

«Психотехнология ДМД (Дыхание - Музыка - Движение)»

ДМД (дыхание-музыка-движение) - авторский тренинг и психотехнология, сформированная в 3-м тысячелетии профессором Козловым и вобравшая в себя как опыт предшествующих дыхательных психотехник (ребефинг, вайвейшн, холотроп, Свободное Дыхание...), так и выводы научных психофизиологических исследований. ДМД представляет собой интегрированную психотехническую систему **для формирования личности с высокой эмоциональной и интеллектуальной креативностью**

Цель ДМД - преодоление ригидных, неадекватных реальности социально-психологических и культурных стереотипов, развитию личностного потенциала и расширению сознания.

ДМД позволяет раскрыть и актуализировать в процессе дыхания телесные, эмоциональные, чувственные, когнитивные и креативные возможности человека. Тренинг по ДМД как интегративная психотехнология направлен на развитие осознания личностью своих телесно-эмоционально-когнитивных способностей посредством разворачивающегося содержания процесса расширенного состояния сознания на фоне контекстуальной музыки. Прохождение клиентами процессов ДМД позволяет вскрыть их личностные и социальные проблемы, определить способы их трансформации, найти формы развития образа «Я» в рамках социальных установок и ожиданий участников тренинга.

Безопасность и экологичность психотехнологии ДМД обеспечена ее полной научной выверенностью, серьезными психофизиологическими лабораторными исследованиями, проведенными, в частности, Владимиром Козловым и Юрием Бубеевым. Техника интегрирования полученного опыта и состояний уже встроена в саму психотехнологию ДМД.

Профессор Козлов включает процессы ДМД практически во все свои тренинги по Интегративной Психологии как один из ее базовых практических методов. И каждый декабрь в Подмоскowie проходит традиционный профессиональный тренинг ДМД

Профессиональный тренинг ДМД обеспечивается полифункциональным блоком методических приемов, разработанных нами на основе исследований теоретических

положений и экспериментального опыта в современной музыкотерапии, танцевально-двигательной терапии и применении измененных состояний сознания в райхианской терапии, в ребефинге, вайвейшн, холотропном и Свободном дыханиях.

В программе тренинга:

Лекционный курс по интегративной психологии, раскрывающий понятия сознания, личности (Я реальное, Я потенциальное), влияния расширенных состояний сознания на нейропсихологию, психофизиологию, витальность, личностные и социально-психологические качества.

Оригинальная, экологичная и эффективная программа связного дыхания;

Специально разработанный в лаборатории Международного института интегративной психологии (автор Козлов В.В.) алгоритм музыкальной стимуляции;

Приемы высвобождения движения и дыхания, как во время дыхательной сессии, так и до нее.

Элементы танцевально-двигательной, телесно-ориентированной, музыкальной терапии, направленные визуализации, медитации, авторские техники контекстуальной релаксации.

За время тренинга Вы сможете на глубоком уровне освоить теорию и навыки прохождения процессов ДМД, как в ролях "дышащего" и "ситтера", а также постигнете нюансы ведения тренинговых групп по ДМД.

Профессиональный тренинг дает сертификацию на проведение процессов ДМД.

Но следует отметить, что многие ведущие-практики рекомендуют начинать вести группы ДМД только наработав достаточный свой личный опыт прохождения процессов (по крайней мере, порядка 50).

Формат тренинга рассчитан как на участников с опытом, так и на новичков, поэтому, пусть вас не останавливает заявленный профессиональный формат.

В любом случае, каждый унесет с собой столько, сколько способен унести.

Кстати, для ознакомления (скачивания) доступна [книга по ДМД](#)

А в 2021 году вышла [новая книга В.Козлова и Ю.Козлова «Психотехнология ДМД \(Дыхание - Музыка - Движение\) - ТЕОРИЯ И МЕТОД»](#)

(книга доступна для заказа у Юрия Козлова)

Видео-фрагмент профессионального тренинга в Минске в 2010 году:

{youtube}CRBVz0RjcQQ|400|300|1{/youtube}

В ноябре 2022 года в Интегративном Клубе Oilan прошла [онлайн встреча "ДМД - психотехнология XXI столетия"](#)

с сертифицированным ведущим ДМД, соавтором книги и многолетним организатором профессионального тренинга ДМД – Юрием Козловым.

На Youtube-канале Oilan выложена запись этой встречи, рекомендуем посмотреть

{youtube}iNliwMI4K0|400|300|1{/youtube}