

тренинг в Санкт-Петербурге
«ДМД - ДыханиеМузыкаДвижение»

14–18 октября 2020 года.



Дыхание, дыхательные практики являются ключевым элементом в управлении своим телесным, энергетическим и психическим состоянием - в этом давно сходятся и наука и различные культурные традиции мира (от йоги и боевых искусств до христианского исихазма)

Психотехнология ДМД (дыхание-музыка-движение) была сформирована более 20 лет назад как обобщение в единую стратегию теоретического и практического опыта применения в личностном росте и трансформации интенсивных интегративных психотехнологий (ИИПТ). Таких, как ребефинг, свободное дыхание, холотропное дыхание и т.д. Это экологичная и эффективная техника, сочетающая в себе современные системы связанного дыхания, музыки и движения.

ДМД побуждает мощный активный процесс встречи со своим внутренним Миром и обладает удивительной **силой интеграции личности**.

ДМД позволяет обращаться к глубинным слоям психики и работать с давно забытыми травматическими событиями, освобождая мощную энергию, накопленную в психологических защитах, оберегающих человека.

Связное дыхание эффективно при работе со стрессами, невротическими состояниями, пагубными привычками и зависимостями, психосоматическими и эмоциональными расстройствами, как реабилитационный и психопрофилактический метод, а также используется для поиска нестандартных решений и творческих прорывов.

Технология ДМД позволяет радикально изменить болезненную ситуацию, резко ускорить терапевтический процесс, обеспечивает непредвзятость подхода, активизирует творческую активность бессознательного.

Эта техника позволяет ощутить себя частью бесконечно богатого мира, дает возможность черпать силы из бесчисленных многозначных связей с окружающей действительностью.

Благодаря широте поиска и богатству выбора, ДМД позволяет примирить непримиримое и принять то, что в обычном состоянии сознания было бы неприемлемым.

Эффективность и экологичность психотехнологии ДМД подтверждаются не только сотнями тренингов за эти 20 лет (через которые прошли уже десятки тысяч человек), но и подробным медицинским картированием и многочисленными лабораторными

исследованиями психотехнологии.

Цель ДМД достаточно прагматична – изменить структуры и формы сознания человека, чтобы улучшить его способности адекватно мыслить, рефлексировать и действовать в соответствующей социокультурной среде.

Одна из основных задач ДМД – научить человека слышать неповторимый голос своего тела и почувствовать **степень его свободы**.

Осознанное исследование и раскрытие новых ресурсных состояний через пространство музыки, дыхания, движения, позволяет прийти к новому пониманию своего «Я», своих возможностей.

«Все начинается с движения.»

Что движет мною?»

На самом деле, движет мною стремление к остановке, остановке в пути.

Социальная жизнь настолько сложна, настолько выматывает, что хочется где-то поставить точку.»

Немного передохнуть, немножко быть в другом пространстве, в другом измерении, может в другом месте.

*По большому-то счету **ДМД** – это попытка изменить место в жизни...»*

В.В. Козлов «Психология дыхания, музыки, движения», 2013

Целью тренинга «ДМД» является познание и усвоение принципов правильного дыхания, очищение сознания от накопленного «мусора», мешающего жить в гармонии с собой и окружающим миром, а также интеграция личности и обретение навыка соединять в себе рациональное и иррациональное, обретать устойчивость на арене неопределенного будущего.

За время тренинга Вы сможете на глубоком уровне освоить теорию и навыки прохождения процессов ДМД, как в ролях «дышащего» и «ситтера», а также ведение тренинговых групп по ДМД.

Что будет на тренинге:



- теория и метод психотехники ДМД – Дыхание-Музыка-Движение;
- техники трансформации состояний сознания, развития спонтанности и чувствительности;
- парные и групповые упражнения на тему раскрытие личности, повышение коммуникативности;
- телесно-двигательные техники: снятие «телесного табу», блоков, зажимов и страхов;
- методы релаксации и саморегуляции;
- методы и способы вхождения в расширенные состояния сознания;
- медитации, направленные визуализации;
- техники повышения энергетического потенциала.

Вы научитесь:

- трансформировать стрессы в жизненную энергию;
- познавать свой внутренний Мир и жить с ним в гармонии;
- полнее реализовывать свой потенциал;
- быть более независимыми от внешних обстоятельств и внешних воздействий;
- эффективно делать выбор, когда этого требует обстоятельства;
- распознавать свои чувства и уметь управлять ими;
- быстро восстанавливать эмоциональное равновесие;
- даже в конфликтных ситуациях сохранять ясность мышления;
- применять дыхательные процессы в своей профессиональной и личной практике.

Простор открыт, – мы еще потанцуем, мы еще искупаемся в водах жизни!

При прохождении тренинга участники **получают сертификат Международной Академии Психологических наук**, дающий право осуществления тренерской деятельности по данной психотехнике.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ИНФОРМАЦИЯ:



Место проведения:

Центр Санкт-Петербурга - прекрасное пространство рядом со Смольным собором
Для гостей С-Пб и по желанию **размещение** в пешей доступности

5 дней теории и практик

Начало тренинга в 15:00 14 октября **среда** и завершение - в 13:30 18 октября, **воскресенье**

Подробная информация - у координатора:

Филатов Алексей: afilatoff@mail.ru

WhatsApp / Viber / Telegram + 79219466997

[Мероприятие на Фейсбук](#)

[Мероприятие ВКонтакте](#)