

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНИКИ АРТ-ТЕРАПИИ: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, ЗАДАЧИ, ЭФФЕКТЫ И ОБЛАСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ	6
1. Общая характеристика телесно-ориентированных техник арт-терапии	6
2. Психосоматические заболевания	9
3. Задачи телесно-ориентированных арт-терапевтических техник	10
• Лечение психосоматических и соматических заболеваний	10
• Раскрытие творческих возможностей	13
• Преодоление негативного или искаженного представления о собственном теле	14
• Работа с проявлениями контрпереноса, Психическое и физическое здоровье психотерапевта	15
• Осознание клиентом своих телесных реакций как путь преодоления алекситимии и формирования навыков саморегуляции	16
4. Некоторые механизмы лечебно-гармонизирующего влияния телесно-ориентированной арт-терапии	18
5. Телесно-ориентированная, и холистическая психотерапия	22

Глава 2

БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ	25
1. Дыхательные техники	25
2. Дыхание, визуализация и изобразительная деятельность	30
3. Создание комфортной, среды для труда и отдыха	33

Глава 3.	
ЭКСПРЕССИВНЫЕ ТЕХНИКИ, СВЯЗАННЫЕ С ФОКУСИРОВКОЙ НА ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЯХ ТЕЛА	36
1. Экспрессивные техники, связанные с изображением лица	36
2. Экспрессивные техники, связанные с изображением рук и ног	37
Глава 4.	
ЭКСПРЕССИВНЫЕ ТЕХНИКИ, СВЯЗАННЫЕ С ФОКУСИРОВКОЙ НА ВСЕМ ТЕЛЕ	47
1. Изображение чувств, передаваемых через телесную экспрессию	47
2. Скульптура тела	48
3. Техника жестового рисования	51
4. Реалистичный автопортрет	57
• Примеры реалистичных автопортретов, созданных наркозависимыми	60
• Истории, рассказанные телом	62
Глава 5.	
ТЕХНИКИ, СВЯЗАННЫЕ С СОЗДАНИЕМ ВИЗУАЛЬНЫХ МЕТАФОР ТЕЛЕСНОСТИ И ПОМОГАЮЩИХ ОБЪЕКТОВ (ТАЛИСМАНОВ)	64
1. Куклы-автопортреты	65
2. Тело как сад	66
3. Создание для тела талисманоподобного объекта, психологического и физического контейнера (защищенного, сакрального места)	67
4. Изображение животного в комфортной для него среде обитания	81
Глава 6.	
ТЕХНИКИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ВИЗУАЛЬНЫХ МЕТАФОР ТЕЛЕСНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ПЕСКА	85
1. Манипуляции с песком и песочные формы как инструменты телесно-ориентированной арт-терапии	85

2. Символическое значение песочных форм и манипуляций с песком в контексте телесно-ориентированной арт-терапии	94
3. Создание картин путешествий и исцеляющих мест из песка и предметов	101
4. Полимодальные телесно-ориентированные техники с использованием песка	102
5. Структура арт-терапевтических занятий с использованием песочницы	105
6. Из самоотчетов участников индивидуальных и групповых арт-терапевтических занятий с использованием песка	106

Глава 7.

ФОТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНИКИ	108
1. Фотографирование объектов и ситуаций	108
2. Фотоавтопортрет и фотопортрет как техники телесно-ориентированной арт-терапии	113
3. Техника художественной разработки фотографий человеческого тела	118
4. Фотоколлаж как телесно-ориентированная арт-терапевтическая техника	120
Литература	124