

RE-BALANCE · TANYA BASSE

Ресурсно-орієнтована стабілізаційна терапія

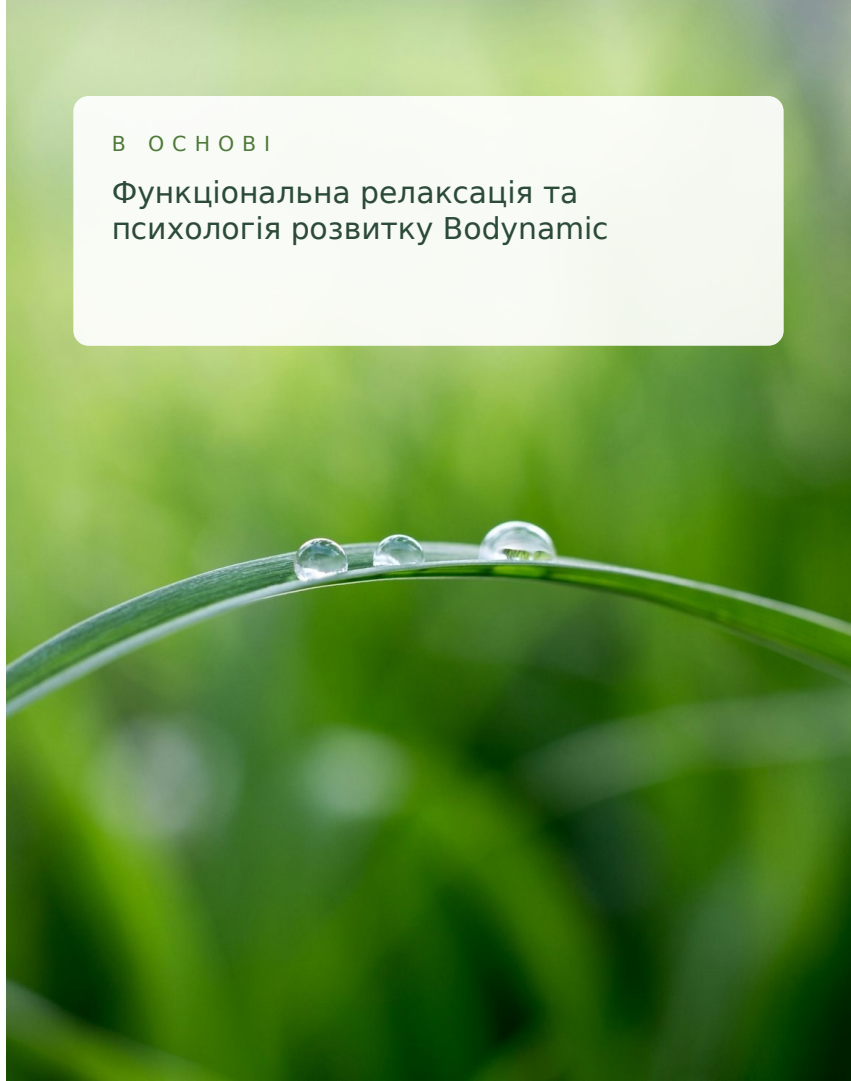
*Глибока тілесно-орієнтована стабілізація для
людей із ПТСР, травмою та стресом*

Травма живе в тілі ще довго після того, як небезпека минула.
Нервова система в режимі виживання не реагує на слова. Вона
реагує на безпеку.

Ця робота говорить із тілом його власною мовою: дихання, дотик,
відпочинок. Спочатку ресурси, слова — потім, і лише якщо вони
потрібні.

В ОСНОВІ

Функціональна релаксація та
психологія розвитку Bodynamic



МЕТОД

Що це — і що це дає

М'яка тілесно-орієнтована терапія, яка допомагає перевантаженій нервовій системі повернутися до спокою. Вона ґрунтується на Функціональній релаксації та данському методі Bodynamic-аналізу й працює через дихання, малі рухи та відчуття тіла.

Нікому не потрібно розповідати свою історію. Ми дбайливо відновлюємо безпеку та внутрішні ресурси — без повторного проживання того, що сталося.



Кращий сон

Тіло згадує, як заспокоюватися



Менше тривоги

Менше напруги та постійної настороженості



Власні інструменти

Прості вправи, до яких можна повертатися — і на службі



Внутрішній спокій

Краща регуляція після тривалого навантаження



Робота з болем

Також при фізичних травмах та ампутаціях



Контакт із тілом

Знову почуватися в тілі як удома



ГРУПОВА ТЕРАПІЯ

Більше людей, менше часу

Груповий формат ошадить час: кілька учасників отримують глибоку стабілізацію за одну сесію та опановують вправи, якими можна користуватися й надалі. Коли люди відпочивають поруч, сама група стає джерелом безпеки — і нікому не потрібно ділитися своєю історією.

1,5 год

на групову сесію

до 5

учасників у групі

2–3

індивідуальні сесії для
тих, кому це
найпотрібніше

ДОСВІД

Досвід роботи

Понад десять років роботи зі стресом, травмою та нервовою системою — поруч із цивільними та військовими, які постраждали від війни.

Цивільні, які постраждали від війни

DIGNITY — Данський інститут проти катувань: стабілізаційна терапія травми для українських пацієнтів. Муніципалітет Копенгагена: підтримка біженців

Поранені військові

Вела програму в Копенгагені для поранених українських військових: дихання, рух і регуляція — ПТСР, поранення та ампутації

Викладання

Лекції в Данській академії оборони про ПТСР і комунікацію з українськими військовими та ветеранами

Люди зі стресом і депресією

Re-balance, з 2016 року: тілесно-орієнтована терапія стресу в приватній практиці

«Терапія Тані мала великий попит серед пацієнтів, а протягом усієї співпраці вона була надзвичайно приємною, залученою та професійною партнеркою».

Nikolai Cerisier Roitmann · керівник Національної реабілітації, DIGNITY



Що потрібно для групової сесії



Тиха кімната

Спокійний простір, де кожен може лягти



Килимки

Один килимок на учасника



Болстери та блоки

Для підтримки під колінами, спиною та шиєю



Подушки та ковдри

Щоб тіло могло розслабитися й відпочити



Час без перерв

1,5 години на сесію



Мова

Рідна мова учасників — або та, якою вони добре володіють