*ДВИЖЕНИЯ НА ВОЛНЕ*

*Алексеева Олеся Владимировна, Нижний Тагил*

Волны и ритмы окружают маленького ребенка с самого его зачатия. «Внутренняя настройка на другого человека через ритм его движений - это самый древний, универсальный и самый успешный способ психологического присоединения к партнеру». (Осорина, 2004)

Первые движения ребенка – *движения брюшной стороной тела* – «…имеют место массовые двигательные реакции, захватывающие все тело, иногда характером напоминающие элементы лазания и обхватывания» (Бернштейн, 1947) - достаточно плавные, атетозоподобные волны, не связанные ни с чем – движения покачивания, плавания в воздухе, рук и ног. Движения, для которых тело ребенка целостно и прозрачно.

С возрастом эта легкость, плавность, целостность и прозрачность часто уходит. Но лучшие музыканты, танцоры, спортсмены работают на волне.

Волна - это свобода движений, чувствование себя, принятие себя таким, какой ты есть.

Работа основана на методике Максимовой Е.В. "Со-творение".

На тренинге мы постараемся «прошить» волнами все уровни построения движенийю. Слушатели научаться танцевать на волне, снимать телесные блоки при помощи волны.

В работе мы используем разрешительные фразы:

«Разрешить себе быть»

«Разрешить волне быть»

«Разрешить телу двигаться»

«Разрешить себе быть собой»

**Запись на консультации и семинары**  
Эл.почта: Вера Плаксина vera-plaksina@yandex.ru  
Тел.: +7(916)208-86-27

***Отзыв в соцсетях: Юля Щека, Екатеринбург:*** "Позанималась индивидуально с детьми, вымыла зал, перегладила белье, творю. А тело пританцовывает. Олеся, спасибо за волны" (ком из Контакта).