В.Козлов, Ю.Козлов "Психотехнология ДМД: дыхание-музыка-движение. Теория и метод"

Методическое пособие для ведущих семинары по ДМД



Содержание книги ->
Контакт для заказа ->

В современном мире возрастает авторитет гуманитарного знания, на фоне которого наблюдается рост внимания к психологии, что связано с поисками самопонимания и определения человеком своего места в мире, растущим интересом к внутренним резервам личности, повышению ее потенциала, осознанности в жизни и деятельности. В условиях мирового финансового, социально-политического, экономического кризиса, затрагивающего все сферы жизнедеятельности человечества и каждой отдельной личности, возрастает число людей, нуждающихся в психологической помощи. Среди заявляемых проблем – рост тревожности, подверженности стрессам, фрустрированности, чувства отчужденности, изменения в самосознании и т. п.
Эти состояния приводят к нарушению целостности личности, к дезинтеграционным процессам в ее развитии и становлении.
Кроме того, за последние 10 лет, существенно возросла плотность жизни и, в частности, информационных потоков, значительно сократилась, особенно в крупных мегаполисах, продолжительность ночного сна. Как следствие, времени и качества естественных эволюционных механизмов адаптации и интеграции, уже не хватает для поддержания тела и сознания в ресурсных состояниях [27].

Наряду с распространенными классическими направлениями психотерапии в последние 30 лет происходит активное внедрение новейших психотехнологий, позволяющих воздействовать целостно на все уровни существования психической реальности человека. Ценность новых психотехнологий в русле интегративной психологии также заключается в том, что они не нивелируют, а синтетически используют техники и приемы других методов (психоанализа, аналитической психологии, психосинтеза, гештальт-терапии, телесно-ориентированной терапии, арт-терапии и др.) и, кроме того, базируются на бесценном универсальном культурном опыте, который обобщается и синтезируется с научным теоретическим знанием [37].

В числе современных тенденций новейших психотехнологий находится разрабатываемая нами с конца 90-х годов система развития интегративных аспектов личности с помощью метода Дыхание-Музыка-Движение (ДМД). В качестве теоретической базы данного направления выступает интегративная психология. Нами разработаны теоретические основы, методические и практические аспекты применения дыхательных техник, которые позволяют избавить человека от страданий, выйти на более высокий уровень целостных отношений с миром [34, 37].
Предлагаемая вашему вниманию монография, призвана выступить в роли методического пособия для всех, кто решил в теории и на практике погрузиться в глубину психотехнологии ДМД, и содержит опыт и осмысление, накопленные за 20 лет разработки и применения ДМД в групповом тренинговом пространстве на территории России, а также ближнего и дальнего зарубежья.

Конечно, это не первая книга по ДМД.
Уже выпущена и даже переиздана книга «Психология дыхания, музыки, движения», которая достаточно полно распаковывает все аспекты психотехнологии, в том числе предпосылки, проблематизацию, научное обоснование и результаты научных исследований, влияние ДМД на человека и группы, формат организации и проведения тренингов по ДМД и т.д.
Но, раз за разом, проходя собственные процессы ДМД, и наблюдая за группами, проходящими процессы, мы убеждаемся в том, что **ДМД это во многом есть прямое Переживание** , составляющее ту многомерную суть ДМД, которую сложно упаковать в сухой научный язык, но именно это Переживание привлекает многих людей, приходящих на наши семинары.

Тексты, положенные в основу этой книги, рождались в течение последних 12 лет на тренингах профессора Владимира Козлова, и, можно сказать, из первых уст, передают глобальный опыт автора, приобретенный в неистовом поиске собственных вершин и в качестве проводника огромного количества участников семинаров к вершинам их собственным. По этой причине, в тексте много примеров из личного опыта автора, и многие части, особенно касающиеся психотехнологии ДМД, написаны от первого лица, что добавляет книге элемент автобиографичности. Мы видим в этом несомненный плюс для более глубокого понимания предмета данной книги, так как само появление и становления ДМД неразрывно связано с личной и профессиональной историей ее основателя.
Мы намеренно решили написать этот труд не научным, и даже не научно-популярным языком, а скорее в стиле лекционного «тренингового» повествования, чтобы сохранить ту самую уникальную ауру спонтанного свободного со-творчества, хорошо знакомого участникам наших семинаров, и, по возможности, передать нашим читателям этот очень важный компонент практики.

Психотехнология, которая нами была обозначена как ДМД, прошла широкую апробацию. Эта новая психотехнология показала высокую эффективность при работе с клиентами.
Через 10 лет апробации метода ДМД в разных культурах и странах я решился изложить его в этой книге.
С глубокой благодарностью всем, с кем мы начинали использовать дыхательные психотехники в Советском Союзе, а особенно Сергею Всехсвятскому, Владимиру Волкову, Джорджу Гамберу, Станиславу Грофу, Джиму Ленарду, Александру Гиршон, Андрею Захаревич, Ольге Лазарянц, Владимиру Майкову, Ирине Степук, Сергею Стрекалову, Галине Шибаевой, Михаилу Щербакову.
Прошло почти 20 лет, но память о мощной, безумной, творческой энергии тренингов тех времен ярка и жива.
С благодарностью своему другу Юрию Бубееву за надежную поддержку в проведении научных исследований.

С благодарностью всем, кто был и будет на моих тренингах.
Владимир Козлов

Книгу можно заказать почтовой пересылкой у Юрия Козлова:
Тел. +7(926) 961 03 81, y.kozlov@list.ru, FB-Messenger , FB

СОДЕРЖАНИЕ
Предисловие 9
Тримурти концепции 11

Немного об истории дыхательных психотехник 13
* Терапия Вильгельма Райха 16
* Ребефинг Леонарда Орра 18
* Телесно-ориентированная терапия 37
* Вайвейшн. Теория и практика. 44
* Свободное дыхание 51
* Холотропное дыхание 63
Психотехнология ДМД (дыхание-музыка-движение) 80
Экскурс в историю ДМД 80

ДЫХАНИЕ 90
* Длительность дыхательной сессии 90
* Структура дыхательной сессии 90
o Нулевой старт. Релаксация, настройка 90
o I фаза. Вхождение. Медленное глубокое дыхание 94
o II фаза. Квантовый скачок в ИСС. Быстрое глубокое дыхание. 96
o III фаза. Хаос. Спонтанное дыхание. 97
o IV фаза. Интеграция. Медленное поверхностное дыхание. 99
* Почему желательно не вставать во время процесса 102
* Давайте раздыхиваться. О высвобождении дыхания 103
* Дыхание хаоса. Дверь в запредельное. 105
* Проблема интеграции как стержневая проблема дыхательной сессии. 112
Структура бессознательного. Шеринг. Стратегия анализа дыхательных сессий 114

МУЗЫКА 120
* Теоретические и экспериментальные предпосылки использования музыки в ДМД 120
* Очень подробно о формировании музыкальных сессий. 129
* Музыка для остальных задач тренинга 139
Давайте учиться коммуницировать.
Практика взаимодействия, сидящего и дышащего 141
Несколько полезных советов для сидящих и дышащих. 142

ДВИЖЕНИЕ 146
* Три корня танца 149
o Подражание 149
o Стадность 150
o Воспроизводство 151
* Функции танца 152
o Танец как текст 152
o Танец как коммуникация 153
o Танец как идентификация 154
o Танец как самовыражение 154
o Танец как катарсис 155
Прагматика и функциональное назначение ДМД. 157
* Тело. Почки, легкие, позвоночник, сердечно-сосудистая система 157
* Энергетика, утилизация энергии 158
* Трансценденция, трансформация, самостийность, понимание 161
* Память, послепроизвольное внимание 162
* Свежесть восприятия 164
* Состояние Души, вечный странник 164
* Избыточность 165

Семь парадигм психологии (глава для практикующих психологов) 166
* Физиологическая парадигма психологии 166
* Зигмунд Фрейд и фрейдистская парадигма психологии. 170
* Бихевиоризм 178
* Экзистенциально-гуманистическая парадигма 183
* Трансперсональная психология 185
* Мандала парадигм психологии 186
* Межпарадигмальная стратегия, «эсперанто», Интегративная психология. 189

Настройки перед процессами ДМД 196
Техники релаксации 208
12 практик для продвинутых ведущих 213
* Процесс «Глаза-в-глаза в бродячих парах» 214
* Чакровое дыхание 216
* Направленные визуализации 216
* Ритуальное распределение на пары 224
* Детско-родительские круги 230
* Балансировка чакр «Встречная волна» 234
* Холистический палсинг 235
* Театр прикосновений 236
* Короткий тренировочный процесс 238
* Мини процессы хаотичного дыхания 239
* Мулатантра 239
* Практика осознания 242
Послесловие 244
Литература 245