

«ДМД. Соматическая психология»

19 – 24 января 2020 года,
Зимняя мастерская профессора В.В. Козлова на Южном Урале

«...Ресурсное состояние сознания имеет непостижимое эмоциональное великолепие. Это – роскошное переживание, проявляющее глобальную интенцию человека к свободе и власти над временем...»



Прошло более 20 лет с момента обобщения теоретического и практического опыта применения в личностном росте и трансформации интенсивных интегративных психотехнологий (ИИПТ) в единую стратегию ДМД (Дыхание-Музыка-Движение). Но память о мощной, безумной, творческой энергии тренингов тех времен остается яркой и живой.

ДМД - уникальная техника интеграции личности, дающая человеку доступ к ресурсам сознания и освобождающая его психику от груза накопленных стрессов. Технология ДМД позволяет радикально изменить травмирующую жизненную ситуацию, ускорить процесс интеграции и гармонизации, обеспечивает непредвзятость подхода, активизирует творческую активность бессознательного.

Цель зимней мастерской прекрасна, хотя проста и прагматична - осознанное **исследование и раскрытие ресурсных состояний радости и удовольствия через пространство музыки, дыхания, движения.**

ДМД - творческий процесс, неуловимый, но реальный именно в «этот момент времени»,

дающий возможность быстро переходить от одной «реальности» к другой. В процессе происходит постоянная смена внутренних состояний, а наличие трансцендентности дает необыкновенное ощущение, что все происходит «как бы ни всерьез», но при этом абсолютно реально.

В технологии ДМД гармонично сочетаются игра, исследование и искусство, что дает потенциальную возможность индукции творческих ресурсных состояний, будит мысль, стимулирует интерес к исследованию жизни, творчеству, наслаждению, помогает лучше владеть своим умом, телом и энергией.

Задачи мастерской:

- Дать полное теоретико-экспериментальное обоснование методического инструментария ДМД.
- Раскрыть структуру процесса и программу проведения сессий ДМД (инструктаж перед сессией, релаксации, структура дыхательного процесса, требования к музыкальному сопровождению, стратегии движения).
- На практике освоить упражнения и техники, позволяющие формировать навыки дыхания, релаксации, повышать чувствительность к музыке, разнообразить двигательную активность участников тренинга, повышать их осознанность и внимательность.

В программе мастерской:

Лекционный курс по интегративной психологии:

- Влияние расширенных состояний сознания на нейропсихологию, психофизиологию, витальность, личностные и социально-психологические качества.
- Изложение теории, метода и психотехник ДМД, как системы методов и средств, эффективно способствующих личностному росту и расширению сознания.

Практические методы:

- Оригинальная и эффективная программа связного дыхания;
- Специально разработанный алгоритм музыкальной стимуляции;
- Приемы высвобождения энергии, движения и дыхания;
- Элементы танцевально-двигательной, телесно-ориентированной, музыкальной терапии,
 - направленные визуализации, медитации, авторские техники контекстуальной релаксации.

Условия проживания:

профилакторий «Еланчик», 2-3 местные комфортабельные номера, 3-х разовое питание.

Трансфер из Челябинска до места тренинга будет организован заказным автобусом.

Время отправления: 19 января в 15 часов

Место отправления: Центральный вход ж.д. вокзал г. Челябинск (Синегорье)

По вопросам участия:

Пермина Светлана – 8 (902) 612 37 63; <http://permina.ru> ;✉ sv@permina.ru

Кирич Дмитрий - 8(351) 902 07 21