ЭМБОДИМЕНТ

для самоподдержки
в проектной работе

онлайн-курс трека Ресурсные Состояния НТИ
для студентов Северо-Кавказского Федерального Университета (СКФУ)
в рамках интенсива Университета 2035

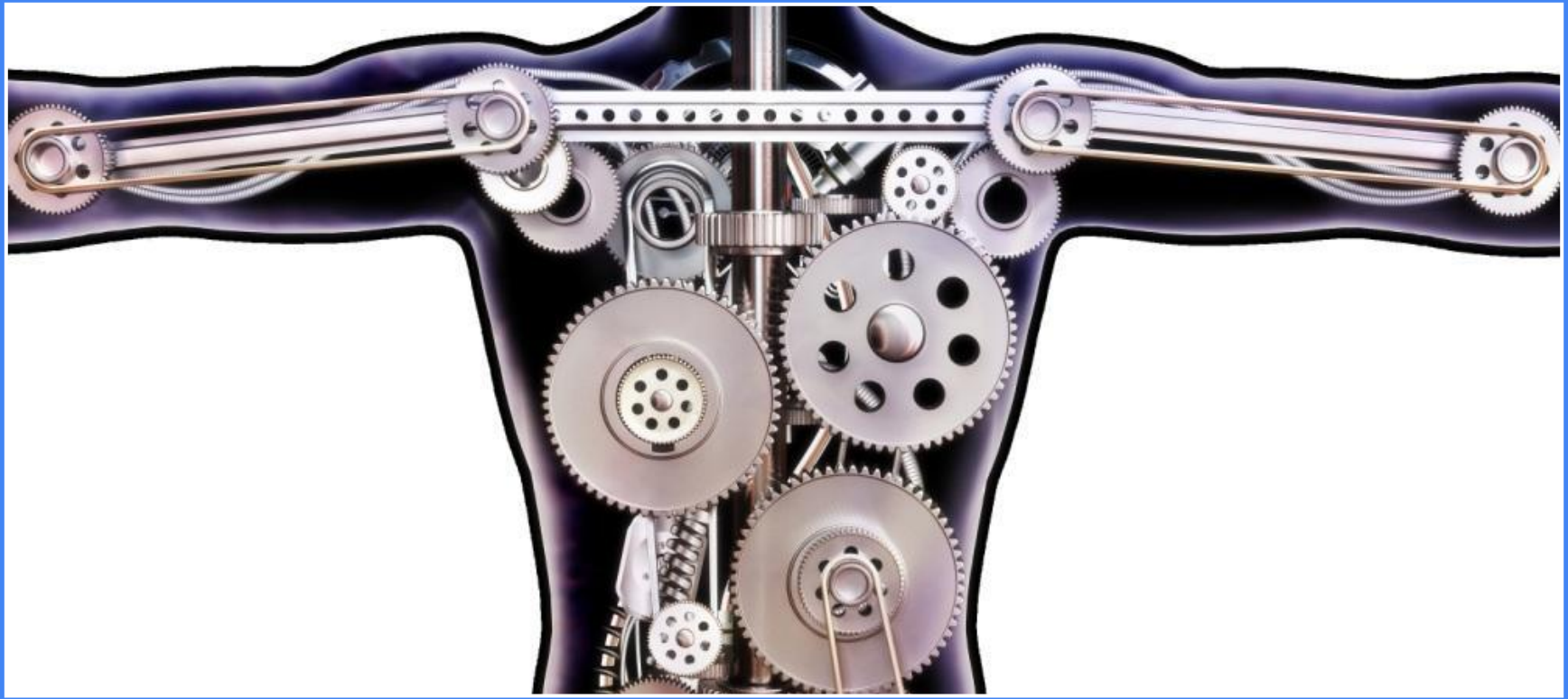
автор и ведущая курса - Наташа Вейсгербер

Краткое содержание вебинара

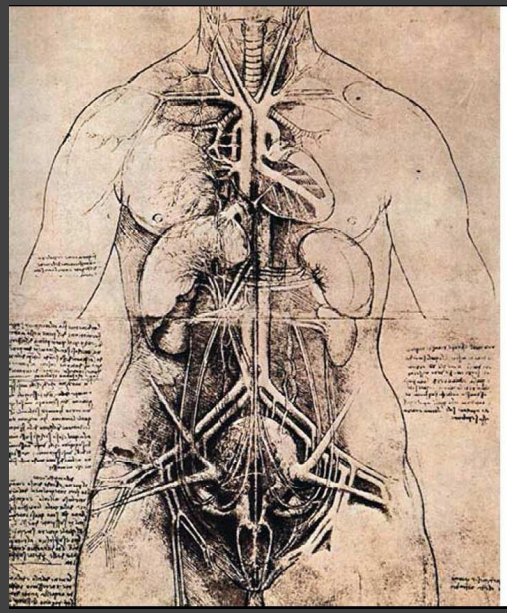
1. ФОКУСИРОВКА И РАСТЯЖКА
2. ЧТО ТАКОЕ ЭМБОДИМЕНТ
3. ТЕЛЕСНОСТЬ
4. ПОЧЕМУ РАБОТАЕТ - НАУКА
5. ПОЧЕМУ РАБОТАЕТ - БИОЛОГИЯ
6. СТРЕСС
7. ТЕЛЕСНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

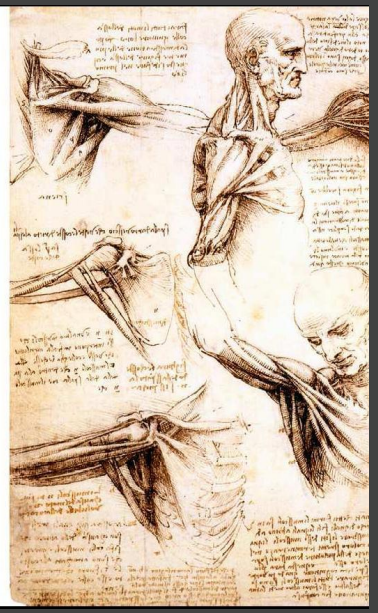
ФОКУСИРОВКА

КАК МЫ ВИДИМ ТЕЛО



ТЕЛО - ОБЪЕКТ

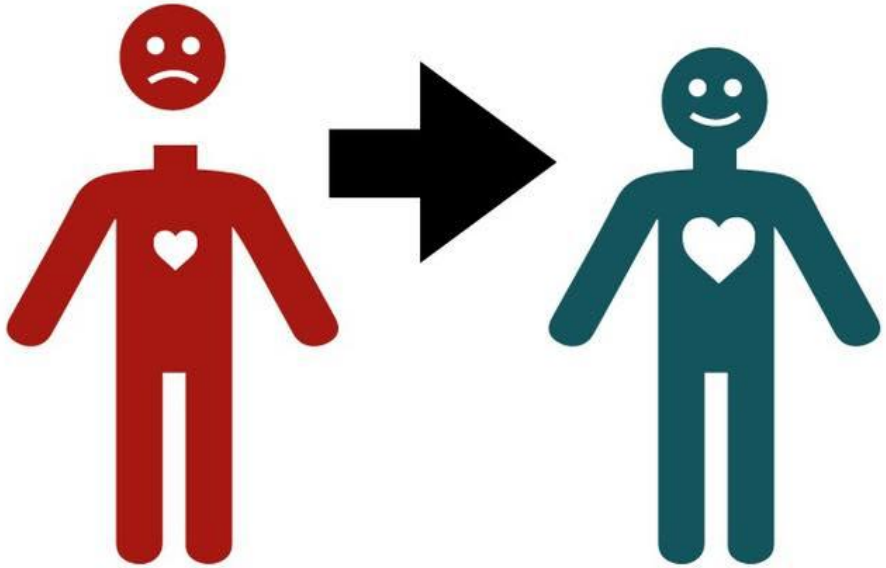




ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕЛА ДРЕВНИМИ АНАТОМАМИ

Галем, Визалий, Леонардо да Винчи

EMBODIMENT



EMBODIED
FACILITATOR
COURSE

Эмбодимент - субъектное отношение к телесности

Эмбодимент - с английского embodiment переводится как воплощенность, в русском языке используется как термин обозначающий субъектное отношение к телесному проявлению человека, когда тело воспринимается не как объект, а как буквальное воплощение человека с его субъективным восприятием мира. Я= мое тело.

Эмбодимент подход позволяет работать над задачами личностного развития через осознанные телесные практики. В эмбодимент практиках особенное внимание уделяют развитию осознания телесных проявлений эмоций, чувств и состояний, их влияния на деятельность и взаимодействие с другими.

нано Эмбодимент эксперимент

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ EMBODIMENT

«Телесные реакции влияют на способ думать, принимать решения и более глобально картину мира, мировоззрение, представление о себе, своих возможностях»

Александра Вильвовская

Автор и руководитель международной программы Embodied Facilitator Course.

Основатель проекта Тело в Дело.

Телесность -

Индивидуальный способ быть в теле.

Походка

Дыхание

Позы

Движение

Осанка

Зажимы в теле

Направление внимания

Набор телесных шаблонов поведения

Тембр/Темп голоса

*в понимании социальной психологии воплощенности в теле

ВОПЛОЩАЕМ ТЕЛЕСНОСТЬ эксперимент

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ ?

EMBODIED SCIENCE

ЯЗЫК ТЕЛА ФОРМИРУЕТ ЛИЧНОСТЬ

"High Power" body language (top row)
vs.
"Low Power" body language (bottom row)

(Images courtesy of Amy Cuddy, Harvard University)

гормоны	сильные позы	слабые позы
тестостерон (сила)	25% ↑	19% ↓
кортизол (стресс)	10% ↓	17% ↑

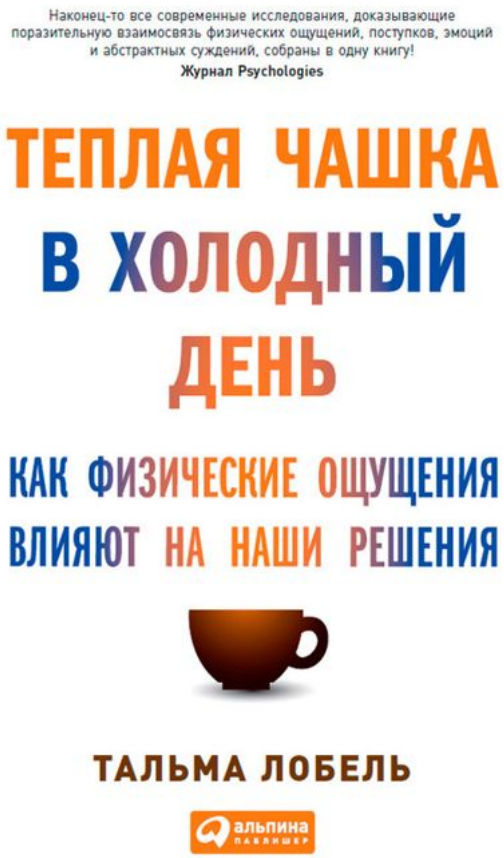
Amy Cuddy (2013)
Harvard Business School

Исследование пиковых эмоциональных переживаний теннисистов

Hebrew University of Jerusalem,
New York University, Princeton University

Face it: it's body language, not facial expressions, that broadcasts what's happening to us during extreme emotions

Expressions numbered 1,4,6 show tennis player's face on losing a point; expressions numbered 2,3,5 show a player after winning a point) (Credit: Reuters: used with permission)



“… те, кто держал теплую чашку кофе в лифте, оценили этого человека как более щедрого, добродушного и заботливого (иными словами, то, что мы называем теплым человеком), чем те, кто держал холодный кофе. Теперь запомните, это было после того, как вы подержали напиток всего несколько секунд. Самое главное — никто из них не знал, что чашка кофе повлияла на их мнение.”

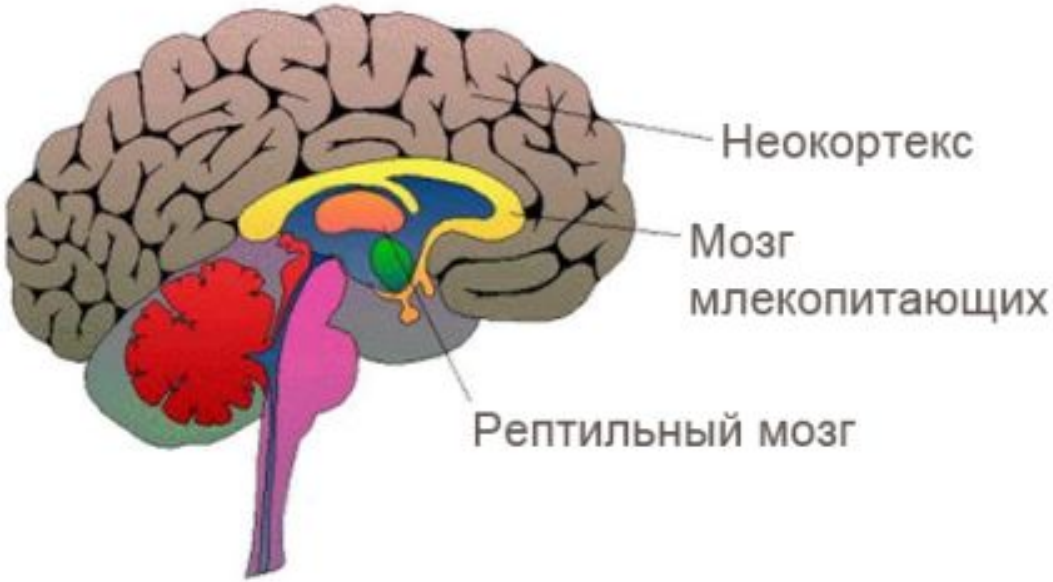
— ТАЛЬМА ЛОБЕЛЬ

Почему это работает - биологическая обусловленность

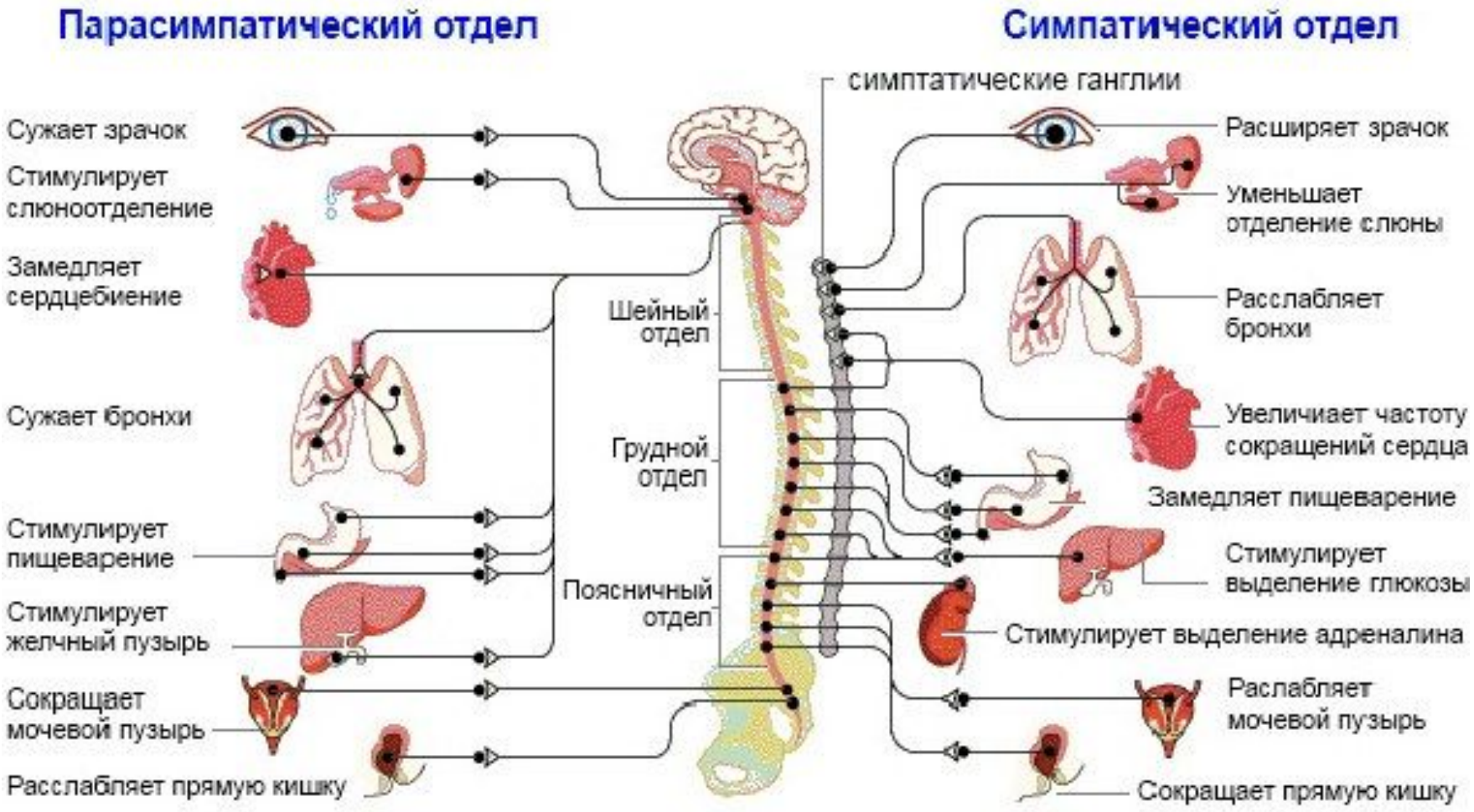
Не говори со мной сейчас,

я ищу опасность.

ТРИ ЭТАЖА МОЗГА



ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА



нано Эмбодимент эксперимент

СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ

Дружелюбие

Fight / Flight

Flop / Freeze

Практика “замечаем стресс в теле”

Давайте представим стрессовую ситуацию (на 4-5 баллов из 10)

Что вы замечаете?

в руках, в ногах, в верхней части тела, в животе, в лице...где еще?

Как вы дышите? Дышите ли вы?

СТРЕСС

“Стресс - это нервная физиологическая реакция организма в ситуации, когда вы сталкиваетесь со одной из опасностей т.е. “стрессором”.

Этот механизм выработался у нас в ходе эволюции, чтобы справиться с внезапной атакой льва или бегемота.

Как только мозг фиксирует опасность, в нас запускается автоматическая “стрессовая реакция” - цепочка изменений по всему телу адаптирующая организм к повышенной нагрузке” Э. Нагоски

Стресс! Как страшно жить! Что делать то????

“Цикл стресс-реакции должен быть завершен.

Простого исчезновения угрозы недостаточно.

Нужны действия, символизирующие безопасность.”

Э. Нагоски

ЭМБОДИМЕНТ (ТЕЛЕСНЫЙ) ИНТЕЛЛЕКТ

ЦЕНТРИРОВАНИЕ
управление стрессовым откликом

КАК Я ?
Осознание и принятие своих состояний и реакций

КАК ТЫ?
Распознаем состояние другого.

КАК Я ХОЧУ БЫТЬ?
Возможность выбирать и воплощать.

ВЛИЯНИЕ НА ДРУГОГО
как я могу и влияю СОБОЙ на другого

Я – ЕСТЬ МОЕ ТЕЛО

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Тренировать свою замечательность

КАК Я СЕЙЧАС?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Тело в Дело http://body4biz.ru

- Эми Кади “Язык тела формирует личность” https://www.youtube.com/watch?v=AOBKoVjk0-Y

- Эмбодимент канал на youtube (на английском) https://www.youtube.com/channel/UCfgLCTiNzVpIeL_j7Icxh8w

Спасибо и до встречи!