# 

# ИТОГОВАЯ РАБОТА

# Исследование ритуальной позы и других аспектов метода экстатического транса.

# **Оглавление**

# 

[**ИТОГОВАЯ РАБОТА 2**](#_heading=)

[Исследование ритуальной позы и других аспектов метода экстатического транса. 2](#_heading=h.30j0zll)

[**Оглавление 2**](#_heading=h.oylnxi6ifijl)

[Введение 3](#_heading=h.1fob9te)

[Шаманизм и отдельные аспекты ритуала 3](#_heading=h.2et92p0)

[Особенности метода экстатического транса. 4](#_heading=h.tyjcwt)

[Исследования культурного контекста трансовой позы 5](#_heading=h.3dy6vkm)

[Ключевые моменты трансового опыта 5](#_heading=h.1t3h5sf)

[Личные итоги программы. 6](#_heading=h.3znysh7)

[Список использованной литературы 6](#_heading=h.4d34og8)

## Введение

Итоговая работа - это исследование, которое предполагает описание личных переживаний, а также тех явлений и практик, которые вы изучали во время обучения. Кроме этого, здесь будет анализ результатов, которые вы собрали при изучении выбранной ритуально-трансовой позы.

Исследование состоит из четырех частей.

Первая часть предполагает выбор темы, связанной с теоретическими аспектами шаманизма и ритуалов в целом.

Вторая часть предлагает описать две значимые теоретические темы, связанные с методом экстатического транса и практикой ритуально-трансовых поз.

Третья часть работы – анализ трансовой позы, выбранной для исследования.

И, наконец, в четвёртой части мы предлагаем вам личную рефлексию на тему вашего опыта в обучающей программе, размышления о динамике ваших личных изменений за время программы.

### Шаманизм и отдельные аспекты ритуала

Выберите любую тему, которую вы хотели бы развернуть в своей работе.

1. Шаманизм: история возникновения и особенности шаманского мировоззрения. История возникновения слова «шаман».
2. Современный шаманизм: направления и практики.
3. Место метода экстатического транса и практики ритуально-трансовых поз в современном шаманизме и целительстве.
4. Ритуал. Определение. Значение ритуалов.
5. Виды ритуалов и их значение в настоящее время, в текущем историческом контексте.

## Особенности метода экстатического транса.

Возьмите две темы, которые хотели бы раскрыть в своей работе.

1. Биография Фелиситас Гудман.
2. Обнаружение ритуально-трансовых поз.
3. Ритуал с трансовой позой: ключевые шаги ритуала. Особенности, значение и ограничения метода.
4. Создание пространства для ритуальной работы. Природа или город? Особенности проживания ритуалов в городской и природной среде.
5. Алтарь. Виды и значение алтаря для шаманской работы. Круг или квадрат? Наличие и отсутствие алтаря - разница в групповом процессе.
6. Ритуальные предметы для алтаря: с ними или без них? Буквальное и символическое значение ритуальных предметов. Ритуальные предметы ведущего и участников группы.
7. Совместное звучание в начале работы: значение, варианты звучания. Как вы понимаете достаточность или недостаточность совместной работы с бубнами и шумелками перед переходом к основной работе в ритуале.
8. Формирование темы и намерения для ритуала. Путешествие без намерения.
9. Подготовка к ритуалу: культурный контекст. Влияние рассказа о культуре на трансовый опыт участников.
10. Ритуальные инструменты для сопровождения работы с трансовой позой: особенности звучания и обоснование выбора инструмента. Значение ритуальных инструментов в шаманском мировоззрении и различных культурных традициях.
11. Ритм. Значение ритма. Трансовый ритм. Изучение его влияния на психофизиологические процессы в организме человека.
12. Годовой круг. Влияние времени года на ритуальную работу. Выбор трансовой позы в зависимости от времени года.
13. Сакральное пространство ритуала: открытие и закрытие пространства ритуала. Значение слов и ритуального призыва для открытия пространства.
14. Техника безопасности при работе с позами. Правила для участников.
15. Окуривание. Выбор трав для окуривания. Значение окуривания в ритуале.
16. Завершение ритуала, варианты. Осока, шумелки, тишина.
17. Негативные переживания в трансовом опыте. Тактика и стратегия ведущего.
18. Качества ведущего, необходимые для проведения ритуалов и целительных процессов.

## Исследования культурного контекста трансовой позы

1. Что привлекло вас к исследованию выбранной трансовой позы.
2. Название позы. Что дало название статуэтке.
3. Описание статуэтки: размер, материал, сохранность, время создания.
4. Информация о месте, где нашли статуэтку. Есть ли информация о том, где она находится сейчас.
5. Похожие положения тела в других культурах. Фото и описание.
6. Время существования изучаемой культуры и хронология этапов ее развития.
7. Значимые аспекты культуры: традиции, быт, верования, ритуалы.
8. Карта изучаемого региона, народности.
9. В приложении к работе соберите значимые фотографии местности, атрибутов данной культуры, символики, природного ландшафта, других статуэток: того, что считаете важным для рассказа об истории выбранной трансовой позы.

## Ключевые моменты трансового опыта

1. Ритуальная инструкция: положение тела в ритуале.
2. Точки напряжения. Акценты и особенности.
3. Есть ли разница между тем, что изображает статуэтка и ритуальной инструкцией.
4. Есть ли возможности выполнять ритуал по-разному: стоя, сидя или лежа.
5. Структурируйте опыт участников, используя таблицу.

|  | Ритуал с бубном | Ритуал с шумелкой | Ритуал с общим намерением | Ритуал без намерения |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Телесные ощущения |  |  |  |  |
| Эмоциональные переживания |  |  |  |  |
| Ощущение времени |  |  |  |  |
| Звуковые эффекты |  |  |  |  |
| Инсайты участников |  |  |  |  |
| Появление животных |  |  |  |  |
| Появление растений |  |  |  |  |
| Появление стихий |  |  |  |  |
| Появление людей |  |  |  |  |
| Появление символов |  |  |  |  |
| Другое/необычное |  |  |  |  |

6. Приведите несколько самых ярких рассказов участников.

7. Сравнение опыта участников в различном сопровождении: бубна/шумелки, изменении ритуальной позы (горизонтально/вертикально, стоя/сидя), с общим намерением, предложенным ведущим для всей группы и при отсутствии намерения. Есть ли наблюдение о том, как влияет предварительный рассказ до ритуала на процесс ритуала (про культурный контекст или годовой круг).

7. Заключение, анализ, выводы.

8. Личное резюме. Для кого и для чего вы порекомендовали бы данную трансовую позу: процессы, проживаемые состояния, время года. Другие гипотезы и находки.

### 

### Личные итоги программы.

* 1. Расскажите, что привело вас на обучение, каким был ваш запрос. Как влияет опыт учебы и шаманские ритуалы на вашу профессиональную практику и повседневную жизнь.
  2. Вспомните один из самых значимых или самых первых для вас ритуалов. Опишите свои личные процессы и опыт: как менялось ваше эмоциональное состояние, какие инсайты вы получили.
  3. Как вам кажется, какие качества вырабатывает самостоятельное и совместное ведение ритуала.
  4. Какое понимание годового круга и его сезонов сложилось за время обучения. Опишите свой круг сезонов, стихий и сторон света: какими качествами, животными силы они наполнены.
  5. Появился ли у вас свой собственный ритуальный призыв за время обучения. Если да, приведите его здесь.
  6. Подведите свои личные итоги обучения. Что дала вам программа.

## Список использованной литературы