Интегральный танец для творчества, развития и терапии

Интегральный

- Интегрирующий
  - не упускает ничего существенного
  - рассматривает взаимосвязь всех частей друг с другом
- Целостный
  - отсутствие внутренних противоречий или внутренней разделенности
  - соединенный, единый

Интегральный танец - танец, ведущий к целостности

Базовые принципы

Тело и сознание неразделимы

Базовые принципы

Человек - это процесс,
а не объект

Базовые принципы

Во всем можно увидеть танец, т.е. партнеров и способ движения

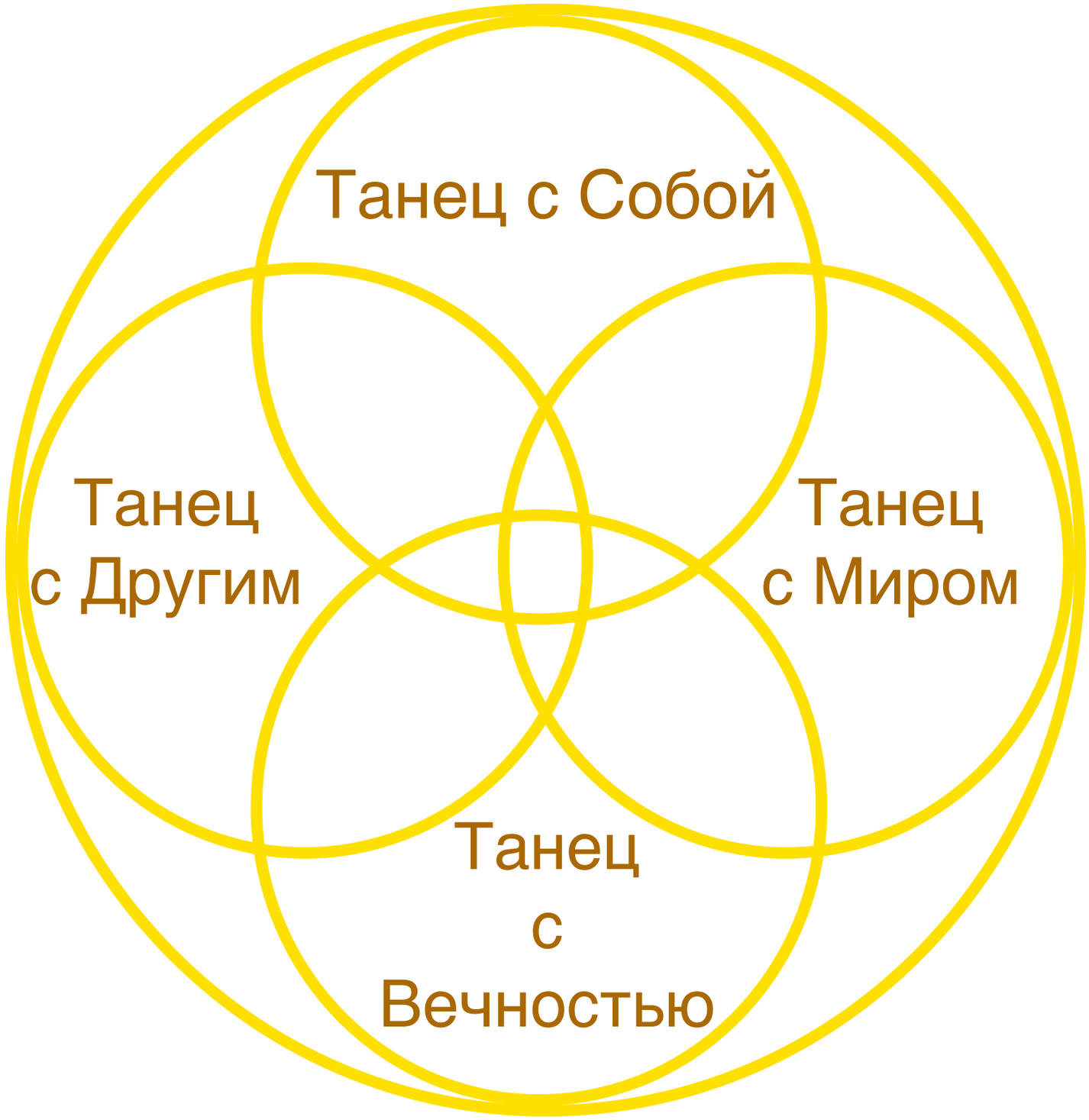
Интеграция

1. Временное переживание целостности
2. Связность “Я”
3. Соединенность с Другими
4. Соединенность с Миром

Интеграция

То, что я делаю;
то, что я чувствую;
то, что я понимаю
- взаимосвязано.

Четыре области работы в интегральном танце



Четыре направления в интегральном танце

Четыре области работы в интегральном танце

Био-

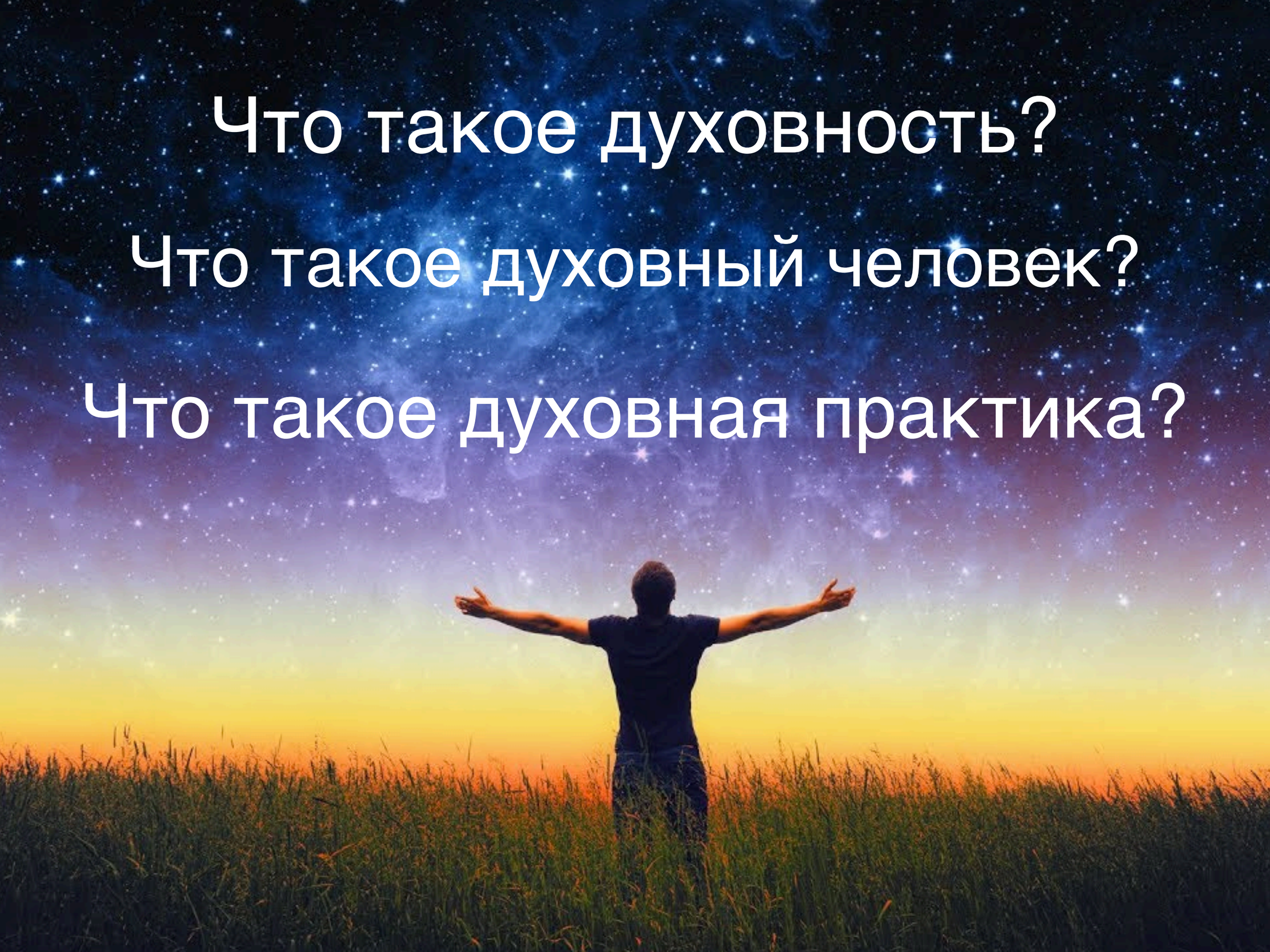
Психо-

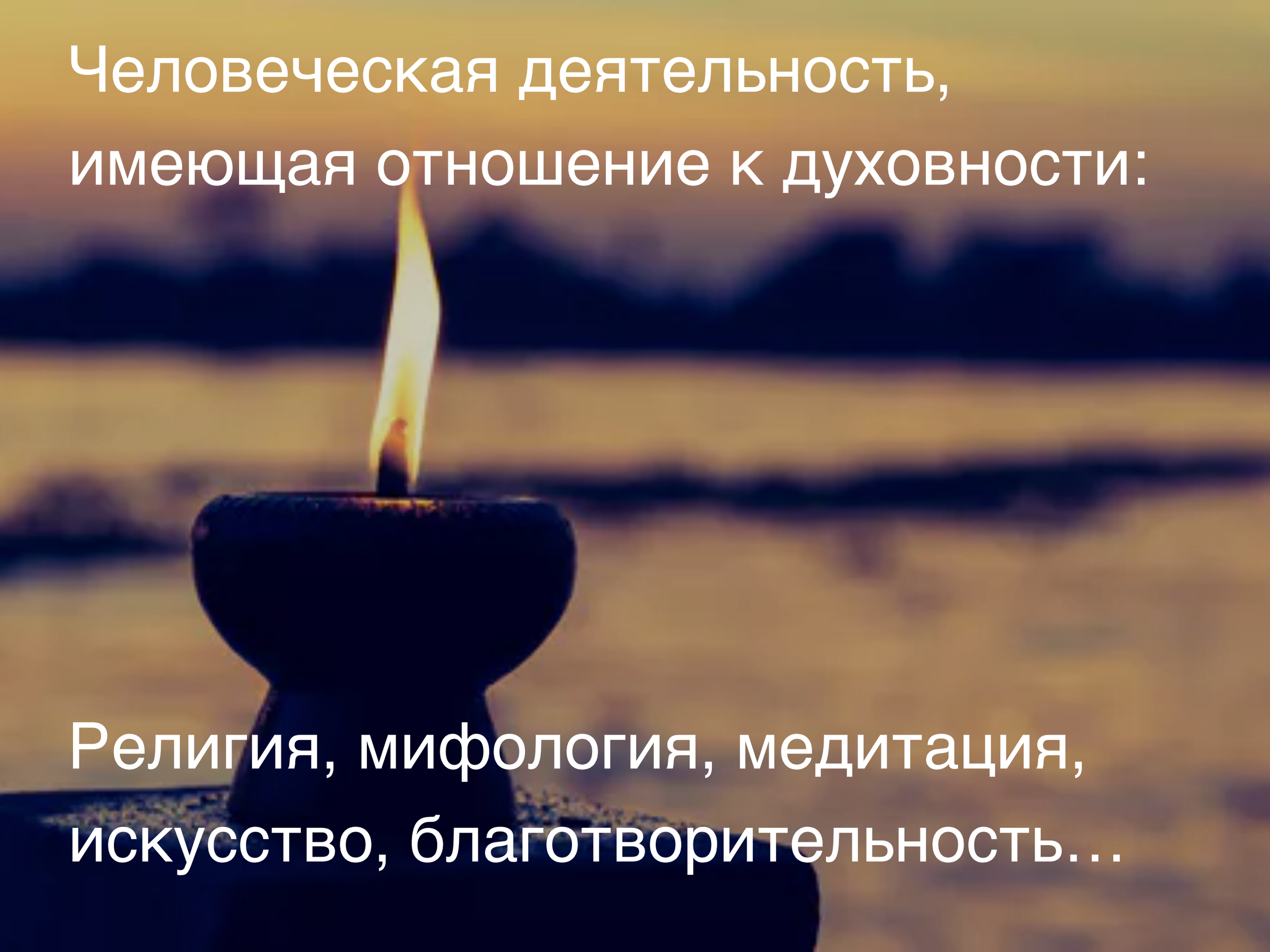
Социо-

Культурный подход

Интегральные практики: Аутентичное Движение, MDW, Dance Walking
Интегральная соматика
Связи в теле и паттерны развития
Анализ Движения
Системы тела
Интегральный перформанс
Искусство импровизации
Искусство композиции
Искусство выступления
Интегральный танец
ИТДТ
5Basics
Ресурсы
Работа с травмой
Стрессовые отклики
Танец с эмоциями
Танец отношений
Танец с Тенью
Танец возрастов
Танец с ценностями
танец как духовная практика
Экстатический танец

ПСИХОТЕРАПИЯ И ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА


Что такое духовность?
Что такое духовный человек?
Что такое духовная практика?

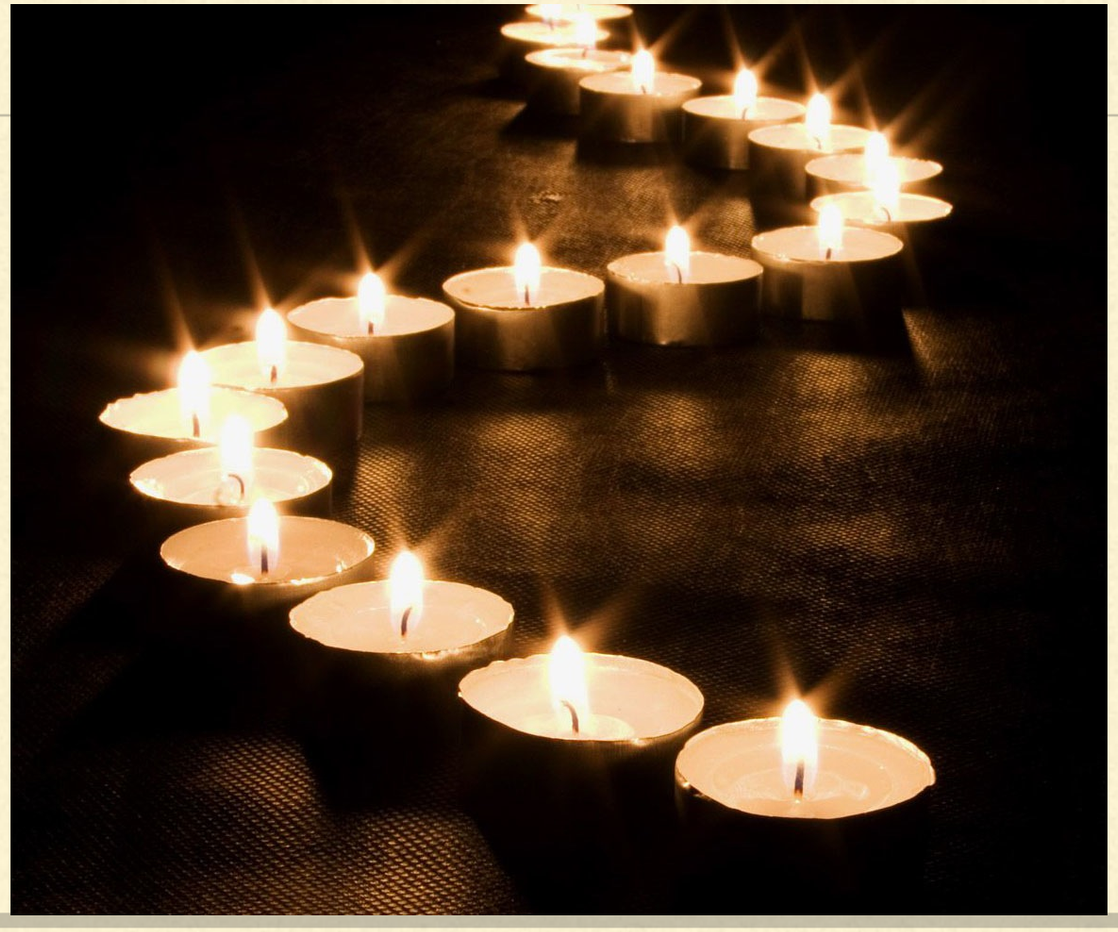


Человеческая деятельность, имеющая отношение к духовности:

Религия, мифология, медитация, искусство, благотворительность…

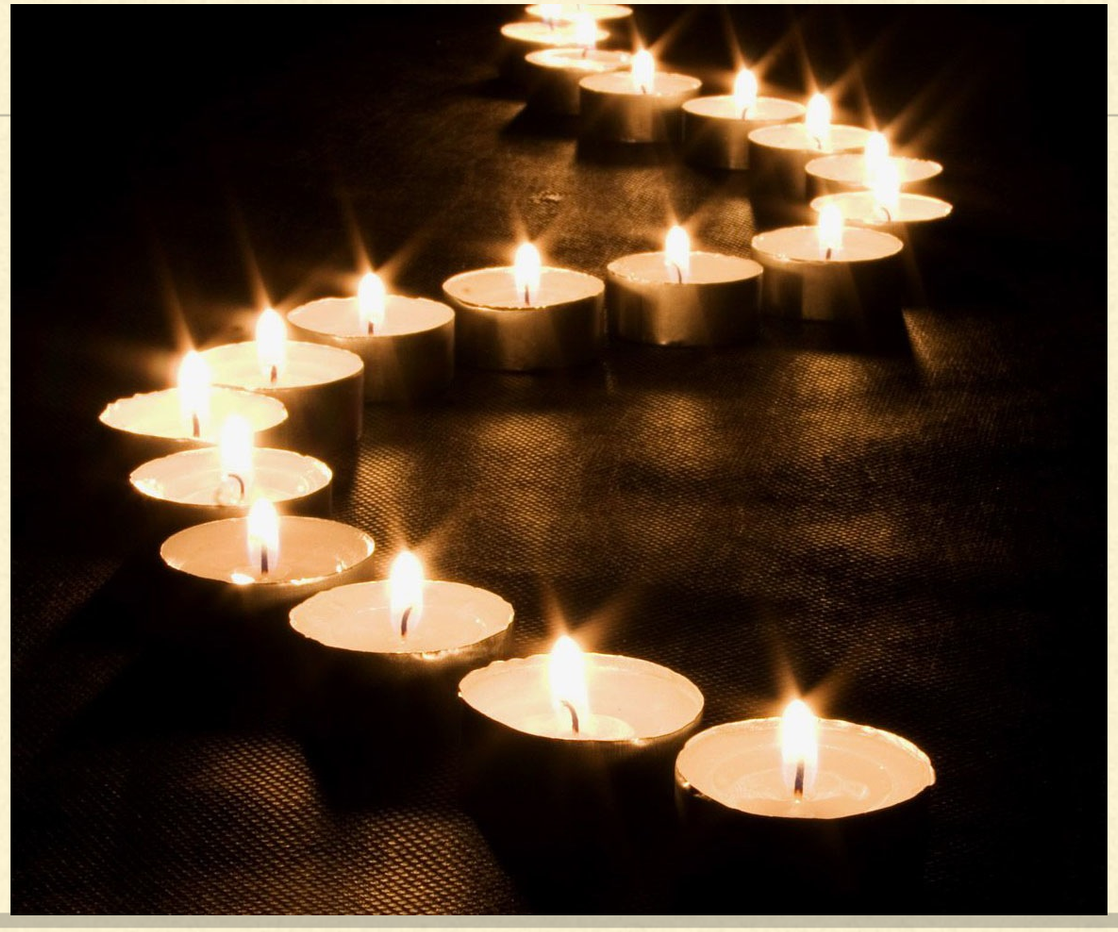
Что такое духовность?

Духовность – это процесс, во время которого человек выходит за пределы самого себя. (G. Petronienė)



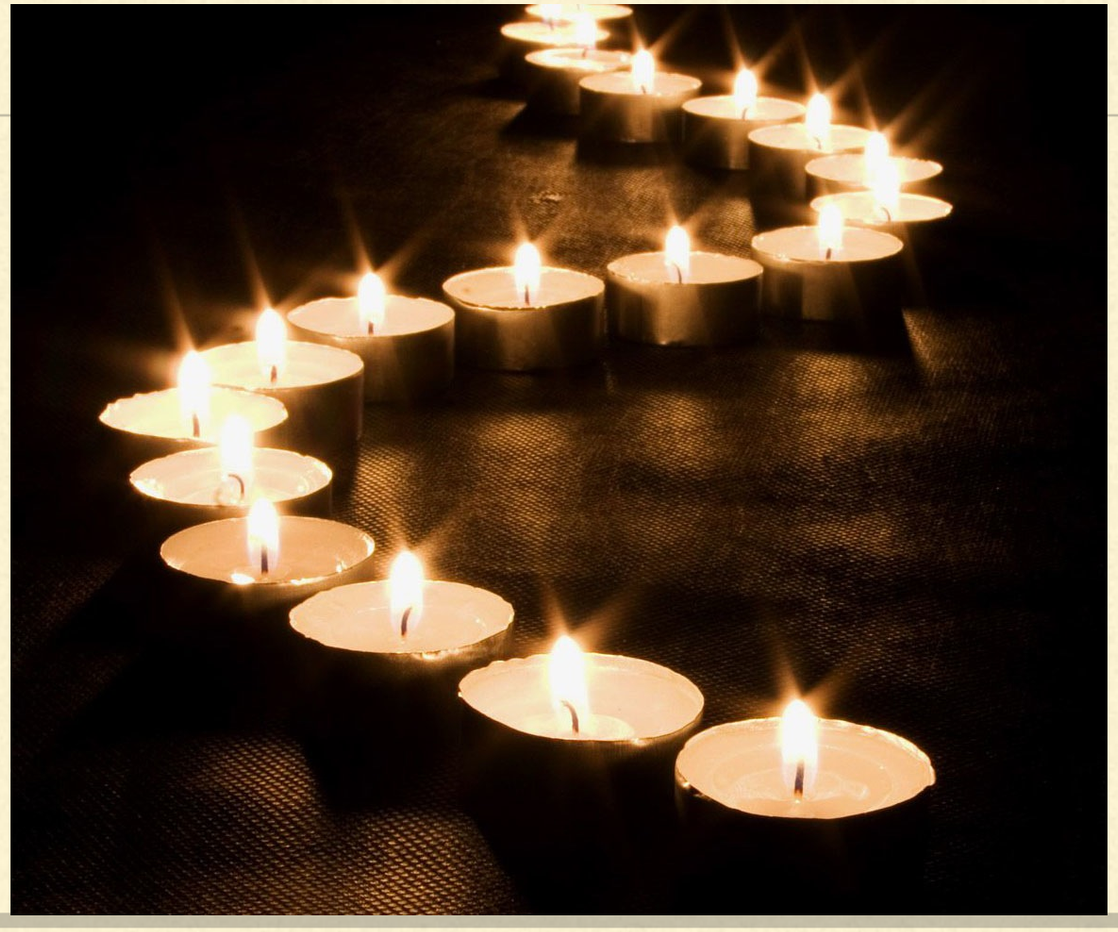
Что такое духовность?

В социологии, культурологии и публицистике «духовностью» часто называют объединяющие начала общества, выражаемые в виде моральных ценностей и традиций, сконцентрированные, как правило, в религиозных учениях и практиках, а также в художественных образах искусства. (Словарь)



Что такое духовность?

«Духовность» русской жизни означает, что главным производимым и потребляемым продуктом в России являются не материальные блага, а понты. «Бездуховность» — это неумение кидать их надлежащим образом. Умение приходит с опытом и деньгами. (В. Пелевин)



Линии развития, ключевые вопросы и исследователи

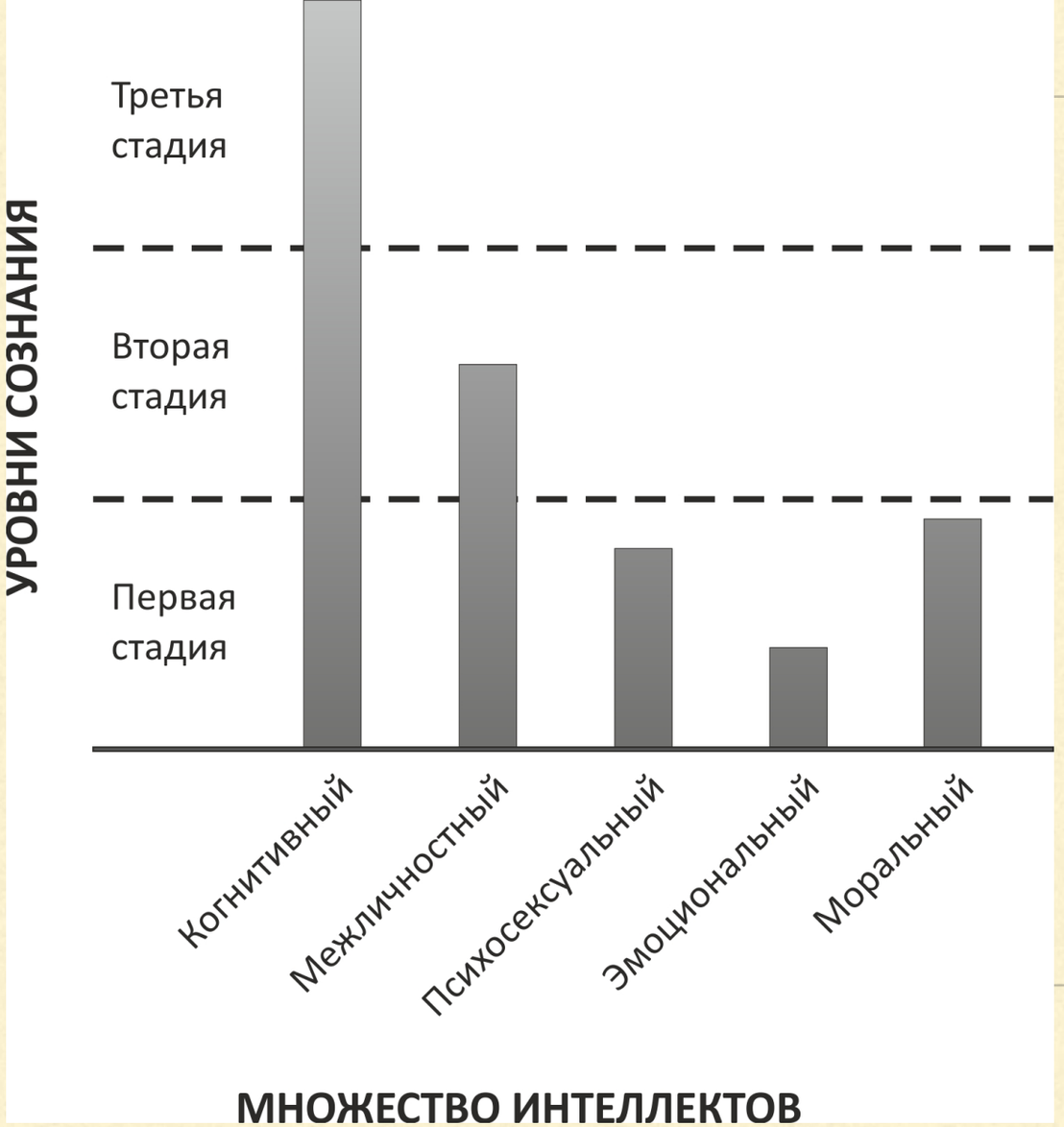
Линия	Вопрос, задаваемый жизнью	Типичный исследователь
Когнитивная	Что я осознаю?	Пиаже, Киган
Самости	Кто я?	Лёвинджер
Ценностей	Что для меня значимо?	Грейвз, спиральная динамика
Морали	Что мне следует делать?	Кольберг
Межличностная	Как нам взаимодействовать?	Селман, Пери
Духовная	Что имеет предельное значение?	Фаулер
Потребностей	Что мне необходимо?	Маслоу
Кинестетическая	Как мне физически сделать это?	Гарднер
Эмоциональная	Какие чувства у меня это вызывает?	Гоулман
Эстетическая	Что для меня привлекательно?	Хаузен

Что такое духовность?

Слово «духовный» употребляется в следующих значениях:

(1) высшие уровни в любой из линий развития;
(2) отдельная линия развития;
(3) экстраординарное пиковое переживание или состояние;
(4) особое отношение к чему-либо.

Кен Уилбер



Что такое духовность?

Высший уровень в любой из линий развития.

Например, ум становится мудростью, доброта (моральная линия развития) - святостью и т.д.

Что такое духовность?

Отдельная линия развития, связанная с созерцательными практиками.

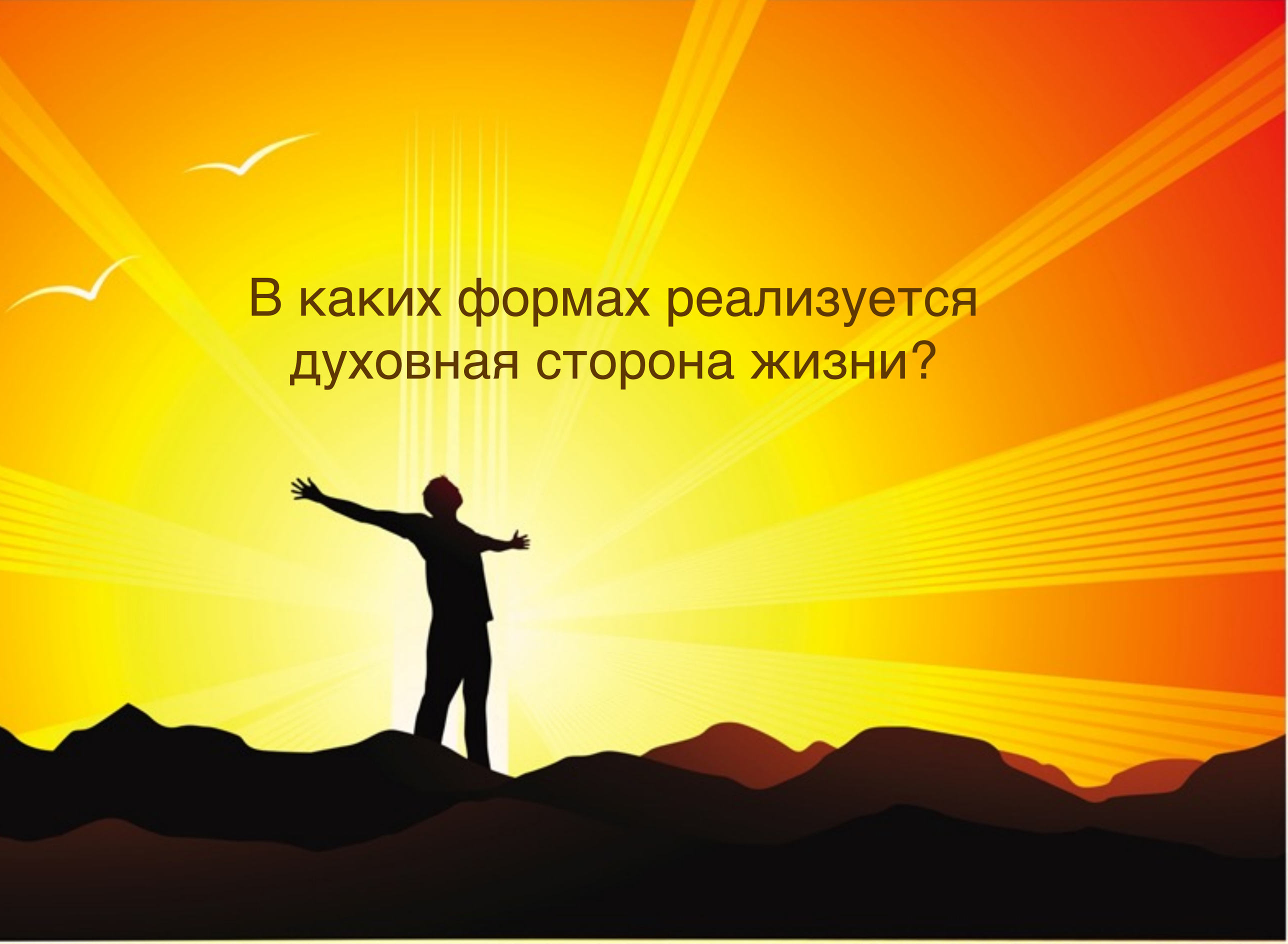
Или опыт особых состояний сознания, связанных с выходом за пределы ограниченного восприятия себя.

Что такое духовность?

Отдельная линия развития, связанная с созерцательными практиками.

Что такое духовность?

Духовное отношение к жизни - как признание присутствия Духа во всех проявлениях жизни и способность жить, исходя из этих выборов.


В каких формах реализуется
духовная сторона жизни?

4 лика Духа

1 Лицо: Я-Я - медитация

2 Лицо: Величайшее Ты - молитва

3 лицо: Великое совершенство бытия - ритуал

4 лицо: Мир движется к Богу - социальная деятельность как духовная практика

4 стороны духовности

	ВНУТРЕННЕЕ	ВНЕШНЕЕ
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ	Переживание связи со Священным	Практики и ритуалы
КОЛЛЕКТИВНОЕ	Язык духовности	Место персонального духовного нарратива в социальной системе

Танец и духовность

- Что имеет предельное значение?
- Что я определяю как священное?

Танец и духовность

- Вертикальное и горизонтальное измерения духовности: трансцендентный дух и великая сеть бытия

Танец и вертикальная духовность

- Танец - часть священных ритуалов
- ИСС
- контакт с “другими измерениями реальности”
- танец как дух

(on Eline Kieft “Dance as moving spirituality”)

Танец и горизонтальная духовность

- Bodyspirit (C. Snowber)
- значимость человеческой взаимосвязи
- переопределение мужских и женских ролей

- богатство женской идентичности (история и сообщество)
- другая роль чувственности и телесности.

(Everson, 1985)

Связь психотерапии с духовными практиками:

1. Решение экзистенциального кризиса – нахождение смысла (откровения).

2. Психотерапия напоминает ритуал перехода, когда человек умирает для того, что несущественно, и наступает второе рождение – духовное, сознательное.

3. Время и место психотерапии обладают особенными характеристиками.

4. В терапевтических отношениях состояние психотерапевта и клиента, а также качество проживания их отношений часто бывает медитативно.

Спорные вопросы:

1. Отношение к религии клиента
2. Отношения между научной и ненаучной картинами мира
3. Духовная практика и религиозные убеждения терапевта

Танец и духовность

- Аутентичное Движение
- Созерцательный Танец
- Movement Ritual
- Медитация-Движение-Письмо

Литература:

1. Кен Уилбер “Интегральная духовность”

2. Роджер Уолш “Основания духовности”

3. Эми Минделл “Психотерапия и духовная практика”

Александр Гиршон

Программа по ИТДТ, 2019