

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2026 15:07:54
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e156c14c6b898c94e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ БОДИНАМИКИ ЛИЗБЕТ МАРЧЕР

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Телесно-ориентированная психотерапия
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование совокупности знаний, умений и владений, обеспечивающих приобретение практического опыта, необходимого для освоения компетенций в области расширенного понимания телесно-ориентированной психотерапии, формирования теоретических представлений и базовых навыков работы в рамках бодинамического анализа Лизбет Марчер, а также для их практической реализации в терапевтическом процессе
Задачи дисциплины	1. Изучить концептуальные основы и теоретико-методологическую специфику бодинамического анализа в контексте современной телесно-ориентированной психотерапии 2. Расширить теоретические знания о механизмах соматической интеграции и принципах функционирования телесно-ориентированного подхода 3. Понять закономерности формирования эго-функций и их соматического воплощения в рамках теории бодинамического анализа 4. Освоить классификацию структур характера и овладеть первичными навыками работы с мышечной системой в соответствии с ее психологическим содержанием 5. Овладеть базовыми техниками и практическими приемами терапевтического взаимодействия с телом клиента в бодинамическом подходе 6. Сформировать устойчивые навыки работы с психологическими границами, центрированием и заземлением в процессе терапевтического контакта 7. Усвоить основные положения и методические особенности ведения психотерапевтического процесса в форматах малых и больших групп

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1.Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	2 курс 3 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Профессиональные компетенции (ПК)	
Код и наименование ПК	Индикатор достижения компетенции
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	ПК-2.1 Выявляет и анализирует психологические факторы, определяющие состояние психического здоровья и уровень адаптации клиента (личности или коллектива), для формулирования консультативной гипотезы и определения стратегии помощи
	ПК-2.2 Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	3/108
Форма промежуточной аттестации	зачет
Контактная работа	40
лекции	12
практические занятия	28
Самостоятельная работа	68

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
1	Теоретико-методологический фундамент бодинамического анализа	27	3	7	17
2	Периодизация и механизмы формирования структур характера	27	3	7	17
3	Углубленный анализ семи структур характера	27	3	7	17
4	Методология сессии и прикладные техники бодинамики	27	3	7	17
	ИТОГО	108	12	28	68

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
Теоретико-методологический фундамент бодинамического анализа	Методологические истоки: Формирование бодинамики как эволюции телесно-ориентированной психотерапии (ТОП). Отход от идеи «растворения панциря» к концепции «выстраивания ресурсов». Роль Лизбет Марчер в интеграции психологии развития и анатомии. Связь моторики и психики: Психомоторный цикл развития как основа формирования личности. Гипотеза о специфическом влиянии каждой мышцы на определенную психологическую функцию (эго-функцию). Теория мышечного отклика: Нейтральный тонус: Состояние ресурса и гибкости. Гипертонус (Сдержанность): Жесткая защита, отказ от импульса, волевой контроль. Гипотонус (Сдающаяся позиция): Отсутствие энергии, импульса и осознания в данной зоне; «бессилие». Система Эго-функций: Подробный разбор 11 базовых функций Эго (центрирование, заземление, границы, социальное взаимодействие, когнитивное понимание и др.) и их телесных коррелятов.
Периодизация и механизмы формирования структур характера	Понятие структуры характера: Характер как результат взаимодействия врожденных импульсов ребенка и реакций значимых взрослых.

	Временная детерминация: Определение сензитивных периодов для каждой структуры (от внутриутробного этапа до подросткового возраста). Позиции в структуре (Ранняя и Поздняя): Ранняя позиция: Формируется при столкновении с травматическим опытом или дефицитом на пике развития структуры (уход в гипотонус). Поздняя позиция: Формируется как ответная реакция на ограничение автономии или жесткие правила (уход в гипертонус). Диагностический инструментарий: Бодинамическая карта мышц и визуальная диагностика осанки и паттернов движения.
Углубленный анализ семи структур характера	Фокус: Содержание стадий развития, ключевые темы и мышечные маркеры. Структура Существования (от 2 мес. доношенности до 3 мес. жизни): Тема: Право на жизнь, безопасность, физическое присутствие. Нарушения: Психотическое или ментальное расщепление. Структура Потребности (от 1 мес. до 1.5 лет): Тема: Удовлетворение нужд, принятие заботы. Нарушения: Ощущение бесконечного дефицита или отказ от собственных потребностей. Структура Автономии (от 8 мес. до 2.5 лет): Тема: Исследование мира, независимость, первые границы. Нарушения: Трудности с получением помощи или гиперопека. Структура Воли (от 2 до 4 лет): Тема: Сила, планирование, завершение дел, гнев. Нарушения: Подавление агрессии или деструктивная властность. Структура Любви и сексуальности (от 3 до 6 лет): Тема: Баланс нежности и эротизма, романтические чувства. Нарушения: Ранняя сексуализация или полный запрет на чувства. Структура Мнений (от 5 до 8 лет): Тема: Свои ценности, правила, суждения. Нарушения: Конформизм или жесткое упрямство. Структура Солидарности и представления интересов (от 7 до 12 лет): Тема: Место в группе, конкуренция, лидерство. Нарушения: Изгойство или чрезмерная жертвенность ради группы.
Методология сессии и прикладные техники бодинамики	Базовые терапевтические навыки: Заземление: Физическая опора на стопы и психологическая устойчивость. Центрирование: Ощущение внутреннего стержня и баланса. Границы: Работа с физическим пространством, навык говорить «нет» и «да». Психомоторная репаттернизация: Активация «спящих» мышц (гипотонус) и расслабление перенапряженных зон (гипертонус) через осознанные микродвижения. Групповые процессы: Особенности работы в малых и больших группах. Использование группового резонанса для тренировки социальных эго-функций. Интеграция опыта: Перевод телесных инсайтов в осознанное поведение и изменение жизненных сценариев.

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Теоретико-методологический фундамент бодинамического анализа	Изучение истории подхода (Л. Марчер), понятий «гипотонуса» (сдавшиеся мышцы) и «гипертонуса» (удерживающие мышцы), феномена двойного присутствия и эго-функций тела.	Проверка знаний о разнице между бодинамической концепцией тонуса мышц и классическим «панцирем» В. Райха.
Периодизация и механизмы формирования структур характера	Изучение возрастных стадий онтогенеза от эмбриона до пубертата, принципов формирования «ранней» позиции (отказ/гипотонус) и «поздней» позиции	Оформление возрастной матрицы-шпаргалки по стадиям развития ребенка с фиксацией ключевых тем возраста.

	(борьба/гипертонус).	
Углубленный анализ семи структур характера	Подробный анализ структур характера: Существования, Потребностей, Автономии, Воли, Любви/Сексуальности, Мнения, Солидарности.	Заполнение чек-листа невербальных и моторных маркеров структур характера для проведения экспресс-тестов.
Методология сессии и прикладные техники бодинамики	Изучение структуры бодинамической сессии, правил проведения мышечного тестирования, принципов соматического заземления через стопы и центрирования.	Протокол-инструкция по биомеханике выстраивания соматических опор стопы и микродинамики удержания равновесия.

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии;
- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

3.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Баскаков В.Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам / В.Ю. Баскаков. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 160 с. - ISBN 978-5-94193-809-4	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/362315/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Фельденкрайз М. Осознавание через движение: двенадцать практических уроков [Электронный ресурс] / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.). – (Телесно-ориентированная терапия) / М. Фельденкрайз. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 223 с. - ISBN 978-5-94193-900-8	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/362428/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	Римский С. А. Открытие тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии [Электронный ресурс] : антология / пер.	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/384715/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

	с англ. – 2-е изд. (эл.). / С.А. Римский. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 169 с. - ISBN 978-5-7312-0926-7		
4	Фельденкрайз М. Искусство движения [Электронный ресурс] / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.) – (Телесно-ориентированная психотерапия) / М. Фельденкрайз. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 316 с. - ISBN 978-5-7312-0959-5	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/384717/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
5	Баскаков В. Ю. Моцарт телесной психотерапии. В память об Андреасе Веховски. – 2-е изд., эл. / В.Ю. Баскаков. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2022. - 201 с. - ISBN 978-5-7312-0922-9	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/390892/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
6	Фомичева Наталья. Правда и мифы о психосоматике: Как тело и психика влияют друг на друга. - Москва : Альпина, 2023. - 228 с. - ISBN 978-5-9614-8224-9	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/394020/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
7	Хирш Матиас. «Это мое тело... и я могу делать с ним что хочу»: Психоаналитический взгляд на диссоциацию и инсценировки тела / Пер. с нем. (Библиотека психоанализа). - Москва : Когито-Центр, 2018. - 381 с. - ISBN 978-5-89353-537-2	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/385901/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
8	Чайклин Ш. Искусство и наука танцевально-двигательной терапии: Жизнь как танец / Ш. Чайклин, Х. Венгровер. - Москва : Когито-Центр, 2017. - 419 с. - ISBN 978-5-89353-516-7	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/385910/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Макдугалл Дж. Театры тела: Психоаналитический подход к лечению психосоматических расстройств. - Москва : Когито-Центр, 2007. - 215 с. - ISBN 5-89353-193-0	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/29491/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Печерская В. А. Панические атаки: верни контроль над своим телом / В.А. Печерская. - Москва : Галактика, 2023. - 212 с. - ISBN 978-5-6048979-6-6	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/398211/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	Римский С. А. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии [Электронный ресурс] : антология / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.) / С.А. Римский. - Москва : Институт общегуманитарных	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/384716/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

	исследований, 2018. - 275 с. - ISBN 978-5-7312-0927-4		
4	Каматтари Дж. 10+1 методов расслабления / В. Баскаков. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 178 с. - ISBN 978-5-94193-845-2	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/362411/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.3. Электронно-библиотечные системы

Наименование ЭБС	Адрес
Электронно-библиотечная система Айбукс.ру	Ibooks.ru

3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование	Адрес
Профессиональные базы данных	
КиберЛенинка <i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>	КиберЛенинка
PsyJournals.ru <i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru
Электронная библиотека диссертаций РГБ <i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.</i>	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)
Российское психологическое общество <i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i>	Российское Психологическое Общество
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига <i>Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.</i>	Профессиональная психотерапевтическая лига
Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии <i>Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.</i>	Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии
Большая российская энциклопедия	Большая российская энциклопедия

Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.	
Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.	ВАК
Журнал «Вопросы психологии» Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.	Вопросы психологии
Журнал «Психологические исследования» Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.	Психологические исследования
Информационные справочные системы	
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.	Министерство науки и высшего образования
Портал ФГОС ВО Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
Официальный интернет-портал правовой информации Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.	Портал правовой информации
Гарант Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.	garant.ru
КонсультантПлюс Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.	КонсультантПлюс

3.5. Программное обеспечение

Наименование ПО	Тип лицензии
Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM)	OEM-лицензия
Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
LibreOffice	Свободно распространяемое ПО
7-Zip	Свободно распространяемое ПО
VLC Media Player	Свободно распространяемое ПО

3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение	Назначение
учебная аудитория для проведения учебных занятий Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения: комплекты учебной мебели (столы, стулья), комплект мебели для преподавателя, ноутбук для преподавателя с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде Института, гарнитура, мультимедийный проектор, экран, магнитно-маркерная доска	Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий
помещение для самостоятельной работы комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска	Организация самостоятельной работы обучающихся

4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.