

**Н. А. Красс**

**Прогулки по полям,  
или Поочерёдно  
двигая ногами**



# Наталья Александровна Красс

## Прогулки по полям, или

### Поочерёдно двигая ногами

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10941506](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10941506)

#### **Аннотация**

Как снять мышечные и эмоциональные блоки? Как в этом могут помочь движение, творчество и медитация? Как высвободить энергию вашей личности и раскрыть свой потенциал? Решению этих задач при помощи ар-динамических практик и посвящено данное пособие. Пособие может использоваться как руководство для проведения психологического тренинга в группе, цикла индивидуальных занятий или самостоятельной практики. Практикум включает в себя 16 Полей (занятий), каждое из которых состоит из 3 Шагов (частей): 1) движение; 2) арт; 3) медитация и размышление. Предназначено для психологов-консультантов, педагогов, специалистов по личностному росту. Будет полезно всем, кто интересуется практиками по саморазвитию и саморегуляции.

# Содержание

Вместо предисловия	5
Поле первое	8
Шаг 1	9
Практика «Примерочная»	9
Практика «Автопортрет в картинках»	10
Шаг 2	11
Практика «Расскажи историю»	11
Практика «Коллаж автопортретов»	12
Шаг 3	13
Справка	13
Практика «Три тайны»	15
Справка	15
Практика «Похлопывания, простукивания»	16
Практика «Удержания, поглаживания, потирания, вытягивания»	16
Практика «Медитация с ушас-мудрой (мудра рассвета, начала дел, обновления)»	17
Домашняя практика:	19
Медитация с камешками (Дж. и М. Леви)	19
Поле второе	21
Шаг 1	22
Практика «Дневниковые заметки»	22
Шаг 2	24

Практика «Онтомузыкакомедитация»	24
Справка	25
Шаг 3	27
Практика «Пляски кисточек»	27
Практика «Свободная рука»	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Н. А. Красс

## Прогулки по полям, или Поочерёдно двигая ногами

### Вместо предисловия

*«...мир – это учебный полигон, на котором сражения гремят по одной простой причине: направлять вас к тому, что выходит за рамки привычного мира дуализма. Хаос этого мира может стать прекрасным мотивом для поиска внутреннего мира. И ваш внутренний мир может стать настоящим вдохновением для остального мира»*

*Стив Росс*

*«Будь собой, остальные роли заняты»  
О. Уайльд*

Представитель метода гештальт-терапии в психологии – Курт Левин – исходил из того, что личность живет и развивается в психологическом поле окружающих ее предметов, каждый из которых имеет определенный заряд. Предметы воздействуют на человека, вызывают в нем потребности – энергетические заряды, которые, в свою очередь, вызывают

ют напряжение человека. Поведение, таким образом, является одновременно функцией личности и психологического поля. Встать над полем – цель развития. Таким образом, поле – это организм + среда + все возможные взаимоотношения в системе. Изменения наступают тогда, когда становишься тем, кто ты есть, а не тогда, когда пытаешься стать тем, кем не являешься. Вот эта мысль и легла в основу моей книги и даже определила её название – «Прогулки по полям».

Поэтому в каждом Поле (занятии) будут условно три шага, которые включают в себя определенные элементы: 1) движение; 2) арт; 3) медитацию и размышление. Все Поля пересекаются и проникают друг в друга, образуя основу методик, которую я назвала **арт-динамика (арт-динамическая психология)**.

Цели практик арт-динамики, представленных в каждом Поле, вкратце можно описать так: 1) снять мышечные и эмоциональные блоки через движение, творчество и расслабление; 2) высвободить энергию вашей личности, раскрыть ваш потенциал; 3) помочь получить позитивный импульс для работы и отдыха. Другими словами, стать тем, кем вы есть на самом деле.

Предлагаю «побродить» по Полям вместе со мной. Надеюсь, мой опыт поможет Вам найти новые тропинки к себе и близким Вам людям.

Обратная связь со мной: [nkrass@pochta.ru](mailto:nkrass@pochta.ru). Буду рада знакомству и общению.

P.S. Когда уже была написана большая часть книги, я наткнулась на историю тибетского мастера медитации Чогьяма Трунгпы, которого как-то спросили о том, как ему удалось, убегая от китайского нашествия, вместе с учениками перейти Гималаи, почти не имея ни подготовки, ни провизии, не зная пути и исхода своего рискованного предприятия. Его ответ был кратким: «Поочередно двигая ногами».

Слова эти впечатлили меня, и настолько, что появилось второе название моей книги. А в нем – принцип действия всего, о чем я в ней написала: действие и есть тот самый принцип.

Данная книга может использоваться как для проведения занятий в группе, так и для цикла индивидуальных занятий. Рекомендуемое время для освоения каждого Поля – 2 часа. Практикум рассчитан на 16 занятий (2 или 3 месяца – по 2 или 1 занятию в неделю соответственно)

Удачно вам прогуляться!

# Поле первое

## А вот и я

*«Возможно, ты дорога, а не пункт назначения»*

*М. Хейг «Люди и я»*

*Реквизит:* листы обоев (ватмана), клей, карандаши, различные краски, пастель, мелки, фломастеры, цветная бумага, кисти разной ширины, ёмкости для воды, салфетки для рук, ножницы, музыка для расслабления, ручки, скотч, булавки для прикрепления изображений к стене, старые журналы и газеты, фотоаппараты или другие средство для фотосъёмки.

# Шаг 1

## Движение +арт

### Практика «Примерочная»

1. Каждый из участников группы называет свое имя.

2. Далее – небольшая «прогулка» вдоль стены, где заранее прикреплены листы ватмана или обоев.

3. Каждый придумывает какую-то позу, отражающую сущность (настроение, принципы и т. п.) его личности – это будет некий автопортрет-представление. Застываем в этой позе у стены, где прикреплены листы ватмана или обоев.

4. Остальные участники обводят контур человека.

5. Прodelываем всю последовательность для каждого участника.

6. По окончании – обсуждение, обмен ощущениями, наблюдениями. понравилось? Было легко или трудно? Приятно или неприятно? Что именно и почему? На какие телесные ощущения обратили внимание? Опишите их. С чем они были связаны: с действиями, эмоциями? Довольны или нет результатами практики? Процессом? Чем больше и почему? Были ли трудности, скованность? С чем связаны? Выскажите мнение о «живых» скульптурах других участников тренинга.

# Практика «Автопортрет в картинках»

1. Каждый участник раскрашивает, дорисовывает свой автопортрет любыми средствами и способами: обычное реалистичное изображение, отпечатки и т. п. (любые техники и материалы).

2. По окончании подходим поочередно к каждому автопортрету. Сначала свои мнения, впечатления высказывают другие участники («Я вижу перед собой (какого?) человека – называются качества или «Мне кажется, что (имя) хотел передать (что?), рассказать о себе (что?). Комментарии, обмен мнениями. Что бы вы добавили в это изображение? Почему?»)

3. После автор портрета рассказывает о себе и своей идее (аудиозапись рассказов). Сравниваем. Обсуждаем.

# Шаг 2

## Арт+размышление

### Практика «Расскажи историю»

*«Каждый нуждается в том, чтобы ему время от времени рассказали историю»*  
*Т. Янссон «Всё о Муми-троллях»*

1. Дорисовываем свою «историю» по заданиям (выполнять быстро, по первой пришедшей в голову идее):
  - добавьте в ваш автопортрет какую-либо геометрическую фигуру;
  - добавьте цифру;
  - вырежьте из журнала изображение животного, приклейте;
  - нанесите на тыльную сторону ладони любую краску, ударьте в любом месте своей картины три раза;
  - найдите в журналах 2 понравившиеся вам картинки, оторвите руками, разместите в противоположных углах;
  - внимательно рассмотрите, что получилось, добавьте то, что вам захочется (рисунок, аппликацию и т. п.);
  - попросите остальных посмотреть на вашу работу, поделитесь впечатлениями, мнениями;

- расскажите свою «историю» по картине;
- обсуждение.

2. Поменяйтесь работами. Доработайте картины партнера. Обоснуйте своё мнение.

3. Обсуждение, обмен мнениями, ощущениями. Расскажите истории своих партнеров по картинкам. Рефлексия.

## **Практика «Коллаж автопортретов»**

1. Фото своих изображений (для сравнения по окончании практики).

2. Составление единой стены (расположите все изображения в единую композицию, найдите для каждого место (совместная деятельность). Общее фото автопортретов).

3. Общее фото участников занятия уже без автопортретов.

4. Рефлексия и обмен впечатлениями о совместной деятельности (ощущения, трудности и т. д.)

## Шаг 3

# Движение+медитация+размышления

*«Твоя судьба находится в твоих руках»*

*Кешав Дав*

*«Каждое прикосновение или движение рук имеет особое воздействие. Рукоделие, игра на каком-либо инструменте, мытье рук или массаж оказывают намного большее воздействие на организм, чем можно было бы себе представить»*

*Г. Хириши*

Попробуйте ниже приведенные практики для рук и кистей. Наблюдайте за собой. Какие понравились, чем именно? Что не понравилось и почему? Какие ощущения возникали при выполнении? Что хотите использовать в будущем? Появились ли свои идеи? Что бы вы хотели изменить в упражнениях, добавить или убрать?

## Справка

### Движения рук и пальцев

Движения, связанные с кистями рук и пальцами, можно условно разделить на несколько групп. Рассмотрите таблицу, приведённую ниже, слева – группы движений, справа – то,

с чем вы можете комбинировать «пальцевые» практики. Создайте, так сказать, свой «коктейль». Не забывайте описывать свои ощущения и наблюдения от практики. Прислушайтесь к себе, узнавайте себя, раскрывайте новые таланты.

#### ДВИЖЕНИЯ

- *Удержание положения и концентрация (мудры)*
- *Поглаживания, потирания*
- *Сгибание, сжатие*
- *Массаж точек или областей (акупунксура)*
- *Похлопывания, простукивания, вытягивания*
- *Активные движения, копирующие действия из жизни (играть гаммы, ловить рыбу, стирать, лепить, перебирать крупу и т. п.)*

#### ВАРИАНТЫ ДЛЯ КОМБИНАЦИЙ

- *Музыка*
- *Аффирмации (речевые одобрения)*
- *Визуализация (зрительные картины-образы)*
- *Цветотерапия*
- *Ароматерапия*
- *Дыхание*
- *Пение (обычные песни или мантры)*
- *Танцы*
- *Камни, кристаллы (держат в руках или класть рядом)*

# Практика «Три тайны»

Попробуйте упражнение, которое использовали даосские монахи для избавления от напряжения, депрессии, страхов, печали, – **Тсе-мудру (упражнение трёх тайн)**.

## Справка Мудры

Мудра («печать», «символ») – жест, положение рук, оказывающее определенное воздействие на зоны мозга. Мудры можно практиковать практически повсюду: в транспорте, перед телевизором, в обеденный перерыв, в офисе, на экзамене, сидя, лёжа, при ходьбе и т. д.

Начните с 3-х минут. Далее время можно увеличивать.

1. Согните руки в локтях, тыльную часть ладоней разверните к лицу,
2. Согните большие пальца по направлению к центру ладони, кончики больших пальцев поместите на основания безымянных, поверх положите остальные пальца.
3. На выдохе резко разожмите все пальцы, на вдохе снова сложите.
4. Количество повторений – от 7 до 49 раз.

## **Практика «Похлопывания, простукивания»**

Это простейшее упражнение вам хорошо знакомо – обыкновенные аплодисменты (выполнять от 8 раз). Сначала обычные, потом тыльными сторонами ладоней, пальцев, ребрами ладоней, костями пальцев, кончиками пальцев. Включите фантазию, создайте свой цикл похлопываний.

## **Практика «Удержания, поглаживания, потирания, вытягивания»**

1. Рассмотрите таблицу, представляющую сведения о различных пальцах. Используйте их при складывании мудр, а также для удержания пальцев. Для этого просто обхватывайте соответствующий палец одной руки четырьмя пальцами другой руки, направляя при этом большой палец в середину ладони, которую вы обхватываете.

2. Поглаживания определённых пальцев от основания до кончика от 3 раз – ещё одна прекрасная активизация точек пальцев.

3. Вытягивания для каждого пальца от 3 до 7 раз, каждый раз словно снимая с кончиков пальцев все, что вам не нужно, – усталость, напряжение, боль, отрицательные эмоции и т. д.

## **Практика «Медитация с ушас- мудрой (мудра рассвета, начала дел, обновления)»**

*«В мире преобладает суета, созданная другими,  
и, следуя за чужими богами, мы можем упустить  
из вида свою путеводную звезду»  
Уильям Стаффорд*

1. Сядьте ровно (на полу, стульях – где комфортно). Если на полу, то сложите ноги «по-турецки», подложив под таз подушку, так будет легче сохранять положение выровненности. Если на стуле, то не прислоняйтесь к спинке.

2. Переплетите пальцы рук, разверните ладонями вверх, положите перед собой, для женщин – большой палец левой руки поверх правого, для мужчин – наоборот. Прикройте глаза.

3. Направьте внимание и дыхание в центр ладоней. С каждым выдохом направляйте тепло, светлые воспоминания, ощущение нового в центр своих ладоней. Ощутите внутреннюю улыбку на своем лице. Расслабьте лицо, виски, уши. Оставайтесь в медитации от 3 до 15 минут. По сигналу сделайте три глубоких вдоха-выдоха, не спеша откройте глаза, мысленно поблагодарите за это состояние.



4. Опишите свои телесные ощущения. Что понравилось (не понравилось), что было приятно (неприятно) и т. п.

*Действие мудры:* гармонизирует систему гормональных желез, способствует созидательности, сексуальности, дарит желание и новые импульсы, бодрит по утрам.

*Ритуальное действие (слова) окончания каждого занятия* — выбирается (создается) по общему желанию группы (жест, фраза, движение и т. п.)

## **Домашняя практика:**

- 1) Попробуйте дома изученные на занятии практики. Опишите свои ощущения, наблюдения, размышления.
- 2) Подберите для себя тетрадь, блокнот и т. п. для вашего будущего дневника. Постарайтесь при выборе дневника сосредоточиться на своих ощущениях, запомните, почему ваш выбор пал именно на тот вариант, который вы принесете на следующее занятие.
- 3) Попробуйте дома медитацию с камешками (метод Дж. и М. Леви). Опишите свои ощущения в дневнике.

### **Медитация с камешками**

**(Дж. и М. Леви)**

#### **Инструкция**

1. Выйдите на прогулку. Гуляя, соберите 10 камешков.
2. Потом сделайте мешочек для их хранения.
3. Приступая к медитации, высыпьте камешки из мешочка, разложите их справа от себя. Сосредоточьтесь на потоке дыхания.
4. На вдохе осознанно берите один из камешков правой рукой, подержите, медленно переложите в левую, положите на пол слева от себя. И так со всеми 10 камешками, сохраняя осознанность и контроль над дыханием.

5. Ощутите свое состояние.

6. Повторите цикл в обратном направлении.

7. Можно синхронизировать с дыханием простые высказывания, например, «принимаю – отпускаю», «здесь – сейчас» и др.

8. Оцените свое состояние.

## Поле второе

# Барабанные бои и пляски кисточек

*Реквизит:* барабанчики, бубны, кисти разной ширины, кисти для каллиграфии, принадлежности для рисования красками и тушью, рисовая бумага, альбомные листы, ручки.

# Шаг 1

## Размышление

### Практика «Дневниковые заметки»

*«Когда вы пишете, то создаете свой мир»*  
**С. Кинг**

*«Пишите, чтобы выздороветь»*  
**Давид Серван-Шрейбер**

*«Лучше сумбур на бумаге, чем каша в голове.  
Сумбур на бумаге легче выправить»*  
**М. Литвак**

1. После первого занятия вы получили задание – выбрать себе дневник. Расскажите, как это было, почему выбор пал именно на этот дневник? Обмен рассказами с демонстрацией дневников.

2. Посмотрите на дневники других. Что вы можете сказать о человеке по его дневнику (оцениваются только внешний вид дневника и выбор).

3. Дома вы также пробовали медитацию с камешками. Расскажите (или прочитайте) ваши впечатления, ощущения, наблюдения. Обсуждение.

4. Предлагаю вам теперь повод для дискуссии. Подумайте над этим «провокационным» утверждением, выскажите свое мнение, докажите свою позицию): «Тем, кто счастлив, некогда писать дневники, они слишком заняты жизнью» (Э. Сафарли «Если бы ты знал...»)

# Шаг 2

## Движение+арт+медитация

### Практика «Онтомузыкамедитация»

*«Совместное исполнение ритмичной музыки положительно влияет на физиологию, гормоны, это профилактика вирусов и рака клеток, средство от страха, гнева, грусти и беспокойства»  
Давид Серван-Шрейбер «Тело любит правду»*

1. Онтомузыкамедитация – это вид групповой медитации с использованием барабанов и бубнов. Один человек начинает играть на барабанах, создавая ритм, который адресуется и согласуется с внутренним ритмом присутствующих. Главное – сосредоточиться на внутренних ощущениях.
2. Остальные постепенно вступают в игру, используя другие барабаны и бубны (можно даже поверхность деревянного стула или стола). Или просто настраиваются на звук барабана (параллельно – аудио-или видеозапись).
3. Второй вариант – передавать барабан по кругу, создавая диалог через ритм, который передает ваше состояние.
4. Если чувствуете такое желание, то подключите спонтанный танец. Рискните быть свободным!
5. Обсуждения состояния участников тренинга во время

и после практики.

6. Порадуйтесь, прослушивая «плоды» своего творчества.

## **Справка**

### **Воздействие ритмов и звуков барабана на человека**

Барабанная музыка – это ритмическая музыка, которая имеет сильно сконцентрированный волновой эффект, вследствие чего оказывает мощное воздействие на физиологические, двигательные, эмоциональные, психологические основы человека. Например, ритм способен восстановить работу сердца, снять эмоциональное напряжение, стресс, сконцентрироваться на «здесь» и «сейчас».

Уже через 20 минут игры на барабанах мозг человека начинает вырабатывать в 2 раза больше альфа-волн (вырабатываются в приподнятом настроении, способствуют расслаблению и переключению с отрицательных эмоций).

В процессе игры на барабанах мозг начинает работать по-другому. Начинается своеобразная игра с координацией, в результате которой мысли должны уйти на второй план.

В момент удара рукой по мембране человек избавляется от внутренней зажатости и накопленной агрессии.

Кроме того, игра на барабанах в группе формирует чувство общности и сопричастности к группе, чувство единства с окружающими. Подстраиваясь друг под друга в процессе

игры на барабанах, участники группы становятся терпимее и корректнее друг к другу, объединяются на ментальном и эмоциональном уровнях.

При добавлении к музыке танца происходит снятие закрепощенности тела и сознания. Меньше телесных зажимов – живее мысль, лучше самочувствие, больше удовольствия от жизни.

Монофоническое звучание барабана в виде отбивания простого ритма способно пробудить телесно-двигательный аспект реакции человека (заставить танцевать тело – «тело в пляс пустилось»), когда темп достигает или превышает скорость биения сердца (130–140 ударов в минуту). При этом медленный темп (в 2–3 раза медленнее сердечного) способен ввести человека в состояние транса. Этим свойством пользуются шаманы для введения в подобные состояния людей, участвующих в шаманских ритуалах.

Барабанные ритмы способны воодушевлять, возвращать веру в себя, снимать блоки, зажимы, дают возможность почувствовать себя счастливым и свободным.

# **Шаг 3**

## **Арт+медитация**

### **+размышление+движение**

## **Практика «Пляски кисточек»**

1. Выбираем любые кисточки, краски разных цветов, бумагу.
2. Под музыку начинаем быстрые движения кисточками, стараясь передать ритм музыки, свои впечатления. Сосредоточьтесь на кончике кисточки. Рисуйте и правой, и левой рукой.
3. Попробуйте рисовать с закрытыми глазами.
4. Попробуйте рисовать в движении.
5. Отдых. Обмен мнениями, ощущениями. Рефлексия.

## **Практика «Свободная рука»**

### **Справка**

### **Стиль «цаошу»**

Каллиграфия, как и «цигун», требует от человека определенного состояния, который описан мастерами так: “уйти в покой, добиться полного мысленного сосредоточения, во-

брать грудь и выгнуть спину, следовать духом за кистью и двигаться всем корпусом”. Считается, что такой стиль ведет к воспитанию характера и укреплению здоровья.

# 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.