



2023 год

Автор:

Бастабл Ольга

Супервизор:

Хана Канжюри

Тема:

**Укрепление нейронных связей с помощью метода
кинестического обучения в областях психотелесных
практик. Топософия Нейрографики и танца**

Оглавление

Бастабл Ольга	2
Укрепление нейронных связей с помощью метода кинестического обучения в областях психотелесных практик. Топософия Нейрографики и танца	2
Аннотация:	2
Ключевые слова:	2
Литература	8
Работы	9

Аннотация:

Статья посвящена рассмотрению особенности метода нейрографики и кинестического метода как способа гармонизации внутреннего состояния человека, а также сравнительному анализу методов Нейрографики и Биоданзы.

Основное внимание уделено нейрографическому «Алгоритму Снятия Ограничений» и его влиянию на физическую, психическую и кинестическую природу человека.

Ключевые слова:

нейрографика, биоданза, психология, внутриличностная трансформация, психоэмоциональное состояние, психотелесные практики.

Annotation: The article is describing the characteristics of two methods, the neurographic art method and the kinesthetic dance method as a way to harmonize the internal state of a person, as well as a comparative analysis of the methods of Neurographics and Biodanza. In the neurographics we focus on "Algorithm for Removing Limitations" and its influence on the physical, mental and kinesthetic nature of a person.

Key words: neurographics, biodanza, psychology, mind and body, personal transformation, psycho-emotional state, psychophysical practices.

В современной психологии процесс изучения тела и его контакта с психикой привлек интерес науки лишь с 60-х годов 20-го века. Среди работ ученых, занимающихся исследованиями в области психотелесной динамики в контексте данного материала, хотелось бы упомянуть работы Владимира Козлова, Владимира Майкова, Марины Белокуровой, Татьяны Гинзбург (Тулин А. «Трансперсональная Психология»), Павла Пискарёва, российского создателя метода Нейрографики («Топософия тела») и Роландо Торо, чилийского антропософа, создателя танцевальной практики Биоданза, изначально известной, как Психоданза (Торо Р. и Матук Е. «Биоданза. Музыка, движение, выразительное общение для гармоничного развития личности.»)

В данной статье мы рассматриваем схожесть и различие двух методов, их взаимодействие и возможности их взаимовлияния друг на друга. Во время проведения практических занятий мы сделали вывод, что

Нейрографика расширяет представления и дает новый концептуальный подход в освоении телесной практики танца, и, в то же самое время, психотелесная практика Биоданзы повышает ценность Нейрографики, интенсифицируя нейронные связи и мелкую моторику с включением физического аспекта движения и влияния музыки на тело и эмоции, обновляя психическую настройку субъекта.

Языком Нейрографики является его «Графический алфавит: круг квадрат треугольник и линия». «Нейрографическая линия движется туда, где ты не ожидаешь её увидеть и не похожа на себя на каждом отрезке своего пути». [1]

Биоданза – это «Танец жизни». Био – жизнь (Latin), данза – танец (Portugese) на португальском языке. [4] Языком Биоданзы является музыка. «Музыка: это язык доступный всем» [4]. Также, как фигуры и линии в нейрографике, и то и другое уходят в историю развития человека со времён Неолита.

«Бионический» принцип Нейрографики (П. Пискарёв) [1] можно сравнить с Биоцентрическим (Торо Р.) [4] принципом Биоданзы. «Био» есть центр практики Биоданзы. Жизнь в танце, танцуй и живи, живи танцуя. Принцип Биоданзы – «Жизнь в Центре Бытия». Нейрографика моделирует жизнь на белом листе с помощью закона композиции и модели «Золотого сечения».

В Нейрографике лист является полем для сакрального действия, где каждый объект и каждая фигура занимает свое сакральное место. Мы, разглаживая лист руками, ищем место для размещения фигуры «смысла» своей заданной темы.

Теперь о схожести композиций обеих дисциплин. Начнём с круга. Круг – символ гармонии и единства: он заканчивается там, где начинается, то есть у него нет ни начала, ни конца. Начиная сессию Биоданзы, люди держатся за руки, создавая круг. Композицию Нейрографики на листе можно сравнить с ритуалом Биоданзы.

Композиция в Нейрографике и Вивенция в Биоданзе имеют похожее смысловое значение.

Принцип бионики на листе – это линия Пискарёва, а в Биоданзе – это слияние музыки и движения тела. Например, музыка медленная и мелодичная замедляет движение тела, а музыка ритмичная ускоряет его

движение. Плоскость листа рисунка можно сравнить с заполнением «себя» в пространстве на плоскости пола, а в предполагаемое движение нейрографических линий внутри тела зависит от музыкальной композиции, используемой фасилитатором.

Базовый алгоритм в Нейрографике состоит из восьми пунктов. То же самое отражается и в структуре Биоданзы – от 8 до 12 шагов. Тема всегда задается в начале сессии Биоданзы, так же как и в сессии Нейрографики. Сессия в Биоданзе носит название Вивенции. Здесь хотелось бы упомянуть о создании композиции в танцевальной сессии, то есть создании Вивенции. Термин Вивенция означает «проживание прямо сейчас». [4] Вивенция – это законченный творческий продукт, это «художественное произведение». В Нейрографике художественное произведение определяется принципом стилизации и окончанием работы. В Нейрографике «проживания прямо сейчас» – это рефлексия, которая постоянно заставляет быть в состоянии бдительности и помогает нейронным связям проявиться во взаимодействии с телом. Эта постоянная вовлеченность в процесс позволяет распространить линии как новые нейронные связи, а архетипирование цветом являет его эмоциональную составляющую – войти в тело и распространиться по телу в процессе рисования. В Биоданзе мы говорим «позвольте музыке войти в тело».

Вивенция – это 8-12 ритуалов (а в Нейрографике 8 пунктов), которые создают эмбодимент (embodiment), то есть соединение тела с чувствами, образами и смыслами. Эмбодимент подразумевает неразрывный союз телесности и сознания [7]. С английского языка «эмбодимент» переводится как «воплощение» — это про то, что мы что-то воплощаем своим телом в жизнь. Именно эмоции, образы и смыслы во время движения и музыки воздействует на тело.

Человек в Биоданзе является сакральным объектом, используя свое тело во время проведения ритуалов, улучшающих качество жизни. В Нейрографике субъект важнее объекта [1], это означает, что человек также является сакральным субъектом, проецирующим новые жизненные модели на поле листа.

Один из принципов обеих дисциплин – известный принцип «здесь и сейчас», то есть, используя движение в танце или мелкую моторику тела в процессе рисования, необходимо находиться в состоянии момента. В Биоданзе фасилитатор осознанно использует «процессуальную линию» состояния группы, где в середине сессии задаются танцевальные упражнения, вводящие группу в состояние «транса». В Базовом алгоритме

Нейрографики пункт Архетипирования находится также в середине сессии. Архетипирование, то есть соединение со своим Архетипом, позволяет субъекту выйти за пределы осознанной идентификации себя. «Линии Поля» – еще одно понятие алгоритма Нейрографики, в Биоданзе имеет коннотацию состояния регрессии, происходящей за пределами «личности» при полном единении группы единомышленников, собравшихся в данный момент в данном месте. Так же, как и при выполнении пункта БА «Линии Поля», участники ритуала Биоданзы «соприкасаются с сокровенным» и ощущают себя частью чего-то большего, частью Вселенной.

Для подтверждения гипотезы схожести воздействия метода Нейрографики и Биоданзы на психоэмоциональное состояние человека мы провели следующий эксперимент.

Для изучения темы группе из 12 человек был предложен опросник (см. Приложение) во время проведения воркшопа, состоящего из двух классов. 1-й класс: рисование «Алгоритма Снятия Ограничений», Нейрографика, 1 час; 2-й класс: сессия по Биоданзе, 1 час.

Цель опроса была направлена на измерение выраженности рефлексии по 4 пунктам внимания – эмоционального, образного, телесного и смыслового. Используя прием «20 слов за две минуты», мы определили состояние. Такой же опрос был проведен с теми же участниками в процессе Биоданзы для каждого из танцевальных упражнений, предложенных фасилитатором. В вопроснике были использованы следующие слова: бдительность, доверие, любовь, тревога, боль, тепло, холод, легкость, тяжесть, энергия, звезды, солнце, окно, буря, туман, море, зима, путешествие, улыбка, счастье, восторг, задумчивость, радость, части тела, близкие. Пустая графа в вопроснике была оставлена для слова, означающего «смысл», которое участники должны были вписывать по ходу занятий. В конце воркшопа участникам был предложен ещё один вопросник. Вопросник состоял из трех вопросов, включающий шкалу впечатлений 1-10 (1 минимум, 10 максимум) полученных каждым из них.

Вопросы были следующие: 1. Ваше впечатление от Нейрографики. 2. Ваше впечатление от Биоданзы. 3. Как изменились ваши ощущения в теле. 4. Как изменились ваши чувства. 5. Новый Образ. 6. Новый Смысл.

В процессе рисования Алгоритма Снятия Ограничений мы использовали Базовый алгоритм П.М. Пискарёва, состоящий из восьми пунктов: 1. Тема 1.0; 2. Композиция; 3. Сопряжение; 4.1 Фигура и Фон; 4.2 Архетипирование; 5. Линии поля; 6. Фиксация; 7. Стилизация; 8. Тема 2.0.

В процессе танцевальной практики Биоданзы мы использовали 8 последовательных шагов, которые располагаются в той же последовательности, как и в Нейрографике.

1. Общий Круг. Круг знакомства. Участники танцуют по кругу, держась за руки. В режиме онлайн, установление контакта с экраном.
2. Движение периферийных частей тела. Хаотичное движение периферийных частей тела в быстром темпе. Темп задан музыкальной композицией.
3. Танец 3-х центров*. Круговое движение головой, плечевого пояса и бедер.
4. Плавный Танец. Упражнение, приводящее участников в состояние Транса.
5. Дыхательный Танец. Состояние Регрессии. Зарождение нового осознания.
6. Круг «Дружбы». Зрительный контакт в режиме онлайн.
7. Танец с контактом (в режиме физического контакта – Объятие.) Новое осознание тела.
8. Заключительный Круг. Активация. Рождение позитивного намерения и новой темы.

*Происхождение Танца трех центров, значение 7 поясов мышечного панциря [2]

Вывод.

На основании проведенного эксперимента можно выявить сходство и позитивное взаимовлияние двух методов Нейрографики и Биоданзы. Нейрографика помечена буквой (Н), Биоданза буквой (Б).

1. Тема 1.0 Актуализация. БА1(Базовый Алгоритм)(Н) и Общий Круг. (Б)
2. Композиция. Выброс БА2 (Н). Движение периферийных частей тела. (Б)
3. Сопряжение БА3 (Н). Танец 3-х центров. (Б)
4. Интеграция БА4. 1. Фигура и фон, Нейрографические линии на листе. БА4.1 Архетипирование цветом БА4.2 (Н) Плавный Танец. (Б).
5. Линии поля БА5. (Н) Дыхательная Практика. (Б) Регрессия.
6. Фиксация БА6. (Н) Круг Дружбы (Б)
7. Стилизация. БА7 (Н) Танец с контактом (или Объятие). (Б)

8. Тема 2.0. Эволюция темы. БА8 (Н) Заключительный Круг. Активация. (Б)

Далее приведены отклики участников по заданным вопросам в течение проведения мастер-классов.

На пункте Нейрографики Тема 1.0. Все 12 Участников (100%) выразили эмоцию тревоги и беспокойства (9 баллов). В Биоданзе 11 из 12 участников (92%) проявили интерес.

На пункте Композиция (Выброс), а также витальной части Вивенции (Движение периферийных частей тела) участники реагировали на ситуацию с минимальной разницей в откликах. Их комментарии были практически одинаковые: «почувствовала себя ребенком», «везде жара, и внутри и снаружи», «тело: хочет встряхнуться», «драйв».

На пунктах Сопряжение и Архетипирование (Н) и Танца 3-х центров (Б), отклики от участников были озвучены, как «расслабление», «отпустило», образы «природа», «как прыгали через огонь на Ивана Купала».

На пунктах Линии Поля (Н) и Плавного Танца, напоминающего движение ТайЧи, (Б) и дыхательное упражнение у участников был замечен особый подъём и экзальтация эмоций. Их отклики «доверие», образы: «вселенная на ладони», «я богиня, управляющая энергией», Внеземное поле.

На пунктах Фиксация, Стилизация, Тема 2.0 (Н), а также Танцев с контактом (Зрительный контакт) и «Благодарность» (Б) у участников был замечен как подаем, так и эмоциональная интеграция. На лицах были улыбки и отклики «Внеземное поле», «Расширение, тепло», «Очень комфортно», «Приятные ощущения в теле», «Радость общения».

Результативность.

Нейрографика: В результате 75% опрошенных почувствовали эмоциональное воздействие 8 баллов по 10 бальной шкале. Эмоциональные переживания осознали 90% участников. Рождение образной составной заметили 90% участников.

Составная на ощущения в нейрографике сработала для 40% участников.

Биоданза: В результате 55% опрошиваемых получили инсайтов на 6 баллов по 10 бальной шкале. Эмоциональные переживания осознали 95% участников. Рождение образной составной заметили 55% участников. Составная на ощущения в Биоданзе сработала для 100% участников.

90% участников проявили желание продолжить участие в мастер-классах проявили как в Нейрографики, так и в Биоданзе.

Вывод.

Для проявления интуиции и творчества более эффективным методом оказался метод Нейрографики. Для улучшения работы с телом и более яркого проживания ощущения телесной составляющей более эффективным методом оказался метод Биоданза. Оба метода воздействовали на психоэмоциональное состояние участников с одинаковой интенсивностью. Мы полагаем, что обе практики являются взаимодополняющими, способствующими более яркому проявлению рефлексии по 4-м точкам внимания.

Литература

1. Масловская А. «Тело – это не такси для мозга».
2. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений.
3. Райх Б. «Анализ характера»;
4. Торо Р., Матук Е. «Биоданза. Музыка, движение, выразительное общение для гармоничного развития личности»;
5. Тулин А. «Трансперсональная Психология»;
6. García R. BIodanza Didactic Manual 2018;
7. Paola B. The Dance of Life. Biodanza Theory Rolando in Rhyme. E-book, 2023.

[Ссылка на дипломную работу Бастабл Ольги в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Быстрый доход



Тема: Я – инструктор Счастья

