

InnerDance у роботі з травмами війни

ІНКЛЮЗИВНА ТЕРАПІЯ М'ЯКОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Тілесно-орієнтована практика

Ресурсний шлях до відновлення
внутрішньої цілісності, зменшення рівня
стресу, повернення відчуття безпеки та
інтеграції травмуючого досвіду

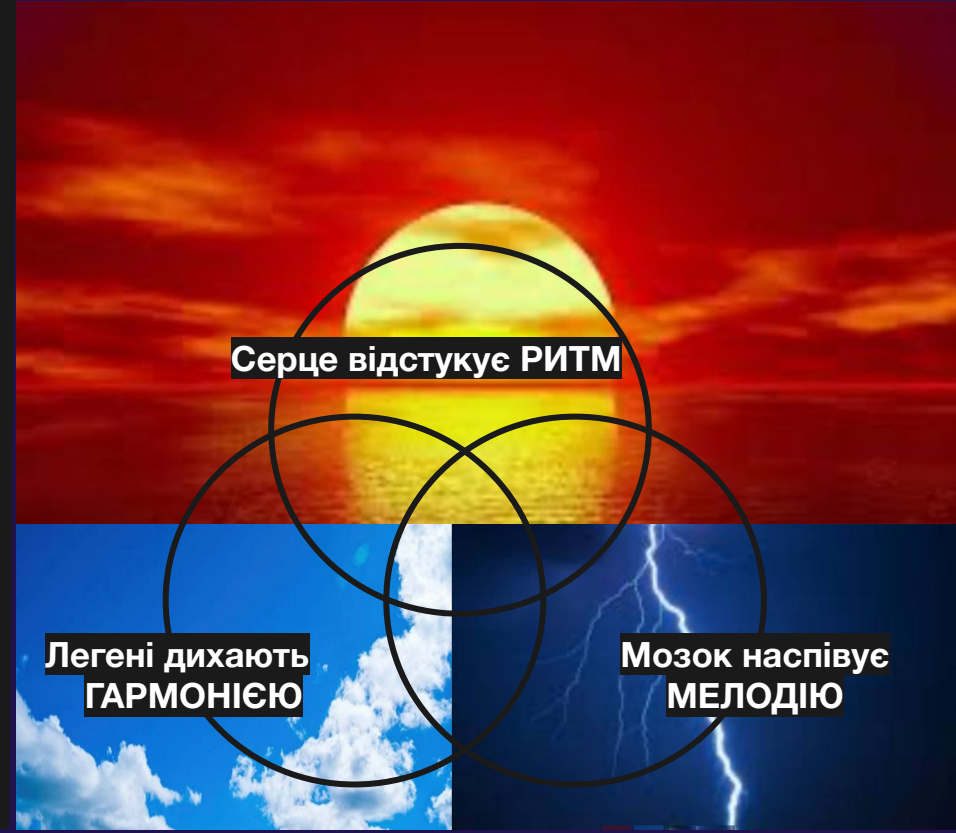


ЩО ТАКЕ ЗВУК?



Ми чуємо космічну мелодію,
гармоніку Всесвіту, тілом
відчуваємо циркадні ритми та
зміну сезонів.

Як тіло слухає пісню Землі



ДЛЯ ЧОГО НАМ ПОТРІБЕН ЗВУК?



Звук встановлює зв'язок, що відкриває портал завантаження інформації, впливає безпосередньо на гіпоталамус, нормалізуючи гормональний баланс та психоемоційний стан.

ІннерДенс ґрунтується на знаннях про вібрацію, звуки та частоти.

ЩО ТАКЕ ІННЕРДЕНС?



ІннерДенс - це практика, в якій учасник лежить з заплющеними очима, слухаючи спеціально підібраний звуковий ряд, що активує мозкову активність, подібну до фази швидкого сну (REM-фаза)

Музика, шуми різних частот, ритм і (за згодою) дотик - вмикають процеси саморегуляції, трансформації та зцілення.

Стан між сном і неспанням оптимальний для:

- **Інтеграції травматичних спогадів**
- **Вивільнення тілесних реакцій “Бій - Біжи - Завмири”**
- **Розширення емоційного, тілесного і творчого потенціалу**

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?




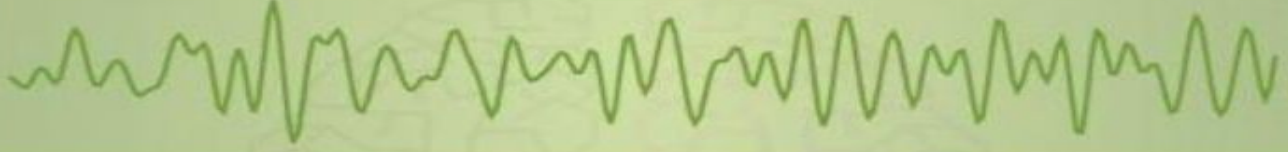



Наш мозок розділений на 3 частини:

- Рептильний мозок (найстарша частина, яка складається зі стовбура та мозжечка) - відповідає за збереження життя та інстинкти.
- Лімбічний мозок (окутує стовбур мозку) - відповідає за емоційну сферу. Працює тільки тут і зараз, адже неможливо пережити емоції в майбутньому.
- Неокортекс (сіра речовина) - вінець мозкової діяльності: відповідає за інтелект, мислення, сприйняття, мовлення, фантазії. Завдяки йому ми здатні поділяти час на минуле, теперішнє та майбутнє, ми здатні створювати алгоритми та аналізувати події тощо.

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?



МОЗКОВІ ХВИЛІ

<p>Гамма-хвилі 32-100 Гц</p>		<p>Підвищена концентрація уваги, навчання, вирішення завдань, когнітивна обробка</p>
<p>Бета-хвилі 32-13 Гц</p>		<p>Притомність, свідомість мислення, збудження</p>
<p>Альфа-хвилі 8-13 Гц</p>		<p>Фізичний і розумовий спокій</p>
<p>Тета-хвилі 4-8 Гц</p>		<p>Креативність, стан заглиблення у себе, мрії, медитація, зниження свідомості</p>
<p>Дельта-хвилі 0.5-4 Гц</p>		<p>Дрімота, стан втрати контролю над тілом, репарація</p>

Дослідження в галузі нейрофізіології доводять, що музика в ІннерДенс:



критично важливі для консолідації пам'яті, інтеграції травмуючого досвіду та емоційної регуляції (Walker & Stickgold, 2006)

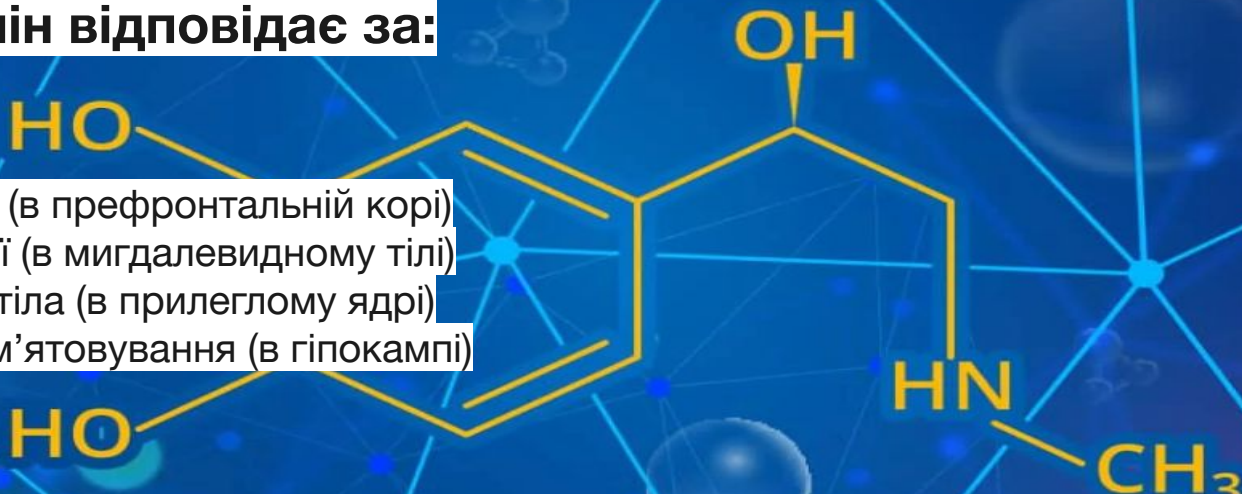
- Відповідає принципам травма-інформованого підходу

- Здатна синхронізувати мозкові хвилі, знижувати рівень кортизолу (гормону стресу), гармонізувати емоційний стан (Thaut, 2005; Fachner, 2019)
- Активує дофамінову систему (стабілізує вироблення гормону радості та задоволення) (Salimpoor, 2011)
- Покращує сон, знижує симптоми ПТСР, активує DMN (Default Mode Network) - нервову мережу ділянок головного мозку, активну у станах відпочинку, роздумів, мріяння, яка відповідає за інтеграцію досвіду, планування, рефлексію.
- Вмикає режими активності мозку, подібні до фази повільного сну (SWS) і REM-фази, які

Дофамін

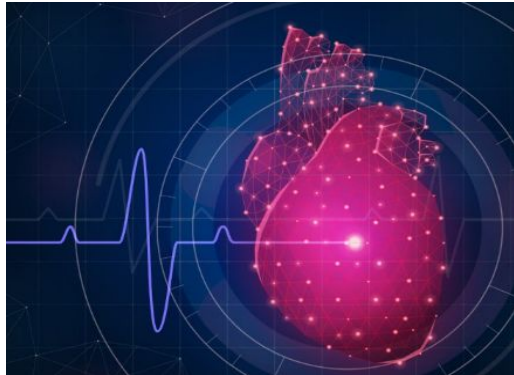
Дофамін відповідає за:

- Увагу (в префронтальній корі)
- Емоції (в мигдалевидному тілі)
- Рухи тіла (в прилеглому ядрі)
- Запам'ятовування (в гіпокампі)



Головна роль ДОФАМІНУ - участь в регуляції системи винагороди. Це структура, яка забезпечує відчуття позитивних емоцій. Іншими словами, ДОФАМІН - це медіатор, який провокує відчуття задоволення і насолоди

ДОФАМІН, МУЗИКА І МАШИНА ЧАСУ

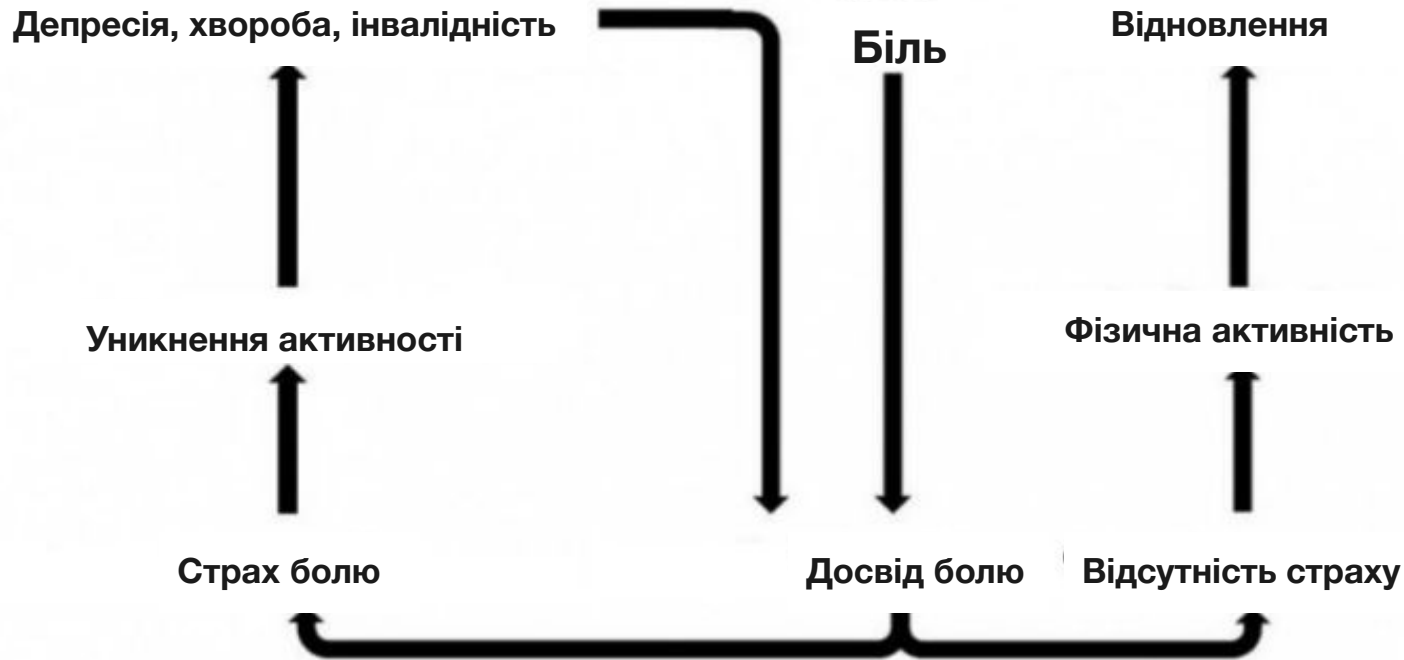


Дофамін дуже чутливий до музики, ритму і вібрацій. Коли людина чує музику, дофамін включається у всі процеси, стимулюючи пам'ять, рухи, емоції і увагу.



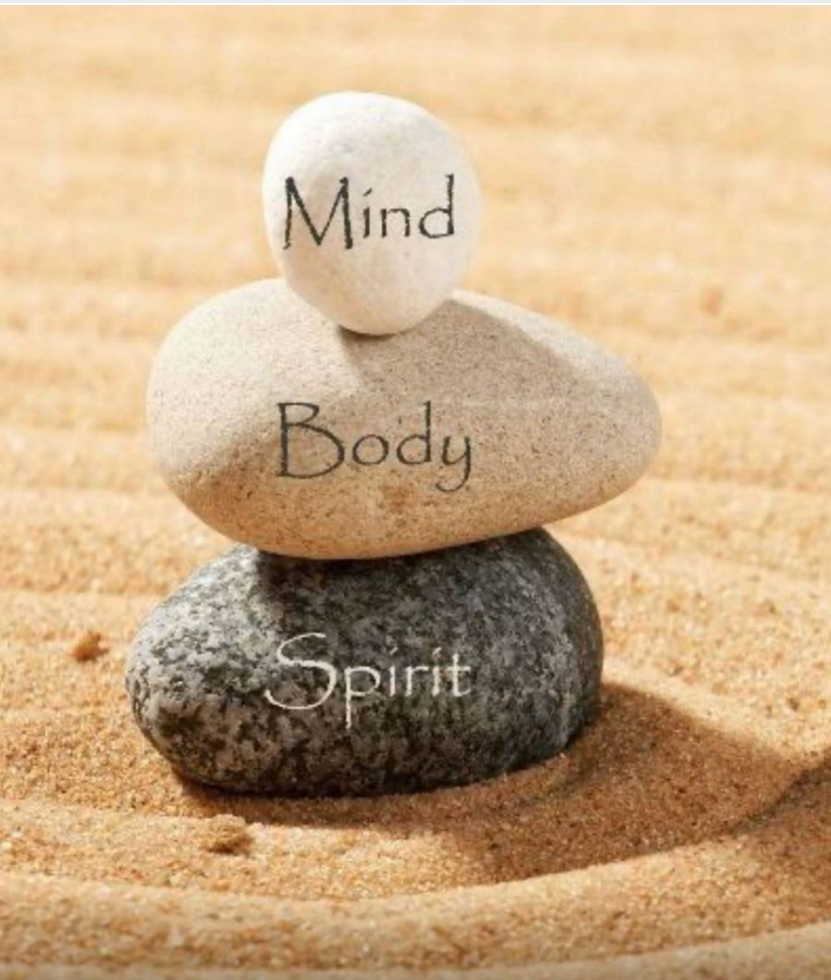
Також дофамін грає ключову роль у відстежуванні часу. Ритм впливає на серцебиття та роботу вегетативної нервової системи.

ЦИКЛ УНИКНЕННЯ СТРАХУ



Біль - це інструмент спілкування тіла з умом. За болем ховається скарбниця інформації та безодня енергії

ІннерДенс - це практика, в якій людина, замість уникнення страху, переходить в стан спостерігача та отримує можливість почути сигнали свого тіла та підсвідомості, які не були чутні, коли людина втекала болю.



Можливі відчуття:

З боку розуму:

- Прояв різних емоцій (сміх, плач, злість)
- Втрата орієнтації в часі
- Тимчасова втрата здатності мовлення
- Стан повного "0"

З боку тіла:

- Відчуття жару чи холоду
- Відчуття важкості чи легкості
- Втрата орієнтації в розмірі тіла
- Посмикування різних частин тіла
- Тряска
- Неконтрольовані рухи
- Кашель

З боку духа:

- Бачення, візуалізації
- Регресія, перепроживання досвіду
- Психоделічні досвіди
- Інсайти та усвідомлення