

## **Психологическая игра «Аллегория здоровья, или Иппотерапии в картинках под звуки арфы».**

### **В состав входит:**

- авторские изображения лошадей в определенном состоянии и определенной последовательности;
- авторские мелодии (игра на арфе);
- авторские сказкотерапевтические упражнения;
- психологические задания, вопросы и подсказки, пробуждающие когнитивные функции.

### **Цели психологической игры:**

1. Коррекция психосоматических заболеваний.
2. Регулирование внутреннего баланса эмоций и чувств человека.
3. Улучшение психоэмоционального состояния.
4. Развитие воображения.

Эффективность иппотерапии признана в разных странах. Благодаря контакту с лошадьми человек восстанавливает здоровье и улучшает свое самочувствие.

Но далеко не каждый человек имеет возможность посещать занятия по верховой езде или посещать конный клуб. «Аллегория здоровья или, Иппотерапии в картинках под звуки арфы» позволяет с помощью воображения, изображений лошадей и звучания арфы создать образ взаимодействия человека с лошастью. Сказочный сюжет не только делает игру безопасной, но и выходя из бессознательного на поверхность сознания дает возможность корректировать нервно-психическое состояние человека.

На всех изображениях лошадь белого цвета и это не случайно! Белый цвет является символом чистоты и здоровья, духовного и телесного очищения. Изображения лошадей предъявляются в определенной последовательности. К каждому изображению составлены специальные вопросы, запускающие

процесс осознания своего психоэмоционального состояния, поиска причин психосоматических нарушений и возможностей их устранения.

Пример одного из изображений:



**Последовательность предъявления картинок:**

1 Лошадь. «Лежит, значит на то есть причины»

Опишите ее состояние:

- 1) Что она видит над головой?
- 2) Что видит под собой?
- 3) Что слышит?
- 4) Какие ароматы в воздухе ощущает?
- 5) В каком состоянии ее тело?

2 Лошадь. «Сидит, значит что-то поспособствовало этому»

- 1) Что позволило ей сесть?
- 2) Что она видит?
- 3) Что слышит?
- 4) Что чувствует?

5) Что ощущает в теле?

3 Лошадь. «Ракурс всегда имеет смысл».

- 1) Где она находится?
- 2) Что делает?
- 3) Какие сейчас изменения?

4 Лошадь. «Ровно, выровняться, выравняться, равняться... что же тут мое».

- 1) Какие возникают мысли и чувства?
- 2) Какие желания и побуждения?

5 Лошадь. «Игрива, или как назвать мое состояние».

- 1) Что побуждает к игре?
- 2) Как силы играют внутри лошади?
- 3) Какие воспоминания возникают у лошади, оглянувшись назад?

6 Лошадь. «Решиться на действия – ни это ли главное, с чего начать».

- 1) В каком состоянии находится сейчас лошадь?
- 2) Как решения оказывают влияние на самочувствие?

7 Лошадь. «Идущая к цели, зовущая цель, приходящая к цели».

- 1) Какая цель способна придавать уверенности в себе?
- 2) Что побуждает делать соответствующие движения навстречу?
- 3) Что способно продолжать тренироваться для осуществления задуманного?

8 Лошадь. «Показать себя – иногда даже полезно».

- 1) Что ощущает лошадь, когда на нее смотрят?
- 2) Какие мысли в голове рождаются?
- 3) Как продолжать свои движения равномерными?

9 Лошадь. «Преграды могут многое пробудить».

- 1) Какие внутренние силы пробуждены для способности преодолевать преграды?
- 2) Что ощущает лошадь в момент преодоления?
- 3) Что при этом видит и слышит?
- 4) Какие ароматы ощущает?

## 10 Лошадь. «Выздоровление – путь к свободе».

- 1) Какой прилив сил у лошади, когда справилась с заданием?
- 2) Какие возникают желания?
- 3) Что в этот момент чувствует лошадь?

Такая последовательность позволяет через символы и образы бессознательного прикоснуться к подлинным переживаниям человека. Найти первопричины болезненных переживаний и редуцировать их последствия, создать новые образы и символы, несущие позитивные перемены в жизни человека.

### **Пример одного из упражнений.**

#### **Упражнение-игра «Доктор, что с моей лошадью?»**

Задайте, волнующий вас вопрос по состоянию здоровья, и выбирайте номер иппо-карты от 1 до 10. Рассмотрите иллюстрацию, читайте описание в виде ответа, рецепта и действия.

Вопрос:

- Доктор, что с моей лошадью?

Ответ:

1. Ваша лошадь устала. Ей необходимо восстановить силы.

Рецепт:

Лошади необходим покой с элементами заботы и полезного кормления. Освободить от трудной работы, найти меру между работой и отдыхом. Бережный уход: расчесывание гривы и хвоста, чистка шерсти, копыт, зубов.

Действие:

Представьте, что вы взяли под уздцы свою лошадь и ведете в стойло. По дороге вы говорите ей о том, как вы ей рады, какая она молодец, что столько выдержала и справилась. Говорите о том, как вы ее любите, что сейчас покормите, дадите отдыха столько, сколько нужно для восстановления сил. Приводите в стойло, где уютно и комфортно, запах дает ощущение дома и спокойной атмосферы. Предлагаете свежее сено, яблоки, морковь, что полезно для лошади и гладите ее, продолжая говорить приятные слова. Проверяете

самочувствие лошади, смотрите всего ли ей достаточно. Перед прогулкой приступаем к чистке лошади. Расчесываем гриву, вычесываем, если есть мусор или листва, можно сделать прическу, чтобы лошадь приняла красивый вид. Расчесываем хвост, придерживаясь расположения сбоку от лошади. Как только и хвост, и грива приняли здоровый, ухоженный вид, приступаем к чистке шерсти лошади. Хорошо вычищаем щеткой шерсть лошади так, чтобы она сияла. Для копыт имеются специальные приспособления, которыми извлекаются все камешки, затем чистят щеткой. Проверяем зубы и, если необходимо, назначаем осмотр и восстановление. После того как почистили и привели внешнее состояние лошади в готовое для прогулки, выводим ее на свежий воздух, шествуя на шаг впереди и держа справа за поводья свою лошадь. Свежий воздух наполняет силой природы и ощущением свободы, приглашая к интересной прогулке, после которой вы уже знаете, как следовать восстановлению и сохранению здорового радостного состояния лошади.

На примере мы видим игру, соответствующую реальному походу к врачу, что дарит внутреннее чувство соединения с действительностью. Ответ, рецепт, действие дают возможность взять нынешнюю ситуацию под собственный контроль и найти способ улучшить свое самочувствие. Само действие описывает реальный уход за лошадей, необходимый для благополучной поездки, а это воспроизведение в собственном воображении позволяет соприкоснуться с природой как во внешних обстоятельствах, так и во внутреннем мире.

### **Примеры упражнений на восстановление когнитивных функций:**

#### **1 Упражнение «Зрение».**

Какие цветовые круговращения видит выбранная лошадь? Нарисуйте. Необходимо упорядочить цветовые круговращения. Для этого, отделите каждый цвет и наделите его определенным образом,

соответствующим вашему внутреннему представлению. Все образы приведите в гармоничное взаимодействие.

## 2. Упражнение «Речь».

Необходимо представить как воздействует речь на выбранную лошадь? Какой голос имеет ее хозяин, и какой голос у лошади? Прослушайте звуки арфы, словно в ней есть слова. Что человек говорит лошади? Затем снова прослушайте музыку, как если бы был ответ от лошади к человеку. Установите связь между друг другом для внутреннего понимания и гармонии.

## 3 Упражнение «Звук».

Как работает слух лошади? На какое расстояние она улавливает звуки? Что слышит? Что в памяти? Слушая звуки арфы, необходимо настроить слух так, чтобы у лошади возникло чувство оживления и способности улавливать нужные частоты. Найдите в музыке движение и покой. Опишите.

## 4 Упражнение «Дыхание»

Насколько работает дыхательная система у лошади? Чем она дышит, что в нее проникает с воздухом? Необходимо очистить среду ее обитания для возможности наполнения чистым воздухом. Для этого нарисуйте, чем, на данный момент, дышит лошадь, и корректируйте до нужного состояния.

## 5 Упражнение «Восприятие».

Для того, чтобы понимать свою индивидуальность, необходимо себя знать, своими чувствами управлять. Необходимо обратить внимание на свою реакцию от прикосновений. Как, выбранная вами лошадь, реагирует на окружающую среду. От чего она раздражается, а от чего спокойна. Представьте, как кожа, грива, хвост лошади меняются при взаимодействии с неблагоприятной обстановкой, ситуацией, условиями. Поразмышляйте, что необходимо сделать, чтобы привести лошадь в здоровое состояние.

В комплексе все задания, вопросы, образы и символы дают общую цельную картину соединения человека и природный мир, который дает силы на восстановление своего здоровья.

В заключение следует отметить, что игра «Аллегория здоровья» прошла апробацию с такими заболеваниями как нейродермит, ревматоидный артрит, бронхиальная астма, некоторые женские заболевания. Получено подтверждение положительных изменений в соматическом состоянии участников игры, в некоторых случаях психосоматические проявления исчезли полностью.

С Уважением автор, Ирина Красова