

АЛЕКСАНДР ГИРШОН

---

**2.0.1.7.**

#МЕДИТАЦИЯДВИЖЕНИЕПИСЬМО

**Александр Ефимович Гиршон**

**2.0.1.7.**

## **#медитациядвижениеписьмо**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35481221](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35481221)*

*ISBN 978-5-4493-0498-8*

### **Аннотация**

Это тексты, которые родились во время практики «медитация-движение-письмо» в 2017 г. #медитациядвижениеписьмо — это простая интегральная практика, соединяющая глубину созерцания, экспрессию в движении и поэтическое оформление через слова своего опыта. Практика, которая помогает выразить невыраженное, быть с невыразимым и воплощать новое. Подробнее на сайте: girshon.ru

# Содержание

тай 5.0

7

Конец ознакомительного фрагмента.

8

# 2.0.1.7.

## #медитациядвижениеписьмо

### Александр Гиршон

© Александр Гиршон, 2018

ISBN 978-5-4493-0498-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Тем, кто практиковал вместе со мной*

Эти тексты появились в 2017 г. и родились внутри практики «медитация-движение-письмо». #медитациядвижение-письмо – простая интегральная практика, соединяющая глубину созерцания, экспрессию в движении и поэтическое оформление через слова своего опыта. Практика, которая помогает выразить невыраженное, быть с невыразимым и воплощать новое.

Эта практика появилась на Лаборатории Dancing&Writing в 2014 г.. Мы экспериментировали с разными идеями совмещения письменных и двигательных форматов и эта последовательность оказалась самой уместной и целостной.

Сама практика описывается ее названием, но может быть очень разной. Чаще всего мы используем равные отрезки времени на каждый из трех этапов. Например, 15 минут медитации – 15 минут танца – 15 минут письменной практики. Это зависит от того, сколько у вас времени и практикуете вы в группе или самостоятельно. В московской группе практики у нас сложилась такая структура: самостоятельная разминка, 20 мин. медитация – 25 мин. движение – 25 мин. письмо, затем мы в кругу, по желанию, зачитываем тексты, появившиеся в практике. Эта четвертая часть тоже может быть особым и значимым процессом.

Мы можем медитировать сидя или лежа или стоя, с открытыми или закрытыми глазами, с разными фокусами. Движение или танец могут проходить под музыку или в тишине (как Аутентичное Движение). Если вы практикуете в группе – это может быть похоже на перформанс или танцевальный джем. Эти две части проходят без слов.

Часть с письменными практиками может быть свободной или структурированной. Часто в свободном письме появляются именно поэтические формы.

Последние два года я практикую эту практику регулярно, совместно или в одиночку. Я решил собрать большую часть этих текстов, чтобы они могли вдохновить вас на свою прак-

тику или вообще – вдохновить.

*Александр Гирион*

*24.12.2017*

*Ко Панган, Таиланд*

# тай 5.0

\*\*\*

Что остается, когда ожидания смыты дождем?  
Что остается, когда Кришну послали за пивом,  
Иисус пошел в пустыню и не вернулся;  
когда Будда сказал, что все сгорело и пропало;  
когда Атман поперхнулся Брахманом?  
Что осталось...

Свежесть после дождя.  
Переливы далекой музыки.  
Третий день нового года.

\*\*\*

я пишу по мокрой бумаге,  
по листам, увлажненным тропическим ливнем,

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.