

## Танец Ваджры как танцетерапия.

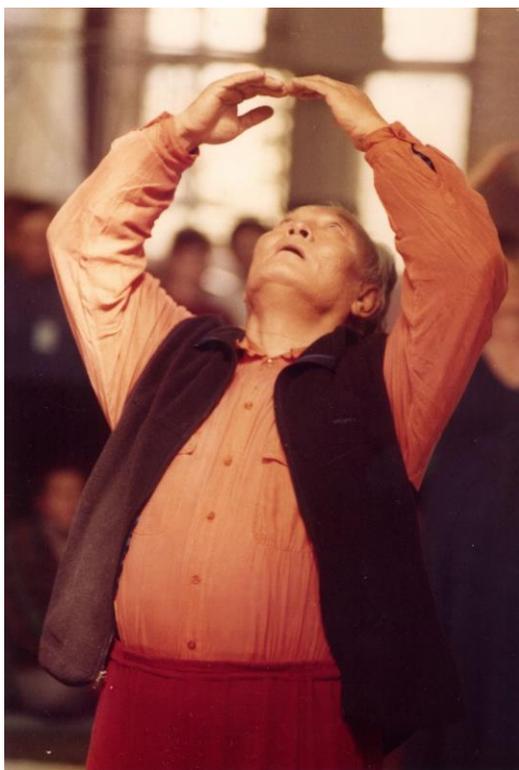
Для начала нужно дать некоторое понимание того, что такое Танец Ваджры и что мы понимаем под терапией, соответственно, как эти понятия связаны.

### Общая характеристика:

- Танец Ваджры - медитация в движении, основанная на системе тибетских знаний о взаимодействии и взаимопроникновении индивида и окружающего внешнего мира (планеты Земля, Солнечной системы, нашей Вселенной)

### История:

- Танец Ваджры неразрывно связан в современном мире с именем Чогьяла Намкая Норбу.



- Чогьял Намкай Норбу – Учитель Дзогчен, учёный, исследователь культуры Гималайского региона, автор многочисленных книг, переведённых на большинство европейских языков и также на русский язык, профессор Неаполитанского Восточного Института, основатель Дзогчен-общины, имеющей тысячи последователей в современном мире.

- Чогьял Намкай Норбу начал передавать Танец Ваджры с начала 90-х годов, и с тех пор Танец как уникальный метод распространился по всему свету.

- Группы танцующих Танец Ваджры есть в Италии, Франции, Англии, Испании,

Германии, Голландии, Финляндии, Прибалтийских странах, России, Украине, Польше, Чехии, Соединённых Штатах Америки, Аргентине, Венесуэле, Австралии, Новой Зеландии, Китае – и во многих других странах.

- В 2011 году на Ваджрный Танец был представлен на VIII Международной Танцевальной Олимпиаде в Москве, и Чогьял Намкай Норбу стал членом Международного Совета Танца при ЮНЕСКО. В 2013 году также несколько

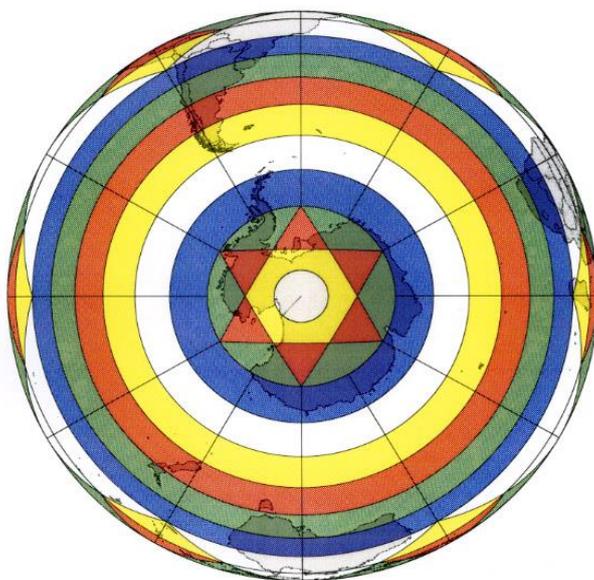
преподавателей Танца Ваджры из Италии, России, Северной Америки и Аргентины стали членами CID.

### Свойства:

- Танец Ваджры – это медитация в движении, базирующаяся на представлении о человеке как неразрывном единстве трёх составляющих: тела, жизненной Энергии (то есть функций человеческого тела, таких как Речь, Зрение и т.д.) и сознания («тело, речь, ум» буддийских текстов)

- Слово «Ваджра» означает глубинную духовную природу каждого существа, которая изначально совершенна. Три составляющих человека («тело, речь и ум») объединяются в знании этого состояния путём применения движения и звука.

- Танец имеет упорядоченную структуру движений и применяется на Мандале пяти цветов, которая представляет взаимосвязь внутреннего измерения человека и внешнего измерения мира.



- Существует три вида таких Мандал: Вселенной, Солнечной системы и Земли.



- Одновременно на мандале Земли могут танцевать 12 человек: 6 мужчин и 6 женщин (или 6 человек, танцующие мужскую партию и 6 человек, танцующие женскую партию)



- Каковы же свойства Танца Ваджры, ...«Танец Ваджры является как методом духовного самосовершенствования, так и методом поддержания физического и психического здоровья. Он может применяться любым человеком независимо от духовных предпочтений, возраста и уровня физической подготовки.»

- От этих слов легко перейти к танцетерапии. В слове терапия в целом объединено 3 важных составляющих: лечение уже существующих значительных проблем на уровне Тела и Психики, коррекция небольших нарушений и профилактика. Профилактика и коррекция – две важные составляющие, которым уделяется большое внимание в любой традиционной восточной медицине, включая тибетскую.

- На физическом уровне большую роль в сохранении здоровья и профилактике заболеваний играет двигательная активность. Движения в Танце Ваджры мягкие и плавные – они подходят людям всех уровней физического развития, в движениях присутствует мягкая растяжка всех мышц и равномерная нагрузка на них, полностью отсутствует риск травматизации, за

счёт правильности выполнения движений мы также воздействуем на внутренние органы, обычно выравнивается осанка, также присутствует естественная растяжка позвоночника, что препятствует возрастному «сжатию» позвоночника.

- Мы можем пропевать определённые слоги во время Танца, это означает, что включается весь дыхательный аппарат, лёгкие и бронхи очищаются от застоявшегося воздуха и частичек пыли, дыхание становится более глубоким. Определённая частота звуков также создает вибрацию, благотворно влияющую на физическое и психическое состояние.

- На уровне психики работа с голосом и координация движений со звуками позволяет расслабиться в целом, избавиться от тревожащих эмоций.

- За счёт структурированности движений танца улучшается координация движений человека не только во время практики, но и в повседневной жизни.

- Сам рисунок танца, легкое, ненавязчивое взаимодействие с другими танцорами, понимание необходимости координации с другими людьми для создания гармонии в танце и общего увеличения энергии улучшает возможность взаимодействия с людьми на невербальном уровне, способность чувствовать и понимать другого человека.



- В результате применения этого метода образ собственного тела становится более положительным, если до этого с этим аспектом жизни были проблемы.
- За счёт совокупности движений, пения или слушания музыки сознание успокаивается, приходит в равновесие, из которого гораздо легче решать все стоящие перед человеком жизненные задачи.
- Чаще всего через танец и пение выражается эмоция радости, и также эта эмоция пробуждается танцем, выделяются знаменитые «эндорфины».
- Мы используем четкий тайминг, ритм всех движений, и постепенное создание привычки к правильному таймингу также приводит к привычке в повседневной жизни избегать крайностей «спешки» и «замедленности», двигаться по жизни «вовремя», «in time».
- Ориентация на мандале способствует улучшению пространственной ориентации, прорабатываются нарушения пространственного мышления.



- Пять ярких основных базовых цветов мандалы положительно воздействуют на психику, они близки большинству людей, пробуждают разные оттенки эмоциональных состояний, которые начинают восприниматься как «украшения бытия», а не как нечто, приносящее проблемы.

- Во время Танца вырабатывается осознанное отношения к своим действиям, эмоциональным состояниям, мыслям, что позволяет в повседневной жизни быть также более осознанным ко всем аспектам своего бытия.

- Очень важно, что применение метода Танца Ваджры не требует изменения духовных или психологических воззрений и может быть полезно любому человеку.

## Резюме:

Танец Ваджры, являясь методом духовного развития человека, также является методом его физического и психологического совершенствования. Это хороший способ улучшения жизненной обыденной ситуации человека, поскольку считается, что через хорошее взаимодействие со своим телом, со своими эмоциями, со своими родными и миром, и в целом через ощущения наслаждения жизнью и радостью жизни легче придти к пониманию духовной основы жизни. Также хорошо, когда у нас есть здоровье, долголетие, уравновешенная энергия, расслабленный и радостный ум, что достигается через опыт Танца.



*Ульяна Соколова,  
аналитический психолог, телесно-ориентированный психолог,  
преподаватель Танца Ваджры,  
Международная Дзогчен-Община.*