**Максимова Е.В., Мшак-Манукян Л.Н.**

**Доклад и мастер класс.**

***Эмоции как сила.***

Эмоция всегда вторична – сначала восприятие, потом эмоция. «Эмоция - это *реакция* на какое-то событие, а всякая реакция - это ответ постфактум…». (Ильин, 2001). Эмоция окрашивает восприятие.

Эмоции – это не плохо, и не хорошо - это *просто сообщения.* Прислушивайтесь - о чем они хотят вам сообщить.

Эмоции – всегда личностны – это сообщение именно для тебя. Они что-то сообщают мне, подсказывают, предупреждают.

Эмоции по-латински звучит как Emotion. Если разбить это слово на два: E – motion, то получим «Е» – энергия (общепринятое обозначение в физике) и «motion» – движение. Эмоции – это движение энергии.

Чаще всего, это энергия неспецифической активации, которую организм может использовать для стимуляции деятельности – работа, избегание, защита, творчество, мышление и т.п.; или, реже, – для торможения деятельности; например, печаль, уныние – эмоции утраты - организм тормозит деятельность и дает себе время на то, чтобы перестроится, измениться, подготовиться к новому состоянию.

Эмоции мы чувствуем собой. Наше тело — это резонатор, в котором отзывается, принимается и переживается любая эмоция. Если эмоции принимаются и переживаются – они меняют нас, готовят нас для чего-то.

Поэтому так важно эмоцию принять и пережить.

Но в нашей культуре есть масса запретов на эмоции – «не плач», «бояться стыдно», «хорошие девочки не обижаются» и мн. др. В результате эмоция не принимается, а блокируется, инкапсулируется где-то в теле, как излишнее напряжение или излишняя слабость. Вновь возникающие и не принимаемые эмоции стекаются, собираются в уже образовавшиеся капсулы. Эмоции «застревают» в теле, а человек «застревает» в той или иной эмоции. В теле человека возникают эмоциональные заряды.

Работая по методу «Со-творение», мы видим, что разные эмоции по-разному инкапсулируются в теле. Тревога, страх, агрессия – застревают, как мышечные блоки и напряжения уровня А. Обида, стыд, вина – как застывание текучести тела на уровне В. Зависть, ревность, жадность – застывание тела на уровне С.

И именно с этих уровней и возможна коррекция этих застывших в теле эмоциональных состояний. Можно высвободить энергию эмоций, впитать ее, сделать собственной силой.

Внутри метода «Со-творение» мы нашли возможности работать с рядом эмоций, что и будет показано на семинаре.

Программа семинара «Эмоции как сила» строится как триптих:

- «Тревога. Агрессия. Страх».

- «Обида. Вина, Стыд».

- «Ревность. Жадность. Зависть».

На мастер классе

- Е.В.Максимова – покажет элементы работы по направлениям «Тревога, агрессия, страх» и «Обида, вина, стыд, гордость»,

- Л.Н.Мшак-Манукян - «Ревность, жадность, зависть».