

ЖИВАЯ АЗБУКА РУССКОЙ РЕЧИ КАК АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Семенова А.И., педиатр, психотерапевт, иммунолог, доктор наук в области «Регуляция в биологических системах» Международной академии МАИСУ, действительный член ОППЛ РФ, автор метода и руководитель модальности Целебная творческая психолингвистика в ОППЛ.

Аннотация: Первым этапом творческого созидания метода ЦТП явилось осмысление глубинной сути психо-фоно-семантической азбуки русской речи и разработка языковых интерактивных игр на модели театрализованного представления звуков и звукообразов. В процессе изучения связей между языковыми знаками и миром персонального опыта формируется мирозерцание, код сознания человека. Языковая игра способствует освоению навыков здоровья, укреплению душевной устойчивости, развитию эмоционально-образного и знаково-символического мышления.

Ключевые слова: живая азбука, театр звуков и звукообразов, языковые, психофоносемантические, символические и иконические языковые, интерактивные игры.

ЦТП - философский и концептуальный метод психолингвистического погружения человека в творческую реальность живой души, путем вовлечения в языковую, интерактивную игру на психо-фоносемантической основе, в которой мотивируемое действие символизируется речевыми фенотипическими знаками азбуки. Знаки азбуки раскрываются в живом действии при посредстве феноменологического анализа звукообразов.

Метод основан преимущественно на невербальной коммуникации и невербальной семиотике. Звук речи-это элементарная, смысловая и структурная, частица языка, представитель природного мира, направленный на самоорганизацию человека в социуме. Языковедение изучило операциональную функцию языка. Параллельно шло освоение его духовной основы. В новом веке пришло понятие, что язык не только формулирует мысль, но формирует собственную реальность, создает континуум смыслов и значений. С помощью языка формируются культурные коды и символы, в целях идентификации человека. Звуки речи соотносятся с областью и семиотики, и семантики, что приводит к осознанию роли знаково-символических систем в жизни человека.

Азбука и жизнь ее знаков - это тот вечный символ, над разгадкой которого веками трудится мысль человеческая, всех народов мира (египтян, иудеев, греков, славян, индийцев, немцев, испанцев, скандинавов). Азбука содержит сокровищницу изначально скрытых в ней знаков, звуков, образов, символов, стоящих за ними событий и действий. Эти действия мы ей возвращаем, вызывая к жизни живую азбуку. Вспомним, как широко оперировала образами звуков эзотерика: арканы герметической школы, русские и скандинавские руны, эвритмия и видимая речь Штейнера, медитация на звуке, мантры йоги, мистицизм звуков суфиев, народные песнопения и ритуалы хороводов. Старославянская азбука гласит, что в знаках ее заключено нравственное завещание, послание наших предков. «Я Бога ведаю...Живите мирно, земляне!»

В середине 20 века родилась психолингвистика, заявившая язык феноменом психики (Ч. Осгуд, Дж. Кэррол, 1953). В СССР первая кафедра психолингвистики создана А.А. Леонтьевым (1967г). Четверть века назад сформирована фоносемантика (автор- С. В. Воронов, 1982), изучающая звукоизобразительную и звуко-символическую природу звуков русского языка. Мы имеем право опираться на смысловое значение звуков речи, заключенных в Живой Азбуке. Но этот смысл они получают только будучи выраженными в действии, проявленными через творческий потенциал человека. Иными словами, музыка души и музыка звука должны встретиться и родить новый образ, новый импульс энергии. Мы имеем в русской азбуке 32 знака, из которых выаем природные образы и просим человека прочувствовать и проявить себя в определенной ситуации. Мы вовлекаем человека в атмосферу образа, представленного на основе смысловой и цвето-звуковой трактовки знаков азбуки. При этом опираемся на эстетику и внутреннюю гармонию действия. Внешнее движение должно зеркально отражать внутреннее действие. Чтобы человек раскрылся и обнажил свою душу, действие должно быть сквозным. *Движения тела, ног, пальцев рук, глаз, мимика, интонированное. темпо-ритмическое, звуко-высотное звучание голоса, сила и объем, направление дыхательного потока должны соответствовать эмоциональному посылу и смысловой основе действия.* Цельными действиями от природы обладают дети. У взрослых привычная маска затрудняет самопроявление. Сбрасывание маски в языковой интерактивной игре и психо-фоно-семантический тренинг с представлением себя в новом качестве означает избавление от психологических и эмоциональных блоков. формирует подвижное, гибкое мышление. Опыт человека закодирован в звуках и образах. Посредством психобиотипирования звуков, мы создали живую, психофоносемантическую азбуку, в которой отражены интегративные свойства живого звука (АИ Семенова, 1991). *Психо-фоно-семантическая азбука – это азбука (родного) языка, информация в которой упорядочена посредством сопоставления семиотической и семантической, знаковой и звуковой, понятийной структуры русского языка и типирования звуков в живом действии по инициации ими психобиологических реакций.* Проработана структурно- функциональная основа звуков, с качественной оценкой смысловой, психической и физической характеристик. Предложенная система психобиотипирования звуков алфавита опирается на способы психофизиологического восприятия и воспроизведения звуков и производных из них звукообразов. Звук проводится по всем каналам чувственного и физиологического восприятия, со вниманием к нюансам дыхания, движения, звукообразования, артикуляции.

Мы акцентируем внимание на звуке речи как информационном динамическом стимуле, факторе малой интенсивности, активизирующем живую систему самоорганизации человека. Обратимся к новому понятию об антропогенезе. Мы представляем человека как информационно-энергетическую, эко-биологическую систему, отличаются способностью к самоорганизации и взаимодействию по комплиментарным каналам. Звук речи - фактор

малой интенсивности, действует на живую систему как комплементарный и иконический сигнал. Он имеет родство к живой системе (как ключ к замку) и включает ее собственную активность. Звук, невербальный смысловой информационный сигнал ниже порога осознания. Он действует непосредственно на подсознание человека. *Рассмотрим расширенное представление о воздействии звуков и звукообразов, закодированных в знаках азбуки, на живую информационную систему.*

Звук речи - волна и частица, квант энергии и потенциальный процесс.

Звуки алфавита - смысловые, структурные энергетические знаки.

В звуках заключена генетическая сила рода.

Звук, фактор наибольшей информационной связности, имеет широкие психоэмоциональные и физиологические связи.

Звук имеет природную основу и обусловлен стоящим за ним образом. Формирование образа есть творческий психологический акт.

Звук-речи чувственный представитель ментального знака.

Звук обладает потенциальной природной информационной энергией, которая может быть развернута в систему для изучения принципов бытия и жизненных принципов человека.

При произношении звук структурируется подвижными органами артикуляции, дыхательными, голосовыми, резонансными процессами. *Человек осознанно воспринимает слово и неосознанно - его звуковое содержание.* Сила действия слова во многом обусловлена звуковой композицией.

Звуки- знаки алфавита родного языка- это поле коллективного бессознательного, в котором заложена информация о генетически целесообразной организации эмоциональной сферы человека. Объясняя действие звука, следует обратить еще внимание на эффект синестезии. Эффект сквозного действия связан с транспозицией одних видов ощущений в другие. Мы не только слышим звучание, но можем определить цвет звука.

Звуки речи, соответственно их природной функции, мы преобразуем в звукообразы. В филологии звукообраз- это художественный образ, усиленный средствами звукописи, в которой используются приемы усиления звуковой выразительности. Аллитерация- повторы согласных, ассонанс-гласных звуков. «Город грабил, греб, грабастал..», «Звени, звени, золотая Русь!». «Русалка плыла по волне голубой, окаймляема пенной луной. И хотела она доплеснуть до луны серебристую пену волны». Соответственно подчеркнуты звуки Г, З, Л. В «Бородино» трансцендентный смысл помогает раскрыть повторный звук У. «У наших-ушки на макушке. Чуть утро осветило пушки и леса синие верхушки-французы тут как тут».

Психолингвистика и фоносемантика показали, что звук имеет смысл. Звук, преобразованный в звукообраз, как информационный и смысловой конструкт, позволяет организовать звуковую и языковую игру в живом, интерактивном действии. Автором, во взаимодействии с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, совместно проведен ассоциативный, психолого-педагогический эксперимент по изучению воздействия звуков речи на процессы самоорганизации ребенка (включая дыхательный процесс, психо- эмоциональную сферу). Изучена психологическая модель интерактивной, коммуникативной игры в насыщенном семантическом пространстве азбуки, структурируемом звукообразами.

В 2002 году получен государственный патент на «Способ психофизической тренировки с использованием всех звуков алфавита родной речи: звуковая дыхательно-эвритмическая гимнастика саморегуляции». Формула его: «1. Каждый звук азбуки связывают с определенным природным образом, психо-эмоциональным состоянием, способом движения и дыхания. Иницируют возникновение у человека соответствующего произносимому звуку зрительного, слухового, кинестетического образа, с фиксацией внимания на процессе дыхания и его функциональных элементах. 2. Дыхательный процесс формируется под влиянием ментально и эмоционально переживаемых звукообразов, произнесением звуков речи, с типированием способа дыхания для каждого звука. При этом используют элементы дыхательной практики: задержку, замедление, затруднение, поверхностное дыхание».

В играх со звуками и звукообразами постепенно формировался Театр звуков. Звуки речи типированы в феноменологическом наблюдении за живым действием, ими инициированным и непосредственной, спонтанной, органичной реакцией детей в ответ на семантический и информационный стимул. Звук проводится по всем каналам чувственного и физиологического восприятия, что позволяет обратить внимание на все нюансы эмоционального состояния, дыхания, движения, звукообразования. *Подготовлены таблицы феноменологического психобиотипирования, раскрывающие смысловое содержание звуков речи.* В них отражены общий эмоциональный тон, ощущение состояния, тип движения, особенности дыхания, психо-эмоциональное чувство, энергетическое действие, цветовое восприятие звука, способ и место образования, насыщения, интенсификации, качество исполнения звука, сонорные, тональные особенности.

Работа со звуками и их образами позволяет наблюдать тонко дифференцированную реакцию на семантические сигналы разного качества. *Структурно — функциональные упражнения, проводимые при художественном, игровом воплощении звукообразов, с многообразием информационных, психических, эмоциональных, телесных, дыхательных элементов абсолютно органичны для выполнения указанной работы.* Использование тонких невербальных сигналов и включение активного воображения при создании звукообразов позволяют организовать творческий процесс. Игровая основа метода связана с художественной проработкой дыхательно-энергетических звукообразов. *Звукообраз — онтологически универсальный, смысловой, личностный, теоретический конструкт в языковых играх. В семантическом поле алфавита мы постигаем звукообразы как наиболее активные фигуры, структурирующие информационное, жизненное, психологическое, когнитивное пространство.*

Процесс исследования звукообразов включает следующие функциональные элементы: смысловая сущность звука; природный и игровой образ звука (мыслеформа); способ формирования звука; цветовое восприятие ситуации; ощущение состояния в атмосфере данного звука; тип движения и действия; особенности дыхательного процесса; психо-эмоциональное чувство; энергетическое действие; ожидаемый оздоровительный эффект. Работа со звукообразами означает работу с мыслью, памятью, вниманием, воображением, эмоциями, энергиями души и тела, сенсорными и кинестетическими ощущениями, мышечным тонусом и пластикой, тонкими мышцами звукообразующего комплекса, дыхательным процессом.

Звукообразы, соответствующие всем звукам алфавита, помогают рассмотреть широкий спектр эмоций в чувственном, телесном, сенсорном, психологическом, нравственном, символическом восприятии, освоить в игровой форме разнообразные поведения и мышления. Между абстрактными знаками виртуального мира и их внутренним смыслом стоит живая действительность, проработанная творческим восприятием, принятая душой и телом человека. Все направлено на раскрытие психологического смысла, энергетики и внутренних ритмов состояния. Звукообразы несут материал и энергию бессознательного, которую передают Я — сознанию в процессе построения личности. Ментальное представление о знаке дополняется чувственным восприятием звука. В процессе работы организуется сквозное действие, в котором природный и игровой образ, ощущение действующей атмосферы, психо-эмоциональное и цветовое восприятие состояния, качественные особенности дыхательного процесса и психологических жестов, соответствующая мимика и артикуляция (способ и место звукообразования и голосообразования, место насыщения звука) дополняют друг друга. Звукообразы отражают атмосферу, в которой они рождаются. Они являются визитной карточкой состояний в специфических ситуациях. Представляя их в действии, мы используем код соответствия между духовной, ментальной, эмоциональной, физическими сферами. Для выполнения цельного, сквозного действия нужно тренированное умение работать не только с логическим разумом, но со всеми уровнями сознания и бессознательного.

Образы, созданные на основе звуков алфавита языка родной речи, универсальны, так как люди одного этноса связаны общими культурными и психотехническими навыками. Необходимы спонтанность, фантазия, включенность энергии внимания — осознания, радость творчества. Многофункциональная психолингвистическая основа метода позволяет делать разные акценты: на использовании ритмизированных элементов в слове, звуке, движении, дыхании, на психологическом, сенсорно-кинестетическом восприятии звуков, на раскрепощенности, мягкости, округлости движений; на эмоциональном выполнении упражнений, в хорошем, быстром ритме и темпе. Меняя предлагаемые звукообразы, типы дыхания, виды движения, мы представляем чувственно образ, форму, цвет, аромат явления. Ускоряем и замедляем общий ритм действия по единому сценарию. Усиливаем телесные ощущения в определенной части тела, концентрируем внимание на артикуляции, движении губ, языка, образовании дыхательной струи в полости рта и носа, формировании дыхательного потока в груди, усилении сигнала по визуальному, слуховому, кинестетическому, сенсорному, энергетическому каналам. Чувственно-энергетическому моделированию придается смысл равный ментальному.

Для смыслового выражения звукообразов используется богатый арсенал разнообразных движений и жестов: округлых, пластичных, неспешных, гибких, волнообразных, свободных, вкрадчивых, мягких, текучих, проворных, энергоемких, экспрессивных, катящихся, крутящихся, пульсар-статуя. Часть движений содержит идеомоторные компоненты: повинувшись внутреннему побуждению, просыпаются пальцы рук, ног, плечи. Существует специальная наука, кинесика, изучающая жесты, жестовые процессы, жестовые системы, позы, занимаемые по отношению друг к другу. Невербальная семиотика описана в диссертационной работе Г.Е. Крейдлиным (2007г) Гаптика изучает жесты, связанные с касанием. Проксемика-наука о пространстве коммуникации. Хронемика-наука о времени коммуникации, окулесика-наука о визуальном поведении во время общения.

Еще более важную роль для раскрытия состояния и обучения психотехническим навыкам играет комплементарный дыхательный процесс, осознанно формируемый в атмосфере звукообразов. Известно что дыхание является бессознательным актом связывающим все системы жизнеобеспечения и единственной автоматической вегетативной функцией, поддающейся сознательной регуляции. В процессе обучения дыхательной гимнастике есть дополнительный смысловой аспект. Дыхание поддается регуляции, но бесперспективно освоение его пластики в виде чисто технического навыка. Если внимание сосредоточено на сознательном усилии, теряется естественность, синхронность сопрягаемых дыханием внутренних процессов. Все дыхательные гимнастики основаны на немногих базовых элементах: затруднении, задержке, форсировании, углублении, изменении ритма дыхания. Мы используем столь естественный фактор, как звук, для инициации, направления дыхательного процесса и обучения гармоническому дыханию. Нюансы дыхательной пластики формируются при зарождении проведении качественном насыщении звука. Мы называет этот процесс эвритмизированием дыханием (изменением его под влиянием душевного импульса). Это позволяет типировать способ дыхания каждого звука: изменять темпо-ритм, упругую силу дыхания, интенсивность дыхательного потока и энергетическую насыщенность дыхания под влиянием естественных психо-физических факторов, без искусственных задержек и затруднений. Тип дыхания в ЗДЭГС соответствует психическому, эмоциональному, энергетическому, физическому состоянию. Осознанное дыхание включается в цепочку проводников процесса между сознанием и всеми уровнями бессознательной регуляции. Дыхательный процесс сопровождает все энергетические циклы организма. Созданы таблицы, демонстрирующие дыхательные типы звукообразов.

Исполняя образ звука, мы голосом выражаем своё к нему отношение. Человек учится, в каком тоне и каким голосом, выражать определенную мысль или чувство. Применяются известная техника физвокализа — работа с голосом и мышцами звукообразующего комплекса. Существует специальная наука интонология, которая изучает совокупность просодических характеристик: мелодики, громкости, смыслового ударения, особенностей фонации, темпа, ритма речи. Легкость, пластичность, гибкость, живость, естественность исполнения образа, звучание голоса в нужном ритме и

тональности, свободный дыхательный процесс — признаки оздоровления. «Голос — это то, что не подделаешь. Это — сама душа, вернее говорящая о сокровищнице сердца, о характере, чем взгляд, чем улыбка» (В.В. Розанов). Исследователь невербального речевого общения В.П. Морозов (1998г) сообщает, что «невербальная информация имеет полисенсорную природу, свои акустические средства и психофизиологические механизмы восприятия и декодирования её мозговыми структурами». При проверке эмоционального слуха человека в его лаборатории были использованы психоакустические тесты, осциллограммы голоса. При графическом выражении звука голоса различались его интонация, тембр, высота, сила; мелодика речи, темпо-речевые особенности.

Обсудим вопрос об играх детей и языковых играх. Определение игры психологами. «Игра- само серьезное дело в жизни человека. в них заключена квинтэссенция жизни. В игре человек, житель многих миров, утверждается как живое существо, со всеобъемлющими связями». Игра-это внутренне свободная деятельность, формирующая образ действий в заданной ситуации, реализуемая в виде творческого эксперимента.

Л. Витгенштейн, предложивший лингвистическую философию и языковые игры, дал их классическое определение. Языковые игры- это целое, состоящее из языка и всех видов деятельности, с которыми он сплетен. Как отражение форм жизни, такая игра многолика, вездесуща, проникает во все сферы жизни. Они обыгрываются, как отдельные акты или сцены, на основе конвенциональных правил, в которых участвует говорящий. Языковая игра освоила все языковые уровни: фонетику, словообразование, лексику, синтаксис, имеет эстетическое задание.

По Г.Г. Гадемар: языковые игры- онтологическая категория, в которой уделяется внимание лингвистической природе человеческого опыта; способ существования бытия, способ самопонимания. *Языковая игра-универсальная семантическая среда, в которой осуществляется понимание.* Это -методологическая модель для понимания. Она позволяет открыть через самих себя то, о чем говорят наши культурные, этнические традиции и принципы. Языковая игра-- отражение социальной действительности, процесс взаимосогласия, взаимопонимания в диалоге. Возможность диалога вытекает из начальной сопричастности. Языковая игра вовлекает в свою сферу и сообщает свой дух. Игра- иной тип познания истины, чем научная модель. (Н.В. Медведев «Витгенштейн и Гадамер о языковой игре» «Философия, социология, культура» №1 2010)

Существуют разные виды языковых игр, так или иначе связанные с манипуляцией сознанием и несущие суггестивный, комический, медитативный, магический эффект. Их характеризуют как «намеренное сознательное нарушение форм речевого поведения, основанное на продуманном нарушении системных отношений языка, с использованием ресурсов всех языковых уровней». Это могут быть каламбуры, балагурство, прибаутки, небылицы, жаргонизмы молодежные сленги. Они выражают модель особого поведения, нестандартного отношения к происходящему. Языковая игра - творческое, не стандартное, не каноническое использование языковых единиц и категорий для создания остроумных высказываний. Их отождествляют с поэтической функцией языка, где особое значение приобретает звуковая организация контекста (аллитерации, ассонанс).

Отличие психофоносемантических, интерактивных языковых игр в их открытости, динамизме, онтологической установке, кооперации внутреннего и внешнего действия, раскрытию творческого потенциала, внутренних ресурсов организма. Они направлены на самоисследование, самоорганизацию, самоидентификацию. В работе со звукообразами мы используем феноменологический подход, практикуем субъект-субъектные отношения. В качественном исследовательском интервью на задаваемые вопросы (в виде информационных стимулов) получаем ответ в живом творческом действии – проигрывании звукообраза, в соответствии с индивидуальными возможностями. Оздоровительный принцип метода заключается в познании своей природы и расширении творческого самосознания в процессе специально организованной, направленной на самоосмысление психологической игры. *Овладение знаковой системой в качестве живого явления — Это- важнейшее условие формирования механизма произвольной регуляции психических процессов.* Опыт показывает, что на сознание природные и невербальные факторы действуют сильнее слов, в силу их естественного синергизма. Даже при произнесении слов важны общая интонация, обозначающая отношение к явлению, что дополняется выражением глаз, мимикой, жестикуляцией. Полнота самовыражения и знакомство со спектром душевных, психо-эмоциональных состояний способствует формированию уверенности. Опыт переживания разных психо-эмоциональных состояний и физиологическое освоение в живом действии способствует углублению сознания и самоидентификации. Звукообразы помогают раскрыть наиболее жизненно важные, глубинные состояния, с их архетипической, мифологической, сказочной природой. Появляется новый опыт общения с бытием. Мы работаем в психосоматической идеологии, то есть всегда отыскиваем не только эмоции, но и телесное переживание. Для снятия обусловленностей и проработки комплексов важно вернуться к переживанию многих состояний, продумать, прочувствовать, пройти через них. *Не только осмыслить их разумом, но ощутить живым чувством, всей телесностью и энергетикой.*

Языковедение оживилось с созданием психолингвистики, обозначившей связь языка, мышления, сознания. Определилась область изучения с помощью языка информационных, когнитивных, коммуникативных, культурных, этнических и других процессов. Человек стал постигать новую природу отношений с языковой системой. Целебная творческая психолингвистика *пытается раскрыть внутреннюю суть языка, как самостоятельной языковой системы, установить ее системные связи в живом, высокоорганизованном организме человека, способы творческого действия при формировании с помощью языка цельной психо-энергетической картины мира отраженной в сознании и бессознательных структурах идентифицирующей себя личности. Психолингвистика основана на изучении присущего человеку речевого феномена. Не просто коммуникативной способности, а связанного с речью проникновения человека в мир бессознательного, в качестве утонченного, информационного существа, способного взаимодействовать с энергиями и информацией и изменять структуру и содержание бессознательного, защищать тождественность, причастность человека к духовному миру.*

Психолингвистика - философская и системная научная дисциплина, которая связала понятие о психике-душе и языке-слове-Логосе. Основанная на многовековом языкознании, она изучила коммуникативную, когнитивную, интегративную функцию языка и приступила к изучению его в человеческом измерении. *Язык называют домом духа*. С языком связано развитие культуры, искусства. С языком связана этническая память и ментальность народа. Языкознание разделено на множество частных дисциплин, изучающих отдельные аспекты развития общего знания. Психолингвистика ввела понятия «языковая личность, языковая картина мира, языковое сознание». Она включилась в рассмотрение вопросов о связи, родстве/сходстве, взаимозависимости человечества и всего живого, о психических, информационных и энергетических процессах, имеющих место, когда мы порождаем и воспринимаем речь, об уровнях категоризации и репрезентации мира субъекту. Но все самые глубокие философские понятия человечество всегда отработывало сначала на «наивном» уровне фольклорного творчества, в основе которого лежит глубокая интуиция.

Целебная творческая психолингвистика - это психотерапевтическая практика, построенная как творческая, личностно окрашенная, языковая игра на психофоносемантической основе. Психофоносемантическая, интерактивная Языковая игра соединяет духовную, душевную и физическую природу человека, показывает многоплановость, многофункциональность человека, проявленность и непроявленность бытия. В языковой игре звук, как сжатое до информационного знака явление и часть живого, жизненного процесса, изучается в момент трансформации. Информационный, обозначающий знак алфавита преобразуется в иконический звук и звукообраз (на основе ассоциативного явления подобия). Звук впитывает образ и конструирует звукообраз, получающий смысл символа, в культурологическом и мировоззренческом аспекте. Главным организационным элементом является эмоциональная, структурно- функциональная, художественная проработка дыхательно- энергетических звукообразов в семантическом пространстве алфавита. Особое внимание уделяется произношению звуков, атмосфере образов, комплиментарному дыхательному процессу, сквозному действию и психотерапевтическому дискурсу. Пример представления звукообразов.

Звукообраз А. Эмоциональный тон: А- звук раздолья, удали, жизнелюбия. А (радость) — способность радоваться жизни. Звук А потенциально богат интонациями и может быть произнесен с оттенком восхищения, удовлетворения, удивления, изумления, Оппозиционное значение: недоумения, разочарования, похвальбы, страха. *Мыслеобраз (явление в чувственном созерцании)* Дана картина народного праздника: звон колоколов, ясное солнце, зеленая трава, веселый говор, исполнение русского танца. Растягиваются меха гармошки, кидается об пол шапка (ахх!), Танцующие чинно выходят в круг, плавно-широко разводя руки и придерживая пальцами кончики платка на плечах. Водят хороводы: «Ах, калинка, калинка, малинка моя...» *Ощущение состояния в атмосфере звукообраза:* Удовольствия, наслаждения жизнью, глубинного принятия себя, судьбы и обстоятельств А- *Дыхание:* радостное, глубокое, наполненное жизнью, насыщенное, грудное. Струя воздуха не встречает преграды в ротовой полости. Такой тип дыхания соответствует состоянию открытости, эмоциональной вовлеченности в жизненный поток. А- *Действие-* распахнутое, обнимающее мир . А- *Движения-* пластичные, округлые, широкие, экспрессивные, тонические. *Способ движения и дыхания.* Осанка прямая, голова поднята, ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки, согнутые в локтях, поднимаются до уровня груди. Полусогнутые пальцы рук слегка соприкасаются тыльными поверхностями кончиков пальцев. После обсуждения психо-эмоционального образа, движения, дыхания, воспроизводим жест широкого легкого округлого разведения рук от середины груди в стороны - сначала на уровне чуть выше плеч, постепенно мягко поднимая, ладонями вверх. Движения сопровождается грудное дыхание - грудная клетка заметно расширяется. Набор воздуха и движение его - бессознательны и незаметны. В данном упражнении стимулом к движению и типу дыхания является объединяющее ощущение праздника, внутренней гармонии. При выполнении упражнения дыхание становится более легким и свободным. В груди появляется приятное тепло. Рождается ощущение психологического комфорта. *Сквозное, цельное действие:* Внутреннее соответствие представляемого образа, интонационного звучания, легкого, свободного дыхания и широкого, раскидистого движения. Объединяющее ощущение внутренней гармонии, психологического комфорта. Эффект действия- избыток пассионарной, творческой энергии, побуждающей к действию; соединение биохимической и духовной энергии. Звукообраз имеет свой цвет- спелой малины, красной меди, кумача. Цвет можно увидеть внутренним зрением. Артикуляция: расширение ротовой полости, нейтральное положение губ, участие средней части языка, голосовых связок, скелетных мышц грудной клетки. Звук- тональный, в артикуляции - легкий, эмоционально расслабляющий. Философия, символический смысл звукообраза А Звукообраз А символизирует исток, начало, рождение человека, впервые с изумлением увидавшего белый свет, подлунный мир. «Удивляющийся (от «диво, дивиться чуду жизни») человек и есть человек в своем идеальном развитии, высшем совершенстве. В способности искренне радостно удивляться есть наивность, похожая на детскую, но возникла она из глубокого опыта жизни. По мере того, как ребенок будет расти и узнавать, что мир может быть опасным и пугающим, она может смениться недоверием и сомнением. Но невинность и удивление осознанной жизни обладает качеством мудрости и принятия вечно изменяющегося чуда жизни» (М.В. Поспелова). Звук А символизирует божественный принцип подобия: «посвященный сохраняет тип души, ему присущий». В старославянской азбуке- буквица А- Азь, изначальный сеятель жизни под началом творца Вселенной (исток, первооснова. причина) В народной медицине звукообраз А лечит заболевания сердца.

Практическая сущность метода творческой, психолингвистической терапии заключается в проведении, по определенным правилам, звуковой, языковой, интерактивной игры, в инициации творческой, медитативной атмосферы и включении активного воображения при создании звукообразов, в организации сценического, творческого, коммуникативного действия; в наблюдении за процессом каждого участника, с обсуждением смысла каждого, душевного и физического, действия и движения во время и по окончании игры. Правилom игры является организации и структурирование общего психологического поля по принципам психосемантики. Для анализа психических категорий и моделирования системы восприятия, представлений и значений строится субъективное семантическое пространство.

Живой моделью его стали дыхательно- энергетические звукообразы, построенные при смысловом постижении звуков и знаков азбуки русского языка. Раскрывая смысл и содержание звукообразов, мы познаем себя в живом, конкретно переживаемом действии. Звукообразы помогают структурировать психологическое пространство при психотренинге. Участник игры получает задание мысленно и чувственно войти в атмосферу звукообраза и провести ряд действий, каждое из которых выражает опыт человека в восприятии ситуации, эмоций, привычный способ осознания и проявления себя, способность к целостному мировосприятию. Появляется новый опыт общения с бытием. Звуки и звукообразы направляют, канализируют творческую энергию, несут смысловые сигналы для переключения информационно- энергетических программ. *Целью этих игр является знакомство с азбукой самоисследования, самоидентификации и самоорганизации при расшифровке смыслового кода азбуки родного языка в живом действии. Звуковые языковые интерактивные игры- в потенциале несут ответ на бесчисленные вопросы, которые возникают у человека при изучении процесса самоорганизации и тонких струн человеческой души.* Растянутая во времени самоидентификация протекает более интенсивно, организовано и целенаправленно в творческом эвристическом, игровом режиме. Процесс качественного преобразования (бифуркации) включает механизмы катарсиса (самоочищения), инсайта (озарения, прояснения сознания) и восстановления и усложнения информационных связей между элементами системы. Азбука русской речи-культурный символ, который объясняет уровень взаимодействия тела, души, духа, персональный личностный уровень. ЦТП-метод работы с душой, как центральной инстанцией самоорганизации. Душа-первопринцип при создании живого мира. Она обладает свойствами имагинативности и креативности, знаковости и символизма. Речь-инструмент развития души, развития сознания. Работая со знаками, звуками, символами, образами, архетипами, мы хотим постичь целостный мир в акте проникновения. Навык здоровья-это навык поддержания живого начала в человеке, работа с творческим духом и душой методами самоорганизации. Ученые МГУ описали понятие Живого, включая сюда цельность, креативность, историчность, континуальность. Самоорганизация-развитие, воспроизведение, совершенствование сложной динамической системы, которая способна накапливать и использовать прошлый опыт для создания качественно новых структур. Проигрывание множества визуализированных ситуаций в Театре звуков упорядочивает мышление и чувствование. Навыки здоровья и самоорганизации мы осваиваем через игру со знаками, звуками, эмоциональными состояниями. Задействуются мысль, чувство, ощущение, интуиция. *Внутренней задачей является обогащение, насыщение души, структурирование мышления, «глубокое, вдумчивое, внимательное наблюдение за окружающим миром, созерцание предметов, процессов, явлений в их целостности (миросозерцание)», информационное упорядочение жизненной программы. Играя со звукообразами, мы обучаем осознанному выбору их предлагаемых вариантов, на практике осваиваем ресурсный творческий подход, способствуем формированию зрелых эмоций, понимаем природные и социальные ценности. Помогаем понять природу языка, раскрываем природу взаимодействия со знаково-семантической системой. В работе мы соединяем феноменологический, глубокий аналитический и философский подход. Организуем смысловое пространство творческого поиска и обучаем творческим навыкам.* Творческое воображение заключается в «создании и просмотре новых образов, созданных не произвольно, но в связи с постановкой задачи выполнения определенной деятельности, для уяснения каких-то важных понятий. Внутреннее действие сопровождается ведением диалога сознания и бессознательного, выражаемого лингвистически, в вербальной и невербальной форме». В работе используется множество технологий: интуитивно-эвристическая логико-диалектическая, интерпретационная, конструирующая технология, активное воображение. Данная методология развивает эмоционально-образное, творческое мышление и естественную, природную способность к целостному, оптимально полному чувствованию. Метод обладает оздоровительным потенциалом, воспитывает навыки самоорганизации.

Главной духовной задачей нашего времени является сохранение Цивилизационного, культурного и информационного кода. Это означает направленную работу с сознанием и мышлением, фокусирование внимания на процессах самоорганизации. Мы принимаем природно-антропологический образ живого, так как работаем в русле междисциплинарных понятий, привлекая знание эталонных дисциплин нашего времени: синергетики, иммунологии, кибернетики, экологии, психолингвистики. Цивилизационный код-это сжатая информация о совокупности средств биологического и социального характера, посредством которой смысл жизни цивилизации воспроизводится в преемственности поколений. Возможна информационная модификация кода реализуется через систему самоорганизации. Обсуждая множество ситуаций, мы привязываем их к семантическому и символическому коду. Звукообразы имеют прямое отношение к архетипам, универсальным образам, структурным элементам в коллективном бессознательном. В информатике- архетип- формализованная и многократно используемая модель некоторого понятия. ЦТП работает с сущностной моделью информационной самоорганизации, в которой динамически взаимодействуют 7 уровней сферы сознания и бессознательного (см. эволюционную мандалу информационной самоорганизации, А.И. Семенова, 2002г). Мы обращаемся к онтологии-учению о фундаментальных принципах бытия. Обращаемся к планетарному разуму. «Эко- воспитание- это формирование осознанного понимания взаимосвязи живого и неживого в природе». Языковые игры помогают поддержать импульс живого в социуме. В глобальный век массовых миграций человек сталкивается с непредсказуемыми, неожиданными ситуациями, с ситуациями отчуждения от социума и себя самого. Психотерапевты России предложили много методов и открытых способов работы с внутренним миром современника, с миром ощущений, эмоционально- образной системой, адаптивно-креативным комплексом, когнитивной системой, смыслами и ценностями. В ЦТП мы работаем в пространстве полимодальной психотерапии, с ее четырехчастной парадигмой. Принимаем понятие, что человек есть духовно-психо- социо -биологическое существо (В.В. Макаров). Английские психологи Р. Лазарус и С. Фолкман, изучая психофизиологически стрессовые ситуации, предложили понятие о копинговых стратегиях совладания с трудной ситуацией, описали ситуативно специфические концепции (1985г). Психологи В.Е. Купченко и Е.В. Елькина описали психологию активности личности и разные стратегии повышения

жизнестойкости. Повышение адаптации путем психо-иммуно-лингвистического структурирования сознания и мышления (работы с информационными системами –посредниками), в процессе самоорганизации,- эффективный путь воспитуемого повышения жизнестойкости. Языковые игры вписываются в эту стратегию. В век соперничества живого и искусственного интеллекта важно показать приоритет культуры живого мира как целостного явления.

Целебная творческая психоллингвистика - междисциплинарный научный и прагматический метод, испытанный в системе образования, оздоровительной и лечебной медицине, в психологическом консультировании. Психоллингвистическая педагогика и терапия, как новое перспективное направление, теоретически основана на системном представлении о взаимодействии и функционировании человека в среде сложных, знаково-символических, информационных систем (живых и искусственных). Ее задачей является воздействие на самосознание, самоорганизацию, самоидентификацию человека. *Творческая психоллингвистическая психотерапия решает задачи лечения, коррекции, профилактики болезней речемыслительной, когнитивно-познавательной, эмоционально-волевой, ценностно- мотивационной, информационно-энергетической, поведенческой, психосоматической, коммуникативной сфер личности и частично- межличностно - социальной сферы. Своими действиями она призвана сопровождать жизненные программы человека и способствовать его наилучшей адаптации.* Техники ее мозаично рассыпаны по разным модальностям психотерапии. На психоллингвистическом базисе человек может изучать свою подлинную природу, поскольку в построении языка и речи задействованы все сферы сознания и все системы жизнедеятельности. Язык человека, как средство самосознания, самоидентификации, саморегуляции, самосозидания, должен прийти ему на помощь при построении жизнеспособной модели. Психоллингвистические методы, изучающие информационные, знаково- символические системы и речемыслительную деятельность человека, жизненно необходимы.

Целебная творческая психоллингвистик (ЦТП)- универсальный, философский, психоллингвистический, интуитивно-эвристический, интерпретационный, логико- диалектический, целостный метод самоисследования, самоактуализации, самоидентификации, самоопределения, самовосстановления, посредством погружения в творческую реальность живой души в полевого пространстве психо-фоно-семантической азбуки речи и ситуативно проявленных звукообразов, как понятийных, смысловых информационных конструктов в языковых, интерактивных, субъект-субъектных играх.