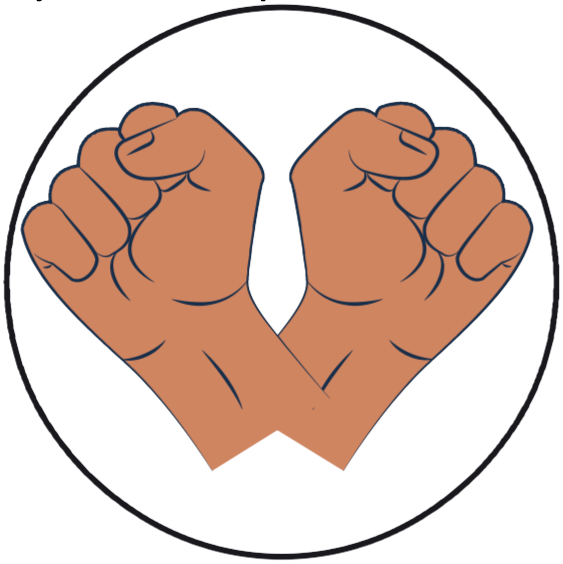
Постукування горили

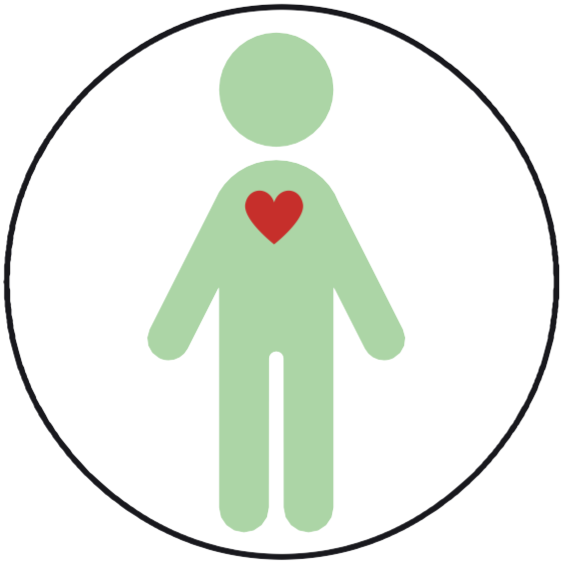
Крок 1

Стисни обидві руки в кулак і перехрести зап’ястя



Крок 2

Піднеси руки і кисті до грудей і серця

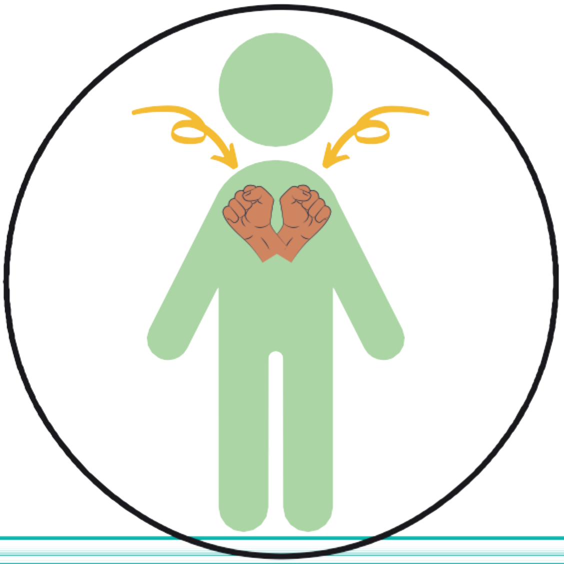


Крок 3

Переконайся, що кулак знаходиться трохи нижче ключиць.

Крок 4

Повільно постукуй кулаками, наче горила, по черзі, туди-сюди, приблизно 8-10 разів. Правий, лівий, правий, лівий, правий, лівий, правий, лівий...



Adapted from Artigas, L., Jarero, I., Mauer, M., López Cano, T., & Alcalá, N. (2000). EMDR and Traumatic Stress after Natural Disasters: Integrative Treatment Protocol and the Butterfly Hug.