

Автономная Некоммерческая Организация Дополнительного  
Профессионального Образования

Международный институт практической психологии и  
психотерапии «Интеграция»

УТВЕРЖДАЮ

---

Директор АНО ДПО МИППиП  
«Интеграция»

Азизова Аниса Рамильовна  
«03» ноября 2023 г.

---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Телесный клуб проработки телесных блоков и зажимов  
по В. Райху»**

Направленность: социально-гуманитарная

РАЗРАБОТАНО  
Автор-составитель:  
Сковородина Д.А.

Новосибирск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                           | 3  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ                | 6  |
| 2.1. Учебно-тематический план программы                   | 6  |
| 2.2. Содержание программы                                 | 6  |
| 2.3. Контроль знаний обучающихся                          | 10 |
| РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ                 | 11 |
| 3.1. Учебно-методическое обеспечение                      | 11 |
| 3.2. Материально-технические условия реализации программы | 11 |

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Телесный клуб проработки телесных блоков и зажимов по В. Райху» предназначена для широкого круга лиц. Она будет полезна людям, которые:

- хотят попробовать для себя практики телесно-ориентированной психологии (ТОП),
- уже осознают, что процессы тела и психики неразрывно связаны друг с другом,
- хотят качественных изменений в своей жизни,
- хотят услышать (почувствовать) свое тело, осознать свои истинные желания и потребности.

### **Направленность программы**

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

### **Актуальность программы**

«Телесный клуб проработки телесных блоков и зажимов по В. Райху» актуален в связи с тем, что многие люди уже осознают связь психических и телесных процессов. Они хотят на практике прожить опыт «свободного тела» и благодаря этому качественно изменить свою жизнь. Актуальность клуба возрастает с каждым годом, так как клиенты психологов и просто люди, склонные к самоанализу и наблюдению за собой, стремятся проживать жизнь «через тело», пусть даже не всегда зная, что именно это значит, но чувствуя, что им это необходимо. Поскольку проживание процессов «через тело» дает глубокое понимание того, что кроется за деструктивными сценариями жизни, люди достаточно быстро получают ощутимый результат, который становится заметен окружающим.

### **Отличительные особенности программы**

Своеобразие программы заключается в том, что она реализуется в формате телесного клуба, в результате проведения которого участники смогут овладеть телесными практиками, которые помогут им почувствовать свое тело, осознать свои истинные желания и потребности.

**Цель программы:** помочь участникам клуба приобрести опыт «свободного тела».

Цель программы достигается путем решения следующих **задач**:

- создать безопасное пространство;
- обозначить границы и правила клуба;
- обсудить с участниками их запрос на клуб;
- провести практики на проработку семи телесных блоков по системе В. Райха;
- провести практики на поддержку и интеграцию процессов, которые участники начинают проживать в связи с телесной проработкой блоков;
- провести анкетирование участников в начале, середине и в конце программы.

**Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

#### **Возраст обучающихся**

Программа рекомендована обучающимся в возрасте от 18 до 55 лет. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

#### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 1 год. Время одного занятия – 3 астрономических часа, количество в неделю – 1 занятие, общее количество занятий – 35, общее количество астрономических часов – 105.

**Формы организации деятельности:** по группам, индивидуально или всем составом.

**Формат обучения:** телесный клуб, включающий лекции, практическую часть, шеринг.

#### **Ожидаемые результаты**

| знания  | умения  | навыки  |
|---|---|---|
| - теория В. Райха;<br>- понятие о блоках в теле;<br>- устройство психики с точки зрения ТОП | - применять практики на проработку семи телесных блоков по системе В. Райха;<br>- применять практики на поддержку и интеграцию процессов, возникающих в связи с телесной проработкой блоков | - снятие глазного блока;<br>- снятие челюстного блока;<br>- снятие горлового блока;<br>- снятие грудного блока;<br>- снятие диафрагмального блока;<br>- снятие брюшного блока;<br>- снятие тазового блока |

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

| Уровни освоения                    | Результат  |
|------------------------------------|--|
| Высокий уровень освоения программы | Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.                           |
| Средний уровень освоения программы | Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки. |
| Низкий уровень освоения программы  | Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.                                |

#### **Формы подведения итогов**

Для подведения итогов в программе используются заключительный шеринг, итоговый шеринг.

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план программы

| № | Тема раздела программы           | Количество часов |        |          | Виды контроля     |
|---|----------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------|
|   |                                  | всего            | теория | практика |                   |
| 1 | Вводные занятия                  | 9                | 3      | 6        | Текущий           |
| 2 | Проработка глазного блока        | 12               | 4      | 8        | Текущий           |
| 3 | Проработка челюстного блока      | 15               | 5      | 10       | Текущий           |
| 4 | Проработка горлового блока       | 15               | 5      | 10       | Текущий           |
| 5 | Проработка грудного блока        | 15               | 5      | 10       | Текущий           |
| 6 | Проработка диафрагмального блока | 9                | 3      | 6        | Текущий           |
| 7 | Проработка брюшного блока        | 9                | 3      | 6        | Текущий           |
| 8 | Проработка тазового блока        | 15               | 5      | 10       | Текущий           |
| 9 | Завершающие занятия              | 6                | -      | 6        | Текущий, ИТОГОВЫЙ |
|   | Итого                            | 105              | 33     | 72       |                   |

### 2.2. Содержание программы

| №                                     | Тема занятия                  | Содержание  |
|---------------------------------------|-------------------------------|---|
| <i>Содержание 1 раздела программы</i> |                               |   |
| 1                                     | Знакомство с теорией В. Райха | Первый шеринг: знакомство, запрос на курс.<br>Теория: В. Райх и его теория. Часть 1.<br>Практика: «Обнимашки».<br>Заключительный шеринг.                  |
| 2                                     | Мои ресурсы                   | Стартовый шеринг.<br>Теория: В. Райх и его теория. Часть 2.<br>Диагностика блоков.<br>Арт-терапевтическая практика: «Мое тело».<br>Заключительный шеринг. |
| 3                                     | Эмоции                        | Стартовый шеринг.<br>Теория: устройство психики с точки зрения ТОП.<br>Практика: «Эмоции».<br>Заключительный шеринг.                                      |
| <i>Содержание 2 раздела программы</i> |                               |   |
| 4                                     | Проработка глазного блока     | Стартовый шеринг.<br>Теория: глазной блок. Часть 1.<br>Практика: «Зрительные зоны».<br>Заключительный шеринг.   |

| №                                     | Тема занятия                | Содержание  |
|---------------------------------------|-----------------------------|---|
| 5                                     | Проработка глазного блока   | Стартовый шеринг.<br>Теория: глазной блок. Часть 2.<br>Практика: «Зажмуривание и открытие глаз с выдохом и словами <i>мама, папа</i> ».<br>Заключительный шеринг. |
| 6                                     | Проработка глазного блока   | Стартовый шеринг.<br>Теория: глазной блок. Часть 3.<br>Практика: «Медленные повороты головы, что видишь?».<br>Заключительный шеринг.                              |
| 7                                     | Проработка глазного блока   | Стартовый шеринг.<br>Теория: глазной блок. Часть 4.<br>Практика: «Три обезьяны».<br>Заключительный шеринг.  |
| <i>Содержание 3 раздела программы</i> |                             |   |
| 8                                     | Проработка челюстного блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: челюстной блок. Часть 1.<br>Практика: «Джиббереш».<br>Практика: «Полотенце».<br>Заключительный шеринг.                               |
| 9                                     | Проработка челюстного блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: челюстной блок. Часть 2.<br>Практика: «Слюнявчики».<br>Заключительный шеринг.  |
| 10                                    | Проработка челюстного блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: челюстной блок. Часть 3.<br>Практика: «Проработка челюстного блока по В.Райху».<br>Заключительный шеринг.                            |
| 11                                    | Проработка челюстного блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: челюстной блок. Часть 4.<br>Практика: «Точки контроля».<br>Заключительный шеринг.  |
| 12                                    | Проработка челюстного блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: челюстной блок. Часть 5.<br>Практика: «Осцилляция».<br>Практика: «Голова профессора Доуэля».<br>Заключительный шеринг.               |
| <i>Содержание 4 раздела программы</i> |                             |   |
| 13                                    | Проработка горлового блока  | Стартовый шеринг.<br>Теория: горловой блок. Часть 1.<br>Диагностика голоса.<br>Практика: «Звучание гласных А,О,Э,У,И».<br>Заключительный шеринг.                  |
| 14                                    | Проработка горлового блока  | Стартовый шеринг.<br>Теория: горловой блок. Часть 2.<br>Практика: «Теннис».<br>Практика: «Зоопарк».<br>Заключительный шеринг.                                     |
| 15                                    | Проработка                  | Стартовый шеринг.<br>Теория: горловой блок. Часть 3.  |

| №                                     | Тема занятия                     | Содержание  |
|---------------------------------------|----------------------------------|---|
|                                       | горлового блока                  | Практика: «Проработка горлового блока по В.Райху». Заключительный шеринг.   |
| 16                                    | Проработка горлового блока       | Стартовый шеринг.<br>Теория: горловой блок. Часть 4.<br>Практика: «Детский сад».<br>Практика: «Фэйсинг».<br>Заключительный шеринг.          |
| 17                                    | Проработка горлового блока       | Стартовый шеринг.<br>Теория: горловой блок. Часть 5.<br>Практика: «Звучание по 7 блокам».<br>Заключительный шеринг.                         |
| <i>Содержание 5 раздела программы</i> |                                  |   |
| 18                                    | Проработка грудного блока        | Стартовый шеринг.<br>Теория: грудной блок. Часть 1.<br>Практика: «Уйди, отстань».<br>Заключительный шеринг.                                 |
| 19                                    | Проработка грудного блока        | Стартовый шеринг.<br>Теория: грудной блок. Часть 2.<br>Практика: «Приближение, отталкивание».<br>Заключительный шеринг.                     |
| 20                                    | Проработка грудного блока        | Стартовый шеринг.<br>Теория: грудной блок. Часть 3.<br>Практика: «Точка гнева».<br>Заключительный шеринг.                                   |
| 21                                    | Проработка грудного блока        | Стартовый шеринг.<br>Теория: грудной блок. Часть 4.<br>Практика: «Точки контроля».<br>Практика: «Контакт сердца».<br>Заключительный шеринг. |
| 22                                    | Проработка грудного блока        | Стартовый шеринг.<br>Теория: грудной блок. Часть 5.<br>Практика: «Нежность».<br>Практика: «Жалейка».<br>Заключительный шеринг.              |
| <i>Содержание 6 раздела программы</i> |                                  |   |
| 23                                    | Проработка диафрагмального блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: диафрагмальный блок. Часть 1.<br>Практика: «Моя тень».<br>Заключительный шеринг.                               |
| 24                                    | Проработка диафрагмального блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: диафрагмальный блок. Часть 2.<br>Практика: «Щекоталка».<br>Заключительный шеринг.                              |
| 25                                    | Проработка диафрагмального блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: диафрагмальный блок. Часть 3.<br>Практика: «Внутренний конфликт».<br>Заключительный шеринг.                    |

| №                                     | Тема занятия              | Содержание   |
|---------------------------------------|---------------------------|--|
| <i>Содержание 7 раздела программы</i> |                           |  |
| 26                                    | Проработка брюшного блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: брюшной блок. Часть 1.<br>Практика: «Поглаживание».<br>Практика: «Палсинг».<br>Заключительный шеринг.                       |
| 27                                    | Проработка брюшного блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: брюшной блок. Часть 2.<br>Практика: «Лежание на клубке».<br>Практика: «Квадрат - голова - живот».<br>Заключительный шеринг. |
| 28                                    | Проработка брюшного блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: брюшной блок. Часть 3.<br>Практика: «Работа с позвоночником».<br>Заключительный шеринг.                                     |
| <i>Содержание 8 раздела программы</i> |                           |  |
| 29                                    | Проработка тазового блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: тазовый блок. Часть 1.<br>Практика: «Медленные движения тазом».<br>Заключительный шеринг.                                   |
| 30                                    | Проработка тазового блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: тазовый блок. Часть 2.<br>Практика: «Стульчик».<br>Практика: «Бульдозер».<br>Заключительный шеринг.                         |
| 31                                    | Проработка тазового блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: тазовый блок. Часть 3.<br>Практика: «Губка Райха».<br>Заключительный шеринг.  |
| 32                                    | Проработка тазового блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: тазовый блок. Часть 4.<br>Практика: «Точки стыда».<br>Заключительный шеринг.  |
| 33                                    | Проработка тазового блока | Стартовый шеринг.<br>Теория: тазовый блок. Часть 5.<br>Практика: «Медленное поднятие головы, взгляд на нижнюю часть тела».<br>Заключительный шеринг.     |
| <i>Содержание 9 раздела программы</i> |                           |  |
| 34                                    | Завершающее занятие 1.    | Стартовый шеринг.<br>Практика: «Свободная работа с блоками».<br>Заключительный шеринг.   |
| 35                                    | Завершающее занятие 2     | Стартовый шеринг.<br>Танцевальная практика на интеграцию процессов.<br>Итоговый шеринг.  |

### 2.3. Контроль знаний обучающихся

| <b>Виды контроля</b> | <b>Средства контроля</b>                                 |
|----------------------|--|
| Текущий              | Заключительный шеринг: подведение итогов каждого занятия |
| Итоговый             | Итоговый шеринг: подведение итогов программы             |

## РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Учебно-методическое обеспечение

#### Список литературы:

1. Психосоматика: телесность и культура / Е. Б. Айвазян и др.; под ред. В. В. Николаевой. – М.: Академический проект, 2009.
2. Ялом И., Лесц М. Групповая психотерапия. – СПб: Питер, 2018.
3. Телесная психотерапия. Бодинамика / ред.-сост.: В. Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ, 2010.
4. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам / ред.-сост.: В. Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М.: Независимая фирма «Класс», 2021.
6. Лоуэн. А. Предательство тела. – СПб.: Корвет, 2018.
7. Лоуэн. А., Лоуэн. Л. Сборник биоэнергетических опытов. – М.: АСТ. 2006.
8. Лоуэн. А. Физическая динамика структуры характера. – СПб.: Корвет, 2016.
9. Лоуэн. А. Удовольствие. Творческий подход к жизни. – М.: Психотерапия, 2011.
10. Боаделла Д. Биосинтез. – М.: Центр психологического консультирования и телесной психотерапии, 2016.
11. Малкина-Пых И. Психосоматика. – М.: Эксмо, 2008.

### 3.2. Материально-технические условия реализации программы

Занятия по программе проводятся на базе АНО ДПО МИППиП «Интеграция». Занятия организуются в учебных аудиториях (лекториях), соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

#### Оборудование учебной аудитории (лектория):

1. Специфические аксессуары: подушки, пледы, коврики
2. Музыкальный центр
3. Флипчарт
4. Маркеры