**Текст для релаксации**

«Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой. Почувствуйте спинку кресла, на которую можно облокотиться. Поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол. Руки расположите поудобнее, почувствуйте подлокотники. Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы. Постарайтесь расслабиться, снять накопившееся напряжение. Начните расслабляться с мышц плеч. Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелыми, теплыми и расслабленными. Плечи тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Представьте, как приятное тепло распространяется из плеч по всему телу. Почувствуйте, как тепло опускается из плеч в руки. Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти. Ваши запястья расслабляются. Расслабляются кисти рук – ладони становятся тяжелыми и теплыми. Ладони тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли, вплоть до самых кончиков пальцев. А теперь обратите внимание на то, как вы дышите – дыхание становится свободным и ровным, свободными ровным. Вам хорошо и приятно дышится. Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе. Представьте, как тепло из живота опускается в ноги. Почувствуйте, как расслабляется верхняя часть ног, расслабляются колени, расслабляются голени. Стопы становятся тяжелыми и теплыми. Стопы тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Почувствуйте пятки, пальцы ног. Ноги расслаблены. Теперь обратите внимание на спину. Почувствуйте, как расслабляется поясница, почувствуйте позвоночник. Почувствуйте лопатки. Почувствуйте, как расслабляется середина спины между лопатками. Расслабляется шея, затылок. Голова расслаблена. Расслаблено темя, виски. Расслабляется лоб, лицо. Почувствуйте свои щеки, почувствуйте скулы, подбородок. Нижняя челюсть становится тяжелой. Губы расслаблены, язык теплый, расслабляется нос и глаза. Веки тяжелеют. Глаза расслаблены. Представьте себе …».

**БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО**

 «Представьте себе место, где вы когда-то были или хотели бы побывать и где вам спокойно и безопасно. Например, на пляже или возле горного ручья. Это может быть какое-то место, в котором вы бывали в детстве, юности, во взрослом возрасте. Это может быть уголок природы, например поляна в лесу. Это может быть шатер или дом. Это может быть берег моря, пляж. Это может быть какая-то картинка или место которые вы видели на картине или в кино или место, о котором вам рассказывал кто-то. Теперь я вам предлагаю представить себе, что вы находитесь в этом месте. Как вы себя там чувствуете? Какие ощущения присутствуют в вашем теле? Как вы переживаете себя в этом месте? Каким вам представляется ваше место? Будьте внимательны к любым элементам, которые присутствуют у вас когда вы присутствуете в этом месте. Может быть звуки, запахи, может быть образы. Ощутите в полной мере тот покой, равновесие и внутренний комфорт который у вас есть в этом месте. А теперь будучи внимательны к том что с вами происходит выделите более яркий элемент вашего образа: ощущение, слово, эмоция, картинка, звук которые связанны с вашими переживаниями в этом месте. Если таких элементов в этом месте несколько. То выберите один. Представьте этот элемент и заметьте положительные ощущения, которые вы испытываете, представляя его. Это будет символом этого места. И символом вашего пребывания в этом месте. Это может быть и жест. Сосредоточьтесь на этом элементе. Отметьте нюансы. Запомните его. А теперь мысленно попрощайтесь с этим местом, обратите внимание на свое дыхание. На то как воздух входит при вдохе и выходит при выдохе. И постепенно, когда будете готовы возвращайтесь сюда. Если вам хочется сделать какие-то заметки и записи сделайте их».

**«МАНДАЛА МОЕГО СОСТОЯНИЯ»**

В переводе с санскрита «мандала» означает «круг». Эти символы округлой формы известны еще с древних времен. Каждый рисунок и его орнаменты расположены симметрично.

В мире существует огромное множество видов мандал. Их можно создавать различными способами, например, раскрашивать готовые картинки, рисовать красками или карандашами на бумаге, лепить из пластилина, создавать насыпные мандалы из цветов, природного материала, цветного песка, плести мандалы из ниток и т.д.

- Клиент рисует мандалу на тему «Мое состояние».

- Смотрит на мандалу и отвечает на вопросы:

1. Какие чувства вызывает рисунок (нравится/не нравится; приятно смотреть на рисунок/неприятно)?

2. Какие ассоциации вызывает рисунок?

3. Какое состояние вы хотели отобразить в мандале?

4. Как это состояние соотносится с ассоциациями, выбранными вами?

5. Изменилось или нет ваше состояние вовремя работы с мандалой?

6. Что вы можете сделать, чтобы ваше состояние изменилось? - В случае необходимости (если мандала отражает негативное состояние, и клиент не может справиться со своим состоянием) предложить клиенту трансформацию мандалы. При затруднении, актуализации сопротивления, предложить нарисовать мандалу на тему «Мое желаемое состояние».

**Упражнение «Переработка травмы с помощью глины»** д-р Иегуда Шахам

1. Возьми комок глины и начни мять его в руке. Продолжай, пока комок не размягчится и не станет удобным для работы.

2. Медленно закрой глаза и дай себе возможность изучить поверхность комка, который ты разминаешь. Делай это разными способами: проведи по нему одним пальцем, ощупай его двумя пальцами, прикоснись к нему легко, а затем с нажимом, ощути его обратной стороной кисти, проведи по нему рукой до локтя. Отметь про себя разницу в ощущениях. Приблизь комок к своему лицу, почувствуй его щекой, ухом, кончиком носа, понюхай его. Отметь про себя, насколько вы с ним сблизились во время контакта.

3. Продолжая ощупывать комок разными способами, все еще держа глаза закрытыми, попытайся проследить ассоциации, возникающие у тебя в связи с формами и текстурой глины. Можешь пользоваться разными предметами – ручкой, карандашом, ключами, расческой, чтобы придать комку различные формы и текстуры. Сделай теперь глубокий вдох, успокойся и приготовься к более тяжелому переживанию.

4. Теперь, все еще с закрытыми глазами, вернись к тяжелым событиям, которые произошли \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (если все участники группы пережили одно и то же событие, назвать его полностью; если нет – предложить каждому участнику самому выбрать событие, особенно для него тяжелое и значительное – важно отметить, что речь идет о событии, последствия которого необходимо преодолеть). Постарайся припомнить картины разрушения и твои впечатления того периода времени. Предоставь своим пальцам возможность передать глине чувства, которые ты сохранил с того времени. Пусть твоя рука передаст своими движениями внутренние картины, которую ты носишь в себе после события. Позволь этим картинам перелиться из твоего сердца и из твоего мозга по мускулам рук и пальцев в комок глины. Продолжай, пока не почувствуешь некоторое облегчение, пока тебе не удастся частично передать свой страх, гнев, печаль, разочарование, жалость или ярость комку глины в твоей руке.

5. Когда ты почувствуешь, что с тебя хватит, постепенно замедли движения, открой глаза и посмотри на комок. Отметь про себя свои ощущения в тот момент, когда ты его видишь. Отражает ли его внешняя форма тот процесс, который протекал в тебе, пока ты старался отпечатать на нем твои мысли и чувства, связанные с событием? Если захочешь, можешь начать мять его снова, уже с открытыми глазами - так, чтобы форма комка отразила мысль о разрушении.

6. Когда закончишь, расскажи своему товарищу о том, что ты пережил в процессе работы, и объясни ему, каким образом комок глины символизирует для тебя разрушение.

7. Закрой глаза снова и подумай о процессе восстановления, преодоления и выживания, который прошел с момента события. Можешь сосредоточиться на своей личной истории, на ком-нибудь из родных или на всей общине. Выбери рассказ, который для тебя воплощает процесс выздоровления и восстановления. Повторяя этот рассказ в уме, снова прикоснись рукой к глине и начни ее мять. Когда ты почувствуешь, что уже передал глине свои внутренние переживания, связанные с выздоровлением и восстановлением, медленно закрой и снова открой глаза.

8. Посмотри на глину. Чувствуешь ли ты, что форма комка отражает твои внутренние образы выздоровления и восстановления? Если нет, разомни комок с открытыми глазами так, чтобы он символизировал для тебя эти понятия.

9. Положи вылепленную фигуру перед собой, медленно пройди по комнате, погляди на сделанное твоими товарищами, и вернись на место. Когда тебе это будет удобно, расскажи товарищам по группе о своих переживаниях в ходе процесса.