



Обретение внутренней опоры через контакт с лошадью

АЛЕКСАНДРА КУХОВАРЕНКО

г. Казань, 2025

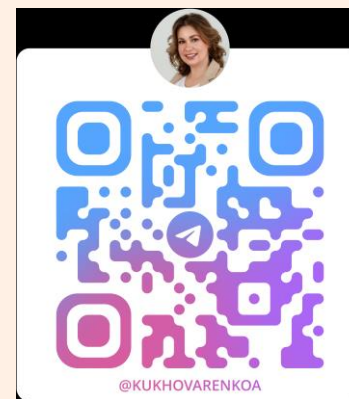
Александра Куховаренко



- генеральный директор консалтинговой компании
- директор АНО Центр социально-психологической поддержки и ипповенции «Равновесие»
- привлекла более 10 млн руб. на проекты в социальной сфере
- сертифицированный бизнес-тренер
- специалист ипповенции
- партнер и выпускница РАТТЛ
- Автор блога @ippo_training



VK



Текущие результаты:



ЦЕНТР
РАВНОВЕСИЕ

АНО ЦЕНТР
РАВНОВЕСИЕ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Александра Куховаренко

с
2019
года

1600
часов
терапии

18
вебинаров

зарубеж

300
участников

16
программ
ипповенции

4
региона РФ

Подход к комплексной трансформации



- Длительная индивидуальная и групповая терапия
- Арт-терапия
- Вокальная терапия



Образовательные вебинары:

- Стресс, дистресс и как с ними справляться
- Понимание своего состояния: эмоции, чувства, ощущения
- Понимание состояния других. Эмпатия. Лидерство
- Эмоциональное выгорание
- Командное взаимодействие, конфликты и их решение



Путь участника программы



Роль ипповенции

Ипповенция -

мощный диагностический и терапевтический инструмент, запускающий внутренние процессы, которые затем прорабатываются в индивидуальной психотерапии и закрепляются в групповом арт-терапевтическом формате



Ипповенция как метод



Термин был впервые введен Хансом-Юргеном Барейссом в 1990-х годах.

Барейсс был исследователем, который искал способы расширить терапевтическое использование лошадей за пределы физической реабилитации (иппотерапии).

Его работы опирались на идею, что взаимодействие с лошадьми может существенно влиять на эмоциональное состояние и межличностные навыки человека.



Александра Куховаренко

Почему именно лошадь:

- ✓ высокая чувствительность к эмоциям человека
- ✓ реагируют на состояние человека
- ✓ размеры лошади вызывают образ матери
- ✓ воспринимают как лидера сбалансированную личность
- ✓ архетипический образ в культуре – образ свободы, фигура перехода

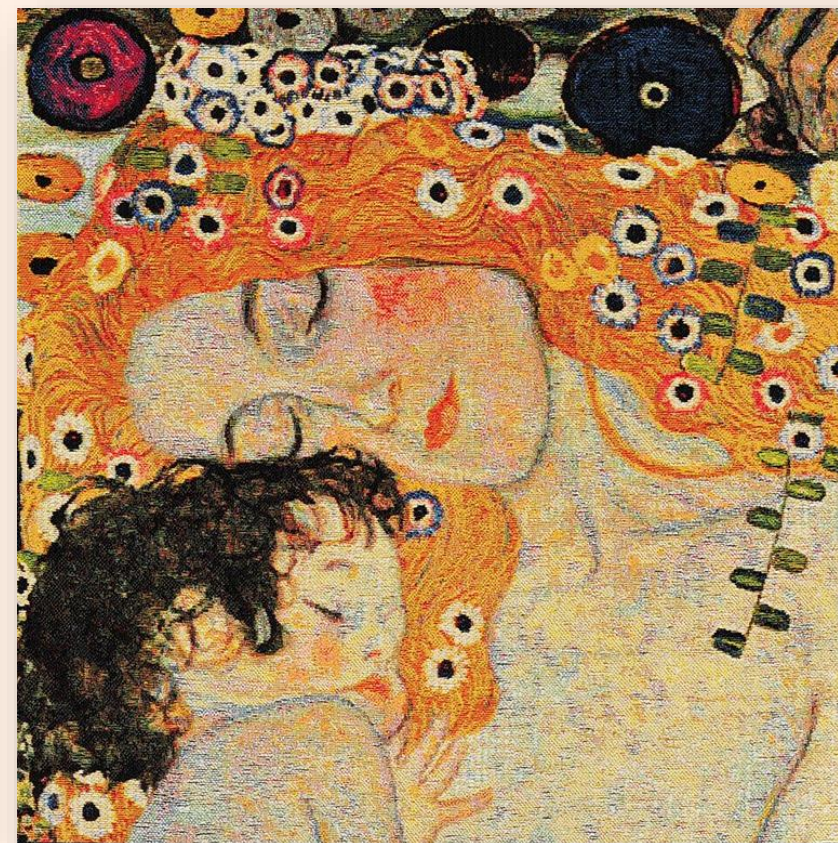
Практика обретения опоры и ресурса



Авторская методика
Александры Куховаренко

Лошадь как физиологическая фигура матери

Эмоции — это психофизиологические реакции, представляющие собой способы приспособления к определенным стимулам человека при восприятии им важного предмета, лица, места, события или воспоминания.



Александра Куховаренко

Практика обретения опоры и ресурса

ФАЗА 1. ВКЛЮЧЕНИЕ ТЕЛЕСНЫХ ОЩУЩЕНИЙ

1. Заземление и опора стоп
2. Глубокое дыхание
3. Расслабление тела



Практика обретения опоры и ресурса

ФАЗА 2. ПОИСК СОСТОЯНИЯ ОПОРЫ НА ЛОШАДИ

- Важный момент разделения эмоционального груза и веса тела с лошадью



Практика обретения опоры и ресурса

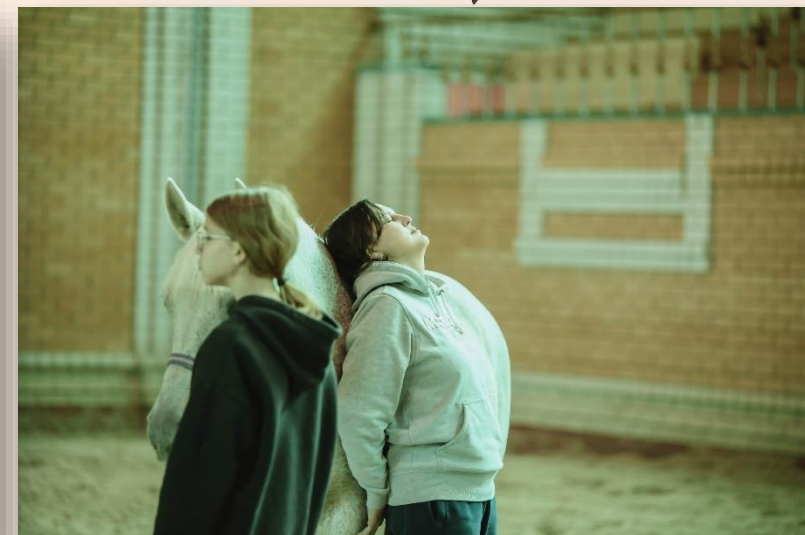


ФАЗА 3. ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ



Эффекты

- ✓ Телесное расслабление
- ✓ Снятие эмоционального напряжения
- ✓ Проживание сложных эмоций
- ✓ Физическое ощущение поддержки, которое остается на уровне телесной памяти
- ✓ Возможность разделить «груз» эмоций, отдать часть, поделиться
- ✓ Прожить состояние опоры на себя



Благодарность

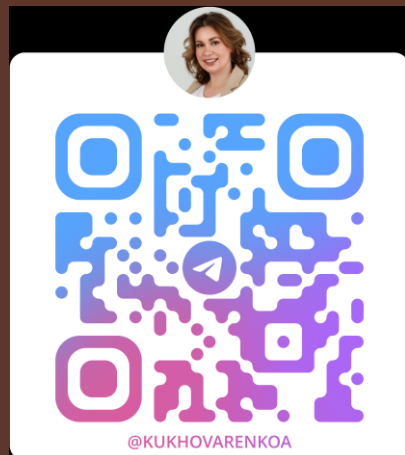


**АНО Центр социально-
психологической поддержки
и ипповенции «Равновесие»**

Александра Куховаренко



VK



ВОПРОСЫ?



Эффекты ипповенции

АТМОСФЕРА ПРИНЯТИЯ

- Себя в изменившемся физическом состоянии
- Другим внешним окружением
- Безусловным принятием лошадей

ПОЛУЧЕНИЕ НОВОГО ОПЫТА

- Возможность увидеть свои точки для терапии
- Понимание своих границ и как их выстраивать
- Обретение уверенности и веры в свои силы
- Преодоление страха

ДОВЕРИЕ

- Озвучить свою боль, о которой не говорил даже с психологом (через присутствие лошади)
- Слезы облегчения
- «Выдох»
- Вновь начать доверять людям, через доверие к лошади
- Ощущение поддержки

ИСТОЧНИК РЕСУРСА

- Снятие телесного напряжения
- Отвлечение и расслабление
- Чувство и опыт «Я МОГУ»
- Ресурсный опыт, к которому неоднократно возвращаются



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Образовательная программа
«ОНКОФЕНИКС»
поддержки людей с онкологическим
заболеванием

г. Казань, 2025