

План заняття за тілесними вправами Вільгельма Райха

Вступ (5 хв)

Коротко пояснити концепцію “панцира” Райха. Наголосити на безпеці: дихати, не насилувати себе, дозволяти емоції.

Вправа 'Очі' (7 хв)

Мета: контакт із контролем, страхом, пригніченими сльозами.

Інструкція:

1. Сісти або лягти.
2. Швидко відкривати і закривати очі.
3. Потім дивитись в одну точку без кліпання.
4. Відчути можливу напругу чи емоції.

Тремтіння ніг / заземлення (10 хв)

Мета: заземлення, контакт з тілом, страх, напруга.

Інструкція:

1. Стояти, ноги на ширині плечей.
2. Піднімати п'яти — вібрувати ногами.
3. Коліна м'які, дихання глибоке.
4. Спостерігати за тілом.

Дихання через рот (10 хв)

Мета: розрядка, активація енергії.

Інструкція:

1. Лягти на спину.
2. Глибоке ритмічне дихання ротом.
3. Без пауз між вдихом і видихом.
4. Можливе виникнення емоцій — дозволити.

Вираження гніву ('ревіння') (10 хв)

Мета: дозволити агресію, протест, внутрішню силу.

План заняття за тілесними вправами Вільгельма Райха

Інструкція:

1. Лягти на живіт, стиснути подушку.
2. Кричати в неї, бити її кулаками або руками.
3. Дихати глибоко, рухатись тілом.

Поза 'Тіло-дуга' (8 хв)

Мета: розрядка напруги в животі, тазу, спині.

Інструкція:

1. Лягти на спину, руки за голову.
2. Повільно вигнутися дугою (таз вгору).
3. Дихати і затриматися у положенні.
4. Відчути внутрішній процес.

Завершення та інтеграція (10 хв)

Обговорення досвіду (усно або письмово).

Запитання до тіла: “Що ти хочеш мені сказати?”

Можна завершити заземленням: просто постояти, відчути стопи.