



THE SOUL
psychology center

**Psychological Recovery Program
UKRAINIAN CIRCLE**

June - August 2023



**PSYCHOLOGICAL RECOVERY PROGRAM
"UKRAINIAN CIRCLE"**

Ukrainian Psychology Center THE SOUL

**Module 2. Body
Date: June 26 - July 2, 2023**

We are very grateful for the support of our partners:



WORLD
CONSCIOUSNESS
ALLIANCE
wca.earth



DR. KATIE EASTMAN
Transforming loss into
CHANGE and GROWTH

WEEK 2

**The number of people registered for the Program is 195
People in the Telegram channel - 203 participants
Leaders of the Module 2: Oleksandra Shymanova and Mariya
Vynnytska**

Materials of Module 2:

1. Theoretical video Body and bodily experience - 35 min
2. Written practice on finding ways to release tension from the body
3. Video practice 1. "3 exercises to regulate your emotional condition"
4. Video practice 2 "Feeling the center and support in the body"
5. Video practice 3. "From a stone to a human"
6. Video practice 4. "Where do emotions live in the body?"
7. Video practice 5. - Love for your body, acceptance and relaxation - 16 min. (Mariya Vynnytska)
8. Meeting with the psychologists in Zoom and answers to the questions (Mariya and Oleksandra) 1 hour 15 minutes.



1. Video+Text version. Body and bodily experience

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



- Development of the inner mechanism for resilience; how to put yourself together, recover, start living and acting again.
- Signals from the body are much more powerful than our thoughts about our condition.

- And we need to USE the system of our body for our OWN benefit, not for harm.



- Our brain consists of three parts (the reptilian brain, the mammalian brain, and the neocortex), each of which is responsible for different feelings and actions, especially in times of stress.

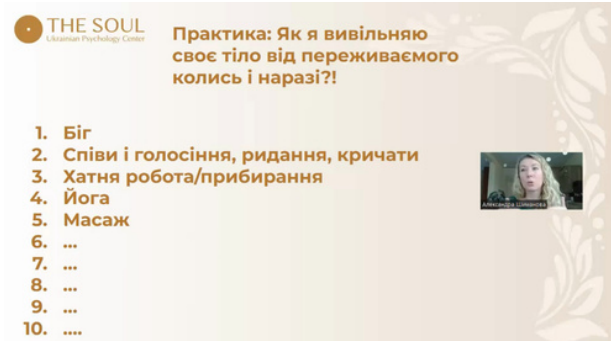
- WHEN A THREAT APPEARS, AND IT MAY CONTINUE IN THE BACKGROUND, GOING UP AND DOWN, OUR SURVIVAL SYSTEMS COME TO THE FOREFRONT AND TAKE OVER
- We can independently influence the activation of different areas of the brain.
- When we experience acute danger, we release stress hormones - cortisol and adrenaline. When this danger passes, these hormones continue to work, settling in the body.
- You can get rid of those hormones, which then become toxic to our body, with the help of physical movements. This. how the body can get rid of stress caused by anxiety and danger.
- It is very important to consciously do these physical actions that can help you gain relief and release the stress.



Practices:

1. Written practice. "Write a list of how do I release stress from my body? The stress that I experienced once or am currently experiencing? What are the steps?" (Oleksandra Shymanova)

This practice helped the participants to understand what physical activity they already have in their lives, and what they would like to try to support their body, release stress hormones and improve wellbeing.



2. Video - practice "3 physical exercises to regulate your psychological and emotional state" - 3 minutes (Olexandra Shymanova)



1. The **"Candle-Flower" exercise** (author O. Gershanov) is a breathing exercise that will help you change your mood for the better by letting go of negativity with the help of breathing.
2. The **"Butterfly" exercise** is a physical exercise for psychological and emotional support of oneself.
3. The **"Puppy" exercise** is a physical exercise aimed at relieving stress and tension in the body. These exercises will help participants bring their psycho-emotional state to the desired balance.

3. Video practice "Center of support in the body" - 2 minutes (Olexandra Shymanova)

A meditative breathing exercise that helps participants find the center of life-giving energy in their body and feel self-reliant.



4. Video practice "Body-emotional exercise "Evolution. From a stone to a human" (3 minutes) - (Olexandra Shymanova)



A practice that will help participants restore their resources: feel inner strength, establish a connection with it, awaken important senses, feel grounded, connected with nature and the bigger world.

5. Video practice "Love to your body" (16 minutes) - (Mariya Vynnytska)

A meditative practice aimed at relaxation, love and acceptance of your body.

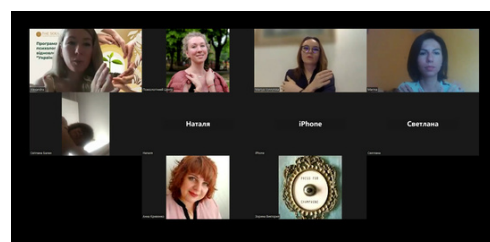


Meeting with the psychologists in Zoom and answering questions

The meeting took place at 11:00 a.m. on Saturday, July 1, 2023. (Leaders - Mariya Vynnytska and Olexandra Shymanova)

It consisted of 2 parts:

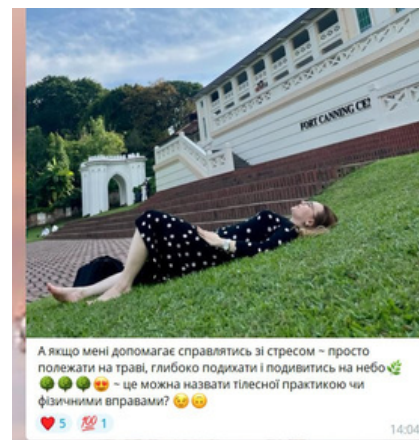
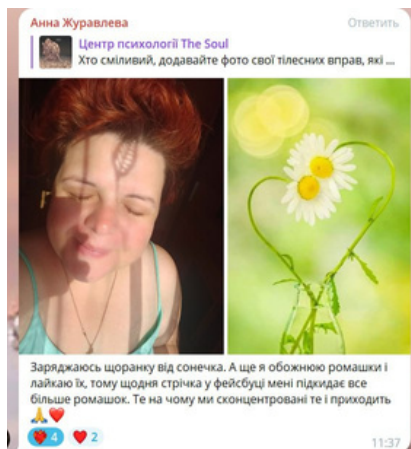
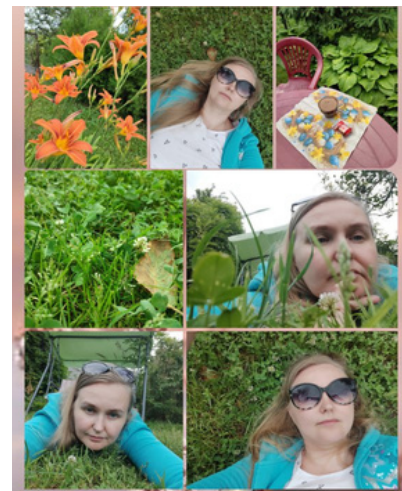
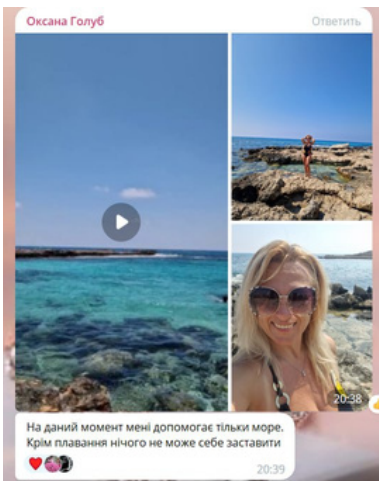
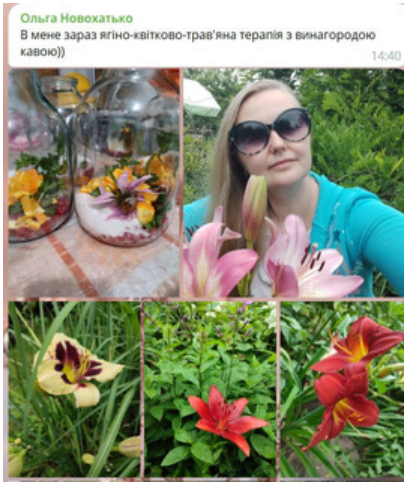
1. Answers to the questions that arose during the practices and week;
2. Exercises "Candle-Flower", "Butterfly", "Puppy" - (described above).



The participants studied the emotional and physical needs of a person, as well as their connection with food, learned how to better regulate their emotions, feel their body and its strength. (Very relevant topics, on which there were a lot of questions). Also, the participants did useful exercises for awareness of inner support, for improving their mood and well-being, and feeling resourceful in their body.

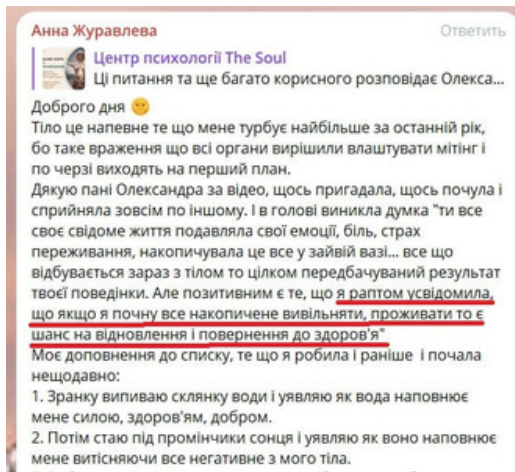


Photos of the participants of the module, in which they share their physical exercises that help them get rid of psycho-physical stress and tension:

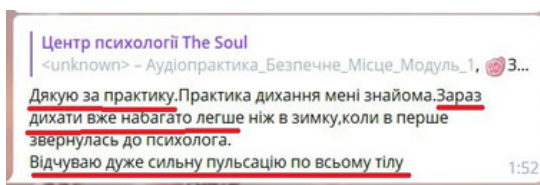


Feedback from the participants of the "Ukrainian Circle" project: MODULE 2

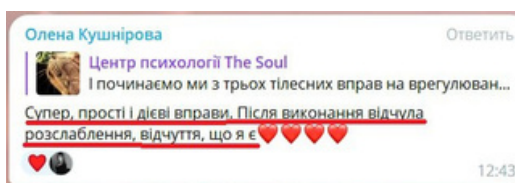
- The therapeutic effect experienced by the participants during the practices is highlighted in red, the translation of these parts of the text is on the right);
- The untranslated part of the text is a reflection, reflections, written notes of their experiences, which also has a therapeutic effect and is confidential information;
- This is the second week in a row that the participants have been taking the Program, and they have gained a greater depth of reflection, the ability to realize their own experiences, and the "unpacking" of traumatic experience from themselves, while gaining a resourceful state of vitality.



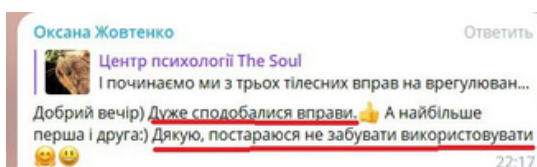
"I suddenly realized that if I start to release all I've accumulated, allowing it to become alive, then there is a chance for recovery and returning to health"



"Thank you for the practice. Now breathing is much easier. I feel a very strong pulsation all over my body"



"Super, these are simple and effective exercises. After doing them, I felt the relaxation, a feeling that I am alive"



"I really liked the exercises. Thank you, I will try not to forget and use them"



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 допомогти 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 боятись повернутись 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 стараюсь дати собі раду співом, якоюсь справою, яку доводо відкладати на потім, або щось зшиваю, підшиваю. Або йду купити якийсь смаколик:)) 🌻 Наразі бажаю всім доброї години доби 🙌👍

изменено 18:18

"I am very grateful for our classes, which support me, help me to stay "on the surface / alive" and understand myself"

Наталія Укр коло Ответить

Центр психології The Soul
Продовжуємо працювати з тілом і пропонуємо ва...

Я спрорувала вправду і у мене відчуття тепла у животі та відчуття спокою і хотілось спати

17:56

"I tried the exercise and I felt warm in my stomach and felt calm, and wanted to sleep"

Олена Храпак Ответить

Центр психології The Soul
Для вашої зручності ми пропонуємо також текстов...

Під час повітряної тривоги доволі тяжко себе впануаати особливо вночі(страх, напруга, боязнь за життя), але техніка дихання мені допомагає, вдається прогнати погані думки.
В день мені додає сил спорт або волонтерство

изменено 2:02

"During an air raid siren, it is quite difficult to control myself, especially at night (fear, tension, worries about the death of people), but I use a breathing technique to help me get rid of bad thoughts"

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

"Thank you, I use the "Candle" with my daughter when her emotions run high"

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

"Thank you for the wonderful exercise, I felt peace, relief in my body and realized how little we thank to our body, which is with us all our lives"

Ольга Новохатько Ответить

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

15:16

"This morning I did the exercise "Puppy". The mood immediately lifted up. Everything works great!"

Центр психології The Soul
Продовжуємо прац...

Відчуваю силу, дякую

12:46

"I feel the power, thank you"



Ольга Новохатько Отвѣтити
 Добрий вечір, красуні!
 Саме так хочу до вас зараз звернутися!
 У мене починається разом з "Колом" новий виток у житті!
 Сьогодні день Краси.
 Привітала його виключно собі.
 Застосувавши поради пані Олександри.
Подивилася на себе з іншого кута поглядом з досвідом.
 Я звичайно люблю себе, проте виявилася 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... Запашні лосьйончики. Так, зізнаюся мені цього бракувало. Не розумію чому себе позабавляла цього? Це так круто! Відчуття повертаються! Приємні, корисні.
 На завтра планую обіймашки з садком! Мої красуні рослини зачекалися на мене.
 Є бажання зробити щось смачніше! Здивувати масочку.
Буду наситуватися любов'ю до себе. Дарувати всім хто оточив.
З теплом 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 пробіжках з гарною знайомкою)) Вже стала на ваги. Без фанатизму буду переглядати свої східнички. Навіть цікаво! Як і за скільки! Такий собі азарт!
 изменено 22:24

"Applying Oleksandra's advice, I could see myself from a different angle with an experienced look. Feelings are coming back. It is a pleasant and useful moment. There is a desire to make something tasty. Surprise the little ones. I will fill myself with love and give it to everyone around me"

Оксана Янчук Отвѣтити
 Центр психології The Soul
 Пропонуємо вашій увазі тілесно-емоційну вправу "...
 Зранечку поїхала в село , а там квітки!!! Ото мені крутилися лілії, розмаїті всіякі, але такі остаточно прийшов піюк, моя квітка Душі, аж запах відчула, хоч вони вже давно перецвіли. А ще сосна чи ядэр і смолнистий запах розгрітої сонцем хвої. Таврина - якась дика з котлик, вейла, граційна і дуже ПІУЧКА, космічно гурчка. І так багато сонця/світла. Це гурчність 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

"I don't want to survive anymore, enough! I just want to live"

Ksenia Goncharova Отвѣтити
 Центр психології The Soul
 Доброго дня, шановні учасниці! Викладаємо запис ...
Дуже сподобалося все, особливо практики 🙌🙌🙌🙌 Тряска тілом дуже зняла напругу 🙌
 18:05

"I really liked everything, especially the practices. The tension in the body was greatly relieved through the shaking of the body"

Світлана Балан Отвѣтити
 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 задрімала.
 23:43

"Very good meditation, a relaxing one. I thanked every part of my body. At the end, I almost fell asleep"

Оксана Янчук Отвѣтити
 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 рещтою, як і писати.
 - "Бо, такправильно!"
 Сьогодні спробувала лівкою жати. Таки можна! Зручно, нормально. А для когось це неможливо.
Такі моменти, коли повертаєш собі своє, не питаючи чи можна.
 22:00

"Such moments when you get back what is yours without asking if you may"

Анна Журавлева Отвѣтити
 Центр психології The Soul
 Доброго дня, шановні учасниці! Викладаємо запис ...
Дякую за чудову зустріч, після неї був прилив енергії і хотілося багато всього зробити 🙌🙌🙌
 16:13

"Thank you for the wonderful meeting, after it, there was a rush of energy and I wanted to do a lot of things"

Саша Шиманова Отвѣтити
 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

"Thank you very much. Thanks to everyone who joins, the "Ukrainian Circle" can exist and together our strength increases"



All materials are intellectual property of the Ukrainian Psychological Center “THE SOUL”. Any use is allowed only with the consent of the organization or with reference to the resource.