

ИСКУССТВО ЖИЗНИ С  
РАНЕННЫМ “Я”

# Работа с внутренней раной

1. Создание рабочего пространства
2. Инвокация раненой части
3. Развитие (разработка материала)
4. Работа с границами
5. Работа с фигурой внутреннего целителя
6. Автопортрет и соло
7. Завершение

# Создание рабочего пространства

Создание пространства для движения, рисования, взаимодействия.

Разминки, небольшие процессы.

Знакомство с правилами обратной связи.

# Инвокация раненой части

Визуализация: дыхание - лестница, придти в темное место внутри, позвать раненую часть, пригласить с собой.

Рисунок.

Нахождение позы (движения), послания



# РАЗВИТИЕ МАТЕРИАЛА

1. Найти в движении форму для цветов, линий, текстуры, символов, телесных импульсов, связанных с нарисованным образом и его смыслом.
2. Найти базовое утверждение и позу (движение) для раненой части.
3. Найти **желание** и **поддержку** для раненой части, разработать танец этих фраз.

# Работа с границами

**Нездоровые/Здоровые границы**

См. Презентацию про границы

# Работа с фигурой внутреннего целителя

Внутренний целитель - образ для ресурсов.

Исцелять может только “раненый целитель”.

# Автопортрет

## Собираем все вместе

Находим позу и обводим ее на большом листе

Рисуем

Разрабатываем рисунок танца

Танцуем-получаем обратную связь-еще раз танцуем

Следовать за живым процессом



# Завершение

Круг

Рисунок: берем с собой или сжигаем

Наблюдаем как этот опыт живет в повседневности