

## Что такое психогимнастика?

Психогимнастика используется все шире и шире, а применяющие ее специалисты-практики относят к этому методу все более разнообразные техники, порой даже – любой комплекс психологических упражнений.

Видимо, по аналогии с гимнастикой как таковой, которой обозначают, как известно, «приемы и способы систематических движений тела или отдельных его частей с целью укрепления всего организма или отдельных мышечных групп и развития ловкости, точности и быстроты в разнообразных движениях».

Попробуем разобраться. Сам термин появился в середине 1970-х гг. с легкой руки чешского психолога Ганы Юновой. Она создала систему приемов на основе психодрамы (о психодраме можно прочитать [здесь](#)). А сегодня некоторые тренеры (чаще – в бизнес-сфере) считают психогимнастикой разыгрывание любых сценок. Но ведь изначально речь шла о невербальных, т.е. бессловесных упражнениях.

Кстати, в «Психотерапевтической энциклопедии» Б.Карвасарского (1998) психогимнастика определена именно как *«один из невербальных методов групповой психотерапии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе»*.

Смысл ее заключается в выражении переживаний, проблем, эмоций посредством движений, мимики и жестов.

Психогимнастика в групповых занятиях начинается с подготовки, развивается в пантомиме, а потом плавно переходит в заключительную стадию. Каждая стадия имеет специфические задачи и особенности. Но прежде, чем говорить о них, стоит определиться – а зачем? Если по-научному, то речь идет о так называемой реконструктивной психотерапии, которая предусматривает самопознание и развитие через выражение чувств и эмоций.

А теперь – чуть подробнее о процессе. В подготовительной стадии создается соответствующий настрой. Участники активизируют внимание и чувствительность к движению, «языку» тела, выражению чувств и умению «читать» их проявления. Это

помогает создать доверительную обстановку и формирует интерес к предстоящему.

Кому-то, возможно, захочется возразить, мол, без интереса бы никто и не пришел на тренинг. Что ж, тогда назовем это закреплением и поддержанием изначального интереса (хоть и нельзя, строго говоря, утверждать, что он непременно был априори. Человек мог придти за решением своих проблем, а узнав, что будет происходить – испугаться, «закрыться», воспротивиться). Вот как раз эти страхи и запреты и снимаются до того, как переходить к сути.

Способов и приемов существует множество. Ну, например, «пересадка по принципу», когда по знаку ведущего меняются местами те, у кого в одежде присутствует синий (красный, желтый, белый) цвет, у кого карие глаза и т.п. В каждом туре убирается один стул... с соответствующими последствиями для зазевавшегося игрока. Помните такую детскую игру? Так она, оказывается, психологическая.

Или «разговор через стекло» – т.е. участники его друг друга не слышат. Или «зеркало» – повторение мимики и жестов друг за другом. Разумеется, после каждой игры обсуждается: что и как. Улыбки и шутки – неперенные спутники этого обмена мнениями, и атмосфера становится просто лучезарной. Говорю не понаслышке, сколько раз видела и участвовала!

«Разогревшиеся» и разохотившиеся играть участники, переходя к следующему этапу – пантомиме, выбирают тему. Любую. Опоздание на работу, обнаружение вора, болезнь, ссора, конфликт в семье... Кто-то изображает действия, а кто-то копирует изображающего – для пущей наглядности. Могут разыгрываться и альтернативные варианты. В общем, бурлит творчество.

Между прочим, никто не может предугадать, как станут развиваться события: они могут оказаться (и чаще всего оказываются) сюрпризом даже для того, кто предложил тему, исходя из собственных потребностей и интересов, и начал изображать свой логичный подход к ситуации... но вдруг все меняется и течет по непредсказуемому руслу.

А затем (в заключительной части встречи) проводится обсуждение. Очень важно, чтобы в результате ни у одного из игроков не сохранилось напряжение, которое могло

## Что такое психогимнастика

Автор: admin

09.03.2011 11:13 - Обновлено 01.11.2014 10:15

---

возникнуть из спонтанного течения пантомимы, чтобы никто не «застрял» на кульминации.

«Застрывать» вообще нигде не стоит. Поэтому желаю всем чередовать напряжение с расслаблением: физическим, эмоциональным и прочим. Это – как вдох и выдох, то есть – дыхание жизни.

А о детской психогимнастике мы поговорим отдельно...

Автор - **Валентина Пономарева**

[Источник](#)