

Упражнение «Кольцо»

С помощью данного приема формируется групповая энергия, сплоченность, чувство поддержки и доверия. Участники становятся внутрь кольца, сшитого из эластичного прочного трикотажа, равномерно распределяясь по окружности, и облокотившись на ткань, расслабляются. Под медиативную музыку задаются различные образы.

Упражнение «Танец для ягодиц»

Упражнение направлено на способности чувствовать самого себя, принимать самого себя. Упражнение выполняется под быструю ритмичную музыку. Разбейтесь на пары, встаньте со своим партнером спина к спине и начинайте очень активно и разнообразно взаимодействовать ягодицами – толкайте друг друга, танцуйте, прыгайте и бегайте, не отрывая ягодиц друг от друга.

Упражнение «Восковая палочка»

Упражнение направлено на коррекцию базовых личностных нарушений. Один из участников группы становится в центр круга, образованного остальными участниками, закрывает глаза и начинает медленно раскачиваться. Те, кто в кругу, постепенно включаются в этот процесс, своими очень мягкими и аккуратными толчками помогая раскачиваться работающему, бережно отталкивая его друг к другу и постепенно увеличивая амплитуду его раскачиваний. Задача того, кто в кругу – постараться максимально расслабиться и полностью отдаться воле круга.

Упражнение «Потягушки»

Упражнения для работы с нарушениями самочувствия. Предлагаемое упражнение можно делать вдвоем или втроем, в индивидуальном или групповом формате. В каждой паре один будет исполнять роль пассивного «тела», другой же будет по-настоящему работать. Тот из вас, кто будет «пассивным телом», ляжет на пол навзничь, а тот, кто работает, устраивается в максимально удобном положении для себя за головой у лежащего – слегка в стороне от вертикальной оси тела. Расположившись примерно в сорока сантиметрах от головы лежащего, работающий очень бережно, аккуратно и надежно берет его за одно запястье, плотно обхватывая его обеими руками. Затем работающий очень медленно не больше, чем на сантиметр за минуту – начинает отклоняться назад, вытягивая руку лежащего только собственным весом, но никак не усилием рук.

Упражнение «Идеальный родитель»

Упражнение рекомендовано при недостаточности способов защиты, нарушении своих границ при вступлении в контакт с окружающим миром. Для проведения потребуется тихая, спокойная и мягкая музыка. Один из партнеров – «ребенок» – садится на ковер, подтягивает как можно ближе к себе согнутые в коленях ноги, плотно обхватывает их руками и прячет лицо в колени. Его партнер – «родитель» – при этом садится сзади так, чтобы «ребенок» оказался у него между колен (как можно ближе), обнимает «ребенка» поверх его собственных рук, помогая ему удерживать колени, и не спеша, очень бережно наклоняет его к себе. Важно сделать так, чтобы «ребенку» было комфортно и тепло – пусть «родитель» постарается подстроиться под его ритм дыхания, по мельчайшим движениям «ребенка» почувствует, удобна ли тому принятая поза. И когда нужная поза, и ритм дыхания будут найдены, «родитель» начинает очень осторожно и медленно раскачивать «ребенка» из стороны в сторону. Это очень сложная и важная задача – дать «ребенку» почувствовать, что как раз в момент потери им равновесия у него есть на что опереться, что его защищают от падения, ему помогают сохранить себя.

Упражнение «Смерть марионетки»

Упражнение рекомендовано при нарушении способности чувствовать самого себя, принимать самого себя. Инструкция клиенту. Представьте себе кукловода, который отыграл спектакль и снимает марионетку с собственных пальцев. Сброшена нить с левого большого пальца – и бессильно повисла левая рука марионетки. Упала нить с указательного – и потеряла подвижность нога. Словом, на дальнейшее у вас вполне хватит воображения. Так вот, вы и есть эта марионетка, чьи нити по очереди снимает с пальцев кукловод – и части вашего тела последовательно расслабляются до полной безжизненности. Снята с пальца последняя нить – и марионетка мягко соскальзывает на пол бесформенной кучкой частей тела.

Упражнение «Родственные души»

Упражнение направлено на работу с нарушениями принятия окружающего мира, создание различных вариантов условий взаимодействия участников тренинга. Участники группы равномерно распределяются по всему помещению и закрывают глаза. В течение двадцати-тридцати минут каждый из них медленно, молча и с закрытыми глазами перемещается по комнате или залу. Когда при таком перемещении будет происходить встреча с другим участником, оба они получают возможность любого телесного (молчаливого!) взаимодействия друг с другом. Разумеется, для каждого из них не менее важным остается контакт с самим собой, со своими чувствами и телесными ощущениями в этом взаимодействии. Каждый сам решает, когда и каким образом ему хочется завершить взаимодействие. По истечении времени упражнения группа обсуждает происшедшее.