Пятая международная лаборатория Аутентичного Движения ILAM 2012

Оглавление

Резюме 3
Структура и содержание пятой международной лаборатории Аутентичного Движения 5
Встреча с Джанет Адлер. Рассказ Нины Кунгуровой 9
Рефлексии участников лаборатории 15
Марианна. 15
Алексей. 16
Материалы формата дистанционного свидетельствования 18

[1]

[1] В отчете использованы фотографии Светланы Ридзель

Резюме

Пятая международная лаборатория Аутентичного Движения прошла в Беларуси с 28 апреля по 2 мая 2012. В лаборатории приняли участие 19 практиков из России (Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Ухта), Украины (Киев, Харьков, Днепропетровск), Польши (Белосток) и Беларуси (Минск). В связи с достаточно высоким уровнем требований к участникам (не менее 16 процессов и стаж практики не менее года), часть заявок была отклонена.

Это была вторая лаборатория, которая проходила в формате группы равных (peer-group), без приглашенных ведущих и фасилитаторов. Впервые этот формат был опробован в рамках четвертой лаборатории в 2011 году в Москве. И, тем не менее, этот формат стал одной из наиболее важных особенностей, оказавших существенное влияние на структуру, содержание и результаты лаборатории.

Еще одной отличительной чертой лаборатории стало практически полное отсутствие лабораторных форматов и соответствующих экспериментов с форматами, контекстами, формой обратной связи и пр. В основном это были классические формы, а так же несколько уже хорошо зарекомендовавших себя разработок прошлых лабораторий (Аутентичный Раунд Робин, Дистанционный формат).

В содержательном плане можно выделить три основные темы лаборатории.
Аутентичное Движение как духовная практика и ритрит как одна из форм такой практики. Эта тема, так или иначе, затрагивалась на прошлых лабораториях, но в силу разных причин ей ни разу не уделялось должного внимания и времени. В этот раз участники договорились и провели весь второй день в формате АД-ритрита. Это означает практику только классических форм движения и обратной связи, сведение всей прочей коммуникации к возможному минимуму, стремление к благородной тишине и уединению.

Второй значимой темой лаборатории стало знакомство с наиболее свежим опытом, разработками и пониманием практики от Джанет Адлер. Одна из участниц московской пир-группы Нина Кунгурова приняла участие во встрече группы Адлер в марте 2012г. Рассказ Нины, сначала в рассылке сообщества, а затем на лаборатории, о современном понимании практики самой Адлер, фокусах осознавания и нюансах обратной связи, задал основное содержательное поле, вокруг которого происходила работа на этой лаборатории.

Третьей ключевой темой стали вопросы и проблемы развития сообщества практикующих Аутентичное Движение. За прошедшие пять лет с момента первой лаборатории в 2008 году русскоязычное сообщество прошло свой путь от разрозненных практиков и любителей, с возможностью познакомиться с АД в рамках обучающих программ и тренингов по танцевально-двигательной терапии, ко вполне сложившемуся сообществу, имеющему свой сайт и рассылку; регулярным группам в Минске, Москве, Киеве, Харькове; первой написанной и изданной на русском языке книге, посвященной целиком Аутентичному Движению; специализированным тренингам и обучающим программам по АД. На этой

лаборатории мы впервые выделили достаточно времени для того, чтобы рассказать и обсудить в этой уникальной международной группе равных те процессы и сложности, с которыми мы сталкиваемся в своих регулярных группах, а также вопросы позиционирования и развития практики, представления ее в обществе.

В связи с вышеуказанными особенностями этой лаборатории, отчет будет отличаться по форме и содержанию от предыдущих отчетов по лабораториям. Поскольку лабораторных экспериментов поставлено не было, то и нового содержания здесь не было получено. Поэтому далее следуют:

- краткое расписание и структура лаборатории
- рассказ Нины об опыте участия в группе Джанет Адлер
- рефлексии участников лаборатории
- материалы по формату Дистанционного Свидетеля

Структура и содержание пятой международной лаборатории Аутентичного Движения

День первый
15.00-23.00
Знакомство. Два процесса по 15мин по полгруппы с вопросом о запросе на лабораторию, транзишн, шэринг 60мин.
Обсуждение форматов и тем на лабораторию 90мин до ужина и 70мин после ужина.

День второй. Ритрит
10.00-13.30
Long circle 60мин, транзишн 20мин, шэринг 120мин
15.00-19.00
Тоже самое после обеда.
21.00 - баня

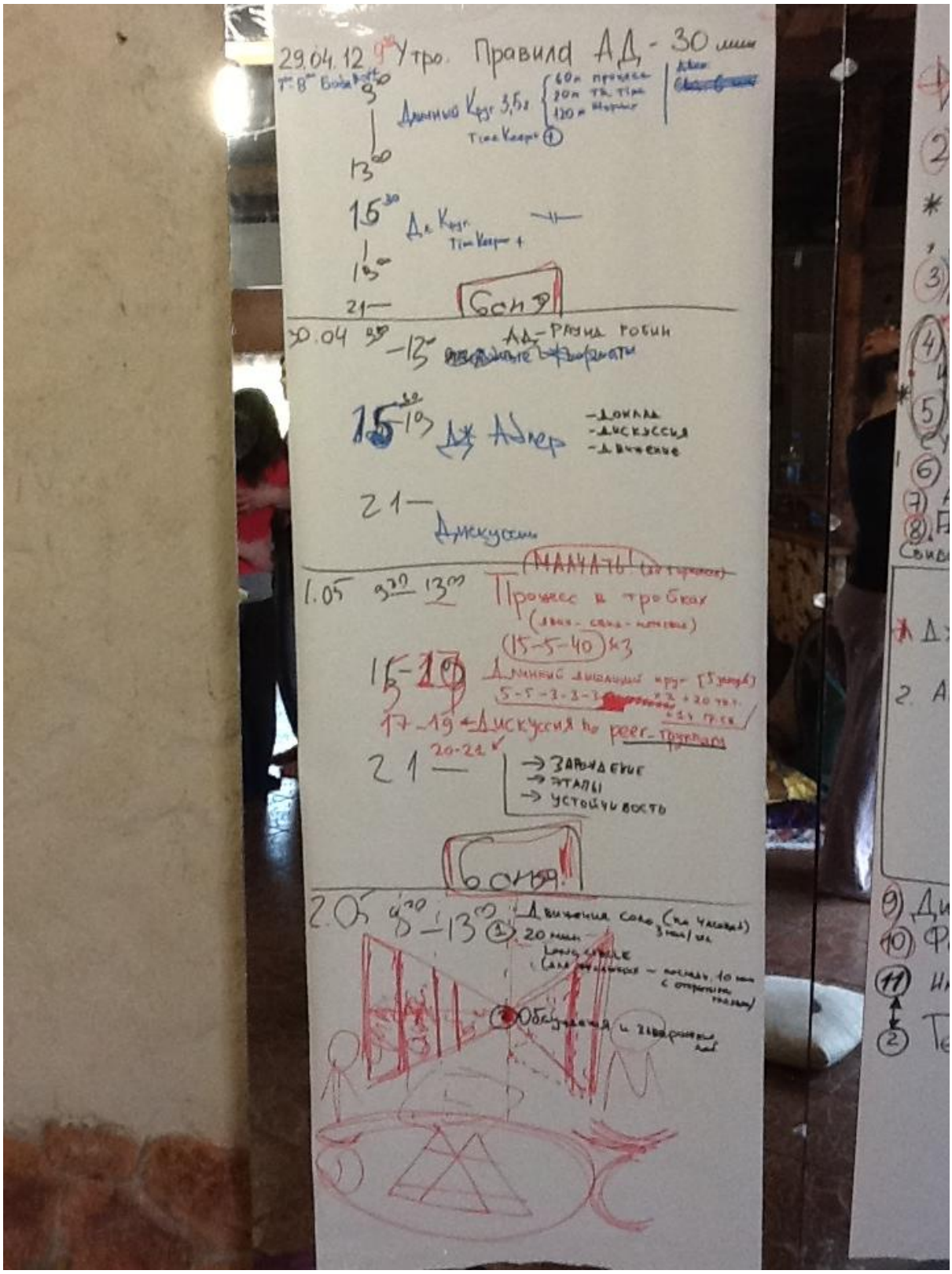
День третий
9.30 - 14.00
Обсуждение в общем кругу результатов ритрита.

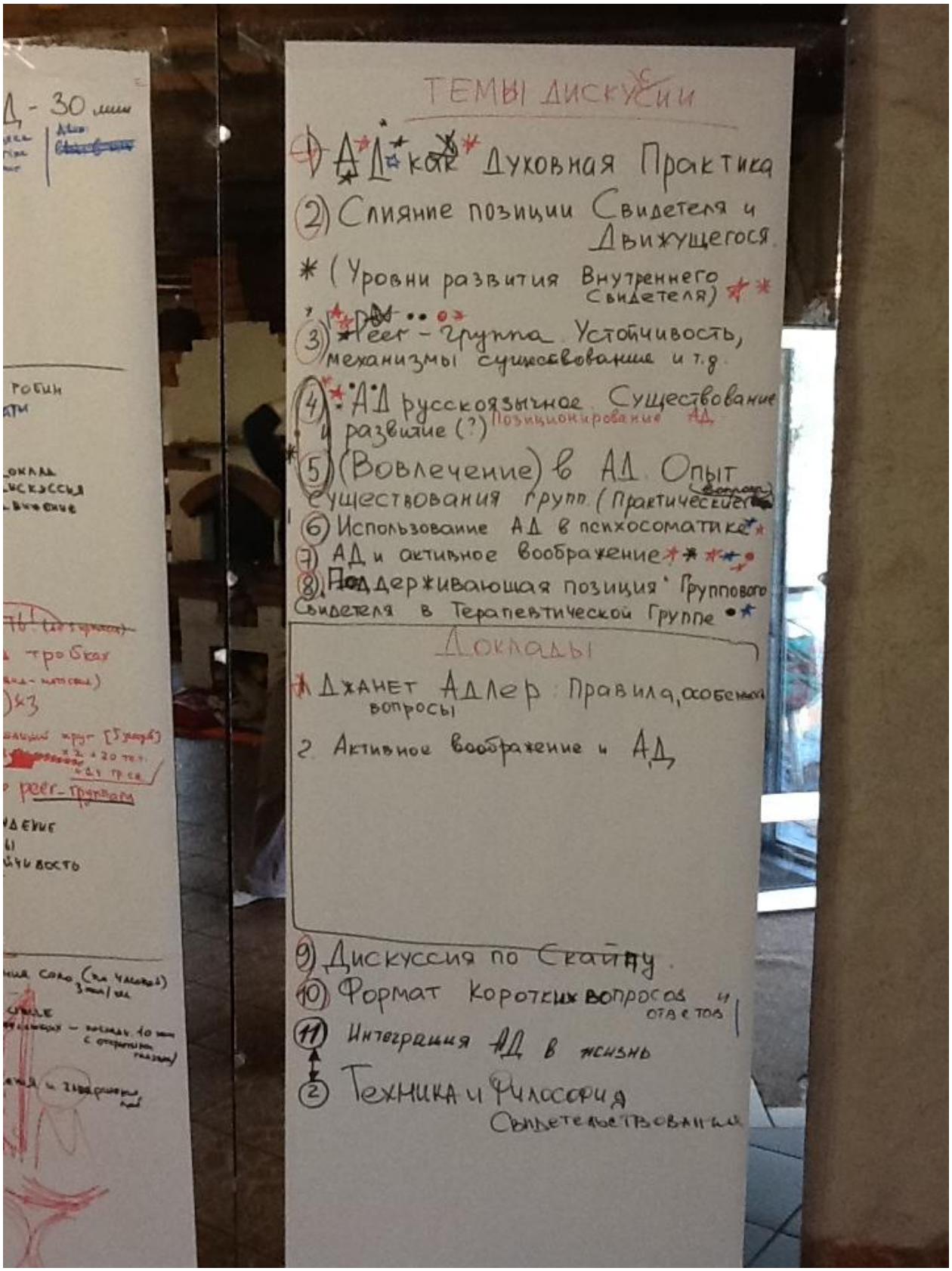
Аутентичный Раунд Робин 60мин, транзишн и шэринг.
15.00 - 19.00
90 мин рассказ Нины. Начало дискуссии о нормах обратной связи при свидетельствовании.
Long circle
20.00 - 23.00
Продолжение дискуссии о нормах обратной связи при свидетельствовании.

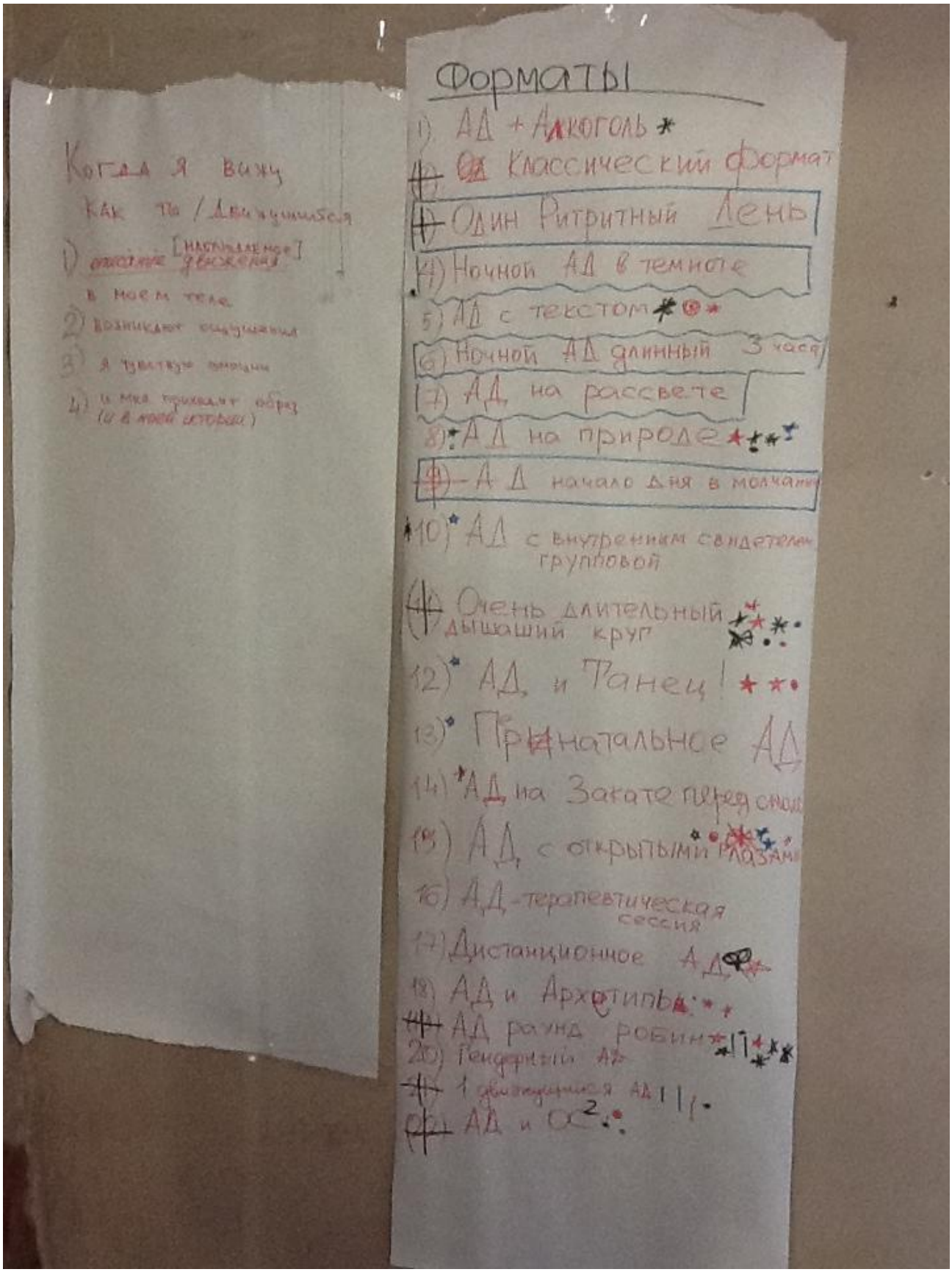
День четвертый
10.00 - 13.00
Процесс в тройках (движущийся, свидетель и слушающий свидетель), транзишн, шэринг в тройках.
Обсуждение наблюдений и результатов процесса в общем кругу.
15.00-19.00
Breathing circle (6 заходов для каждого круга по 3мин), транзишн, шэринг (свидетельствование группы).
20.00-22.00
Дискуссия о развитии сообщества практиков Аутентичного Движения (практика в peer-group, группы для начинающих).

22.00 - баня

День пятый
8.00 - 9.30 Дистанционный Свидетель
10.00 - 13.30 Breathing circle (3 захода по 5мин), транзишн, шэринг (1 фраза).
Рефлексия лаборатории. Завершение
15.00 – отъезд


29.04.12 9⁰⁰ Утро. Правила АД - 30 мин
Длинный Круг 3,5 г
60 м процесс
20 м тр. тіра
120 м
Тіра Кеерт ①
13⁰⁰
15³⁰
Дл. Круг
Тіра Кеерт +
13⁰⁰
21—
6 сил
30.04 9⁰⁰ -13⁰⁰
АД - Раунд робин
15³⁰-19⁰⁰ Дж Адлер
- Доклад
- Дискуссия
- Движение
21—
Дискуссии
1.05 9³⁰ 13⁰⁰ Процесс в тройках
(15-5-40) ×3
15-19
17-19 ← Дискуссия по реег-группам
20-21
21—
→ Зарождение
→ Этапы
→ Устойчивость
6 сил
2.05 9³⁰ -13⁰⁰ ① Движения соло
20 мин
② Обсуждения и завершения


ТЕМЫ ДИСКУССИИ
1) АД как Духовная Практика
2) Слияние позиции Свидетеля и Движущегося
* (Уровни развития Внутреннего Свидетеля)
3) peer - Группа Устойчивость, механизмы существования и т.д.
4) АД русскоязычное Существование и развитие (?) Позиционирование АД
5) (Вовлечение) в АД Опыт существования групп (Практические вопросы)
6) Использование АД в психосоматике
7) АД и активное воображение
8) Поддерживающая позиция Группового Свидетеля в Терапевтической Группе
Доклады
1. Джанет Адлер: Правила, особенные вопросы
2. Активное воображение и АД
9) Дискуссия по Скайпу
10) Формат Коротких вопросов и ответов
11) Интеграция АД в жизнь
12) Техника и Философия Свидетельствования


Когда я вижу
как ты / двигающийся
1) [наблюдаемое] описание движения
в моем теле
2) возникают ощущения
3) я чувствую эмоции
4) и мне приходит образ
(и в моей истории)
Форматы
1) АД + Алкоголь
2) Классический формат
3) Один Ритритный День
4) Ночной АД в темноте
5) АД с текстом
6) Ночной АД длинный 3 часа
7) АД на рассвете
8) АД на природе
9) АД начало дня в молчании
10) АД с внутренним свидетелем групповой
11) Очень длительный дышаший круг
12) АД и Танец!
13) Пренатальное АД
14) АД на Закате перед сном
15) АД с открытыми глазами
16) АД-терапевтическая сессия
17) Дистанционное АД
18) АД и Архетипы
19) АД раунд робин
20) Гендерный АД
21) 1 двигающийся АД
22) АД и ОС²

Встреча с Джанет Адлер. Рассказ Нины Кунгуровой

Приветствую всех! Впечатлений много.. Но попробую.

Джанет живет и работает на небольшом острове Галиано, расположенном к юго-западу от Ванкувера. На острове нет ни общественного транспорта, ни такси – всего одна дорога, пересекающая остров с севера на юг, и есть паром, который ходит раз в сутки. Только природа.. Лес, утесы, птицы, звери, океан.. Воздух.. И тишина. Удивительное место.. Джанет живет в доме, который стоит на высоком берегу с чудесным видом на залив. Все постройки дома выполнены по проекту ее мужа Филипа. Мы познакомились с Филипом – он художник, сейчас готовится к выставке, были в его студии, смотрели его картины. Джанет говорит нам, что и Филип, и она занимаются очень похожим делом – «достают» материал из бессознательного и делают его «видимым»..

Пару слов о группе и о том, как проходили наши встречи. Мы работали пять дней по пять часов – с 10 до 12.30, потом перерыв, и потом с 15.30 до 18.00. Джанет называет это ритритом, и просит нас даже во время отдыха и перерывов не разговаривать на «социальные» темы, не читать, не использовать ТВ и интернет.. Максимально ясный и осознанный покой, тишина, прогулки, время с самим собой.. Каждый день у нас было по 2 процесса по 45 минут. Мы встречались в тишине, сразу процесс, потом транзишен, шэринг, потом время для вопросов, потом также в тишине расходились. Поэтому я совсем немного знаю что-то про моих коллег по группе – Джеф из США, Руперт из Великобритании, Беттина из Австрии... Мы встретились без контекста социальных историй и отношений, без «знаний» друг о друге.. Только разделить практику.. И это был для меня потрясающий опыт подобного знакомства с новыми людьми.

Наши встречи проходят в помещении, которое Джанет называет «кива» (kiva). Это отдельно стоящее рядом с ее домом здание, почти круглой формы, с высоким потолком и большими окнами не только в стенах, но и в крыше – поэтому помещение всегда наполнено дневным светом и кажется очень светлым и просторным. Белые стены, светлый деревянный пол, большой камин, много свечей, живые цветы и кресло-кушетка, на котором Джанет полулежит во время наших встреч. На первой же встрече Джанет просит нас не беспокоится по поводу того, что она сидит не в кресле, а на кушетке – такая поза поддерживает ее, и это, как она говорит, ее ответственность чувствовать себя хорошо во время встреч. Джанет 71 год, и когда я смотрю на нее, я думаю об элегантности – длинные одежды, серьги, шаль на плечах, всегда подобранные вверх волосы.. Мягкие движения, полуулыбка… И взгляд.. Когда я смотрю Джанет в глаза, я начинаю осознавать внутри себя столько ясности и покоя, столько со-участия ко всему, что меня окружает.. Сейчас мне немного трудно говорить об этом опыте словами..

О самой практике. Конечно же, мы много спрашивали Джанет, и она много рассказывала нам. И о разных нюансах свидетельствования, и о безопасности, и о ритуалах.. И здесь, в

письме, я, пожалуй, поделюсь двумя основными вещами, которые оказались новыми для моего понимания.

Первое - о формате. Джанет больше не практикует long circle или что-либо еще из знакомых нам форматов. И она несколько раз подчеркивает, что то, что она сейчас делает, разительно отличается от того, что она практиковала раньше. И это, пожалуй, для меня самая неожиданная новость. Еще перед встречей с Джанет, когда я читала ее книгу «Offering from the Conscious Body», мне было чрезвычайно интересно проследить ее понимание развития и эволюции практики Аутентичного Движения как дисциплины. И если следовать терминологии Джанет, то, я напомню, это - последовательное овладение навыками Движущегося и Свидетеля и переход от «индивидуального тела» (Individual Body) к «коллективному телу» (Collective Body) и потом к «осознанному телу» (Conscious Body). Читая ее книгу, я очень ясно поняла, что мы (я имею ввиду наше московское сообщество), практикуя long circle и тот формат шэринга после него, когда сначала Движущийся рассказывает о своем процессе, а затем Свидетели свидетельствуют, остановились где-то на начальном этапе формирования коллективного тела. А ведь в книге Джанет описаны еще и следующие шаги и следующие форматы развития коллективного тела, а затем и того, что она называет осознанным телом.. И сейчас Джанет совершенно ясно говорит о том, что для нее Аутентичное Движение – это духовная практика. И на этом этапе она использует совершенно иной формат как для самого процесса, так и для шэринга.

И второй момент – это понимание того, с чем работает Джанет как во время движения, так и во время свидетельствования - это то, что она называет «прямой опыт» (direct experience). Для меня это тоже оказалось новым для понимания - проживать и говорить не о том, что может прийти как образ или воспоминание в процессе движения, а о том, что может быть прожито как настоящий момент. Поясню на примере. Скажем, Движущийся делает движение руками, соединяя запястья вместе, и в этом случае, например, для меня было бы естественным такое описание возникшего образа «*И в этот момент ко мне приходит образ* – лицо матери, которое я держу в своих ладонях» или «*И я вспоминаю* о лице матери, которое я держу в своих ладонях».. Для Джанет же важен тот момент, когда я как Движущийся проживаю опыт, о котором я могу сказать «*И я держу* лицо матери в своих ладонях». То есть проживать что-то не как работу ума (образы, мысли, воспоминания, фантазии..), а как непосредственный опыт в данном моменте.

И тоже самое со свидетельствованием. Джанет говорит, что для Свидетеля должна быть максимально ясна разница в собственном понимании образов, мыслей, фантазий – это либо «Когда я смотрю на Движущегося, *мне приходит образ* маленького мальчика», либо «*Я вспоминаю* маленького мальчика», либо «*Я вижу тебя как* маленького мальчика», либо же «*Я вижу* маленького мальчика». И это особый опыт, когда Свидетель действительно «видит» маленького мальчика. Замечу, что для меня эта формулировка «Я вижу маленького мальчика» была о-оочень неожиданной, я прочитала об этом еще в ее книге, наставила себе кучу вопросов.. Сейчас, после совместной практики и нового опыта, этих вопросов меньше…

Еще Джанет максимально ясно говорит о необходимости соблюдения правил и ритуалов, когда мы практикуем вместе. Поэтому на первой же встрече она ясно говорит о правиле быть во время и не опаздывать и о ясной последовательности действий перед процессом и во время шэринга.

И еще - чтобы точнее передать ту ясность в понимании Аутентичного Движения как дисциплины, о которой говорит Джанет, добавлю, Джанет очень твердо говорит об этапах овладения практикой: три года - только будучи Движущимся, следующие три года - Silent Witness - Свидетель, который свидетельствует, но не говорит во время шэринга, а только контейнирует свой опыт и потом работает с учителем на супервизии, и следующие три года - Speaking Witness, Свидетель, который может говорить во время шэринга..

Единственное, о чем мне хочется сразу сказать – я делюсь этим не для того, чтобы мы все вдруг начали практиковать именно так, обозначая – ага, вот так правильно, а так неправильно.. Я понимаю, что этот опыт, в первую очередь, имеет отношение непосредственно к Джанет, к ее пониманию развития практики Аутентичного Движения и к тому моменту практики, в котором она сейчас находится.. Практикуя 40 с лишним лет.. И я, в свою очередь, излагаю все это исходя из того опыта, который есть у меня, из той точки, которая доступна моему пониманию… Поэтому, пожалуйста – мой текст - это не инструкция к действию..

Итак, *процесс движения, ритуал до и после процесса.*
Процесс начинается с того, что все стоят в кругу и свидетельствуют пустое пространство в центре круга. Затем кто-то один говорит вслух, обозначая, кто он в этом процессе: «Я – Движущийся» или «Я – Свидетель» и последовательно смотрит каждому в глаза. Затем все снова свидетельствуют пустое пространство. Затем кто-то следующий говорит о своем выборе и тоже устанавливает с каждым контакт глазами, и так до тех пор, пока каждый не скажет вслух о том, кто он в этом процессе. Выбор быть Движущимся или Свидетелем – это желание, которое приходит в тот момент, когда все стоят в кругу. Менять свой выбор во время процесса нельзя. Еще скажу про контакт глаз - когда Джанет смотрит в глаза, она через какое-то время как будто чуть кивает и даже прикрывает глаза, как бы еще больше обозначая – да, контакт состоялся. И мы действительно подолгу смотрим в глаза друг другу, устанавливая контакт.. Затем Свидетели перемещаются и распределяются по кругу так, чтобы сохранять примерно равное расстояние между друг другом, готовят себе место для сидения (подушки и т.п.), Движущиеся – тоже, кому надо, готовятся (снимают очки, что-то из лишней одежды и т.п.), и снова все встают в круг, свидетельствуя пустое пространство в центре. Позже Джанет говорит нам, что для нее вот этот момент свидетельствования пустоты – один самых значимых сейчас – пустота, в которой нет ничего и есть все одновременно, и в тот момент, когда мы закрываем глаза, мы впускаем эту пустоту внутрь себя, «сдаемся» «чему-то» и воплощаем этот опыт через тело.. Итак, все еще раз свидетельствуют пустое пространство в центре, затем только свидетели (если хотят) открывают на несколько секунд руки в стороны (это своего рода «сверка» круга свидетелей) и еще раз смотрят друг на друга, затем Джанет дает сигнал – один удар по поющей чаше, которую она держит в руках – и это начало процесса. Движущиеся закрывают глаза, Свидетели какое-то время свидетельствуют стоя, затем садятся. Еще во время объяснения ритуалов, Джанет напоминает нам, что Свидетель всегда остается на месте и не перемещается – он не ищет себе «лучшей» позиции, а принимает тот опыт, который приходит. Правило открытых рук во время процесса сохраняется в двух случаях - как знак того, что кто-то из Свидетелей теряет осознанность, и нужна поддержка, и как знак того, что кто-то из Свидетелей видит особый момент и, открывая руки, предлагает всем остальным Свидетелям тоже увидеть это. Когда приближается время завершения

процесса, Свидетели встают, устанавливая контакт глазами друг с другом. Сигнал к завершению процесса – три удара. Движущиеся возвращаются на те же места, откуда начинали процесс, и все снова устанавливают контакт глазами – Движущиеся со Свидетелями, Движущиеся с Движущимися, Свидетели со Свидетелями, и снова все свидетельствуют пустое пространство в центре. Джанет после этого всегда низко наклоняется вперед, касаясь пальцами пола. И каждый раз, когда я вижу, как Джанет делает это движение, у меня возникает переживание, что я присутствую на ритуале благодарственного поклонения чему-то или кому-то..
Транзишен – всегда есть. Всегда в тишине.

Формат шэринга.
Джанет сейчас не практикует такую форму, когда Движущийся рассказывает весь свой процесс. Она говорит, что это важно для начального этапа практики, когда Движущийся учится осознавать весь свой телесный опыт и делить весь процесс на «пулы» (pool) – так называются части, на которые Движущийся делит свой процесс и которые следуют в процессе друг за другом. Еще Джанет говорит о том, что рассказывание о всем процессе – это рассказывание истории, это работа ума, чтобы «объяснить», что это был за процесс, о чем он. То, с чем Джанет сейчас работает – это с ОДНИМ моментом движения, с одним жестом и идет глубже и глубже в этот момент, максимально развивая в моменте навыки внутреннего свидетельствования.

Итак, Движущийся выбирает только один момент из процесса - один жест, одну позу, одно движение. И начинает словами: «Я – Движущийся..» и дальше обозначает то место в процессе, где это было – начало, середина, конец. Говорит в настоящем времени, и начинает с максимально подробного описания положение тела в этот момент, затем говорит об ощущениях в теле, называет эмоции, чувства, образы, которые были в этот момент. Дальше Джанет, как правило, начинает работать с этим Движущимся, задавая ему вопросы. Если Движущийся, например, не назвал чувства, образы, Джанет спрашивает: «Хочешь ли ты добавить про ощущения, чувства, образы? Готов ли ты сейчас пойти глубже в описание этого?» И продолжает уточнять и формулировать вопросы так, что Движущийся все глубже и глубже идет в описание этого момента в своем движении. Например, Движущийся говорит: «В этот момент я ощущаю напряжение в теле», Джанет спрашивает: «Как ты понимаешь, что ты ощущаешь напряжение в теле?».. Или: «Я ощущаю много энергии» - «Как ты через свое тело понимаешь, что ты ощущаешь много энергии?».. Вновь и вновь находя возможность осознавать и делать проявленным опыт, воплощенный в теле. И Джанет говорит, что ассоциации, мысли, воспоминания могут быть полезны в процессе, но это не сам опыт..
Таким образом, основное отличие - Джанет работает с моментом, с максимальным присутствием в этом моменте, с развитием навыка уметь идти глубже и глубже в каждый момент и наполнять ясностью и осознанностью каждый момент. Возможно именно в этом, как я понимаю, и может проявляться один из аспектов понимания Аутентичного Движения как духовной практики. Джанет много говорит о том, что единственный момент, в котором мы существуем – это момент настоящего.. Момент, который просто есть.. Который не требует называния, не требует понимания.. И она много говорит о присутствии в настоящем.. Об осознанности, которая может наполнять каждый момент.. Говорит о повседневной жизни и о том, как можно перенести этот навык осознанности из практики в жизнь, сохраняя эту осознанность в каждый момент своей жизни, в каждом движении..

Затем очередь Свидетелей. Свидетель начинает: «Как Свидетель, я вижу тебя ..» и дальше следует максимально полное описание движения и положения тела в тот момент, о котором говорил Движущийся, и затем говорит о своих ощущениях, чувствах, образах. И тут, пожалуй, еще один важный нюанс. Джанет учит нас практиковать такую форму свидетельствования, когда Свидетель говорит только о той части своего опыта, которая максимальна близка к опыту Движущегося, говорить только то, что может поддержать Движущегося. Весь свой остальной опыт, который Свидетель получил во время процесса, он учится контейнировать. Поясню на примере. Джанет полагает, что Свидетель может «знать» о процессе Движущегося больше, чем сам Движущийся, и она много говорит об «интуитивном знании», но навык Движущегося - учиться «самому» осознавать свои процессы.. И важен момент готовности что-то слышать.. Например, если я как Свидетель вижу, что Движущийся кричит, бьет руками по полу, и это вызывает у меня негативные чувства, но после окончания движения Движущийся говорит, что его процесс был миролюбивым, то я как Свидетель не буду говорить ему о своих переживаниях – самый подходящий в этом случае способ – это максимально ясное и точное описание движений – я вижу, что ты сидишь на полу, я вижу, как твои руки, сжатые в кулак, ударяют по полу, я вижу твое лицо, которое становится красным.. И может быть, пройдет еще немало времени, прежде чем Движущийся сам сможет осознать свои чувства и сказать о своей агрессии, например.. При этом Джанет подчеркивает, что подобная форма свидетельствования – это не отказ, не «измена» свой личной правде, своему свидетельскому опыту, а это развитие очень осознанного навыка контейнировать свой опыт и находить в своем опыте только то, что действительно близко к тому, о чем говорил Движущийся, быть сострадательным к другому, видеть и слышать его..
Мне интересно наблюдать, как Джанет работает со Свидетелями. Сразу говорит – то, что ты сказал, это оценка, это фантазия, это проекция, это интерпретация и т.п. И просит найти способ переформулировать, задавая вопросы... «Как ты понимаешь, что тело человека, которого ты видишь, напряжено?».. Или: «Как ты понимаешь, что тот, кого ты видишь, смелый? Как ты ощущаешь это внутри себя?» .. Или: «Как ты понимаешь, что этот момент трогает тебя?» Таким образом, вновь и вновь возвращая Свидетеля к описанию ощущений в собственном теле.

Джанет говорит о том, что процесс шэринга – это такое же проживание «прямого опыта», как и во время движения. Что в тот момент, когда произносятся слова, происходит такое же проживание опыта, такое же проживание момента присутствия.. Слово как мост между движением и смыслом.. Поэтому Джанет просит нас направлять внимание не только на то «что» говорить, но и «как» говорить – как дар..

И Джанет просит Свидетелей не спрашивать разрешения – могу ли я свидетельствовать? - перед свидетельствованием. В том формате, в котором мы практиковали, мы уже с самого начала обозначили, кто есть Движущийся, а кто Свидетель, и тем самым выразили свое согласие с этим выбором.. Поэтому после того, как закончил говорить Движущийся и сделал жест, прикладывая ладони к полу, обозначая, что он сказал все, что хотел, сразу вступает кто-то из Свидетелей: "Я вижу тебя.." Единственный момент, когда Джанет просит нас спрашивать разрешения на свидетельствование, это когда Движущийся говорит о своем опыте движения как о ритуале, который с ним происходил. В этом случае

свидетельствования могут быть излишними, и это зависит от Движущегося, нужно ему сейчас свидетельствование или нет..

И еще важный момент шэринга – Джанет учит нас создавать такой круг говорения, когда говорят не только Движущийся, а потом Свидетель, а когда есть возможность говорить каждому. Например, после свидетельствования - это вновь очередь Движущегося, который отвечает Свидетелю на его свидетельствование и говорит «Когда я слышу тебя…» и делится тем опытом, который происходил с ним во время того, как он слушал Свидетеля. Потом точно также другие Свидетели, которые, например, не видели Движущегося в момент движения, могут говорит о том опыте, который они получили во время слушания - «Как слушающий Свидетель, я слышу тебя, и в тот момент, когда я слышу тебя..» А еще любой из сидящих в кругу может просто сказать в формате «эхо» одно или несколько слов.. беря эти слова хоть из слов Движущегося, хоть из слов Свидетелей.. И любой может повторить это «эхо»… Или может просто сказать «Я вижу тебя..» или «Я слышу тебя..» А еще любой из Движущихся, кто был в этом же процессе - по Джанет это - «движущийся Свидетель» (Moving Witness) - даже если он напрямую не взаимодействовал с этим Движущимся, может сказать о своем опыте, если этот опыт был близок к опыту Движущегося: «Как движущийся Свидетель, я в этот момент..» И потом Движущийся снова отвечает: "Когда я слышу тебя.." Таким образом, создается круг, в котором все говорят, все находят тот момент в своем опыте, который близок к опыту Движущегося – и не важно, был ли этот момент во время движения и свидетельствования или во время говорения и слушания.. И для меня это какой-то особый опыт, когда мы все вместе «создаем» тот момент, в котором мы присутствуем все вместе.. И в такой момент я ощущаю, что я как будто становлюсь .. шире, полнее, объемнее.. и я просто смотрю в глаза каждому, и это становится достаточным.. достаточным, чтобы быть..
И свеча всегда горит во время нашей практики, и на время шэринга Джанет ставит ее в центр круга.. И по завершению шэринга мы встаем все вместе, держась за руки, вокруг этой свечи и смотрим друг на друга, смотрим на свечу в центре.. И расходимся.

Ну вот, это, пожалуй, основное по формату. Есть конечно еще много других впечатлений и вопросов. И размышлений...

Рефлексии участников лаборатории

Марианна.

Это моя первая ILAM. Несмотря на то, что на лаборатории отсутствовали лабораторные форматы, кроме тех, что были уже опробованы большинством участников в прошлом, для меня они были чем-то новым и открывали пространство для личного исследования и экспериментирования. Исследования того, как меняется моё восприятие, что происходит с моим внутренним свидетелем, как меняется мое понимание практики в целом.

Одним из ключевых моментов Лаборатории стало для меня понимание ценности ритуала, совпадения в ритуальности у всех участников до мельчайших деталей. Открытие круга, контакт глазами, свидетельствование пустого пространства в начале процесса, звук колокольчика – это то, что создаёт безопасное пространство, в котором могут проявиться, обрести видимость любые истории из бессознательного. Ритуал – обещание того, что отправляясь в мир метафор, я не потеряю путь назад, в реальность. Постоянство, которое позволяет случаться хаосу непредвиденного, незапланированного.
Как ритуал я вижу сейчас и формулу обратной связи. Формула, которая существует не только для того, чтобы проговаривать, но которая помогает мне-свидетелю распределять и удерживать внимание на 4 уровнях непосредственно во время процесса:
я вижу (движение),
я ощущаю (то, что происходит в моём теле),
я чувствую (какие чувства возникают в связи с телесным переживанием),
в моей истории возникают образы (которые опираются на чувства и ощущения).

Ритрит. Неотъемлемая часть практики. Тишина и уединение позволяет наиболее полно проживать момент, быть честнее с собой, внимательнее слушать и быть более открытой в роли свидетеля.

Во время дышащего круга с 6-ю заходами я встретилась, кажется, в первый раз с внутренним свидетелем, который свидетельствует меня как движущегося, когда я свидетельствую другого движущегося. (Ощущаю в этом привкус фрактальности)

Формат дистанционного свидетельствования стал переживанием глобальности и связей с далёкими людьми и местами. Пространство маленького круга в моей истории открывало огромное пространство планеты. Слова, которые остаются со мной до сих пор – сопричастность, радость, единение.

Очень сожалею, что не хватило времени на тему Аутентичное Движение и танец.

Алексей.

С позиции со-организатора и участника лаборатории я считаю идею совмещения в рамках одного мероприятия ритрита и лаборатории успешно опробованной, но предлагаю в будущем проводить их по отдельности. Это все-таки разные действия, которые не совпадают по целям и желаемым результатам, темпу и общему характеру процессов и, соответственно, требованиям к организации внешнего пространства и рабочим состояниям участников.

И если для АД-ритрита формат группы равных полностью подходит и видится наиболее оптимальным, то для лаборатории, на мой взгляд, пир-группа - это далеко не самый удачный и продуктивный способ самоорганизации. По крайней мере, в текущей ситуации нашего сообщества. Групповые обсуждения и дискуссии, планирование работы и принятие коллективных решений, исследования и подготовка экспериментов – все это непродуктивно затягивалось и часто заканчивалось ничем. Поэтому для будущих лабораторий я предлагаю вернуться к институту фасилитаторов.

Кроме того, я думаю, ценз на участие здесь также следует различать. На лабораторию можно приглашать участников с меньшим опытом, а для ритрита вполне стоит повышать уровень требований и условий.

На этой лаборатории мы выделили достаточно времени для обсуждения проблем и сложностей, с которыми сталкиваются регулярные группы, отдельные практики АД и сообщество в целом. Но в результате, по моему мнению, остановились на первом этапе этой работы – участники регулярных групп из разных городов рассказали друг другу об опыте, условиях и сложностях существования своих групп. И если интуитивно ощущалось, что многие наши трудности имеют общие основания и, возможно, схожие решения, то обсуждение все-таки не продвинулось ко внимательному рассмотрению и анализу этих проблем.

Я могу предположить, что на это есть ряд причин. Во-первых, эта важнейшая дискуссия проходила без фасилитации – т.е. никто специально не следил за ходом, не направлял и не пресекал непродуктивные топтания на месте. В таком случае это снова поднимает вопрос о фасилитаторах, по крайней мере, на время общегрупповых дискуссий.

Во-вторых, мне кажется, многие участники просто были не готовы к серьезному обсуждению и целенаправленному поиску решений. Тут сыграли свою роль состояние и динамика после ритрита и обсуждений работы Адлер, и, возможно, недостаточное самоопределение и заинтересованность участников именно в такого рода обсуждении. Тогда это вопрос подготовки лаборатории: предварительное планирование тем и обсуждений, и соответствующий запрос участников.

Я бы отдельно выделил аспект готовности участников обсуждать и решать подобного рода вопросы на лаборатории. Возможно, лаборатория просто не казалась подходящим для этого местом. Ранее на лабораториях работа концентрировалась на внутренних аспектах практики – ставились эксперименты, разбирались нюансы подходов, делились наработками и опытом. Но никогда в отдельный фокус не выделялись вопросы сообщества.

Для меня опыт прошедшей лаборатории ясно показал, что русскоязычное сообщество практикующих АД развилось до момента, когда трудности и проблемы в группах заметно тормозят или даже угрожают самой практике. И без разбора и решения вопросов в этом внешнем, социальном секторе, дальнейшее развитие внутреннего группового и индивидуального, будут как минимум замедляться.

Кроме того, у нас ведь пока нет другого места для этой работы. Поэтому придется обустраивать то, которое есть. Я предлагаю на будущие лаборатории специальным образом обозначать и выделять место и время на общегрупповые обсуждения вопросов регулярных групп и сообщества, наделив их максимальным приоритетом.

Материалы формата дистанционного свидетельствования[2]

Subject: **Предложение дистанционной сессии**

From: **Alexey Konstantinov**
Date: 2012/5/1
To: i-dance@googlegroups.com

Всем привет

Группой участников пятой международной лаборатории мы предлагаем разделить с нами дистанционную сессию.

Наше предложение по формату, времени и условиям.
Мы будем двигаться в этом формате 2 мая с 7.00 до 7.45 по Минскому времени.
Формат: длинный круг на 45 минут, разделяемый на три фазы звонком колокольчика каждый 15 минут. В первой фазе мы устанавливаем связь с собой и с этой группой движущихся непосредственно в одном пространстве. Во время второй фазы мы расширяем свое внимание, чтобы включить в него движущихся в других городах и странах. Исследуем как проявляется эта связь и как контекст связи влияет на характер и содержание процесса. В третьей фазе мы снова фокусируемся на себе и группе здесь, движущихся вместе, интегрируем опыт и, возможно, отпускаем эту связь.
После этого мы планируем переход в 10-15 минут и групповой шэринг. После чего эпизоды процессов и переживаний, которыми захочется поделиться, мы вышлем в эту рассылку.

Наша группа будет состоять из семи человек, прилагаем наше фото.

Мы предлагаем разделить этот формат с нами всем желающим. Но при этом мы ожидаем:
1. Вашего подтверждения участвовать в формате (не обязательно в этот же самому время) до 7 утра 2 мая.
2. Ваше фото, рисунок или несколько слов, чтобы нам было проще установить эту связь.

[2] Материалы публикуются как есть, без правок. Удалены только электронные адреса.

From: **Киреева Ирина**
Date: 2012/5/1
To: i-dance@googlegroups.com

Ребята, привет!

Спасибо за возможность быть вместе с вами!
Я планирую участвовать в этом формате, хочу в это же время, что и ваша группа. Я правильно понимаю, что Минское время и Московское совпадают?
Сегодня весь день рисовала мандалы... оказалось - очень кстати)). Одну из них и свою фотографию высылаю.

Хороших вам процессов!
Ира

From: **Margarita**
Date: 2012/5/1
To: i-dance@googlegroups.com

Привет,
я мысленно каждую минуту с вами))) очень хочу быть рядом, хоть так...
Я постараюсь быть в процессе в тоже время, что и вы.

Рита.

From: **Alexander Girshon**
Date: 2012/5/1
To: i-dance@googlegroups.com

wonna join
try to be on time

From: **Alexey Konstantinov**
Date: 2012/5/2
To: i-dance@googlegroups.com

Я иду внутри круга, мои стопы касаются прохладной поверхности камней. Иногда я похожу полоски света. Иногда на моем пути встречаются другие движущиеся, иногда мы касаемся друг друга. Мое дыхание создает шум, напоминающий мне шум волн и прибоя.
Я иду словно по берегу океана. Мне кажется, этот океан связывает нас, и я представляю других движущихся также идущих по щиколотку в его водах.
От шагов по воде расходятся круги, и я думаю о том, что мы только этим и являемся - кругами на воде и связью между.

From: **Киреева Ирина**
Date: 2012/5/2
To: i-dance@googlegroups.com

Доброе утро всем!

Еще раз спасибо за этот формат, мне было очень хорошо)))

Мои процессы:
1. Я смотрю на свечу, закрываю глаза. Чувствую несимметричность тела: как будто левая половина хочет свернуться в клубок. Я следую за этим, приходит образ ростка папоротника. Одновременно с этим возникает протест, я выпрямляюсь, хватаю левую штанину рукой, переставляю ногу. Ощущение полной тишины вокруг, как будто я в большой коробке. И я одна. Я ложусь на спину, руки поднимаются к голове, ладони обхватывают челюсти, двигаются вверх. Локти разводятся в стороны. Руки - как показатель уровня воды, меня скоро накроет с головой. Я закрываю уши руками, так вообще ничего не слышно, но почему-то спокойнее, это какая-то другая тишина. Руки вытягиваются вверх, ладони соединяются, как в молитве. Я не знаю, кого и о чем прошу, но чувствую на глазах слезы. Ладони превращаются в какого-то подводного зверька, быстрого и веселого. Он может дышать под водой, плавать и играть. Он тянет меня вверх. Я чувствую, что он может поднять меня со дна, но для этого ему нужно время.

2. Я смотрю на фотографию группы, потом на свечу и закрываю глаза.
Правая рука вытягивается вперед, и я иду за ней, разворачиваюсь, обе ладони сжимаются в кулаки. Какое-то новое ощущение рук, когда нет пальцев. Я нахожу солнечный луч, хочу его обнять, но кулаки не могут сомкнуться - им нечем зацепиться друг за друга. Мне кажется, что кисти рук - это как орехи в скорлупе, я хочу разбить эту скорлупу и бью кулаками друг о друга. Мне очень больно, но я не могу остановиться. Волосы падают на лицо и щекочут мне нос, я убираю их рукой, и замечаю, что скорлупа раскрылась как-то сама. Пальцы рук очень медленно двигаются, это похоже на то, как раскрывается бутон у цветка. Я пробую потрясти руками, чтобы бутоны быстрее раскрылись, но это движение лишнее, в новом состоянии нужны новые движения. Я раскачиваю руками, мне кажется, что мои руки - это кисти. Я начинаю рисовать ими, приходит образ, что я раскрашиваю мир. Но вдруг я понимаю, что не все надо раскрашивать - что-то надо просто расчистить. Я расчищаю пространство руками, как дверь или окно. Стою на пороге, делаю шаг в новый мир.
3. Я смотрю на свечу, закрываю глаза. Мне холодно, руками обнимаю себя за плечи, ищу солнце. Сажусь на пол, стучу руками по полу. Появляется мысль: интересно, а соседи меня слышат? Стучу сильнее и ритмичнее. Постоянно сбиваюсь с ритма, музыки не получается, но мне все равно нравится. Вдруг почему-то сработал будильник. Я отключаю его, снова закрываю глаза, но больше

стучать уже не могу, как будто что-то потерялось. Мне грустно. Я слышу, звуки за окном - кто-то несколько раз стучит чем-то металлическим. Я отвечаю ему стуком по полу. Теперь у меня появляется ритм и музыка. Я поражаюсь, сколько разнообразия может быть в восьми ударах. Стучу по полу и по своему телу, наслаждаюсь музыкой. Вдруг я замираю. Я слышу, как гудит ветер за окном, я слушаю музыку утреннего города.

Ира

From: **Irina Bliznets**
Date: 2012/5/2
To: i-dance@googlegroups.com

ловлю снежинки наших снов
рукой
как ртом

From: **Margarita**
Date: 2012/5/2
To: i-dance@googlegroups.com

Нащупываю доски пола.. Ногами, руками, спиной.. Пою песню своей душе и своим близким друзьям.
Сглатываю ком слез, раскачивая бедра. Ложусь на пол.
Я также лежала, втиснув спину и открыв бедра и ноги, отпуская тебя, мой малыш.
Я вижу глаза людей, что так много лет рядом.
Кругами движусь, возвращаясь то к песне, то к танцу, то к земле.
Ноги свисают с веранды, и через них стекает моя тоска.

From: **Anastasia Scholudj**
Date: 2012/5/2
To: i-dance@googlegroups.com

Сижу на коленях. Лицом к свету на берегу где песок и плотная живая вода.
Правая рука опускается вниз, встречается с шероховатой поверхностью,
на которой раскрытой ладонью начинает совершать круговые движения,
будто кистью широкой по холсту или по песку ладошкой.
Эти движения отзываются встречными кругами изнутри, сливаюсь с
рисунками в пространстве..
Забираю руку, а от кончиков пальцев разлетается цветная пыль..брызги.

From: **Anastasia Scholudj**
Date: 2012/5/2
To: i-dance@googlegroups.com

Свидетельствую пустое пространство в круге. Пустое и наполненное. присутствием.
Думаю о тех с кем разделяю этот процесс. По телу волнами пробегают
мурашки-снежинки. Чувствую щемящую радость, признательность.

From: **Любовь Фоменко**
Date: 2012/5/2
To: i-dance@googlegroups.com

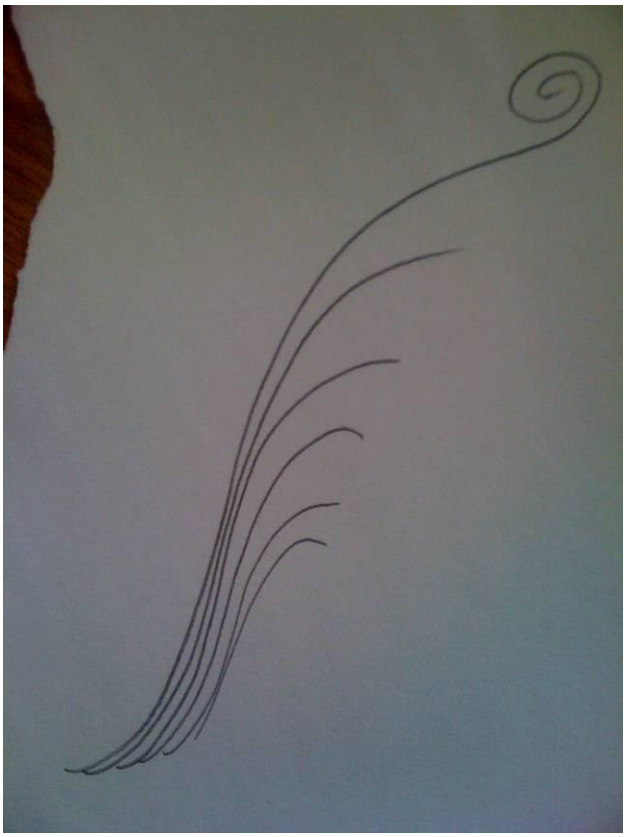
Я зажигаю свечи. Внутри предвкушение встречи. В реальности Сердца нет расстояний.
Я закрываю глаза, медленно поворачиваюсь вокруг себя, встречаясь с каждым членом группы, продолжая вращаться, протягиваю руки через пространство.
Я никогда не была одна. Я никогда не буду одна. Это невозможно.
И стаи крошечных радужных бабочек разлетаются из моей груди на все четыре стороны, заполняя пространство. Они садятся вам на плечи, на руки, на спину... Я улыбаюсь.
В реальности Сердца нет расстояний.

From: **Alesha S**
Date: 2012/5/3
To: i-dance@googlegroups.com

1.Начало общего процесса.
Я стою, мои колени немного согнуты, я подношу правую руку в район левого колена и немного скручиваюсь в пояснице. Мои пальца правой руки немного собираются, как бы что-то мягко берут, наподобие теннисного мячика, но сделанного из мягкого как вата материала. Я плавно раскручиваюсь в пояснице и одновременно перемещаю правую руку по диагонали от левого колена вверх в район правого плеча и разжимаю пальцы отпуская <<вату>>. Я несколько раз повторяю это движение: зачерпываю все ниже и все больше <<ватной>> субстанции и вытаскиваю её по диагонали все выше. К моей правой руке присоединяется левая <<помогая>> её. Через несколько повторений я ещё раз зачерпываю обеими рукам, переношу по диагонали, вытягиваюсь всем телом и медленно раскрываю пальцы позволяя этому чеме-то из моих рук раскрыться-загореться. Мне приходит образ зажженной лампочки.
Когда во время шэринга я слышу в отчете Киреевой Ирины слова
<<Чувствую несимметричность тела: как будто левая половина хочет свернуться в клубок. Я следую за этим, приходит образ ростка папоротника.>>
Это очень резонирует с моим опытом, и приходит образ <<Цветка папоротника>>

2. Это примерно середина общего процесса.
Я стою, мои руки опущены, и моя правая рука касается спины движущейся стоящей ко мне в пол оборота. Какое-то время я не двигаюсь я просто ощущаю контакт моей руки со спиной. Это контакт вызывает ощущения чего-то привычного, знакомого, того что давно рядом.
Через некоторое время рука другого движущегося скользяще касается моей левой руки. Этот движение происходит медленно и прикосновение очень <<тонкое>>. У меня возникает чувство нежности, трогательности момента, моя левая рука чуть-чуть двигается, отзываясь на прикосновение, появляется желание что-бы это прикосновение переросло во что-то , но рука другого движущегося медленно продолжает скользить касаясь тыльной стороны моей левой ладони и контакт разрывается. Возникает желание вернуть прикосновение, вернуть прерванный контакт, и одновременно я понимаю что это невозможно, что это уже <<всё>>. Я чувствую печаль и

горечь. Мое внимание снова возвращается к правой руке, продолжающей оставаться в контакте со спиной другого движущегося, сгибаю правую рука в локте, обхватываю, обнимаю другого движущегося за туловище спереди и прижимаю его спину к своему телу. Это делают остроту моей печали меньше и успокаивает меня.



3. Окончание общего процесса.
Я свидетельствую и чувствую некоторую <<размытость>> своего тела. Мне хочется <<собрать>> его и это становиться импульсом чтобы выйти в круг.
Какое-то время я держу руки у груди, затем мои руки начинаю попопеременно ощупывать и проглаживать свое тело: руки, плечи, голову, ноги и туловище. Я ощущаю сое тело как бы немного прозрачным очень живым и наполненным многим-многим: воздухом и солнцем, горами и океаном, движением, светом. Это завораживает меня я чувствую свое тело и себя обновленным и <<улучшенным>>. Это чувство вызывает радость и я негромко смеюсь.

From: **Киселева Марианна**
Date: 2012/5/3
To: i-dance@googlegroups.com

Ритм океана и нежность волн. пылинки в лучах света, проникающего сквозь окно. звук дождя и запах зелени. рельеф каменного пола под пальцами. солнце в руках. Одномоментность.
Я чувствую тебя. Я дышу с тобой.

From: **Нина Федорова**
Date: 2012/5/4
To: i-dance@googlegroups.com

1 процесс.
Я выхожу в круг и вскоре после начала движения понимаю, что мое тело рассказывает историю с которой я не могу себя соотнести. Я отмечаю рисунок движения, иду, наблюдая за своим телом как бы изнутри, я с интересом жду,

что будет дальше: куда отведет меня сила, которая больше меня. Мне сложно связать свои чувства и телесную форму. Во мне есть внимание, замирание, ожидание и какая-то пульсирующая соединенность с тем, что мною движет... Ко мне не приходят образы или мысли. В середине процесса я понимаю, что не могу влиять на свое движение, оно захватило меня и так может продолжаться бесконечно, появляется тревога.

Я продолжаю следовать, в движениях появляется напряжение, я отмечаю, что держу нечто в своих руках, мне тяжело и я опускаюсь на пол, ложусь на спину. Моя левая нога сгибается, я хочу распрямить ее, но не могу. У меня появляется мысль о том, что мне необходимо сейчас завершить движение. Мне нужно сделать усилие и выйти, остановить этот странный путь в неизвестность. Мне удается распрямить ногу и я лежу на спине. Я резко открываю глаза и выхожу из процесса, я чувствую себя, как будто быстро вынырнула из глубины моря на поверхность.

Я свидетельствую группу и вижу трех женщин стоящих рядом на коленях, их руки находятся на полу и совершают разглаживающие поверхность пола движения. Эта ясная картина заземляет меня.

2 процесс.
Я захожу в круг с намерением соединиться с личной историей, я хочу двигаться "из себя", проживать свои чувства. Мои руки поднимаются вверх и я принимаю что-то из высоты. Я чувствую радость, улыбаюсь и начинаю вращаться вокруг своей оси держа в руках полученное. Я опускаюсь все ниже и ниже, продолжаю вращаться уже на коленях пока мои руки не останавливаются в нескольких сантиметрах от пола. Я жду, когда смогу окончательно опустить руки и положить свою ношу на пол. Мне удается это не сразу, приходится делать усилие, радостное чувство сменяется напряженным преодолением сопротивления. Голова наклоняется, я чувствую необходимость "закопать" то, что у меня в руках. Я опускаю ладони на пол и чувствую облегчение. Я стою на коленях, мои руки сходятся у грудного центра в молитвенном жесте. Я благодарю то, что было у меня в руках и понимаю, что мой процесс завершен.

Я свидетель: вижу мужчину и женщину, стоящих рядом и обращенных лицом в одну сторону. У мужчины руки чуть разведены в стороны, женщина протягивает руки вперед. Они не касаются друг друга, но для меня они в парном процессе, они олицетворяют "правильный порядок вещей", все так как должно быть. Мужчина и Женщина. Совершенство.

P.S. Я благодарю всех, кто двигался дистанционно, и рада видеть, что нас оказалось больше, чем мы предполагали вначале.
Ира и Люба, с особенным удовольствием читаю вас, соскучилась!:)

From: **Киселева Марианна**
Date: 2012/5/4
To: i-dance@googlegroups.com

Нина, могу я свидетельствовать твой второй процесс?

From: **Нина Федорова**
Date: 2012/5/4
To: i-dance@googlegroups.com

Да, конечно!

С наилучшими пожеланиями,
Нина Федорова

From: **Киселева Марианна**
Date: 2012/5/4
To: i-dance@googlegroups.com

Я вижу движущуюся.
Она вращается вокруг своей оси, её руки раскрыты вверх и в стороны, ладонями к небу. Руки медленно меняют положение - вниз и вперёд - теперь они на уровне груди, а ладони разворачиваются больше друг к другу. Она улыбается и продолжает размеренное вращение. Я вижу волосы, которые, попадая в полосы света, создают сияющий ореол. Я ощущаю в своих ладонях тяжесть, от затылка по шее, плечам, лопаткам и позвоночнику стекает тепло. Я чувствую спокойствие. У меня возникает образ солнца в руках.
Женщина, продолжая вращаться, опускается на колени, садится по спирали, снова встаёт на колени, опускает руки на пол ладонями вниз и замирает. Я ощущаю свои предплечья, как если бы мой вес лежал на них. В моей истории солнце становится водой и протекает сквозь руки, уходит глубоко, к самому центру земли. Я ощущаю лёгкость, в моих мыслях звучит - "беркана".

From: **Нина Федорова**
Date: 2012/5/5
To: i-dance@googlegroups.com

Марианна, спасибо!
Когда я читаю твое свидетельствование, я расслабляюсь, и понимаю, что мой процесс не был отделен от общего потока группы, как мне показалось вначале.