

# САКРАЛЬНО-ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ СОВРЕМЕННОСТИ

## (ВКЛЮЧЕННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ АНТРОПОЛОГА)

© 2011 А.Е. Лихоманов

---



**Лихоманов Александр Евгеньевич** – независимый исследователь; окончил Волгоградский государственный университет – кафедра археологии древней и средневековой истории (бакалавриат) 2008 г.; кафедра религиоведения (магистратура) 2010 г. Научные интересы: медицинская антропология, первобытная культура, древняя и современная ритуальная деятельность; исследования магии и оккультизма.

**E-mail:** [Natura-kunst@yandex.ru](mailto:Natura-kunst@yandex.ru)

---

**Ключевые слова:** сакрально-психотерапевтические практики, телесно-ориентированная психотерапия, танцевально-двигательная психотерапия, медитация, тренинги, контактная импровизация, психопрактики

**Аннотация:** Вниманию читателя предлагается описание и краткий анализ специфических сакрально-психотерапевтических практик двух групп: танцевально-двигательной и телесно-ориентированной направленности, успешно действующих в г. Волгограде в настоящее время. Эти направления сочетают в себе философию восточных мистических учений, элементы религиозно-мистических практик и психотерапевтические методики нашего времени; обычно руководители групп создают свои авторские методики. Исследование велось методом включенного наблюдения, «изнутри» групп.

---

В нашей стране в настоящее время (особенно в молодежной среде) становится все больше приверженцев разных форм психотерапевтических практик. Наряду с

распространением практик собственно клинической психотерапии и психокоррекции, особый путь развития получили сакрально-психотерапевтические практики. Общества или группы, использующие указанные практики, не являются религиозными в полном смысле.

Речь идет о популярном ныне философско-духовном психотерапевтическом веянии. Подобные практики представлены танцевально-двигательными, театральными и другими телесно-ориентированными занятиями-тренингами. Как правило, современные сакрально-терапевтические направления сочетают в себе философию восточных мистических учений, элементы религиозно-мистических практик и психотерапевтические методики нашего времени. Многие «мастера» современных сакрально-терапевтических практик составляют собственные методики занятий на основе уже известных как в научной (религиоведение, психотерапия), так и в эзотерическо-окультурной литературе. Такие «авторские» методики (подчас весьма оригинальные) обращены к их адептам либо в групповой, либо в индивидуальной формах. Они направлены на то, чтобы как можно деликатнее добиваться «самораскрытия». В поисках исцеления (духовного и физического), трансформации мышления, люди приходят в подобные группы.

Подробнее узнать о содержании указанного явления поможет анализ основных идей и особенностей работы двух схожих групп.

Анализ проведен на примере двух постоянно действующих объединений в городе Волгограде. В обоих случаях автором применялся метод включенного наблюдения. В ходе работы был установлен доверительный диалог между исследователем, ведущими семинаров и практикующими.

#### **Группа1:** «Школа Контактной Импровизации» (ведущая – Мария Ибрагимова)

- Заявленная деятельность (цитата): «Индивидуальная и Контактная Импровизация, Танцевально-Двигательная Терапия, Перформанс»

- Цитаты из информационного буклета:

«Группа для тех, кому важно, чтобы

Тело становится гибким и сильным,

Душа открытой и восприимчивой,

Эмоции ровными,

Сознание ясным...

была легкость и игривость в жизни...»

«Что мы делаем? – двигаемся спонтанно, играем с вниманием, дыханием, голосом...– наблюдаем себя, других, рефлекслируем, взаимодействуем...»

«В программе:

- Спонтанный танец
- Контактная импровизация
- Танцевально-ролевые игры
- Упражнения на расширение пластического репертуара
- Самопрезентация через танец
- Динамические медитации
- Перформанс
- Дыхательные практики
- Работа с голосом»

Данное объединение существует немногим более одного года, занятия проводятся регулярно. Устраиваются выездные мероприятия, ночные сессии («ночь спонтанного танца»). Сложился свой «костяк» постоянно занимающихся. Участники – в основном молодые люди, многие из различных неформальных движений; творческие люди и люди «духовного поиска».

**Группа 2:** «Butterfly Lab» Лаборатория СамоРаскрытия» (Анастасия Клименко – «голос» проекта).

- Заявленная деятельность (цитата):

«– Танцевально-двигательная и Телесно-ориентированная терапия

- Трансперсональная и Интегративная психология
- Трансовые танцы
- Спонтанный танец
- Свободное дыхание»

- Цитаты из информационного буклета:

«...Почему «Лаборатория Самораскрытия».

Ближе всего к нашему видению того, что такое проект Butterfly Lab, стоит такое явление современности как Творческая Лаборатория. Но в отличие от таких объединений – не стоит цели заниматься творчеством ради искусства и поиска новых форм его проявлений.

Будь настоящим, будь собой истинным, будь счастливым, будь творческим – вот о чем и для чего этот проект.

Источником происходящих самоизменений является работа с телом и через тело (дыхательные, танцевальные и другие телесные практики) – в особом, безопасном пространстве, под руководством практикующих тренеров – авторов и ведущих тренингов». «...Почему «мы не занимаемся тут психотерапией».

В том, что мы делаем – мы отталкиваемся от представления: «каждый человек изначально является целостным и творческим». Никто лучше тебя не может знать, как тебя исцелить и что тебе нужно.

Поэтому наша работа направлена не на терапию, а на способствование самораскрытию и познанию человеком себя, на обретение им связи с самим собой истинным».

Данная группа проводит свои занятия не регулярно, так как основатель и ведущий тренер – Елена Клименко-Пономарева – проживает в Москве. Занятия в Волгограде бывают с периодичностью один-два раза в месяц. Основные участники также образуют своеобразный «костяк», хотя в данной группе тренером это не приветствуется.

Схожесть двух рассматриваемых объединений в их методиках воздействия на клиентов. Они используют (1) танцевально-двигательную и телесно-ориентированную терапию.

Все виды телесной терапии восходят к Вильгельму Райху<sup>1</sup>, который исследовал, как защитное поведение выражается в напряжении мышц («мышечном панцире») и стесненном дыхании.

Основные понятия телесной терапии введены учеником В. Райха Александром Лоуэном<sup>2</sup>, основателем биоэнергетики, и включают «энергию», «мышечный панцирь» и «почву под ногами». Хронические блокировки спонтанного течения энергии отражаются в телесной позе, движении и физическом строении. Между этими физическими переменными, структурой характера и типами личности существуют тесные взаимосвязи<sup>3</sup>.

Танцевально-двигательная психотерапия – это метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение – процессом, помогающим клиентам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. Телесные движения человека рассматриваются как отражение его внутренней психической жизни и взаимоотношений с окружающим миром. Танцевальная терапия базируется на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны.

(2) Второй объединяющий момент – использование контактной импровизации и спонтанного танца. Занятия в обеих группах строятся вокруг этих понятий.

Свободный танец (также пластический, ритмопластический) – возникшее в начале XX века движение за освобождение от конвенциональности прежнего балетного театра и слияние танца с жизнью. Свободный танец стоял у истоков танца XX века; в нем были сформулированы принципы, на которых отчасти основывались танец модерн и джаз-модерн, контемпорари<sup>4</sup> и даже буто (стиль балета, – А.Л.) и контактная импровизация. Создателей свободного танца объединяло не только желание превратить его в высокое искусство, имеющее равный статус с музыкой или живописью, но и особое мировоззрение. Все они в той или иной степени восприняли идею Ницше о танце как метафоре свободы и танцоре как воплощении раскрепощенного и творческого духа. Для основателей свободного танца он стал

особой философией, от которой они ожидали трансформации жизни. Одним из идейных источников свободного танца было движение за физическое совершенствование, раскрепощение тела<sup>5</sup>. Контактная импровизация продолжает не только тенденцию свободного танца к импровизации, но и отражает его демократичный характер. Эти черты свободного танца делают его мощным средством пробуждения в человеке способностей к творчеству, развития личности и позволяют успешно использовать в танцевально-двигательной терапии.

В контактной импровизации используются также смежные техники, такие как: метод Фельденкрайза<sup>6</sup>, body-mind centering<sup>7</sup>, йога. Контактная импровизация попала в Россию в 1990-х годах. На сегодняшний день тренинги для начинающих и мастер-классы распространены во многих городах России: например, в августе 2009 года в России состоялось четыре «Международных фестиваля контактной импровизации и перформанса».

(3) Группы объединяет использование дыхательных техник. В данном случае в обеих группах тренеры делают акцент на то, что дыхательные практики направлены не на гипервентиляцию легких и прочие гиперстимуляционные методы вхождения в ИСС. Здесь важно наблюдение дыхания – древняя йогическая техника осознания дыхания. В буддийской традиции эта практика известна как «Виппасана».

Как направление современной психотерапии танцевально-двигательная терапия (в дальнейшем ТДТ) оформилась в 1940-е годы и явилась отголоском революционных изменений в танцевальном искусстве XX века. В настоящее время в западноевропейской и американской психотерапии и психиатрии разработано множество моделей, подходов и техник, образующих «тело» ТДТ.

Телесная терапия включает физический параметр в групповой опыт и предлагает альтернативу чрезмерно когнитивным и рассудочным групповым методам. Она является сильным способом высвобождения эмоций и может вызывать вопросы и чувства у участников группы, которые наблюдают или облегчают работу своих коллег. Критики возражают против грубости некоторых методов, их ритуальных аспектов и лежащей в основе телесной терапии теории катарсиса.

На примере рассмотренных объединений видно, как происходит дальнейшая интеграция нетрадиционных идей в области психотерапии и методов психокоррекции в современное общество горожан. Оба тренера – успешные, молодые женщины, их деятельность весьма востребована как в городе, так и за его пределами. Особенно в молодежной среде.

Важно отметить, что сегодня деятельность подобного рода остро нуждается в профессиональном изучении, в обсуждении через диалог с приверженцами этих методов самосовершенствования. Необходимы конференции, мастер-классы, лекционные занятия междисциплинарного характера, организуемые вместе с исследователями явления, для успешной интеграции указанных методик в сферу «изученного», с одной стороны, и грамотных консультаций для организаторов по-

добных групп, их приверженцев со стороны ученых, исследователей практик сохранения здоровья, с другой.

## Примечания

1. Вильгельм Райх (Wilhelm Reich, 1897–1957) – австрийский и американский психолог, один из основоположников европейской школы психоанализа.
2. Александр Лоуэн (Alexander Lowen, 1910–2008) – создатель «биоэнергетики», революционного метода психотерапии, направленного на то, чтобы восстановить тело до его естественной спонтанности через систему упражнений. Основал Международный институт биоэнергетического анализа и написал несколько книг. См. сайт автора – <http://www.bioenergetics-society.com>
3. Рудестам, К (1990), *Групповая Психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика*, Прогресс, Москва. (Rudestam, K.E. (1982), *Experiential Groups in Theory and Practice Monterey*, Brooks/Cole, California, available at: <http://psylib.org.ua/books/rudes01/index.htm>.)
4. Контемпорари (Contemporary Dance) – это стремительно набирающий популярность современный танец, основанный и на западных (джаз-модерн), и на восточных направлениях танца (тай цзи, йога, цигун).
5. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki> Любопытно, что в рекомендуемых стандартах практики Международной федерации метода Фельденкрайза утверждается, будто метод не является медицинской, массажной или какой-либо другой терапевтической техникой, равно как и техникой bodywork. Однако в России и в некоторых других странах его иногда относят к методам телесно-ориентированной психотерапии, а также к методам альтернативной и комплементарной медицины. Международной федерацией метода Фельденкрайза установлены образовательные стандарты для практиков метода Фельденкрайза, согласно которым фельденкрайз-практик должен пройти базовое обучение по утвержденной программе (160 дней за 4–5 лет) и в дальнейшем регулярно повышать квалификацию. В настоящее время в мире насчитывается несколько тысяч сертифицированных фельденкрайз-практиков.
6. Метод Мойше Пинхаса Фельденкрайза (1904–1984) сейчас очень популярен во всём мире как метод восстановления подвижности суставов и позвоночника, см.: «Метод Фельденкрайза это метод восстановления естественной грации движений. Движение рассматривается не как функция мышц, а как функция мозга. Мы не тренируем мышцы и не делаем упражнений. Мы занимаемся исследованием собственных движений и расширением образа себя за счёт развития мышечного чувства и чувства движения. Образы движений хранятся в командных нейронах коры головного мозга. Часто эти образы сужены, неполны или их просто мало вследствие очень разных причин – наследственности, боли, травм развития, физических травм и т.п. Но самая существенная причина – это недостаток обучения. Учась заново самым простым вещам – стоять, ходить, сидеть, вставать со стула

— мы обнаруживаем в себе новые способности и новые возможности» (<http://feldenkrais-method.ru/>).

7. Вот так характеризуется Body-Mind Centering на одном из профессиональных сайтов: «ВМС – (Body-Mind Centering) – это постоянно развивающаяся система исследования, осознания и интеграции тела–ума. Тело и ум выражают себя в движении. Качество движения изменяется в зависимости от того, как меняется фокус внимания в теле. И наоборот, когда мы сознательно направляем наше внимание на отдельные части тела или системы тела, мы легко можем изменить качество нашего движения» (<http://www.contactimprovisation.ru/>).