подойди и возьми	176
Упражнение 22. Стрельба из лука	177
Упражнение 23. Мишень	178
Упражнение 24. Дорога к цели	179
3.2. «В каждой музыке Бах, В каждом из нас Бог»: саморегуляция, стрессоустойчивость, безопасность	180
Упражнение 25. Око тайфуна	183
Упражнение 26. Безопасное место	183
Упражнение 27. Дорога в Убежище	184
Упражнение 28. Гарант безопасности	185
Упражнение 29. Воин, который защищает	186
Упражнение 30. Если бы ты был воином	187
Упражнение 31. Роль Воина	188
Упражнение 32. Внутренний Воин	188
Упражнение 33. Я вижу в тебе Воина!	189
Упражнение 34. Я – дракон	190
Упражнение 35. Раскрасить тело цветом... безопасности	191
Упражнение 36. Теплый животик	192
Упражнение 37. Удлинения	193
3.3. «Я дышу – и значит, я люблю! Я люблю – и значит, я живу!»: эмоциональная сфера	194
Упражнение 38. Загадывание чувств	196
Упражнение 39. Актуальное и желаемое состояния	196
Упражнение 40. Волшебные ладошки	197
Упражнение 41. Телесная карта чувств	198
Упражнение 42. Шкалирование чувств в теле	199
Упражнение 43. Бывают ли негативные чувства?	199
Упражнение 44. Внутренний огонь: работа с гневом и Силой	200
Упражнение 45. Изобрази телом свое состояние	201
Упражнение 46. Покажи свои чувства	202
Упражнение 47. Как ты ходишь, когда ты чувствуешь	204
Упражнение 48. Танец чувств	205
Упражнение 49. Чувства как телесные метафоры: работа в парах	206
Упражнение 50. Лучшее чувство	207

Упражнение 51. Ледниковый период	208
Упражнение 52. Лифт	209
Упражнение 53. Волшебный кристалл	210
Упражнение 54. Песня без слов	211
Упражнение 55. Саундинг	212
Упражнение 56. Наполнение воздухом	213
Упражнение 57. Дыхание и волшебная кисточка	213
Упражнение 58. Шарик взлетает!	214
Упражнение 59. Шарик внутри	215
Упражнение 60. Надувай шарик	215
3.4. «Дано мне тело – что мне делать с ним...»: телесное сознание и коррекция образа тела	216
Упражнение 61. Сознание напряжений	219
Упражнение 62. Карта телесных напряжений	220
Упражнение 63. Модальности телесных ощущений	221
Упражнение 64. Перемешай цвета	222
Упражнение 65. Занимательная карта тела	223
Упражнение 66. Отпечаток тела – раскраска	224
Упражнение 67. Отпечаток тела на мокром песке	226
Упражнение 68. Отпечаток тела на листе бумаги краской	227
Упражнение 69. Соприкосновение	228
Упражнение 70. Белые пятна	229
Упражнение 71. Ай да чудо-крем!	230
Упражнение 72. Снеговик	231
Упражнение 73. Что длиннее?	231
Упражнение 74. Присуждение премий	232
3.5. «Я иду по той же улице. На тротуаре есть глубокая яма. Я обхожу ее...»: психологические границы	234
Упражнение 75. Чешуя	235
Упражнение 76. Волшебная ладошка	236
Упражнение 77. Контур тела	237
Упражнение 78. Где заканчивается твоё тело?	239
Упражнение 79. Представь вокруг себя границу	240
Упражнение 80. Гибкие границы	241
Упражнение 81. Скажи: нет!	242
Упражнение 82. Съешь!	243
Упражнение 83. Веревочка	244
Упражнение 84. Останови!	246

Упражнение 85. Отказ	247
Упражнение 86. Страж границ	247
3.6. «Ты – господин несказанного слова, А сказанного слова – ты слуга»:	
коммуникация	248
Упражнение 87. Найди пару	250
Упражнение 88. Встреча	251
Упражнение 89. Броуновское движение	253
Упражнение 90. Луна-парк	254
Упражнение 91. Спinoй к спине	256
Упражнение 92. Твои ладони	256
Упражнение 93. Такое разное взаимодействие	258
Упражнение 94. Легкое дыхание	259
Упражнение 95. Разговор на несуществующем языке	260
Упражнение 96. Чудо прикосновения	261
Упражнение 97. Перемещающаяся точка касания	262
Упражнение 98. Танец спинами: поиск общих движений	262
Упражнение 99. Танец спинами: исследование привычных ролей	263
Упражнение 100. Танец спинами: исследование привычных форм взаимодействия	264
Упражнение 101. Работа с критикой: выражение и принятие	265
Упражнение 102. Наши ладони	267
Упражнение 103. Жажда у ручья	268
Упражнение 104. Исследование паттернов взаимодействия с партнером	269
Упражнение 105. Пристройка	269
Упражнение 106. Мандала «Тело группы»	
3.7. «Страстные вздохи Вечных желаний...»: сексуальность	272
Упражнение 107. Потолкушки	273
Упражнение 108. Эротический музыкальный инструмент	274
Упражнение 109. Пьяный танец	275
Упражнение 110. Шейкер	275
Упражнение 111. Право на экспрессию сексуальности	276
Упражнение 112. Выражение сексуальности	277
Упражнение 113. Сосуд с водой	277
Упражнение 114. Крутить хвостом	279
Упражнение 115. Крестец	279
Упражнение 116. Отталкивание	279
Упражнение 117. Покачивание	280
Упражнение 118. Сладостный голос любви	280

Упражнение 119. Нелюбимая часть тела	281
Упражнение 120. Где в теле живет сексуальность?	282
Упражнение 121. Эротические части тела	282
Упражнение 122. Телесные проявления мужской и женской идентичности – 1	283
Упражнение 123. Телесные проявления мужской и женской идентичности – 2	283
Упражнение 124. Скульптура сексуальности	284
Упражнение 125. Сексуальная походка	285
Упражнение 126. Хвост	285
Упражнение 127. Интеграция сердечности и сексуальности	286
Упражнение 128. Любовный треугольник	287
Упражнение 129. Право на удовольствие	288
3.8. «Оно вернулось вкусное, Как сосульки с крыши...»: детский опыт, семейное и Родовое Бессознательное	289
Упражнение 130. Покажи телом свое детство (в движении)	290
Упражнение 131. Скульптура детства	291
Упражнение 132. Мое счастливое детство	292
Упражнение 133. Где в теле живет детство?	292
Упражнение 134. Ребенок внутри меня	293
Упражнение 135. В чем нуждается ребенок?	294
Упражнение 136. Ребенок на фотографии	295
Упражнение 137. Ходьба: работа с семейными посланиями	296
Упражнение 138. Скульптура дисфункциональной семьи и здоровой	297
Упражнение 139. Скульптура Моя семья	298
Упражнение 140. Родовые корни	299
Упражнение 141. Вопрос предкам	299
3.9. «Я знаю всё, но только не себя»: образ Я, самооценка, саморазвитие	300
Упражнение 142. Покажи телом свою жизнь	302
Упражнение 143. Жизненная дорога	302
Упражнение 144. Я и Мир	303
Упражнение 145. Нелюбимое тело	304
Упражнение 146. Рука мешающая и рука помогающая	306
Упражнение 147. Тотемное животное	307
Упражнение 148. Мой герой	308
Упражнение 149. Какая на тебе Маска?	309
Упражнение 150. Встреча с Тенью	310
Упражнение 151. Принятие позитива	311
Упражнение 152. Я тебе рад!	312
Упражнение 153. Мантра	314
Упражнение 154. Интеграция трех центров	315

Упражнение 155. Медленный поток	316
Упражнение 156. Бутоданс	317
Упражнение 157. Интегрирующий танец	318
Упражнение 158. Вдохновение	319
Упражнение 159. Восходящее солнце	320
3.10. «В щедрости и помощи другим людям будь как «Река»: профилактика профессионального выгорания	321
Упражнение 160. Отдай напряжение земле	321
Упражнение 161. Валять дурака	322
Упражнение 162. Вертикальное заземление	322
Упражнение 163. Добывание огня	322
Упражнение 164. Мокрая собака	322
Упражнение 165. Вибрация	322
Упражнение 166. Внутренняя ось	322
Упражнение 167. Я – это я, ты – это ты	323
Упражнение 168. Очищающее дыхание – 1	323
Упражнение 169. Очищающее дыхание – 2	323
Упражнение 170. Грибной дождь	323
Заключение	324
Приложение	325
Пример диагностического интервью <i>Нэнси МакВильямс</i>	325
Схема диагностической работы в ТОП <i>Григоровская Н. Ю.</i>	328
Таблица чувств	338
Рекомендуемые правила групповой работы	339
Наш глубочайший страх <i>Марьяна Вильямсон</i>	340
Автобиография в пяти коротких главах <i>Порша Нельсон</i>	341
Песня феникса <i>Ирина Соловьева</i>	343
Литература	344