

АНТИСТРЕСС

ПСИХОТЕХНИКА ОЛЬФАКТОРНЫЙ КЛЮЧ

автор: медицинский психолог, телесно-ориентированный психотерапевт А. Е. Сивачева

Данная техника направлена на снижение уровня стресса, улучшение настроения, восстановление энергетического баланса. Снимает чрезмерное мышечное и ментальное напряжение.

ИНТЕРЕСНО

Человек производит **23 000** вдохов в день, прогоняя через себя 12 кубометров воздуха и распознавая около **1 000 000 000** различных химических субстанций (согласно исследованию G. Brand « L'olfaction: de la molecule au comportement», 2001).

Ольфакторная терапия- метод на основе взаимосвязи звена «запах-воспоминание (ассоциация) -эмоция» опирается на синтез ароматерапии и психологии. Это метод в основе которого лежит взаимосвязь запах-воспоминание- эмоция.



ВВЕДЕНИЕ

В некоторых племенах индийцев существует традиция- носить с собой «мешочек счастья». Такой мешочек заполнен кусочками ткани и другими вещами наполненными запахами которые связаны с определенными счастливыми событиями. В тяжелые минуты взаимодействие с ароматами из мешочка восстанавливает силы, вселяет уверенность и дает ресурс. В викторианскую эпоху были популярны украшения с локоном любимого аромат волос - хранитель чувств и ключ к воспоминаниям. У каждого из нас есть подобный мешочек счастья или медальон, умоглядный. Наш источник силы. Это наши воспоминания, которые наиболее ярко и полно распаковываются при ольфакторном стимулировании во время сеансов Ольфакторной терапии.

ОЛЬФАКТОРНЫЙ КЛЮЧ

Ольфакторный ключ- это запах, который человек узнает, осознает и соотносит с тем или иным эмоциональным состоянием. Ольфакторный ключ подбирается на основе предыдущего опыта или же воображаемого и желанного результата. В этом



Инструментарий

Ольфакторные ключи

- Эфирное масло (ЭМ) лаванды
- ЭМ апельсина
- ЭМ пихты
- ЭМ жасмина
- ЭМ ромашка немецкая
- Аромат ванили (СДВ)
- Аромат шоколада (СДВ)
- Аромат липы (СДВ)

Арт - принадлежности

- Листы бумаги А4 белая и разноцветная
- Пастель
- Гуашь
- Пальчиковые краски
- Кисти, емкость для воды, салфетки
- Защитная скатерть (полиэтилен) фартуки.

Дополнительно: МАК- колоды, коврик, плед, повязка на глаза. Медитативная музыка.

документе отражены наиболее популярные «ольфакторные ключи» антистресс. У большинства людей эти ароматы вызывают приятные ассоциации и способствуют расслаблению.

! Чем больше ольфакторных ключей в ольфатеке психолога, тем точнее он сможет подобрать ресурсный аромат. А цель воздействия аромата в данной технике - восполнить ресурс.

ХОД РАБОТЫ

Общая продолжительность практики

1 час 20 мин - 1 час 30 мин.

1. Начало.

Терапевтическая беседа, оценка состояния по шкале САН. Полезно уточнить о телесном резонансе беспокоящего состояния: в какой части тела ощущается наибольшее напряжение, как себя проявляет и тд,

2. Образ состояния

В зависимости от готовности включаться в творческий и терапевтический процесс предлагаем клиенту: нарисовать свое текущее состояние, найти визуальное соответствие среди метафорических карт. В этой технике используются колоды Дороги, Окна, Спектра карты и др. Найти подходящий материальный образ. Например, чувствую себя засохшим деревом, серо и холодно как осенний дождь и др. Важно прояснить модальности которыми оперирует клиент, уточнить его карту мира ощущений.

3. Ольфакто-тест.

В течении 15-20 минут предлагаем человеку выбрать тот аромат, который ему наиболее приятен. Опираемся на телесный «да» отклик (глубокое размеренное дыхание, расслабление тела) и ресурсность ассоциативного ряда. Аромат предлагается на бумажных полосках (блоттер). Степень приятности оценивается по 5-ти бальной шкале, где 1 совсем нет, а 5- очень хорошо.

! Если в вашей ольфатеке не нашлось аромата на 5 баллов, работа с воображаемым ароматом. Предлагаем человеку вспомнить аромат, созвучный с тем ресурсным состоянием, которое с необходимо на данный момент клиенту, уточняем и удерживаем его. Уточнить наличие непереносимости ароматов. Прекратить тест при

негативной реакции а запахи

Оставляем один аромат, наиболее приятный и нужный в данный момент.

4. Телесно-медитативный блок

Наносим выбранный аромат (1-каплю) на блоттер или салфетку. Далее, на расстоянии 10-15 см клиент вдыхает аромат и настраивается на ощущения своего тела. Предлагаем найти удобное положение тела, закрыть глаза. Далее проводится телесная медитация на осознание частей тела, просим клиента погрузиться в свои телесные ощущения, наблюдать за своим дыханием и мышечными напряжениями. Подключаем ассоциативный блок вопросов на взаимодействие с ароматом

Перечень направляющих слов и вопросов для медитации с ароматом:

1. Представьте, как аромат наполняет ваше тело на вдохе, вместе с воздухом при вдохе вместе с ароматом приходит что-то еще, то, что вам нужно...а на выдохе воздух уносит из тела ощущение усталости (правила построения ресурсных ольфакторных трансов будут разбираться на курсе *Ольфактотерапия в работе психолога*)

2. Если бы у аромата был цвет, то какой бы он был? Какой температуры, как ощущается аромат: побуждающим, расслабляющим др; Если бы аромат мог быть похожим на какую-то ситуацию, что это за ситуация? Если бы эмоции могли источать аромат, про какую эмоцию этот аромат?

Далее предлагаем клиенту наполнить себя энергией и силой аромата, наполнить себя положительными эмоциями, легкостью и отдыхом Можно попросить у аромата поддержку или рекомендации. Длительность этого блока 20 минут.

5. Заключительный этап. Предлагаем клиенту изобразить текущее состояние или найти для него подходящее изображение среди МАК, просто рассказать. В беседе делаем акцент на телесные ощущения и изменения. Рекомендуются повторно заполнить опросник САН.

Желаю Вам творческих и профессиональных успехов и приглашаю Вас на онлайн курс *«Ольфакторная терапия в работе психолога».*

С уважением, автор курса Анна Евгеньевна Сивачева клинический психолог, телесно-ориентированный психотерапевт, аромапрактик.

Центр Ольфакторной Психологии

г.Москва.

Для заметок