



Монография доктора психологических наук, профессора Владимира Васильевича Козлова является уникальной работой в теории и практическом приложении психологии. В книге изложена новейшая психотехнология личностного роста и самоисследования, сочетающая изыски музыкотерапии, танцевально-двигательной и телесной психологии, а также методов использования измененных состояний сознания, вызываемых дыхательными психотехниками.

Представляет интерес для психологов, педагогов, психотерапевтов, психиатров, а также других специалистов, интересующихся проблемами личностного роста.

В этой книге мы обобщаем наш теоретический и практический опыт применения в личностном росте и трансформации интенсивных интегративных психотехнологий (ИИПТ) в единую стратегию ДМД (дыхание-музыка-движение). ИИПТ было основано нами в начале 90-х годов прошлого столетия (В.В.Козлов, 1991).

В книге мы излагаем систему методов и средств, эффективно служащих личностному росту на групповых тренингах. Книга написана как изложение теории, метода и психотехник ДМД. Одновременно ДМД является хорошим способом гармонизации, быстрого восстановления сил и развития личности при самостоятельных занятиях и при индивидуальной форме работы с клиентами прикладной психологии и психотерапии. В первой главе нами предпринято теоретико-экспериментальное обоснование методического инструментария.

Во второй главе мы раскрыли сам процесс проведения ДМД и включили в этот раздел вводное описание, а также программу проведения сессии ДМД. Мы привели примерную структуру инструктажа перед сессией (памятку сидящему и памятку дышащему). Мы

достаточно подробно остановились на важных моментах процесса ДМД: распределении на пары, релаксации, структуре дыхательного процесса, требованиях к музыкальному сопровождению и стратегии движения.

Третья глава посвящена упражнениям и техникам, которые позволяют формировать навыки дыхания, релаксации, повышать чувствительность к музыке, разнообразить двигательную активность участников тренинга, повышать их осознанность и внимательность.

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 Шибяевой, 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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Предисловие

Глава 1.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДМД**

1.1. Дыхание и процесс дыхания

1.1.1. Предыстория использования дыхания в культуре

1.1.2. Потребность человека в измененных состояниях сознания: постановка проблемы

1.1.3. Экспериментальное обоснование ДМД

1) Психофизиологические аспекты связанного дыхания

2) Исследование электрической активности головного мозга и роль психологического компонента в индукции ИСС

3). Влияние методов контролируемого дыхания на уровень функциональных резервов и физическую работоспособность

4). Психологические аспекты связанного дыхания

1.2. Теория музыки

1.2.1. История применения музыкотерапии

1.2.2. Научные основы музыкального воздействия

1) Психофизиологические механизмы воздействия музыки

2) Психологические механизмы воздействия музыки

1.3. Психология движения и танца

1.3.1. Предыстория использования танца и движения.

1.3.2. Теоретические основы танца и движения: интегративная позиция.

Глава 2.

ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ ДМД

2.1. Вводное описание

2.2. Программа проведения сессии ДМД

Памятка сидящему

Памятка дышащему

2.2.1. Распределение на пары

2.2.2. Релаксация

2.2.3. Структура дыхательного процесса

2.3. Требования к музыкальному сопровождению

2.4. Стратегия движения.

Глава 3.

МЕТОДЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДМД

3.1. Релаксация и настройки.

3.1.1. Несколько предварительных упражнений

3.1.2. Техники релаксации

3.1.3. Практики настройки перед процессом дыхания

3.1.4. Утренние настройки

3.2. Дыхательные психотехники.

3.3. Танцевально-двигательные практики

1) Тропа танца

2) Трансовые танцы

3) Джаз тела

4) Танец четырех стихий

5) Танец по рисунку

Заключение

Литература

[Скачать книгу "Психология дыхания, музыки, движения"](#)