

УДК 159.9.316+23

ТІЛЕСНІ ПРАКТИКИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСІ

Скнар Оксана,

*канд.психол.наук, с.н.с. Інституту соціальної
та політичної психології НАПН України,
член Правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

BODY PRACTICES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION AS A TOOL OF PSYCHOLOGICAL SELF-HELP WITH STRESS

Sknar Oksana,

*candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher
Institute of Social and Political Psychology of the
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,
member of the board of the Art Therapeutic Association (Kyiv)*

Окреслено ситуацію пандемії та введених вимушених заходів для запобігання її розповсюдження як таку, що мала вплив на психологічний стан людей та мала ознаки стресової, як-то: невизначеність; занадто багато новизни і несподіванок, замало конкретики; вимушена ізоляція, нав'язана зовнішніми обставинами, на які неможливо впливати; нерозуміння того, що відбувається, а також можливих наслідків (для здоров'я, свого матеріального статусу, звичного образу життя, тощо); відсутність можливості прогнозувати власне життя; втрата можливості людини задовольняти важливі соціальні потреби достатньою мірою, тощо. Відзначено, що це спричинювало поширення тривожності, страхів, напруги, виникнення відчуття втрати контролю над своїм життям; появу агресії, злості, роздратування; відчаю; безсилля. Тому попит населення на управління власними емоційними станами, їх балансування, є нагальним, а запит на віднайдення опори, відновлення стабільності і повернення відчуття комфорту, набуває особливого загострення. В статті обґрунтовано положення про те, що тілесні техніки саморегуляції є дієвим інструментом, що допомагають людині: справлятися зі стресовими реакціями тіла; «управлятися» з сильними, в тому числі і неприємними для переживання емоціями; відновлювати відчуття стійкості, стабільності, балансу і порядку; віднаходити внутрішні опори; розвивати здатність спиратися на себе і власну тілесну структуру, відчувати свій «стрижень». Знайомство та активізація тілесних ресурсів дозволяють особистості почуватися центрованою, збалансованою, внутрішньо зібраною і цільною, комфортно у зовнішньому непередбачуваному світі. Дано визначення та психологічний зміст понять заземлення, центрування, тілесного вибудовування. Представлено переліки можливих варіантів практик у різних модальностях. Наведено детальний опис окремих тілесних технік, що сприяють набуттю навичок емоційної саморегуляції особистості (за

умови їх регулярного практикування). Тіло і тілесні техніки розглядаються як найдоступніший інструмент людини для контакту з собою, своїми потребами, емоціями, силою, енергією і життєстійкістю.

Ключові слова: стрес, емоційна саморегуляція, психологічна самопомога, тілесні навички, техніки саморегуляції, тілесно-орієнтовані техніки, практики саморегуляції, заземлення, центрування, тілесне вибудовування, ресурс, ресурси тіла.

Определено ситуацію пандемии и введенных вынужденных мер по предотвращению ее распространения как такую, которая повлияла на психологическое состояние многих людей и имела признаки стрессовой, как: неопределенность; слишком много новизны и неожиданностей, мало конкретики; вынужденная изоляция, навязанная внешними обстоятельствами, на которые невозможно влиять; непонимание того, что происходит, а также возможных последствий (для здоровья, своего материального достатка, привычного образа жизни и т.д.); отсутствие возможности прогнозировать собственную жизнь; потеря возможности человека удовлетворять важные социальные потребности в достаточной степени, и т.д. Отмечено, что это способствовало распространению тревожности, страхов, напряжения, возникновению ощущения потери контроля над своей жизнью; вело к появлению агрессии, злости, раздражения; отчаяния; бессилия. Поэтому спрос населения на управление собственными эмоциональными состояниями, их балансировку, является насущным, а запрос на обнаружение опоры, восстановление стабильности и возвращение ощущения комфорта, приобретает особое значение. В статье обосновано положение о том, что телесные техники саморегуляции являются действенным инструментом, помогающим человеку: справляться со стрессовыми реакциями тела; «Управляться» с сильными, в том числе и неприятными для переживания эмоциями; восстанавливать ощущение устойчивости, стабильности, баланса и порядка; находить внутренние опоры; развивать способность опираться на себя и собственную телесную структуру, чувствовать свой «стержень». Знакомство и активизация телесных ресурсов позволяют личности чувствовать себя центрированной, сбалансированной, внутренне «собранной» и цельной, комфортно во внешнем непредсказуемом мире. Дано определение и психологическое содержание понятий заземления, центрирования, телесного выстраивания. Представлены перечни возможных вариантов практик в разных модальностях. Приведено подробное описание отдельных телесных техник, способствующих освоению навыков эмоциональной саморегуляции личности (при условии их регулярного практикования). Тело и телесные техники рассматриваются как самый доступный инструмент человека для контакта с собой, своими потребностями, эмоциями, силой, энергией и жизнестойкостью.

Ключевые слова: стресс, эмоциональная саморегуляция, психологическая самопомощь, телесные навыки, техники саморегуляции, телесно-ориентированные техники, практики саморегуляции, заземление, центрирование, телесное выстраивание, ресурс, ресурсы тела.

The situation of the pandemic and the imposed forced measures to prevent its spread as such that had an impact on the psychological state of people and had signs of stress, such as: uncertainty; too many novelties and surprises, not enough specifics; forced isolation imposed by external circumstances beyond our control; misunderstanding of what is happening, as well as the possible consequences (for health, their material wealth, normal life, etc.); lack of ability to predict one's own life; loss of human capacity to meet important social needs, etc. It was noted that this caused the spread of anxiety, fears, tension, a feeling of loss of control over their lives; appearance of aggression, anger, irritation; despair; impotence. Therefore, the demand of the population for the management of their own emotional states, their balancing, is urgent, and the demand for finding support, restoring stability and restoring a sense of comfort, becomes especially important. The article substantiates the position that bodily techniques of self-regulation are an effective tool that helps a person: cope with stress reactions of the body; «manage» with strong, including unpleasant emotions; restore a sense of stability, stability, balance and order; find internal supports; to develop the ability to rely on yourself and your own body structure, to feel your «core». Acquaintance and activation of body resources allow a person to feel centered, balanced, internally assembled and holistic person, comfortable in the external unpredictable world. The definition and psychological meaning of the concepts of grounding, centering, body building are given. Lists of possible variants of practices in different modalities are presented. A detailed description of some body-oriented techniques that help a person to learn emotional self-regulation skills (provided they are practiced regularly) are given. The body and body-oriented techniques are seen as the most accessible tool for human contact with ourselves, needs, emotions, strength, energy and vitality.

Key words: stress, emotional self-regulation, psychological self-help, physical skills, self-regulation techniques, body-oriented techniques, self-regulation practices, grounding, centering, body building, resource, body resources.

Проблема. Числені ризики, спричинені несподіваною ситуацією пандемії, та введені вимушені заходи для запобігання її розповсюдження, для більшості людей виявились незвичними і некомфортними. Серед ознак поточної ситуації, що впливають на психологічний стан людей, можна виділити такі: невизначеність; занадто багато новизни і несподіванок, замало конкретики; вимушена ізоляція, нав'язана зовнішніми обставинами, на які неможливо впливати; нерозуміння того, що відбувається, і які будуть

наслідки (для здоров'я, свого матеріального статку і стану, звичного життєустрою / образу життя і т.д.); відсутність можливості прогнозувати своє життя; втрата можливості людини задовольняти певні важливі, життєві потреби достатньою мірою (наприклад, у спілкуванні «наживо» і «живих» контактах, емоційних та соціальних зв'язках, свободи пересування, тощо) та ін. **Це може породжувати тривожність, страхи, напругу. Можуть також виникати відчуття втрати контролю над своїм життям; агресія, злість, роздратування; відчай; безсилля.** І хоч виникнення таких емоцій є цілком нормальним і природним у даній ситуації, проте питання про те, як навчитися ними управляти, трансформувати, балансувати, постає вкрай актуальним. Коли зовні все нестабільно і хитко, запит на віднайдення опори, відновлення стабільності і повернення відчуття комфорту, набуває особливого загострення. Якщо зовнішні опори руйнуються, або недостатні, а порядок – непередбачуваний, завжди можна **зміцнювати себе зсередини, підсилювати себе, створювати свій внутрішній порядок**, ще більше приділяти увагу своїм внутрішнім опорам, нарощувати їх міць.

Мета статті – висвітлити потенціал застосування тілесних технік для емоційної саморегуляції особистості при стресі.

Адаптація в умовах вимушеної ізоляції потребує опанування нових навичок взаємодії, перегляду психологічних кордонів, саморегуляції емоційних станів, зміни звичного устрою життя.

Отже, цей період є стресовим для більшості людей, тож важливо навчитись екологічно позбавлятися психоемоційного напруження, витримувати інтенсивність емоцій рідних, швидко себе стабілізувати, відновлювати «стійкість», балансувати свої емоційні стани, а також освоїти режими «економії сил» та «відновлення сил».

Стрес (як і емоції, які його супроводжують) неможливо вимкнути, «погасити», зупинити тільки зусиллям волі. Тому рекомендації за типом «Візьми себе в руки!», або «Зберися!» в цьому випадку – не працюють.

Дієвим інструментом психологічної самодопомоги є використання тілесних навичок емоційної саморегуляції. Перед людиною при цьому постає завдання опанувати, **засвоїти навички управління інтенсивністю емоцій.**

А це означає:

- Легалізувати емоції (визнати, усвідомити, дати їм місце);
- Знайти прийнятні і безпечні способи для їх конструктивного вираження;
- Освоїти навички балансування, стабілізації своїх емоційних станів.

У цій справі Тіло з його величезним потенціалом – незамінний помічник і друг, який завжди є з нами! Це найдоступніший інструмент для контакту з собою, своїми потребами, емоціями, силою, енергією і життєстійкістю. Важливо пам'ятати про це і навчитися будувати з ним партнерські стосунки.

Знайомство та активізація тілесних ресурсів дозволяють особистості почуватися центрованою, збалансованою, внутрішньо «зібраною» і цільною, комфортно у зовнішньому, непередбачуваному світі, повному протиріч.

У своїй роботі ми спираємось на базові положення тілесної психотерапії про єдність руху і переживання (У. Баєр) [1], та необхідність і ресурсність звертання до тілесного досвіду людини (У. Баєр, М. Кнастер, О.Лоуен, Л.Марчер, Е.Янсен, Д.Шапіро, Г.Тимошенко і О.Леоненко та інші) [1 – 4; 6 – 7; 10 – 11].

Активізація тілесних ресурсів людини відкриває шлях до можливості:

- почути, побачити, відчути зв'язок з тілом;
- зробити тіло «видимим» і зрозумілим для себе;
- встановити теплий контакт із собою;
- збалансуватись;
- наблизитись до цілісності;
- досягти внутрішньої зібраності;
- відчути стійкість і стабільність;
- набути спокою і організованості;
- «вибудувати» себе зсередини – назовні;
- стати ближче до правди про Себе.

Серед тілесних технік, що добре себе зарекомендували у контексті заявленої тематики – практики заземлення, центрування, контейнерування, тілесне вибудовування, а також робота з психологічними кордонами.

«Заземлення» – поняття, введене Олександром Лоуеном (А. Лоуен, 2000), що означає усвідомлене відчуття опори, вкорінення та енергетичного зв'язку з ґрунтом під ногами, що є «аналогом» психологічної опори, стійкості людини в різних життєвих обставинах [6 – 7]. Якість заземлення відображає внутрішнє відчуття безпеки особистості. Коли людина є заземленою, вона відчуває себе безпечно і впевнено на ногах. Адже чим краще людина відчуває свій контакт із землею (іншими словами – з реальністю), чим міцніше тримається за неї – тим більше психологічне навантаження вона здатна витримати і з тим більш сильними почуттями вона здатна впоратися (А. Лоуен, 1975) [6 – 7]. Тож заземлення дає відчуття опори, що забезпечує стійкість і можливість рухатися по життю. Заземлення – це не тільки здатність «твердо стояти на ногах», а й метафора зв'язку людини з реальністю та здатність цю реальність «перевіряти» [10].

Таким чином, з психологічної точки зору, заземлення означає здатність бути у контакті з реальністю, добре її відчувати, тестувати, та спиратися на те, що людина має (землю, контакти, інших людей, свої якості, здібності і здатності, таланти і т.д.), а також – вкорінення у духовну реальність (здатність спиратися на Віру).

Як відомо, стопи (або ступні ніг) людини – це частини тіла, які мають найбільш близький і частий контакт із землею, коли людина активна. Вони можуть бути основою і базою для хорошого заземлення. Робота з метафорами заземлення також є ефективною та дає гарні результати.

Варіанти роботи з заземленням в різних модальностях:

- Практики тілесної усвідомленості (концентрація уваги в області ступнів ніг);

- Дихання через ступні ніг;
- Масаж ступнів;
- Вправа «Рухливі ступні» (Слухати імпульси в стопах, підхоплювати їх, дозволяючи їм робити все, що підвищує їх рухливість і розминає);
- Вправа «Прогулянка по різних поверхнях землі»;
- Вправа «Опис своїх підошов»;
- Малюнок стопи [5];
- Танець ступнів (босоніж, наприклад під африканську музику);
- Вправа «Опори» (У. Баєр) [1];
- Візуалізація;
- Вправа з Цигун «Дерево»;
- Робота з образом дерева (малюнок, картина із вовни, або пластиліном);
- Методика «Чарівне взуття» (Л.Мова, О.Скнар) [9] та багато ін.

Наведемо і дамо опис кількох простих і дієвих технік заземлення.

ТЕХНІКА 1. Активізація відчуттів в ступнях ніг.

Встаньте. Поставте стопи паралельно, під тазостегновими суглобами, кобчик підверніть «під себе». Переведіть свою увагу на стопи і проскануйте їх. Коли ви стоїте – чи спираєтесь ви на всю стопу, чи на якусь її частину більшою мірою? Чи є упор на п'яту .., або на носок ..? ... на внутрішнє ребро стопи .., або на зовнішнє..? Просто спостерігайте ... Чи прикро до підлоги прилягають пальці ніг, чи вони навіть не торкаються підлоги? Відзначайте це, не оцінюючи. Як ви відчуваєте поверхню, на якій стоїте? Яка вона для вас? Які при цьому відчуття в стопах?

По-переступайте з ноги на ногу, переносячи вагу тіла по черзі з однієї ноги на іншу (хоча б пару хвилин). Як при цьому відчуваються стопи? По-перекочуйте з носка на п'яту... (принаймні декілька хвилин). Спостерігайте при цьому за відчуттями в стопах. Як вони змінилися?

Як змінився ваш стан після цієї практики?

ТЕХНІКА 2. Масаж ступнів ніг.

Сядьте зручно, так, щоб ви легко діставали до своїх ступнів ніг. Наприклад, можна в положенні сидячи повернути ногу в тазостегновому суглобі, зігнути в коліні і покласти поверх коліна іншої ноги. Погладьте поверхню ступні. Почніть розминати кожен пальчик на нозі, кожен фалангу, подушечку, поступально просуваючись від одного пальця – до іншого. Промасуйте область стопи, що знаходиться під пальцями ніг .., бічну область стопи .., п'ятку .., всю-всю поверхню стопи. Регулюйте силу і глибину натиску при масажі так, щоб вам було приємно і комфортно. По-плескайте (або легенько постучіть) по всій поверхні стопи, регулюючи силу плескання так, щоб вам подобалось. Як тепер ви відчуваєте свою стопу? Чи відрізняються відчуття в ній від другої стопи? У чому різниця?

Поміняйте положення ніг і зробіть аналогічний масаж другої ступні.

Відзначте для себе, які тепер відчуття в ступнях ніг? Як ви їх відчуваєте? Як змінився ваш стан після цієї практики?

ТЕХНІКА 3. Малюнок стопи [5].

1) Розігрів. Активізуйте відчуття в стопах будь-яким відомим (або улюбленим) вам способом (5-10 хвилин);

2) Обведіть контури ваших підощв ніг на папері (однієї або двох). Можна знаходити різне положення для ступнів, розміщаючи їх на папері, щоб воно передавало той чи інший стан, ставлення, переживання.

3) Почніть заповнювати ваш контурний малюнок кольором, наповнюйте його різними кольорами – так, як ви відчуваєте.

4) Роздивіться свій малюнок. Відзначте: Що ви відчували до початку роботи, під час малювання, і після закінчення? Як зараз ви відчуваєте свої стопи? Як ви зараз? Як змінився ваш стан?

Важливим є і **центрування** – поняття, близьке до «центру ваги» Г. Гурджієва [8]. З психологічної точки зору воно означає здатність бути собою, підтримувати контакт і зв'язок із собою (відчувати свої потреби (що мені потрібно і необхідно); рухатись за власними імпульсами; «не губити» себе, не підлаштовуватись, не втрачати контакт з власними бажаннями в присутності інших людей, тощо).

Нагадаємо, що у багатьох системах розвитку людини, існує ідея наявності тілесних центрів, які пов'язуються з певними аспектами особистісної структури. Зокрема: голова – ментальний центр людини; груди – серцевий, емоційний центр. А низ живота – вітальний або сексуальний центр (а у Східних традиціях – енергетичний, життєвий центр). З точки ж зору фізики – ця область є центром ваги тіла людини. Цікаво також, що поряд знаходиться і пуповина – місце, з якого зародилось, з'явилося тіло людини, звідки воно й почало, власне, формуватись. Цілком погоджуюсь, що таке «сходження» і концентрація смислів в одній частині тіла, свідчить про надзвичайну важливість роботи з нею [4].

Серед тілесно-орієнтованих вправ, спрямованих на центрування – ті, що сприяють, активізують, підсилюють відчуття 1) Центру тіла та 2) хребта.

Хребет – внутрішня вісь, стержень людини, на якому тримаються всі частини скелета, які структурують внутрішній простір особистості. На психологічному рівні він «відповідає» внутрішній опорі людини. Важливо, щоб хребет був у своєму природному положенні. При цьому кобчик – трохи підвернути «під себе», що є найбільш здоровою позицією.

Серед найпростіших практик центрування можна назвати такі:

- практики тілесного усвідомлення (концентрація уваги в області фізіологічного центру тіла: два пальці нижче пупка);
- обертання тазом по колу: спочатку в одну, а потім – в іншу сторону. Важливо спочатку коректно вибудувати тіло: стопи – паралельно, на ширині тазостегнових суглобів, м'які коліна, кобчик підвернутий «під себе».
- «малювання» тазом вісімок (у обидві сторони, по черзі);
- візуалізація;
- спрямована увага у поєднанні з тілесним контактом;
- дихання (вздовж хребта, «всередині» хребта, у кожен хребець);

- активізація відчуттів хребта;
- вправа «М'яка лялька» та багато-багато інших.

ТЕХНІКА 1. «Пробудження сонечка» (активізація чутливості фізичного центру тіла).

Виконується стоячи. Прийміть нейтральне положення тіла: стопи – паралельно, на ширині тазостегнових суглобів, м'які коліна, кобчик підвернутий «під себе», а маківка спрямована вгору. Спочатку зосередьтесь на своєму диханні – спостерігайте за ним, не оцінюючи: як ви вдихаєте повітря... і як ви його видихаєте..., вдих... і видих..., вільне і зв'язне дихання без пауз, вдих... і видих..., в якийсь момент ви можете помітити, що вдихаєте більш прохолодне повітря, а видихаєте – більш тепле... просто спостерігайте... (кілька хвилин).

Покладіть одну руку трохи нижче пупка, а другу – на крижець («крестец» – проекція центру). Які відчуття під долонями? Просто спостерігайте внутрішній зором, не очінуючи... Чи стає під долонями тепліше... чи холодніше..., чи з'являються «мурахи» або легкі поколювання..., чи виникає під долонями розслаблення... чи напруження..., чи якимось по-іншому? Все, що відбувається – добре. Просто помічайте, як тіло реагує на ваші доторки? А тепер уявіть, що у вас в тілі, в зоні, позначеній руками, пробуджується сонечко. Спостерігайте, як воно плавно прокидається, м'яко потягується і починає дбайливо торкатися вас своїми промінчиками, зігрівати вас теплом зсередини, наповнювати ніжним світлом, з любов'ю і повагою до вашого простору. Ви можете дати йому стільки місця, скільки вам комфортно.

Які зараз відчуття в Тілі? Як змінився ваш стан?

ТЕХНІКА 2. Дихання вздовж хребта.

Виконується стоячи (бажано), з нейтральної позиції тіла (див. початок попередньої техніки). Або із позиції сидячи, з рівним хребтом. Можна почати із вільного дихання, концентруючи увагу на самому процесі (1-2 хв.). Бажано добре заземлитись.

Уявіть, що ви вдихаєте у маківку і вдихом «проходите» шлях всередині хребта, від маківки до кобчика, і видихаєте – у кобчик. Тепер вдихніть у кобчик – глибокий і вільний, розтягнутий вдих, що долає шлях до маківки, і видихніть – у маківку. І ще – вдих у маківку, а видих – у кобчик... просто спостерігайте за процесом. І знову – вдих у кобчик, а видих – у маківку. Якщо вам хочеться, можна додати колір, приміром золотистий. І ще кілька циклів. В якийсь момент ви можете помітити, що із часом, потік повітря все вільніше і вільніше рухається всередині (або вздовж) хребта... в обидві сторони, а внутрішній простір всередині хребта ніби розширився.

Як зараз ви відчуваєте свій хребет? Які відчуття в тілі? Як змінився ваш стан?

ТЕХНІКА 3. Обертання тазом (активізація фізичного центру тіла).

Початок – аналогічно вправи «Пробудження сонечка».

Тепер перенесіть вагу тіла на праву ногу, таз м'яко відведіть максимально вправо (утримуючи кобчик «під себе», а корпус тіла вгору),

потім – вліво. Повторіть кілька раз, пам'ятаючи про коректну поставу тіла. Порухайте тазом уперед – назад (принаймні пів хвилини). А тепер почніть обертати тазом по колу – спочатку в одну сторону (наприклад, 36 раз), а потім – в іншу (таку само кількість раз). Слідкуйте, щоб рухався передусім таз – він «задає» рух і головний у цьому процесі.

Які відчуття зараз у тілі? Що змінилося? Як відчувається зараз центр тіла? Відзначте, як ви себе тепер відчуваєте.

Що стосується **тілесного вибудовування**, то йдеться про «повернення» людини до витоків ергономіки тіла. Тіло було задумано як ідеальний інструмент, в якому все налагоджено для гармонійного Життя. У процесі життєвого шляху неекологічно прожиті події фіксуються в тілі, змінюючи положення і взаємодію різних його частин. Щоб тіло могло стати хорошою опорою в різних життєвих ситуаціях, важливо відновити його природність.

Тілесні практики центрування, заземлення та тілесного вибудовування сприяють відновленню відчуття безпеки, стійкості, внутрішньої стабільності особистості та щирого контакту із собою, власним «Я». Усвідомлення особистістю власних центрів заземлення та центрування (та їх тілесне практикування) дозволяє людині рухатись по життю, відчуваючи себе центром власного всесвіту, жити, спираючись на себе.

Якщо навички регулярно відпрацьовувати в стабільному стані, то у стресі вони можуть стати в нагоді та надати людині суттєву підтримку.

Важливим напрямом є й робота із емоціями людини, спрямована на розвиток здатності їх відчувати, диференціювати і проживати їх перебіг у тілі. Емоції «дають» важливі сигнали про те, що відбувається у міжособистісній взаємодії. Їх адекватне розуміння і врахування дозволяє людям вибудовувати прийнятні стосунки та трансформувати їх.

Серед засобів, що допоможуть познайомитись (відчути, відреагувати, прожити) з емоціями, такі:

- «Емоційна зарядка»;
- Малювання емоцій (у різних варіантах);
- «Тілесна скульптура емоцій»;
- Танок емоцій (протанцювання різних емоційних станів);
- Танок полярних емоцій та ін.

Висновки.

Тілесно-орієнтовані техніки є дієвим інструментом психологічної самопомоги, що слугують набуттю навичок емоційної саморегуляції особистості.

Опанування навичок заземлення, центрування, контейнерування, тілесного вибудовування та їх регулярне практикування дає такі результати:

- Відкриває свідомий доступ до внутрішніх ресурсів;
- Знайомить з прихованими потенційними можливостями;
- Активізує інтуїтивну, внутрішню мудрість Тіла;
- Допомогає досягти станів спокою і внутрішньої рівноваги.

Література:

1. *Баер У.* Творческая терапия – терапия творчеством / Удо Баер [пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой]. – М. : Класс, 2013. – 552 с.
2. *Энциклопедичний словник з арт-терапії* : [за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар] / О. Бреусенко-Кузнецов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, Ю. Гундербайло, О. Деркач, Л. Мова, О. Науменко, В. Савінов, М. Сидоркына, О.Скнар. – К. : Золоті ворота, 2017. – 235 с.
3. *Кнастер М.* Мудрость тела. – М. : Изд-во ЭКСМО, 2002. – 496 с.
4. *Козлов В.В.* и др. Интегративная танцевально-двигательная терапия / Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. – СПб. : Речь, 2006. – 286 с.
5. *Копытин А.И., Корт Б.* Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А.И. Копытин, Б. Корт. – М. : Психотерапия, 2011. – 128 с.
6. *Лоуэн А.* Психология тела. Биоэнергетический анализ тела. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2007.
7. *Лоуэн А.* Радость. Часть 1: Хроническое напряжение. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://heatpsy.narod.ru/05/gladness.html>
8. *Сандомирский М.Е.* Психосоматика и телесная психотерапия : [Практическое руководство] / М.Е. Сандомирский. – М. : Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с.
9. *Скнар О.Н.* Опыт работы с рисуночной методикой «Я как обувь», или Волшебный мир обуви / Скнар Оксана // Простір арт-терапії: витоки натхнення : Мат. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24-26 лютого 2011 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьоновой та ін. – К.: Золоті ворота, 2011. – С. 65-69.
10. *Телесная психотерапия. Бодинамика* : [пер. с англ.] / Ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова. – М. : АСТ: АСТ-МОСКВА, 2010. – 409 с.
11. *Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А.* Работа с телом в психотерапии : практическое руководство / Галина Тимошенко, Елена Леоненко. – М. : Психотерапия, 2010. – 480 с.