

**ВЕРНОЕ**  **РЕШЕНИЕ**®

**Креативно-двигательная  
(деятельностная) терапия УРАУ  
по мотивам эпоса Урал-Батыр**

**Калимуллин Рустэм Галимович**  
Психолог, руководитель группы  
«Верное Решение»

## 3 аспекта рассмотрения темы

Креативно-  
двигательная  
терапия

Ресурсный  
Контент  
Урал-Батыр

1-й Релиз  
Практики  
Урау (пока 0,1%)




## Этнотерапевтические практики

Многие народы мира интуитивно, эмпирическим способом создали психотелесные, оздоровительные и духовные практики.

Подобные практики есть и у башкирского народа.

Некоторые практики сохранились в таких формах как:

- заземляющий танец (бейеу),
  - протяжное пение Озон-кой,
  - заземляющий контакт босиком Ялан-аяк
  - отреагирование эмоций в природе Кыскырыу и других формах этнотерапии.
- 



# Суть креативно-двигательной терапии

Наряду с психотелесными активностями сохранились и смыслообразующие продукты творчества, мощные ресурсные образы, активирующие целительную силу воображения.


**Сочетание ресурсных образов и двигательной активности** является сутью интегративной креативно-двигательной терапии, целью которой является достижение синергетического исцеляющего эффекта (метод)

Настоящей сокровищницей ресурсных образов является эпос «Урал-Батыр» (метод + контент).





## Тезисы креативно-двигательной терапии

1. Наша психика (душа) сама знает, какие ей в данный момент нужны образы.
  2. Наше тело само знает, какие ему в данный момент нужны движения.
  3. Вы и есть та личность, которая может в данный момент времени соединить движение с образом оптимальным способом.
- 




# Аналогия с подходом М. Монтессори

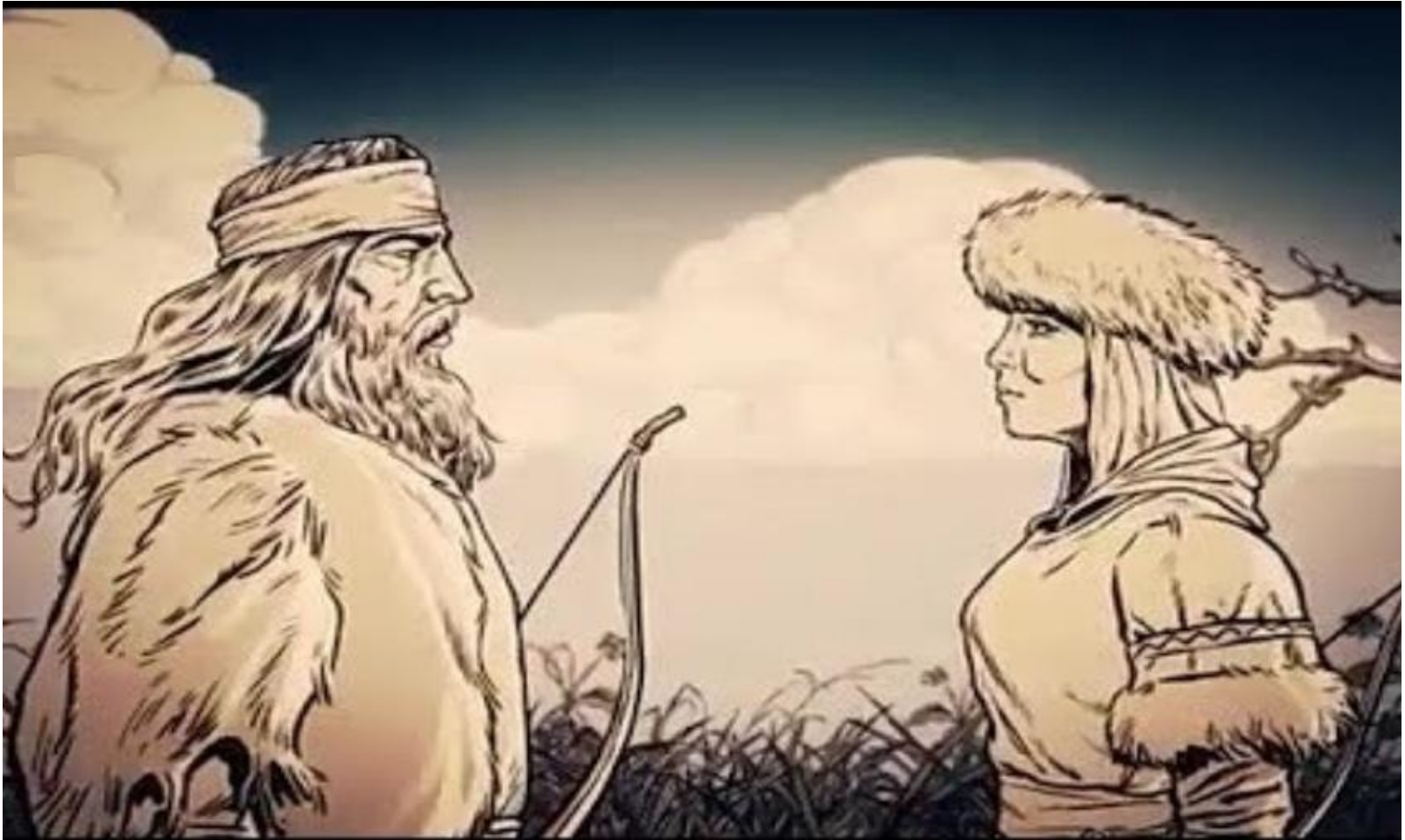
В центрах Монтессори нет заранее заданной программы обучения.

Подобно тому, как ребенок сам реализует свою внутреннюю программу по развитию наиболее актуальных на данный момент качеств и навыков, так и любой человек сам находит для себя наиболее исцеляющие образы и воспроизводит их наиболее исцеляющим образом.

Психолог, психотерапевт, как педагог Монтессори, презентующий стимульный материал, может предложить клиенту ресурсные образы и действия.



## Первые Ресурсные образы эпоса Урал-Батыр: Янбирде и Янбике

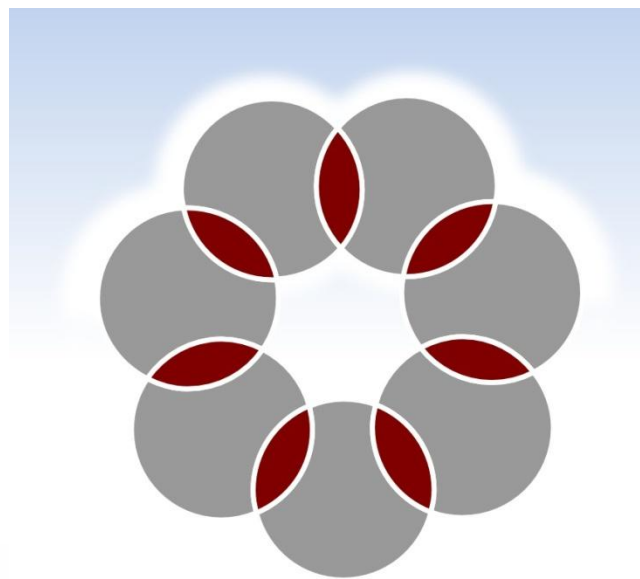


«...Ауырыу-һызлау күрмәгән, Үлем барын белмәгән...»

«...Не знают Янбирде и Янбике болезней, не пристаёт к ним недуг, а любая рана тут же заживает, словно ее и не было...»

# Оздоровительные движения «Урау».

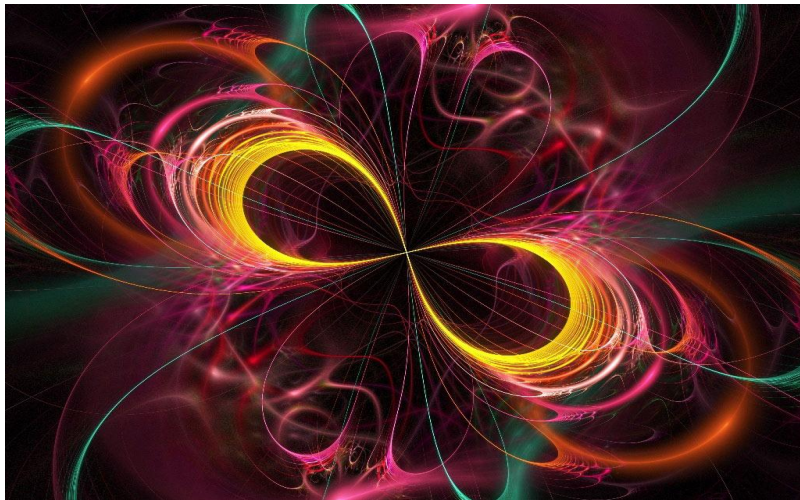
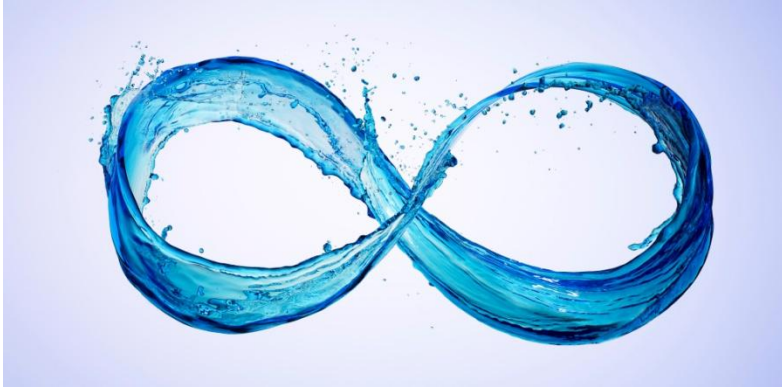
Урау (в переводе с башкирского) - виток, круг, заворачивать, мотать; обвернуть; обвязать; укутать



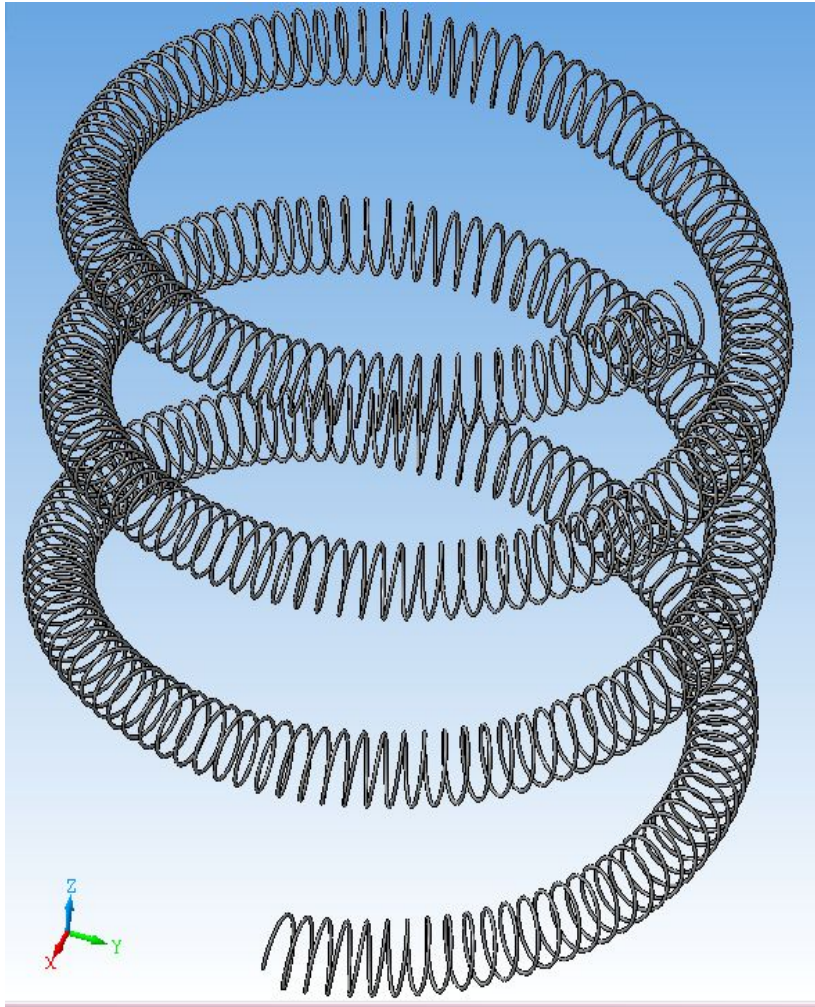
В основе УРАУ: круговые, кольцевые, обертывающие, вращательные укутывающие движения. Круг – символ гармонии и цикличности.



# Бесконечность-образные движения «Поддержание жизни»



# Спираль-образные движения «Развитие жизни»



# Серия стартовых, разминочных упражнений «УРАУ» в образах Янбирде и Янбике (Янбирде – мужчины, Янбике - женщины)

- Вдыхание жизни (два кольца)
- Поддержание жизни (бесконечность)
- Развитие жизни, самомассаж головы и лица Урау (спираль)
- Развитие жизни, спиралевидный самомассаж рук Урау


«Ауырыу-һызлау күрмәгән, Үлем барын белмәгән»

«...Не знают Янбирде и Янбике болезней, не пристаёт к ним недуг, а любая рана тут же заживает, словно ее и не было...»

**Важно:** при обострении заболеваний либо делайте упражнения в щадящем режиме, либо ментально




# Основа, методологическая база и прототипы креативно-двигательной терапии

- Телесно-ориентированная терапия
  - Танцевально-двигательная терапия
  - Цигун, Тайчи, биомеханическая гимнастика
  - Символдрама
  - Психодрама
  - Сказкотерапия, терапевтические метафоры
  - Возможно, и другое, чего мы пока не знаем
- 



## Примеры интегративного подхода

- Применение телесно-ориентированных практик для снятия функционального негатива в РЭПТ и КПТ перед основной терапией, когда клиент будет в состоянии работать (подготовка тела, мозга, психики)
  - Разминочные телесные практики и медитации в психодраме
  - Производственная гимнастика и психологический настрой перед трудом
- 

# Креативно-двигательная сессия № 1

## Упражнение на командное взаимодействие



Вместе отправляются  
на охоту:

1. Янбирде

2. Янбика

3. Лев

4. Орел

5. Щука

А) Войти в образы

Б) Придумать циклы

совместных действий

# Кульминационный ресурсный образ: Урал-Батыр



Мощь терапевтических метафор!

# Серия упражнений «УРАУ» в образе Урал-Батыра

- Урал-Батыр держит путь
- Урал-Батыр направляет камень в небо
- Урал-Батыр летит на Акбузате
- Урал-Батыр давит Дивов
- Урал-Батыр работает мечом
- Урал-Батыр лечит все живое

Дополнительное упражнение к сюжету:

- Возрождение Урал-Батыра





# Суть креативно-деятельностной терапии

**Это движение + деятельность в ресурсном образе**

Например: Движение к Вашей цели в образе Урал-Батыра (ресурс для преодоления трудностей жизни)

Научение

Ролевая модель для преодоления кризисов

Поведенческие эксперименты и расширение репертуара действий

Смещение мотива на цель

Успех, Самореализация, Награда

Трудолюбие, Терпение, Благодарность






**Смыслообразующий образ  
Урал-Батыра может стать  
мощным ресурсом**  
для преодоления трудностей,  
кризисных состояний, умения  
прощать, отпустить, давать  
шанс себе и людям,  
психокоррекции эгоизма и  
гедонизма,  
гиперпотребления,  
предотвращения  
бессмысленных суицидов.

Дискуссионный момент: Урал-Батыр и представители помогающих профессий: призвание, предназначение, самореализация, самопожертвование ради спасения людей?





# Ресурсные образы эпоса Урал-Батыр – носители ценностей (конструктов)


Янбирде и Янбика – ценности «Жизнь», «Здоровье», «Порядок»  
(Анима и Анимус)

Урал, младший брат – ценности «Отвага», «Верность семье и традициям», «Свобода», «Труд», «Самореализация», «Прощение», «Добро», «Целостность» (Самость) .

Хомай, жена Урала – ценности «Любовь», «Воля», «Труд», «Добро», «Мудрость», «Проницательность»

Бессмертный мудрец – ценности «Мудрость» «Добро», «Вечность», «Принятие бытия»

Дети Урал-Батыра - ценности «Вечность», «Справедливость», «Благодарность», «Добро», продолжение рода и дела отца.






# Теория, методологическая база и прототипы креативно-деятельностной терапии

- Когнитивная психология (Келли)

Идея: Метод репертуарных решеток? (конструкты и деструкты в эпосе Урал-Батыр)

- Когнитивно-поведенческая терапия
  - Гуманистическая психология
  - Отечественные подходы к деятельности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) – действие, сознание и деятельность, смещение мотива на цель (вначале делаем упражнения для здоровья, а потом – для удовольствия)
- 

# Креативно-двигательная сессия № 2: Ресурсные образы эпоса Урал-Батыр

**Образы,  
когниции**

**Действия, слова, поведение**

Хомай

- Хомай заключает в темницу Заркума (зеленого Змия)
- Хомай встречает Урал-Батыра
- Хомай дарит Урал-Батыру волшебный меч.

Бессмертный

Бессмертный пьет воду из  
Живого Родника

Бессмертный психологически  
настраивается перед тем, как  
произнести мудрые слова

**Рекомендация:** желательно включить цикличность воспроизведения образов на 8-10 повторов, чтобы была и психофизиологическая польза, эффект ЛФК

# Креативно-двигательная сессия № 3

**Образы**

**ЛЮБЫЕ!**

**КАКИЕ** Вашей душе  
угодно))))

**Действия**

**ЛЮБЫЕ!**

**Какие** угодны Вашему  
телу)))



## Креативно-двигательная сессия решает сразу 3 задачи:

1. Психотерапевтическая оздоровительная практика
2. Проективный метод диагностики личности и группы
3. Генерация креативного продукта здесь и сейчас

*Возможно, и другие задачи, которые пока не может  
объяснить традиционная психологическая наука...*

*Вот Вам и тема, и методы для исследований :)*





# Конфронтационные образы эпоса Урал-Батыр – носители неконструктивных когниций (деструкций)

Шульган, старший брат – деструкции «Гедонизм», «Эгоизм», «Лень», «Неуважение к родителям и традициям», «Предательство брата».


Безделье и Безработица – (фактор суицидов) **опредмеченная в образе Шульгана мишень психотерапии.**

Азрака – деструкции «Злая воля», «Разрушитель экологии», «Гиперпотребление», «Разграбление народа». Фактор суицидов - Экспресс-КРЕДИТЫ под 700% годовых (Внутренний Азрака - мишень психотерапии).

Заркум – деструкции «Гедонизм», «Предательство», «Эгоизм», образ Змия под личиной Друга – АЛКОГОЛЬ, фактор суицидов (мишень психотерапии).

**Гипотеза:** Конфронтировать нужно с образами, а не с людьми, без переноса образа на конкретного человека. **Важно понять, что эти дивы (драконы) - внутри нас.** Необходимо освободиться от зависимостей, лени, невежества, экономической и психологической безграмотности, деструктивной агрессии, стать мудрее и добрее, научиться конструктивно взаимодействовать, держа устойчивый фокус на цели и принципиально не отклоняясь от ценностей.

**И стать поколением, которым НЕВОЗМОЖНО МАНИПУЛИРОВАТЬ!**



# Противоречивый образ и неадаптивная ролевая модель: Шульган

Шульган, старший брат, хотел сразу получать Удовольствие, но не хотел трудиться, деструкции «Гедонизм» и «Эгоизм».

Нет способности к отсроченному удовлетворению потребностей.


С одной стороны, нарушил запрет отца (преодолевал манипуляции в родительской семье), с другой стороны, им стал манипулировать Азрака, рассказав о подвигах Урала, вызвав зависть к брату и последующее предательство.

Связался с Заркумом, зеленым змием (враг под личиной друга).

Хотел получить в жены красавицу Хомай, крылатого коня Акбузата и волшебный меч, ничего для этого не сделав.

Образ неудачи (не прошел испытания, не смог поднять камень)

Образ неудачной семьи и продолжения рода (его биологический ребенок отказался от отца и считает своим отцом Урала)



# Гуманистический потенциал эпоса Урал-Батыр


Сегодня как никогда актуален запрос на гуманизацию медицины, образования, производства, экологии, всех сфер общества...



Гуманистический потенциал эпоса раскрывается и в послании Бессмертного Мудреца:

«... есть на свете только одно, что не умирает и остается вечно молодым, что составляет красоту мира, что украшает наш сад – это добро. В небо вознесется добро, в воде не утонет добро!

В огне не сгорит добро, неустанно люди живут добром! Оно превыше всех дел, станет добро для всех людей на свете пищей для вечного бытия!...» **!!! Прислушаемся ли мы этому мудрому посланию веков или будем дальше слепо идти в пропасть антигуманных тенденций ???**



# Целостность эпоса как многовекового продукта сэсэнов, кубаиров, сказителей

**Эпос «Урал-Батыр» является целостным ресурсом, отражающим единство БИО-ПСИХО-СОЦИО и ДУХОВНОЙ парадигмы.**

Это целостный продукт культуры, который создавался народом, когда еще не было психологических школ и модальностей.


До сэсэна Мухаметши Бурангулова, который записал эпос, он передавался устно с древности на протяжении многих веков.

Есть гипотеза, что поколения сэсэнов, кубаиров, сказителей, выдерживая сюжетную линию, вкладывали в эпос свои смыслы, свои эмоции, мысли, в соответствии с духом времени, отражая актуальные проблемы поколения, в котором они жили, внося новые культурные слои в продукт.

Таким образом, эпос не оторван от жизни. Он и есть сама Жизнь.

Настоящая Жизнь, в ее правдивой целостности и стремлении к Добру.






# Возможности интегративной, полимодальной психотерапии на основе эпоса Урал-Батыр

Эпос «Урал-Батыр», вернувшись к нам по спирали времени, может стать мощным ресурсом, интегративным и самое главное – экологичным контентом для профессиональных психологов и психотерапевтов всех модальностей.

Эпос на данный момент является объектом научного изучения для представителей различных наук.

И, возможно, настало время для изучения и применения данного ресурса представителями помогающих профессий для решения конкретных проблем личности и общества .

И наиболее верным решением будет, сохраняя экологичность по отношению к эпосу, внести свой вклад в его развитие конкретными результатами и сформировать культурный слой сегодняшнего времени психологическим творчеством и психотерапевтическим трудом.



# Психологическая экспедиция «Урау»





## Психологическая экспедиция «Урау»

Ранее были предприняты поездки по районам Башкортостана с целью поиска и систематизации этнотерапевтических практик, генерации идей и оздоровительной практики на лоне природы, проектирования культурно-оздоровительного маршрута.

Приглашаю Вас в психологическую экспедицию,  
путешествие в пространстве и времени!

Приглашаю психологов и психотерапевтов с целью развития оздоровительной практики и обмена опытом!



ВЕРНОЕ  РЕШЕНИЕ®

Спасибо за внимание!

Пожалуйста, Ваши вопросы и предложения)

[www.vrhr.ru](http://www.vrhr.ru)

[www.professiolog](http://www.professiolog)[www.professiolog](http://www.professiolog).

[www.professiolog.ru](http://www.professiolog.ru)

**(347) 246-46-55**

**8-917-43-22-777**

[info@vrhr.ru](mailto:info@vrhr.ru)

Кто ищет, тот всегда найдет Верное Решение!