



THE SOUL
центр психології

Програма психологічного
відновлення
**УКРАЇНСЬКЕ
КОЛО**



ПРОГРАММА “УКР КОЛО”

Центр психології The Soul

Модуль 2. Тіло

Дата: 26 червня - 2 липня

Ми дуже вдячні за підтримку нашим партнерам:



WORLD
CONSCIOUSNESS
ALLIANCE
wca.earth



DR. KATIE EASTMAN
Transforming loss into
CHANGE and GROWTH

ТИЖДЕНЬ 2

Кількість зареєстрованих людей на Програму - 195.

Учасники в Телеграм каналі - 203 учасник.

Ведуча Модулю 2: Олександра Шиманова

Матеріали модуля 2:

1. Теоретичне відео Тіло та тілесний досвід - 35 хв
2. Письмова практика на знаходження способів вивільнення напруги з тіла
3. Відео-практика 1. “З вправи на врегулювання свого емоційного стану”
4. Відео-практика 2 “Відчуття центру та опори в тілі”
5. Відео-практика 3. “Від каменю до людини”
6. Відео-практика 4. “Де в тілі які живуть емоції”
7. Відео-практика 5. - Любов до свого тіла та релакс - 16 хв.(Марія Винницька)
8. Зустріч з психологами у Zoom та відповіді на питання (Марія та Олександра) 1 год 15 хв .



1. Відео+Текстова версія. Тіло та тілесний досвід

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=3QLdE3C0nOE&feature=youtu.be>



- Механізм резильєнтності в собі - це здатність після чергового руйнування, яке ми відчуваємо в собі, зібратися, відновитися, розпочинати знову жити і діяти.

- Сигнали із тіла значно потужніші від наших думок про свій стан. І нам потрібно систему нашого тіла **ВИКОРИСТОВУВАТИ СОБІ НА КОРИСТЬ**, а не **НА ШКОДУ**.



- Наш мозок складається з трьох частин (рептильної, мозку ссавців та неокортексу), кожна з яких відповідає за різні почуття та дії, особливо, в стресовий період.

- КОЛИ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ЗАГРОЗА, І ВОНА МОЖЕ ПОСТІЙНО ФОНОВО ТРИВАТИ ТО ПОСИЛЮЮЧИСЬ, ТО ВЩУХАТИ, НАШІ ПРАДАВНІ СИСТЕМИ ВИЖИВАННЯ ВИХОДЯТЬ НА ПЕРЕДНІЙ ПЛАН ТА ПЕРЕБИРАЮТЬ ІНІЦІАТИВУ НА СЕБЕ.
- Ми можемо самостійно впливати на запуск різних ділянок мозку.
- Коли ми переживаємо гостру небезпеку, у нас виділяються гормони стресу - кортизол та адреналін. Коли ця небезпека минає, ці гормони продовжують діяти, осідаючи в тілі.
- Позбавити себе дії тих гормонів, які потім стають токсичними для нашого тіла, можна за допомогою фізичних рухів. Таким чином, тіло позбавляється від стресу, викликаного тривогою та небезпекою.
- Дуже важливо свідомо фіксувати ці фізичні дії, що вам допомагають, від яких ви відчуваєте полегшення.



Практики:


1. Письмова практика. “Написати списком, як я вивільняю своє тіло від переживаємого колись або наразі стресу? Яка це дія, активність?” (Олександра Шиманова)

Ця практика допоможе учасникам зрозуміти, яка рухлива діяльність вже є в їх житті, а яку б хотілось спробувати зробити для підтримки тіла та звільнення від гормонів стресу і покращення самопочуття.

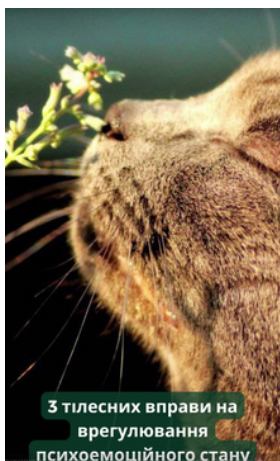
THE SOUL
Universal Psychology Center

Практика: Як я вивільняю своє тіло від переживаємого колись і наразі?!

1. Біг
2. Співи і голосіння, ридання, кричати
3. Хатня робота/прибирання
4. Йога
5. Масаж
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10.



2. Відео - практика “3 тілесні вправи на врегулювання свого психоемоційного стану” - 3 хвилини (Олександра Шиманова)



1. **Вправа “Свічка-квітка”** (автор О. Гершанов)- дихальна вправа, що допоможе змінити свій настрій на кращий, відпустивши негатив за допомогою дихання.
2. **Вправа “Метелик”** - тілесна вправа для психоемоційної підтримки самого себе.
3. **Вправа “Цуцик”** - тілесна вправа, яка направлена на звільнення від стресу та напруги в тілі.

Ці вправи допоможуть учасникам привести свій психоемоційний стан до бажаного балансу.

3. Відео-практика “Центр опори в тілі” - 2 хвилини (Олександра Шиманова)

Медитативна дихальна вправа, яка допомагає учасникам знайти в своєму тілі центр життєдайної енергії та відчутти опору на себе.



4. Відео- практика “Тілесно-емоційна вправа “Еволюція. Від каменю до людини” (3 хвилини) - (Олександра Шиманова)



Практика , яка допоможе учасникам відновити свій ресурс: відчути внутрішню силу, встановити зв'язок з нею, пробудити важливі інстинкти, відчути заземленість, поєднання з природою та усім світом.

5. Відео- практика “Любов до свого тіла” (16 хвилин) - (Марія Винницька)

Медитативна практика, яка спрямована на релаксацію, любов до свого тіла та його прийняття

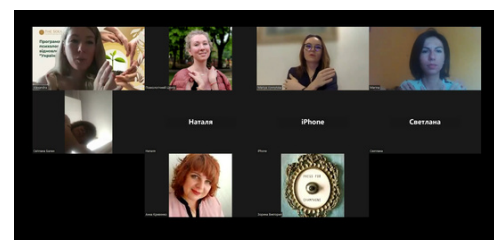


Зустріч з психологами у Zoom та Відповіді на питання.

Зустріч відбулась об 11-00 в суботу 1.07. 23 (Ведучі Марія Винницька та Олександра Шиманова)

Складалась з 2-х частин:

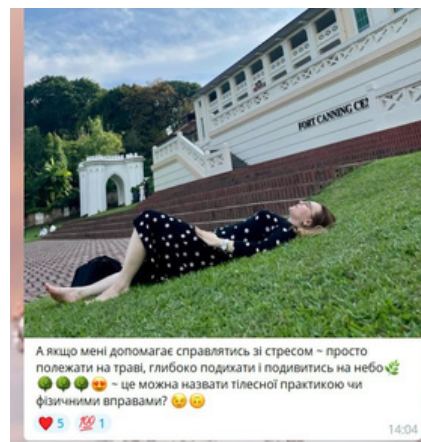
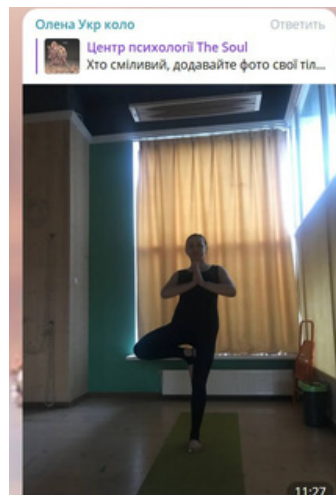
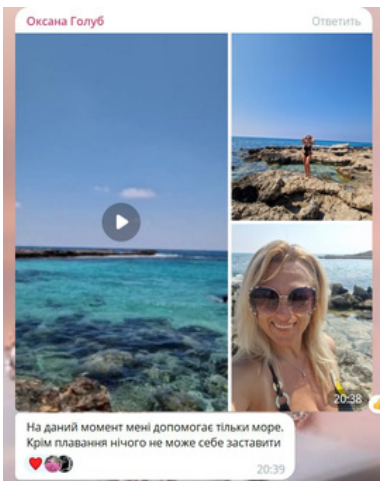
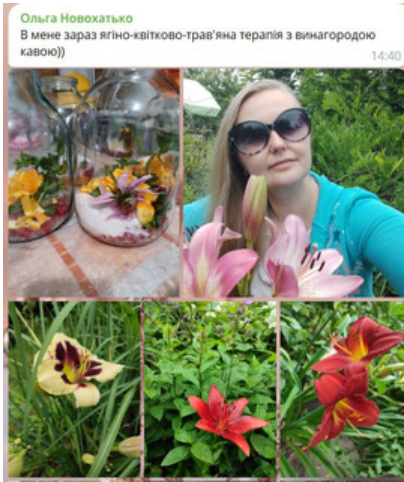
1. Відповіді на питання, що виникали під час проходження практик;
2. Вправи “Свічка-квітка”, “Метелик”, “Цуцик” - (описані вище).



Учасники досліджували емоційні та тілесні потреби людини, а також, їх зв'язок з їжею, вчилися регулювати свої емоції, відчувати своє тіло та його силу. (Дуже актуальна теми, на які було багато запитань). Також, учасники робили корисні вправи на усвідомлення внутрішньої опори, на покращення настрою та самопочуття і відчуття ресурсу у своєму тілі.



Фото учасників модулю, в яких вони діляться своїми тілесними вправами, що допомагають їм позбутися психотілесного стресу та напруження:



Відгуки учасниць проекту “Українського Кола”

- червоним виділено той терапевтичний ефект, який учасниці відчують в ході проходження практик, переклад зправа саме цих частинок тексту);
- неперекладена частина тексту це рефлексія, роздуми, письмове нотування своїх переживань, яке також має терапевтичний ефект, є конфіденційною інформацією;
- це вже другий тиждень поспіль, як учасниці проходять Програму, з'являється більша глибина роздумів, здатність до усвідомлення власних переживань відбувається “випаковка” травматичного досвіду з себе, водночасно із надбанням ресурсного життєдайного стану

Анна Журавлева Ответить

Центр психології The Soul

Ці питання та ще багато корисного розповідає Олекса...

Доброго дня 😊

Тіло це напевне те що мене турбує найбільше за останній рік, бо таке враження що всі органи вирішили влаштувати мітинг і по черзі виходять на перший план.

Дякую пані Олександра за відео, щось пригадала, щось почула і сприйняла зовсім по іншому. І в голові виникла думка “ти все своє свідоме життя подавляла свої емоції, біль, страх переживання, накопичувала це все у зайвій вазі... все що відбувається зараз з тілом то цілком передбачуваний результат твоєї поведінки. Але позитивним є те, що я раптом усвідомила, що якщо я почну все накопичене вивільняти, проживати то є шанс на відновлення і повернення до здоров'я”

Моє доповнення до списку, те що я робила і раніше і почала нещодавно:

1. Зранку випиваю склянку води і уявляю як вода наповнює мене силою, здоров'ям, добром.
2. Потім стаю під промінчики сонця і уявляю як воно наповнює мене витісняючи все негативне з мого тіла.

Центр психології The Soul

<unknown> - Аудіопрактика_Безпечне_Місце_Модуль_1, 3...

Дякую за практику. Практика дихання мені знайома. Зараз дихати вже набагато легше ніж в змилку, коли в перше звернулась до психолога.

Відчуваю дуже сильну пульсацію по всьому тілу

1:52

Олена Кушнірова Ответить

Центр психології The Soul

І починаємо ми з трьох тілесних вправ на врегулюван...

Супер, прості і дієві вправи. Після виконання відчула розслаблення, відчуття, що я є ❤️❤️❤️❤️

12:43

Оксана Жовтенко Ответить

Центр психології The Soul

І починаємо ми з трьох тілесних вправ на врегулюван...

Добрий вечір) Дуже сподобалися вправи, 🙌 А найбільше перша і друга:) Дякую, постараюся не забувати використовувати 😊😊

22:17

Оксана Жовтенко Ответить

Центр психології The Soul

Ці питання та ще багато корисного розповідає Олекса...

Доброго дня! Дуже сподобався приклад з антилопою. І я порівняла себе в тому часі, коли лякала невідомість з початком воєнних дій в країні. Я бігла, бо не могла витримати напруги в повітрі, зачинені двері багатьох закладів, черги в супермаркетах, порожні полиці, протитанкові “жакки” на вулиці, сирени :(Тоді я майже перестала їсти, а коли й з'їдала, то не завжди почувалася добре. А потім там, в іншій країні, мені було дуже тяжко: розчарування, самотність, спустошення, безпорадність. Інтуїтивно зрозуміла, що хочу допомоги іншим. Просто підходила до волонтерської кімнати й пропонувала свою допомогу. Власне те привело мене “до тям”, я відчувала, що оживаю, живу:) “Бо коли ми допомагаємо іншим, тоді допомагаємо собі” Я знайшла в собі нові сили, щоб не боятися повернутися до України 🙌🙌🙌 Дякуючи Богу і людям, які мене підтримували. Дуже дякую за наші заняття, які мене підтримують, допомагають триматися “на поверхні”, зрозуміти себе, 😊😊 Наразі я стала більше часу проводити в парку, ще уважніше дослухаюся до співу птахів, навколишніх звуків. Ще уважніше розглядаю травичку, мурашок, небо. А ще стараюся дати собі раду співом, якоюсь справою, яку довго відкладала на потім, або щось зшиваю, підшиваю. Або йду купити якийсь смаколик:) 🙌 Наразі бажаю всім доброї години доби 🙌🙌

ізменено 18:18

Наталія Укр коло Ответить

Центр психології The Soul

Продовжуємо працювати з тілом і пропонуємо ва...

Я спробувала вправу і у мене відчуття тепла у животі та відчуття спокою і хотілось спати

17:56

Олена Храпак Ответить

Центр психології The Soul

Для вашої зручності ми пропонуємо також текстов...

Під час повітряної тривоги доволі тяжко себе впануати особливо в ночі (страх, напруга, боязнь за життя), але техніка дихання мені допомагає, вдається прогнати погані думки.

В день мені додає сил спорт або волонтерство

ізменено 2:02

Анна Журавлева Ответить

Центр психології The Soul


І починаємо ми з трьох тілесних вправ на врегулюван...

Дякую, вправу свічку використовую з донькою коли емоції у неї зашкалюють, але не додавали квітку, такий варіант для мене виявився більш терапевтичним ❤️

23:37





Оксана Янчук Ответить





 Центр психології The Soul
Пропонуємо вашій увазі тілесно-емоційну вправу "...

Зранечку поїхала в село , а там квіток!!! Ото мені крутилися лілії, розмаїті всякі, але таки остаточно прийшов піон, моя квітка Душі, аж запах відчула, хоч вони вже давно перецвіли. А ще сосна чи кедр і смолянистий запах розігрітої сонцем хвої. Тварина - якась дика з котячих, велика, граційна і дуже ГНУЧКА, космічно гнучка. І так багато сонця/світла. Ця гнучкість про адаптивність, про витривалість, про вміння виживати чи що. Мені вже не хочеться виживати, "наїлася" того виживання..
Хочеться просто ПРО ЖИВАТИ.
З каменем було дуже незатишно, важко. Всплила фраза"Сядь каменем!!" Важкість в шлунку і плечах.

18:49

Ksenia Goncharova Ответить

 Центр психології The Soul
Доброго дня, шановні учасниці  Викладаємо запис ...

Дуже сподобалось все, особливо практики    Тряска тілом дуже зняла напругу 



18:05

Ольга Новохатько Ответить

Добрий вечір, красуні!
Саме так хочу до вас зараз звернутися!
У мене починається разом з "Колом" новий виток у житті!
Сьогодні день Краси.
Присвятила його виключно собі.
Застосували поради пані Олександрі.
Подивилася на себе з іншого кута поглядом з досвідом.
Я звичайно люблю себе, проте виявилось недостатньо)))
26.06- день релаксу! Я його заслужила.
Відпочинок після роботи, легкий перекус і спа-процедури.
Нічого купувати не довелося. Все було вдома. Цукрово-олійні масочки, глиняні, шоколадні обертання, трав'яний узвар до волосся... Запахні лосьйончики. Так, зізнаюсь мені цього бракувало. Не розумію чому себе позбавляла цього? Це так круто! Відчуття повертаються! Приємні, корисні.
На завтра планую обіймашки з садком! Мої красуні рослини зачекалися на мене.
Є бажання зробити щось смачненьке! Здивувати малечу!
Буду насичуватися любов'ю до себе. Дарувати всім хто оточує.
з тілом я дружу. Люблю свою шкіру. Колір волосся. Я справжня блондинка! Знаю, що повернуся до своєї нормальної ваги.
Готова до цього. Треба трохи себе підтягнути. Домовилася на пробіжки з гарною знайомою))
Вже стала на ваги. Без фанатизму буду переглядати свої сходинок. Навіть цікаво! Як і за скільки! Такий собі азарт!

изменено 22:24


Світлана Балан Ответить

 Центр психології The Soul
Доброго ранку, шановні учасниці!  Ви - молодці,...



Дуже гарна медитація, розслабляюча. Подякувала усім частинкам свого тіла, навіть животу, який , м'яко кажучи, не дуже подобається. В кінці майже задрімила.

23:43

Оксана Янчук Ответить



 Центр психології The Soul
Хто сміливий, додавайте фото свої тілесних вправ, які ...

Ще одна сьогоднішня тілесна практика. Жала серпом траву. Зранку, поки роса. Серп класично заточений під праву руку. І я (шульга) навчилася це робити правою рукою. З рештою, як і писати.
- "Бо, так правильно!"
Сьогодні спробувала лівою жати. Таки можна! Зручно, нормально. А для когось це неможливо.
Такі моменти, коли повертаєш собі своє, не питаючи чи можна.

 4  3

22:00



Наталія Резниченко Ответить




 Центр психології The Soul
Доброго ранку, шановні учасниці!  Ви - молодці,...

Дякую за чудову вправу, відчула спокій , полегшення в тілі і усвідомила , як мало дякуємо своєму тілу, що з нами все наше життя.

10:52

Анна Журавлева Ответить

 Центр психології The Soul
Доброго дня, шановні учасниці  Викладаємо запис ...

Дякую за чудову зустріч, після неї був прилив енергії і хотілось багато всього зробити   



16:13


Ольга Новохатько Ответить

Хочу додати, що сьогодні вранці використала "цуцика". Настрій враз піднявся!!! Все працює!


15:16

Саша Шиманова Ответить

 Центр психології The Soul
Доброго ранку, шановні учасниці  Чекаємо на в...

Дуже дякуємо вам! Завдяки всім , хто долучається, Українське Коло може бути і разом наша сила збільшується 

12:49

 Центр психології The Soul
Продовжуємо прац...

Відчуваю силу, дякую 12:46



Усі матеріали є інтелектуальною власністю Українського психологічного центру «ДУША». Будь-яке використання дозволено лише за згодою організації або з посиланням на ресурс.

