Содержание

Введение

Глава 1. Особенности теории и практики метода холотропного дыхания

.1 История возникновения трансперсональной психологии и метода холотропного дыхания

.2 Особенности метода холотропного дыхания

.3 Особенности проведения сессий холотропного дыхания

.4 Противопоказания и риски холотропного дыхания

.5 Области применения и терапевтические эффекты холотропного дыхания

Глава 2. Описание и анализ сессии холотропного дыхания выходного дня

Заключение

Список литературы

# Введение

Последние несколько десятилетий в нашей стране, как и во всем мире, идет стремительное развитие психологической науки; психотерапия и психологическое консультирование активно используются населением для решения психологических проблем, для помощи в поисках своего "Я"; идет массовое увлечение различными духовными практиками; заново открываются и находят свое научное обоснование и подтверждение (благодаря такому же стремительному развитию естественных наук) древние практики и учения. Человеку порой бывает сложно определить, что же выбрать среди этого многообразия. Последние годы люди начали проявлять неподдельный интерес не только к материальной составляющей бытия, но и к его духовной части. На фоне всего этого неудивительно появление и развитие нового направления в психологии - трансперсональной психологии, в рамках которой было пересмотрено понимание измерений человеческой психики.

Базовым методом трансперсональной психологии является разработанный Станиславом Грофом метод холотропного дыхания. Богатство и диапазон переживаний во время сессий холотропной психотерапии убедили Грофа в теоретических ограничениях фрейдовской модели психики и лежащего в ее основе механистического мировоззрения. В результате исследований возникла новая картография психики, состоящая из из трех областей:

(фрейдовского) личного и биографического бессознательного;

трансперсонального бессознательного (которое включает в себя и более узкие представления Юнга об архетипичном, или коллективном бессознательном);

перинатального бессознательного, являющегося мостом между личным и трансперсональным бессознательным и наполненным символизмом и конкретными переживаниями смерти и возрождения.

В настоящее время холотропное дыхание привлекает внимание все большего и большего количества людей. Оно может практиковаться в целях исцеления, поиска инсайтов, новых творческих идей, повышения ясности сознания и духовности.

Холотропное дыхание базируется на серьезной научной - как теоретической, так и практической - основе. Этот метод подтвердил несомненную эффективность в выявлении и решении различных психологических проблем.

Целью данной работы является изучение особенностей теории и практики холотропного дыхания.

Поставленная цель привела к решению следующих задач:

. Изучить особенности метода холотропного дыхания.

. Выявить особенности техники холотропного дыхания.

Объект исследования: трансперсональная психология.

Предмет исследования: метод холотропного дыхания.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения и списка использованной литературы.

# Глава 1.Особенности теории и практики метода холотропного дыхания

# .1 История возникновения трансперсональной психологии и метода холотропного дыхания

Трансперсональная психология сформировалась в США в 1960-1970 годах 20 века, хотя истоки ее, несомненно, в гораздо более раннем периоде. Ее основоположники - Абрахам Маслоу и Станислав Гроф. Предпосылками возникновения трансперсональной психологии, помимо научных поисков ученых психологов, явились следующие два важнейших человеческих фактора. С середины прошлого века большое количество американцев начинает практиковать йогу, увлекаться восточными духовными практиками, многие в поисках истины обратились к индуизму и буддизму. Выполняя различные практики, люди испытывали измененные состояния сознания, чего довольно сложно достичь в рамках классической христианской религии. Растет массовый интерес к духовной части жизни, а не только материальной. Другой немаловажный фактор - это случайное открытие швейцарского химика Альберта Хоффмана, проводившего исследования спорыньи в лаборатории. В апреле 1942 года ученый обнаружил психоделическое действие ЛСД - 25, когда во время синтеза этого вещества оно случайно попало в его организм. После публикации первой статьи психиатром В. А. Штоллем в конце 1940-х годов этот новый полусинтетический алколоид спорыньи сразу стал сенсацией в мире науки. Гроф и Маслоу лично принимали участие в аппробации этого препарата и были поражены широтой эмоционального и эмпирического опыта ("пиковые переживания" Маслоу). С использованием ЛСД стала возможна психотерапия ранее трудно поддающихся категорий пациентов, таких, как алкоголиков и наркоманов. Было замечено положительное влияние на поведение сексуальных извращенцев и преступников-рецидивистов. Помимо терапевтического использования в кабинетах терапевтов, ЛСД находит себе место и на черных рынках Америки.

Безусловно, трансперсональная психология "выросла" из гуманистической психологии. Уже был сделан переход от исключительно словесных стратегий к непосредственному выражению эмоций. Терапевтическая стратегия постепенно смещалась от исследования индивидуальной истории и бессознательной мотивации к чувствам здесь и сейчас, и, что немаловажно, преодолевалось табуирование на прикосновения в терапии. Однако сами основатели гуманистической психологии чувствовали неудовлетворенность созданной дисциплиной. К тому же "аномальные феномены", полученные в результате исследований измененных состояний, не поддавались объяснению в рамках имеющихся на тот момент теорий.

В 1967 году Абрахам Маслоу, Энтони Сутич, Станислав Гроф, Джеймс Фейдимен, Майлз Вич и Соня Маргулис неоднократно встречались в узком кругу в Калифорнии для того, чтобы создать новую психологию, принимающую весь спектр человеческого опыта, в том числе необычные (измененные) состояния сознания. В ходе многочисленных дискуссий было узаконено название "трансперсональная психология" (взамен "транс-гуманистическая", или "выходящая за пределы гуманистических вопросов"). А в предисловии ко второму изданию книги "К психологии Бытия" Маслоу написал: "Я должен также сказать, что считаю гуманистическую третью психологию переходной формой, готовящей нас к более "высокой", четвертой психологии, - трансперсональной, трансчеловеческой, скорее обращенной к миру вообще, чем к человеческим потребностям и интересам, выходящей за пределы человеческой природы и самобытности человека, его самоактуализации и т. п.".

Среди своих основных предшественников основатели трансперсональной психологии указывают американца У. Джеймса, который по праву считается первым трансперсональным психологом за опубликованную в 1902 году пионерскую работу "Многообразие религиозного опыта", австрийца Отто Ранка с его идеей травмы рождения, швейцарца К. Юнга, обогатившего психологию теорией архетипов, мифологическими, общекультурными, религиозными и мистическими измерениями, итальянца Р. Ассоджиоли, бывшего психоаналитика, который в созданном им психосинтезе опирался на теософские, антропософские и буддистские учения, преодолевая с их помощью европейские культурно - антропологические ограничения, а также американских трансценденталистов - Эмерсона и Торо.

В 1969 году вышел первый номер Журнала Трансперсональной Психологии. В 1971 году была создана Ассоциация Трансперсональной Психологии, а в 1975 году Роберт Фрейджер основал Институт Трансперсональной Психологии.

После того как в 1967 году в США была официально запрещена ЛСД, Гроф начинает искать замену препарату для вхождения в необычайные, измененные состояния сознания. К технике холотрпного дыхания он пришел во многом благодаря проводившейся им в свое время ЛСД - терапии. Он обратил внимание, что при доработке переживаний после психоделических сеансов люди начинали дышать глубже и чаще и погружались в глубоко измененное состояние, которое имело мощный целительный потенциал. В 1975 году Станислав Гроф вместе со своей женой Кристиной зарегистрировал особую дыхательную технику, которую они назвали "холотропное дыхание".

# 1.2 Особенности метода холотропного дыхания

Холотропное дыхание является одним из базовых методов трансперсональной психологии и представляет собой мощный метод самоисследования и терапии, использующий сочетание ускоренного дыхания, побуждающей музыки и специальной работы с телом, которая помогает высвобождать остаточные биоэнергетические и эмоциональные блоки.

Холотропное дыхание сочетает и объединяет в своей теории и практике различные элементы глубинной психологии, современных исследований сознания, трансперсональной психологии, восточных духовных философий и практик коренных народов. Оно разительно отличается от традиционных форм психотерапии, в которых используются, главным образом, словесные средства - как, например, в психоанализе и в происходящих от него различных других школах глубинной психологии. Оно имеет много общих характеристик с переживательными терапиями гуманистической психологии, вроде практики гештальта и нео - рейхианских подходов, которые делают акцент на непосредственном эмоциональном выражении и работе с телом. Уникальная особенность холотропного дыхания состоит в том, что оно использует целительный потенциал, внутренне присущий необычным состояниям сознания.

Удивительная целительная сила необычных состояний с незапамятных времен была известна и использовалась в древних цивилизациях и первобытных культурах. И вот во второй половине 20 века она получила подтверждение в современных исследованиях и терапевтических экспериментах. Древние и коренные культуры мира использовали такие состояния в ритуалах перехода и целительских церемониях. Их описывали мистики всех времен и посвященные в древние мистерии смерти и возрождения. Кроме того, процедуры, вызывающие эти состояния, разрабатывались и использовались в контексте великих мировых религий - индуизма, буддизма, даосизма, ислама, иудаизма и христианства.

О важности необычных состояний сознания для древних и коренных культур свидетельствует то количество времени и энергии, которое члены этих человеческих групп посвящали развитию "технологий священного" - различных процедур, способных вызывать такие состояния для ритуальных и духовных целей. В этих методах используются различные сочетания игры на барабанах и других ударных инструмента, музыки, песнопений, ритмичного танца, изменений дыхания и выработки особых форм сознания. Все это нашло свое отражение в методе холотропного дыхания.

Во второй половине 20 века у специалистов клинической и экспериментальной психиатрии и психологии появилась возможность получить непосредственный опыт работы с химически чистыми психоделическими веществами и разнообразными лабораторными процедурами изменения сознания. Но на тот момент у психиатрии не было специальной категории и термина для этих теоретически и практически важных переживаний. Гроф назвал их "холотропными", что в переводе означает "ориентированный на целостность" или "движущийся к целостности" (его не устраивало название "измененные состояния сознания").

Таким образом, психоделические исследования и развитие интенсивных переживательных методов психотерапии перенесли холотропные состояния из мира целителей дописьменных культур в современную психиатрию и психотерапию. Во многом благодаря изучению холотропных состояний происходит переход от словесных к переживательным подходам, к самоисследованию и психотерапии и от руководящей роли терапевта к использованию врожденного исцеляющего разума психики клиента.

Традиционные психиатрия и психология используют модель психики, ограниченную биографией после рождения и индивидуальным бессознательным, как его описывал Фрейд; наша психологическая история начинается с рождения. Но эта модель абсолютно не подходит для работы с холотропными состояниями сознания. Помимо уровня биографии после рождения ("постнатальной"), общего с традиционной моделью, новая расширенная картография включает в себя еще две большие области.

Первая из них - перинатальная. Она содержит память о том, что переживал плод на последовательных этапах процесса рождения, все эмоции и физические ощущения. Эти воспоминания образуют четыре отдельных группы переживаний, каждая из которых относится к одной из стадий рождения. Это базовые перинатальные матрицы (БМП 1-4).

БМП 1 состоит из воспоминаний позднего дородового состояния, во время которого ребенок и мать составляют симбиотический союз. Если нет какого- либо вредного воздействия, то условия для ребенка оптимальны, учитывая безопасность, защиту, подходящее окружение и удовлетворение всех потребностей. БМП 1 можно назвать переживанием изначального единства с матерью.

БМП 2 - антагонизм с матерью (схватки в закрытой матке). Относится к первой стадии родов, когда матка сокращается, но шейка матки еще не открылась. Мир плода нарушен, это создает ситуацию неопределенности и угрозы для жизни с различными признаками телесного дискомфорта. Пути наружу нет. Мать и ребенок становятся источником боли друг для друга и вступают в биологический конфликт.

БМП 3 - синергизм с матерью (проталкивание через родовой канал). Отражает борьбу плода при прохождении через родовой канал после раскрытия шейки матки. Схватки продолжаются, но шейка матки уже открыта, и начинается трудный и сложный процесс проталкивания плода через родовой канал. Для ребенка это означает серьезную борьбу за выживание с сокрушающим механическим давлением и нередко удушьем. Но система уже не закрыта, и возникает перспектива прекращения невыносимой ситуации. Усилия ребенка и матери совпадают.

БМП 4 - отделение от матери, появление на свет. Содержит память о появлении на свет. Мучительные переживания достигают своей кульминации, проталкивание через родовой канал подходит к концу и крайнее напряжение и страдание сменяются неожиданным облегчением и релаксацией. Завершается период задержки дыхания и недостаточного снабжения кислородом. Ребенок делает первый глубокий вдох и его дыхательные пути раскрываются.

Вероятно, каждая стадия биологического рождения имеет специфическую духовную составляющую. Для безмятежного внутриутробного существования - это переживание космического единства; начало родов параллельно переживанию чувства всеобъемлющего поглощения; сжатие в закрытой маточной системе соответствует переживанию "нет выхода"; проталкивание через родовой канал имеет духовный аналог в борьбе между смертью и повторным рождением; метафизическим эквивалентом завершения родового процесса служит переживание смерти Эго и повторного рождения. Есть мнение, что переживания одной из матриц в ребенке доминируют после рождения, влияя на его дальнейшее развитие.

Вторая трансбиографическая область новой картографии - трансперсональная. Она содержит матрицы широкого спектра переживаний, в которых сознание выходит за границы тела/эго и обычных ограничений линейного времени и трехмерного пространства. Это приводит к переживаемому отождествлению с другими людьми, группами людей, другими формами жизни и даже элементами неорганического мира. Превосхождение времени дает переживаемый доступ к памяти предков, расовой, коллективной и кармической памяти.

Еще одна категория транперсональных переживаний связана со сферой коллективного бессознательного, которую К. Юнг называл архетипической. Эта тема содержит в себе мифологические фигуры, миры и темы всех культур и веков, даже те, о которых у нас нет никакого интеллектуального знания. В своих самых дальних пределах индивидуальное сознание может отождествляться с Универсальным Умом или Космическим Сознанием.

Говоря о терапевтических механизмах метода холотропного дыхания, следует назвать действительное повторное проживание травматических воспоминаний младенчества, детства, биологического рождения и дородового периода, воспоминания о прошлой жизни, выход на поверхность архетипического материала, переживания космического единства. Эти механизмы гораздо глубже и шире, чем механизмы в традиционной психотерапии, действующие на уровне биографического материала: ослабление психологических защитных механизмов, вспоминание забытых или подавленных травматических событий, реконструкция прошлого на основе сновидений или невротических симптомов, достижение интеллектуальных и эмоциональных инсайтов и анализ переноса.

Задача традиционных психотерапий зачастую заключается в достижении интеллектуального понимания человеческой психики в целом и психики конкретного человека в частности, а затем в разработке эффективной терапевтической техники и стратегии. Во многих терапиях важным инструментом считается интерпретация, то есть терапевт объясняет клиенту "истинный", или "реальный", смысл его мыслей, эмоций и поведения. Но общепринятая теория психотерапии отсутствует, и все школы имеют разные объяснения проблемы, с которой клиент приходит на терапию. Терапия, использующая холотропные состояния сознания, не сталкивается с такого рода трудностями. Целительный процесс в холотропном дыхании направляется изнутри собственным внутренним исцеляющим разумом клиента, а задача терапевта сводится к поддержке происходящего. Терапевт просто поддерживает все, что спонтанно возникает и проявляется от момента к моменту, будучи уверенными в том, что процессом управляет разум, превосходящий интеллектуальное понимание, которое может быть получено путем профессиональной подготовки в любой из школ психотерапии.

# 1.3 Особенности проведения сессий холотропного дыхания

Перед первым практическим сеансом холотропного дыхания необходимо дать участникам понятие о теоретической концепции техники: рассказать о трансперсональных, биографических и перинатальных переживаниях и о том, какие внешние и внутренние проявления могут возникнуть во время прохождения дыхательной сессии. Следует сделать акцент на том, что важно сосредоточиваться на эмоциях и физических ощущениях, воздерживаться от интеллектуального анализа и отказаться от любого программирования сеанса. Если у участника сеанса есть противопоказания к применению техники, это должно быть заранее оговорено со специалистом.

Во время сеанса все участники разбиваются на пары, в которых один из участников будет выступать в роли холонавта, или дышащего (практикующего холотропное дыхание), а второй - в роли ситтера, или помощника. После окончания первого сеанса они меняются ролями. Также обязательны инструкции для дышащих и ситтеров.

По ряду причин в помощники не рекомендуется выбирать хорошо знакомого человека. Роль ситтера заключается в том, чтобы помочь дышащему в процессе холотропной сессии. Он должен быть внимательным к своему партнеру, обеспечивать безопасность и помощь по мере необходимости, но в то же время не быть навязчивым. Помощник наблюдает за происходящим с холонавтом, его поведением и физическим состоянием, но не вмешивается в процесс. Его основная задача - создать безопасные условия для дышащего. Если он может удариться, ситтер должен оградить его или подложить что-то мягкое, но при этом позволить ему самостоятельно переживать весь поток сознания, вызванный в процессе, если только холонавт сам не попросит вмешаться. Помощникам не рекомендуется разговаривать с окружающими и всячески мешать своему партнеру. Также он не должен сам активно дышать, так как в таком случае он сам тоже становится холонавтом. В холотропной технике не предусмотрен анализ происходящего с дышащим со стороны помощника.

Холонавт - это ключевое действующее лицо данного сеанса. Его основная задача - посредствам дыхательных техник войти в холотропное состояние сознания и далее вести себя максимально аутентично, быть самим собой, то есть если хочется плакать или смеяться, то дать волю своим желаниям, а не блокировать их.

Как именно дышать холонавт решает для себя сам. Можно дышать носом, ртом, грудью, животом. Гроф рекомендует доверять мудрости, присущей телу, и следовать внутренним подсказкам. Главное - дышать быстрее и глубже, чем обычно, отключить тотальный контроль ума и сосредоточиться на внутренних процессах. Единственное правило - это то, что дыхание должно быть связным, без пауз между вдохом и выдохом. Есть мнение, что от глубины дыхания зависит содержание визуальных образов, а от частоты - насколько быстро они будут меняться. Если дышать неглубоко и медленно, то особых изменений в сознании наблюдаться не будет. Итог - это результат выбранной техники дыхания.

Важнейшую роль для проведения дыхательной сессии играет правильный подбор музыки. Музыка является мощным инструментом для вызывания и поддержания холотропных состояний сознания. Она активизирует эмоции подавленных воспоминаний, помогает им выйти на поверхность и облегчает их выражение. Помимо этого она маскирует звуки, издаваемые участниками, сливаясь с ними. Общие принципы использования музыки в холотропном дыхании и критерии выбора конкретных произведений для разных стадий сеанса были сформулированы Кристиной Гроф. Не рекомендуется использовать песни и музыкальные произведения, исполняемые на языках, понятных участникам, чтобы не переключалось внимание. Музыкальный сет в холотропной сессии строится по принципу волны. Сеанс начинается с активизирующей музыки, постепенно музыка становится громче, динамичнее и переходит в мощные ритмичные композиции. После достижения кульминации ("пиковая", "прорывная" музыка) интенсивность музыки снижается, вводится "музыка для сердца" и в завершении сессии - умиротворяющая, медитативная музыка. Следует отметить, что большое внимание уделяется качеству звучания.

Приблизительное построение музыкального сопровождения выглядит следующим образом:

|  |  |
| --- | --- |
| Часы/минуты | Типы музыки |
| 00:00 - 00:08 | Легкая побуждающая, помогающая дыханию |
| 00:08 - 00:20 | Еще более стимулирующая |
| 00:20 - 00:40 | Барабан или этническая ритмичная (играть, пока ритмичное движение в комнате не спадет). |
| 00:40 - 01:15 | Драматическая (играть, пока драма не пойдет на спад). |
| 01:15 - 01:30 | Сердечная (открытость, теплота, музыка полета). |
| 01:30 - до конца | Созерцательная (спокойная, но еще достаточно интенсивная музыка, которая может служить основой для продолжения работы) |

После того, как участники разбились на пары и дышащие приняли горизонтальное положение, начинается расслабляющая медитация. Ее основная функция - помочь участникам расслабиться, как можно больше открываться и настраиваться на особое состояние, называемое в дзен-буддизме "умом новичка". Внимание плавно переводится на дыхание, которое постепенно ускоряется.

От того, как дышащий чувствует себя при завершении сеанса, зависит его последующее физическое и эмоциональное состояние. Нужно, чтобы холонавты заканчивали сеанс в расслабленном и эмоционально комфортном состоянии. Если это не так, им предлагается работа с телом, помогающая достичь лучшего завершения сеанса. Недопустимо прекращение сеанса, если дышащий все еще имеет дело с трудными переживаниями. При работе с телом путем воздействия извне на проблемной области усиливаются ощущения холонавта. На ней сосредотачивается внимание, и работа продолжается, пока дышащий и терапевт не приходят к соглашению, что сеанс достиг разрешения. Дышащие могут остановить воздействие и при помощи заранее оговоренного сигнала "стоп" (не принимаются оскорбления, фразы "отвали", "оставь меня в покое" и т. п.). После выяснения причины использования сигнала принимается решение о дальнейших действиях. Применение усиления симптомов целесообразно при переживании удушья и давлении на грудь (с помощью свернутого полотенца) и переживании мышечных напряжений и спазмов.

Восстановление в прежнее состояние происходит в течение полутора часов после начала сеанса, поскольку поддерживать и далее необходимый темп дыхания для человека крайне тяжело.

После завершения сеанса дыхания следует этап рисования мандал (в переводе с санскритского "круг" или "завершение") - рисунков внутри круга, вписанного в формат А3. Мандалы - это способ переноса на бумагу внутренних ощущений пациента. Психотерапевты говорят о том, что все бессознательное, которое тщательно скрыто и задвинуто далеко, появляется на поверхности в каких - либо образах, цвете или форме. Для рисования мандал нет никаких конкретных рекомендаций. Важно психологическое содержание, а не художественное мастерство. Это могут быть как бесформенные сочетания цветов, передающие атмосферу и эмоциональный тон сеансов, так и образные картины и рисунки, изображающие увиденное, а иногда и целые серии рисунков. Бывает даже такое, что мандалы предвосхищают темы будущих сеансов. В качестве альтернативы рисования мандал применяются и другие методы, такие как создание "Коллажа Души", лепка из глины и других пластичных материалов (если в группе есть слепые участники), музыкальное и поэтическое выражение.

Завершающий этап - обсуждение в группе (шеринг). Во время обсуждения сеанса ведущий не дает никаких трактовок увиденному, ссылаясь на традиционные теоретические системы. Можно задавать вопросы, помогающие извлечь дополнительную информацию. Задача холонавта - самостоятельно, посредствам рефлексии, интерпретировать свои образы, полученные во время проведения техники. В процессе обсуждения при наличии архетипического материала полезно использовать метод амплификации Юнга.

В качестве методов, дополняющих холотропное дыхание, Гроф указывает практику гештальт для помощи в интеграции опыта сеансов дыхания, метод невербальной психотерапии - игру с песком (Дора Калфф), переживательные методы: психодраму Морено и семейные расстановки Берта Хеллингера. В случае высвобождения ранее сдерживаемой физической энергии полезны массаж, сеансы акупунктуры, пробежки, плавание, экспрессивный танец и другие виды аэробных упражнений.

# 1.4 Противопоказания и риски холотропного дыхания

К возможности заниматься холотропным дыханием есть определенные противопоказания, что требует получение от специалиста индивидуальных рекомендаций (иногда вплоть до исключения использования этого метода). В связи с этим желательно заранее уточнять у потенциальных участников, нет ли у них определенных заболеваний, потому что трудно отправить людей домой, если они уже приехали на сессию. Ниже приведен список и причины противопоказаний.

|  |  |
| --- | --- |
| Состояние | Причина противопоказаний |
| Кардиоваскулярные проблемы или высокое кровяное давление | Переживание может быть физическим или эмоциональным стрессом |
| Беременность | Оживление опыта собственного рождения может сработать как триггер маточных сокращений |
| Эпилепсия | Существует опасность, что эмоциональный или физический стресс может послужить триггером для припадка |
| Глаукома | Оживление опыта рождения или другого стрессового опыта может увеличить внутриглазное давление |
| Недавние операции, переломы | Интенсивные движения могут повлиять на недавние травмы |
| Маниакально-депрессивный психоз, параноидальный психоз | Состояние необычного сознания может стать триггером маниакального эпизода; параноидальные проекции затрудняют интеграцию внутреннего психологического материала |

Сами Гроф пишут о том, что, при соблюдении определенных обговоренных заранее условий, риски для этих групп минимальны и по обоюдной договоренности они могут принимать участие в сессиях. Так, беременные женины должны перестать ускоренно дышать, если дыхание начинает вести их к переживанию рождения или родов, больные астмой приносить с собой ингаляторы, а людям, перенесшим недавние физические травмы и операции, рекомендуется избегать части сеанса, связанной с работой с телом. Естественно, не допускаются к сессии больные инфекционными заболеваниями в целях безопасности других участников.

В научных кругах есть мнение, что холотропное дыхание вообще наносит вред здоровью человека. Техника холотропного дыхания основана на глубоком дыхании в состоянии расслабления, а подобное дыхание может быть опасным для здоровья. Дыхание в подобной технике провоцирует спазмы сосудов и мышечные судороги, тошноту и головокружение. Человека посещают видения и галлюцинации. Сторонники данной точки зрения считают, что такой метод дает начало более чем 150 различным заболеваниям, дающим более 80% смертности и инвалидности, и вместо того, чтобы излечиться от своих переживаний, человек сознательно усугубляет психологические травмы, пытаясь войти в измененное состояние, в котором якобы начинается самоосвобождение от вредных грузов.

Возникновение таких состояний объясняется тем, что при глубоком интенсивно дыхании во время расслабления сильно снижается количество оксида углерода как в легких, так и в венозной и артериальной крови. Это в значительной мере изменяет довольно сложный процесс поддержания гомеостаза (гомеостаз - это постоянство внутренней среды и ее способность к саморегуляции) и гомеостатические системы, имеющие несколько основных свойств, одно из которых есть стремление к равновесию всех систем организма, стремление организма к балансу, вдруг приходит в негодность. То есть процесс затрагивает все системы на клеточном уровне. Страдает также кислотно-щелочной баланс, что приводит к дыхательному алкоголизму, то есть резкому ощелачиванию жидкой среды организма, а именно крови и ее плазмы до уровня микроциркуляции.

Вторая составляющая этого процесса - так называемый механизм Вериго-Бора. Это зависимость степени диссоциации оксигемоглобина от величины парциального давления углекислоты в альвеолярном воздухе и крови, при снижении которого сродство кислорода к гемоглобину повышается, что затрудняет переход кислорода из капилляров в ткани. Возникает тканевая гипоксия, или удушье клеток и ткани. Меняется процесс окисления, требующий кислорода, в результате чего увеличивается число токсинов.

Блокируются ферментативные реакции, нарушается синтез АТФ (АТФ - это носитель энергии). Данный процесс называется циклом Кребса, роль углекислого газа в котором незаменима.

Кроме всего вышеперечисленного, в тканях тела кроме гипоксии развивается и ацидоз. Это уменьшение рН, нарушение кислотно-щелочного равновесия в крови. Таким образом, перестает работать большая часть систем тела. А от гипоксии и ацидоза напрямую страдает головной мозг, что провоцирует галлюцинации. Такие доводы приводят явно не сторонники холотропного дыхания.

Сами Гроф говорят о том, что эти биохимические и физиологические механизмы могут вызвать торможение функций новой коры, что делает бессознательные процессы более доступными для проработки. Что касается симптомов, вызываемых гипервентиляцией, то они представляют собой усиление уже существующих психосоматических симптомов или активизацию различных латентных симптомов. Они сначала усиливаются, но продолжающееся ускоренное дыхание вызывает их разрешение и устойчивое исчезновение.

Получается, что ускоренное дыхание создает в теле биохимическую ситуацию, при которой на поверхность выходят старые эмоциональные и физические напряжения, связанные с неразрешенными психологическими и физическими травмами.

И факт проявления симптомов - это не патологическое явление, как его могут расценить сторонники ортодоксальной медицины, а прекрасная возможность для исцеления.

# 1.5 Области применения и терапевтические эффекты холотропного дыхания

Благотворные эффекты холотропного дыхания охватывают широкий диапазон. Наиболее очевидные положительные результаты относятся к различным эмоциональным расстройствам и состояниям, традиционно считающимися психосоматическими: психогенной астме, мигрени и болям в различных частях тела, не имеющим органической основы. Серьезные улучшения происходили и у людей, страдающих от состояний, которые обычно рассматриваются как чисто медицинские проблемы, вроде болезни Рейно и различных хронических инфекций. Положительные средства холотропного дыхания не ограничиваются улучшением эмоционального и физического состояний. Они могут включать в себя отчетливые изменения личности, мировоззрения, жизненной стратегии и иерархии ценностей дышащего.

Участники практических семинаров и тренингов имеют возможность избавиться от длительной депрессии, преодолевать различные фобии и тревожные состояния, освобождаться от всепоглощающего иррационального чувства вины и повышать уверенность в себе и самоуважение. По словам и отзывам многих участников, за несколько холотропных сеансов они достигали большего прогресса, чем за годы вербальной терапии.

Улучшение физических состояний, описывающихся в медицинских справочниках как органические заболевания, связано с сильными биоэнергетическими блоками в соответствующих областях тела. После удаления этих блоков с помощью сочетания работы с дыханием и работы с телом хронические инфекции значительно уменьшаются или даже полностью исчезают. Дело в том, что причина этих инфекций не в присутствии бактерий, а в неспособности ткани защищаться от них. В большинстве случаев микроорганизмы, вызывающие воспаление - это не опасные и заразные штаммы, а нормальные обитатели этих областей вроде пневмококка или кишечной палочки. Если органы не блокированы биоэнергетически, то адекватный приток крови не дает микроорганизмам размножаться до такой степени, чтобы вызывать проблемы. Соответственно, разблокировка автоматически включает процесс исцеления. Терапевтический потенциал холотропного дыхания был подтвержден клиническими исследованиями, проводившимися сертифицированными практиками, независимо использующими этот метод в работе. В России исследования проводили клиницисты, обучавшиеся холотропному дыханию у Владимира Майкова - президента Российской Ассоциации Трансперсональной Психологии и Психотерапии, руководителя отделения Трансперсонального Тренинга Грофа.

Холотропное дыхание (так же, как ранее ЛСД терапия) использовалось и продолжает использоваться для реабилитации наркозависимых. В качестве примера можно привести работу Германа Карельского, который получил награду от Правительства Москвы за трансперсональный подход к реабилитации наркозависимых. Основу подхода Г. Карельского составляло холотропное дыхание. Эта программа стала самой эффективной программой по работе с наркоманами (выход на годовую ремиссию наркозависимых составлял 60% против обычных 5-10%).

Любопытно и научно обосновано мнение о том, что холотропное дыхание помогает похудеть, что связано с тем, что кислород сжигает жир. И это - неоспоримый факт. Более того, дыхание ускоряет метаболизм, а это является прямым путем к стройной фигуре. Что касается физиологии, то тут следует отметить один важный момент. Дело в том, что во время упражнений продукты метаболизма активно перемещаются из тканей, в которых они произведены, в легкие, откуда посредством дыхания удаляются. Именно акцент на выдохе увеличивает изгнание летучих продуктов обмена (отходы метаболических процессов, в том числе и углекислый газ) через легкие. Во время холотропного дыхания производятся энергичные мышечные сокращения, благодаря которым обеспечивается полноценный массаж. Все это приводит к стимуляции пищеварительной и выделительной систем. Кстати, использование мышц живота приводит к формированию сильного брюшного пресса и ровной осанки, что самым лучшим образом сказывается на фигуре. Люди, практикующие холотропное дыхание, отмечают снижение веса, а в некоторых случаях - его полную нормализацию. Но важно помнить, что данная методика не создана для приведения фигуры в порядок. Ее предназначение - более глобальное.

Помимо эмоционального, психосоматического и физического исцеления, наблюдаются глубокие личностные изменения у многих людей, занимающихся серьезным систематическим самоисследованием с помощью холотропного дыхания. Самые радикальные изменения связаны, по - видимому, с перинатальными и трансперсональными переживаниями. Всплывание в сознание и интеграция содержания перинатального уровня бессознательного ведет к уменьшению агрессивных тенденций, к большему внутреннему миру, приятию себя и терпимости к другим. Опыт психодуховной смерти и возрождения и установление сознательной связи с положительными воспоминаниями из периодов до или после рождения, как правило, уменьшают иррациональные побуждения и стремления. Они вызывают перенос фокуса и акцента с размышлений о прошлом и фантазий о будущем на более полное переживание настоящего. Это ведет к повышенной энергичности и жизненной силе, к большей способности наслаждаться жизнью и получать удовольствие от простых жизненных вещей - повседневных дел, работы, занятия любовью, природы и музыки.

Переживания космического единства и собственной божественности ведут к растущему отождествлению со всем сущим и вызывают чувства удивления, любви, сострадания и внутреннего умиротворения. То, что начиналось как психологическое исследование бессознательной психики, проводимое в целях личностного роста или терапии, становится философским поиском смысла жизни и путешествием духовного раскрытия.

# Глава 2. Описание и анализ сессии холотропного дыхания выходного дня

Сессия проводилась в центре Master Integratio. Ведущий - сертифицированный тренер Максим Патрушев.

После знакомства с группой (порядка двадцати человек) Максим в краткой и доступной форме объяснил участникам, что такое холотропное дыхание и "с чем его едят". Большинство людей было уже знакомо с ним не понаслышке, но в группе присутствовали и те, кто пришел дышать впервые. Ведущий рассказал о БПМ, о пренатальных и трансперсональных переживаниях; о том, что может дать холотропное переживание: спонтанное исцеление, снятие фиизических, эмоциональных и психологических блоков. В ходе дыхания это обычно проявляется как воспоминания - "визуалка",- причем чаще всего вспоминаются события из самых сложных периодов жизни, о которых уже забылось думать, или из раннего детства и пренатального периода. Не менее вероятны телесные переживания, вплоть до боли (чего не стоит бояться, предупредил Максим), а также переживания, похожие на ощущения секса. Все его слова, как и в дальнейших беседах, были подкреплены примерами из предыдущего тренерского опыта, что немаловажно для участников, пришедших впервые.

Тренер попросил разделиться нас на пары, моим партнером стал молодой мужчина Борис. Максим разъяснил, зачем нужен ситтер:

У всех есть страх неизвестности, и, если дышащий знает и чувствует, что "все под контролем", ему будет легче расслабиться и отдаться дыханию;

Бывает такое, что холонавт три минуты подышал - стало хорошо,- заснул (разрядка, расслабление), тут ситтер напоминает ему на на ушко своим дыханием, что нужно дышать;

Возможны буйные проявления, особенно при наличии разблокировки сильных блоков, могут быть похожие на эпилептические припадки (выходит напряжение);

Холонавту необходимо обеспечить пространство, чтобы он никого не задел, сам не стукнулся, не заполз на другого дышащего (Максим объяснил, как это делается);

Кроме того, по словам инструктора, побывать ситтером хотя бы один раз просто необходимо, потому что тогда исчезает страх: "Что это со мной? Я какой-то не такой. Я мужчина, я не могу плакать". Мало того, ситтер не просто сторонний наблюдатель и "следитель", он тоже участвует в процессе, ведь он находится в общем групповом поле, и, бывает, ситтера "нахлобучивает" еще похлеще, чем холонавта. Ведущий предупредил, что в данной сессии телесной работы с холонавтом проводиться не будет, потому что при взаимодействии не получится полного погружения. Если что-то где-то напряглось, нужно самостоятельно продышивать этот участок, дышать туда, через боль, до пика и расслабления.

Следом Максим объяснил, как желательно дышать: вначале медленно и глубоко через рот, потому что через нос менее эффективно,- но никаких "заморочек" по дыханию быть не должно: дышать как и чем дышится. Мне очень понравились рекомендации для тех, кому сложно:

Представить, что пространство помещения, в котором мы находились - это огромный воздушный шар, и его нужно накачать;

Представить, что вы находитесь в лесу, перед вами шаманский костер, и его нужно раздуть. Как мы раздуваем угольки?

Представить себя паровозиком.

Далее вместе с музыкой ускорять темп дыхания, и в определенный момент придет ощущение, что что-то начинает происходить - это тот самый ритм, который нужно удерживать, хотя если есть чувство, что хочется еще ускориться - ускоряться. Обычно первый ритм, на котором начинаются изменения - тот самый. Есть вероятность, что понравится, как дышит сосед, - можно присоединиться (в группе хорошо дышать, потому что иногда самому лень), можно наложить дыхание на музыку. Во время дыхания было разрешено менять позу, но оговорено, что чем выше дышащий поднимается, тем больше контроля включается. Тренер предупредил, что могут идти непроизвольные движения, которые помогают дыханию: пальцами, руками, тазом, которые не следует подавлять, а можно даже использовать намеренно.

От одной из участниц прозвучал вопрос, можно ли ходить в туалет. Ответ был "да", но перед этим рекомендовалось спросить себя, действительно ли есть желание сходить в туалет или это ум, не понимающий, что происходит, и сошедший сума, ищет как бы прекратить это "безобразие". После вопроса "Дышать мы сегодня будем?" холонавты (я дышала первой) улеглись и Максим начал расслабляющую медитацию.

Следует отметить, что до этой сессии я неоднократно "дышала" - не холотропное дыхание,- и испытывала в основном мощные оргазмические состояния, входила в измененные состояния, испытывая ощущение полета, невесомости, видения своего тела с закрытыми глазами, и от данной сессии ожидала приблизительно того же. Получилось несколько иначе. Далее следуют отрывки из моей холотропной сессии (попробую описать то, что запомнилось, насколько это возможно).

С началом медитации все начали дышать медленно в одном ритме, потом каждый начал ускоряться в своем темпе. Я дошла до своего темпа, но мозг еще не отпустил бразды правления: ежеразный вопрос: " ну и зачем?". Продолжаю дышать, назад поздно. Из расслабляющей медитации понравилось мягкое золотистое свечение, заполняющее тело от пяточек до головы. В голове, натыкаясь на мысли, оно потихоньку растворяет их. Растворяю мысли, заполняю тело золотистым свечением. Мое тело - сосуд, заполненный мягким, разреженным золотистым свечением. Дышу. Неожиданно для меня чуть ниже левого плеча с передней половины туловища появляется ощущение дискомфорта, направляю внимание туда, продыхиваю. Темп ускоряется, дискомфорт не проходит. Надавливаю правой рукой на это место, через некоторое время с низким долгим "Аааа" наступает временная разрядка. Дышу дальше. Некоторое время легкости. Продолжаю дышать, замечаю, что при дыхании правое плечо лежит на полу, а левое дергается и голова непроизвольно вращается против часовой стрелки. Голова начинает перекатываться из стороны в сторону ("нет"). На плече что- то непонятное, жуткое, пытаюсь увидеть - не получается. Ощущение брезгливости, страха, ужаса. Оно вцепилось в меня, я не могу скинуть. Дышу. Паника. Тело сжалось, хочется освободиться и убежать. Дрожь в коленях и всех ногах (я лежу ступни на полу на ширине плеч, колени согнуты). Катаюсь по полу и дышу. Что- то не отлепляемое, уже начинает затягиваться вся левая половина туловища. В самый жуткий момент представилось вытянувшееся лицо мамы, если бы она сейчас увидела меня. Стало смешно, я улыбаюсь; постаралась додышать, не уверена, что получилось. Опустошение, дышать больше не хочется. Борис возвращает меня к дыханию, своим мощным дыханием, как мощным ветром, обдувая меня со всех сторон. Некоторое время он дышит со мной.

Дышу. Кажется, что дыхания нет, а есть только "а- а- а- а…". Возвращаюсь в легкое состояние, помогаю себе тазом. Начинается веселая (может, веселая только для меня) шаманская музыка с бубнами, барабанами и другими неизвестными мне инструментами. Тело пускается в шаманский танец на полу: трясутся руки, ноги, голова - все тело. Меняется звук "а" при дыхании с тяжелого низкого на средний регистр. Видится огромный костер. Весело, хорошо, хочется, чтобы продолжалось подольше. Какой-то огромный фаллический символ красного цвета, но мне не страшно. Кто это - я не вижу и не знаю. Переживания возбуждения, оргазма, расслабления, умиротворения. Возвращаюсь к дыханию. Хочу продолжить дышать там же, у костра, но через какое - то время меняется музыка.

Следующее яркое и жуткое переживание. Дышу. Мне не нравится музыка. Дышу. Медленно подползает ощущение не страха, а всеобъемлющего вселенского ужаса, чего- то черного, огромного, не имеющего формы. Зажимаю зону промежности, чтобы "это" не вошло в меня. Дышу. Понимаю, что это черное внутри всей меня, мне нужно вытолкнуть это из себя, расслабляю промежность, выдыхаю через низ, а оно не выходит, оно во мне. Бессилие и борьба одновременно. Желания убежать нет, есть желание выдышать. Дышу, стараясь изо всех сил. Через какое- то время с громким нечеловеским протяжным звуком большая часть "этого" выходит, но я чувствую, что часть осталась. И я продолжаю дышать. Поменялась музыка на более мелодичную, а я продолжаю выдыхать все с тем же нечеловеческим рычанием. Борис помогает мне все это время, периодически дышит со мной, обдувает меня. Спустя какое- то время я, обесиленная, останавливаюсь. Борис помогает мне восстановить дыхание. В теле расслабленность, усталость. Дышу. Хочется остановиться, но продолжаю. Музыка легкая, мне снова становится легко и хорошо. Продолжаю дышать, время от времени останавливаюсь, но Борис напоминает. Хочется потянуться, я потягиваюсь, наступает релаксационная музыка, можно дышать медленно. Приятная усталость. Проверяю себя: вижу, как с закрытыми глазами светятся пальчики на руках. Музыка волнами проходит сквозь меня; тело легкое, невесомое. Поворачиваюсь к Борису, полная огромной благодарности, хочется уткнуться в него (когда я уставала дышать, а он не давал остановиться, хотелось отвернуться).

На релаксационной части я уснула и пропустила обсуждение. Проснулась только в конце второй сессии. Спросила Бориса, почему он меня не разбудил. Борис ответил, что Максим сказал, чтобы я отдохнула. С Борисом договорились, что назавтра он будет дышать первым, а я буду ситтером. Борис сказал, что подышал он хорошо, правда, вначале свело пальцы на руках, но быстро прошло.

Во время дыхание мне два раза показалось, будто Борис погладил меня рукой: один раз по левому плечу, второй раз по лбу. Когда я спросила его об этом, Борис ответил, что он ко мне не прикасался. Вероятно, так я почувствовала его участие в моих переживаниях.

День второй.

День начался традиционно с беседы. Недовольному мужчине средних лет, у которого вчера "ничего не произошло", Максим ответил, что обычно переживания начинаются с третьей попытки, когда ослабевает степень контроля и предложил вернуть деньги. Тот отказался и решил продолжить сессию. После обсуждения частных случаев самочувствия и качества сна ведущий объявил, что сегодня каждый из участников будет дышать самостоятельно, без ситтеров. Он предупредил, что после того, как наступит ощущение, что все, додышали, не нужно вставать и идти, а нужно несколько композиций полежать, потому что в спокойной фазе могут прийти образы - картинки.

Расслабляющая медитация, и мы начинаем дышать. Как я и предполагала, вчера я не додышала левое плечо - оно начало ныть. Дышу в плечо. С силой упираюсь рукой в стену, чтобы было давление на болезненную область, и дышу. Через какое- то время понимаю, что проработала до конца и расслабляюсь. Продолжаю дышать. Начинается моя любимая шаманская музыка, и без каких бы то ни было картинок через некоторое время я испытываю мощные экстатические переживания. Почти всю оставшуюся сессию продолжаю дышать без подключения тела (вчера Максим сказал, что если не скидывать напряжение через тело, а только дышать, можно выйти на более глубинный уровень). Лежу солдатиком и дышу быстро, глубоко, не меняя ритма, практически не шевелясь. Чего-то жду, но ничего не происходит. В самом конце сессии, когда уже многие участники вышли из помещения, подстраиваюсь под сильное дыхание лежащего напротив меня мужчины. Кажется, что мы лежим не по разные стороны зала, а в нескольких сантиметрах друг от друга, чувствуется взаимообмен энергиями. Снова оргазмические переживания. Мягкая релаксация. Ощущение бестелесности; вижу все свое тело с закрытыми глазами. Удовлетворение от доработки плеча и легкое разочарование от того, что ничего нового не случилось.

Во время перерыва делимся своими впечатлениями. Максим объясняет мне, что, возможно, были новые переживания, но на фоне ярких телесных я могла не заметить более тонкие и слабые. Молодой мужчина (около двадцати лет), с которым мы дышали в конце сессии, говорит, что он впервые на дыхательных практиках и в восторге от прочувствованного. Он добавляет, что, когда мы дышали в паре, почувствовал, что внутри меня что- то черное и постарался вытащить это (он не мог знать о моих вчерашних процессах, так как я проспала обсуждение), в этот момент я кричала. "Не хотело выходить",- поясняет он. Я объясняю ему, что так делать не стоит, и понимаю, что вчера недовыдышала эту черноту.

После перерыва ведущий объявляет, что по просьбе участников мы будем дышать на намерение и раздает нам листы для написания желаний. Далее он рассказывает о том, что существует три мира: нижний (навь), средний (явь) и верхний (правь) и предлагает нам представить, что мы в лифте с тремя кнопками и можем выбрать, куда мы отправимся. В нижнем обитает всякая чертовщина, темные духи. Туда мы можем спуститься, чтобы забрать украденную частицу себя или оставить то, что мешает исполнению наших желаний: страхи, неуверенность. Средний мир - это проявленный мир, в котором мы живем. Здесь мы можем напитать свои желания силой природы. И высший мир - мир светлых духов - покровителей, у которых можно попросить помощи и мудрости. Под звуки бубна (на нем играет Максим) мы отправляемся в путешествие. Глубокое ускоренное дыхание - по желанию, можно дышать медленно. Я дышу медленно и решаю, что раз сегодня картинки не приходят ко мне, я сама последую за ними, захожу в лифт и спускаюсь вниз. Лифт открывается, и я оказываюсь в сером лесу без листвы и травы. Я иду по темному лесу и чувствую, что за мной следят полудухи - полутени. Я нахожу большой, грязный, запыленный камень и понимаю, что это - мое. Я тру камень, и он начинает сверкать, как бриллиант. Лес освещается, а духи прячутся от света. Я прошу их отвести меня к их начальнику. Они соглашаются и приводят меня к большому косматому чудовищу. Я убеждаю его, что этому черному внутри меня очень плохо со мной и оно хочет домой и прошу забрать его обратно. Тот соглашается и на выдохе я выдыхиваю маленького черного крокодильчика, который сразу прячется за огромную лапу хозяина. Чувствую, что чернота все еще осталась. Почему-то мне не страшно, как вчера. Не хочу довыдыхивать в этом лесу и говорю им, чтобы они готовили ведра, а я сверху накачаю им насосом черноты. Они соглашаются. Максим перестает играть на бубне и включает динамичную музыку. Я забираю свой камень, сажусь в лифт и поднимаюсь на средний этаж. Представляю небольшую щель у лифта, опускаю туда трубку и начинаю выдыхать через зону промежности в эту трубку черноту с низким гортанным "а" (внизу трубка наполняет железные ведра). Помогаю себе руками. Чувствую, как постепенно сверху вниз по телу чернота сползает, вижу, как через трубку она наполняет ведра. Меняется музыка на более мелодичную, но я продолжаю дышать, пока все мое тело не становится изнутри светлым. Выбрасываю трубку вниз и цементирую руками щель.

Низкий, тяжелый звук "а" автоматично заменяется на "а" среднего регистра. Я отправляюсь чистить свой камень и оказываюсь у озера Ладога. Бережно омываю камень в чистой холодной воде, камень блестит и переливается на солнце. Я любуюсь им, захожу по шею в воду, прикладываю камень к груди, и он растворяется во мне, отдавая свой блеск. Я иду на камни и в одиночестве наслаждаюсь солнцем, ветром, водой. Продолжаю дышать. Тело светлое и легкое. Теперь можно и наверх. Я возвращаюсь к лифту и поднимаюсь в мир светлых духов. Открываются двери лифта, и я вижу перед собой деву Марию. Полная трепета, я подхожу к ней и кладу голову ей на колени. Она нежно и ласково обнимает меня. Дыхание почти беззвучное. Я улыбаюсь и одновременно хочется плакать. Я прошу у Марии прощения за все, она гладит меня по голове, а я тихонечко радостно смеюсь. Я благодарю Марию за ее прощение и заботу, а она отвечает, что никогда не оставит меня и что она заботится обо всех, кто обращается к ней. На деве Марии большой голубой плащ, она укрывает меня им. Вокруг нас стоят несколько маленьких ангелочков, и я отправляюсь полетать с ними. Я летаю, как летаю во сне, а потом снова возвращаюсь к Марии и кладу голову ей на колени. Ощущение блаженства и тихой радости. Я прощаюсь с Марией и возвращаюсь на средний этаж и оказываюсь в зале. Путешествие окончено.

В целом я осталась довольна тем, как прошла холотропная сессия. Помимо обычного экстатичного удовольствия, получаемого в других дыхательных сессиях, я прожила абсолютно новые, пусть и не всегда приятные, холотропные переживания. Кроме того я надеюсь, что все описанное мной не было галлюцинациями и я проработала часть своих блоков и внутренних проблем.

# Заключение

Термин "трансрсперсональное" был введен для описания явлений, "выходящих за границы отдельного человека или индивидуальной души", о которых сообщали здоровые люди, занимающиеся различными видами тренировки сознания и различными видами духовных практик, таких как медитация, йога и др. Трансперсональная психология возникла в 1960-х годах преимущественно на основе гуманистической психологиии. Трансперсональные психологи изучают трансцендентные факторы человеческой жизни, или духовный мир человека, а именно - его трансперсональные (трансэгоистичные) переживания.

Сторонники трансперсональной психологии рассматривают данное направление в качестве "четвертой силы" психологии, наряду с психоанализом, бихевиоризмом и гуманистической психологией. Ее особенностью является интеграция различных школ психологии, философии (восточной и западной), а также других научных дисциплин.

Одним из базовых методов трансперсональнй психологии является холотропное дыхание, разработанное Станиславом и Кристиной Гроф. Холотропное дыхание (от греч. "holos" - целый, целостный, "tropein" - ведущий, т.е. "дыхание, ведущее к целостности") - это метод психотерапии, самоисследования и личностного роста, в основе которого лежит сочетание ускоренного дыхания, побуждающей музыки и специальной работы с телом. Не будет преувелечением сказать, что холотропное дыхание объединяет в себе усилия пяти видов психотерапии (групповой, дыхательной, телесно-ориентированной, музыкальной и арт-терапии), что дает небывалый по силе терапевтический эффект. Резюмируя, можно сказать, что холотропное дыхание эффективно решает многие проблемы жителей современных мегаполисов:

· дает возможность осознать корни своих напряжений - и освободиться от них;

· активизирует внутренние резервы психики, устраняя чувства тревоги, апатии и депрессии;

· оказывает поддержку в лечении психосоматических заболеваний ("болезней от нервов"), когда традиционное медицинское лечение не приносит ожидаемых результатов;

· помогает справиться с пагубными привычками и зависимостями;

· устраняет последствия хронических стрессов и усталости, возвращая чувство гармонии и наполненности жизни;

· позволяет преодолеть возрастной, экзистенциальный или духовный кризис;

· способствует поиску нестандартных решений и творческим прорывам;

· способствует самопознанию, личностному росту и духовному развитию человека.

Конечно, холотропное дыхание - не панацея от всех сложностей этой жизни. Но, в тоже время, это эффективный инструмент избавления от тяжелого опыта, который может сковывать лучшие душевные порывы к чему-то новому, яркому, полному жизни.

Холотропное дыхание было официально разрешено и зарегистрировано Минздравом РФ в 1993 году в качестве одного из 28 методов психотерапии. Президент российской Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии- Владимир Владимирович Майков, кандидат философских наук, старший научный сотрудник Института философии РАМН. Многие деятели российского трансперсонального движения являются сотрудниками РАН, РАМН и РАО.Трансперсональная психотерапия получила признание со стороны Общероссийской общественной организации "Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига".

# Список использованной литературы

трансперсональный холотропный дыхание выходной

1. Гроф С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. - М.:ТПИ, 1994. - 504 с.

2. Гроф С. Надличностное видение: Целительные возможности необычных состояний сознания / Ред.: В. Майков; Пер. с англ. С. Офертаса. - М., 2002. - 237 с.

. Гроф С. Приключения в самопознании: Информационные материалы / ИНИОН. - М., 1991. - 77 с.

. Гроф С. Психология будущего: Уроки современных исследований сознания / Науч. ред.: В. Майков; Пер. с англ. С. Офертаса. - М., 2001.- 457 с.

. Гроф С. Путешествие в поисках себя: измерения сознания и новые перспективы психотерапии и внутреннего исследования. - М., 1996.

. Гроф С. Холотропное дыхание: новый подход к самоисследованию и терапии/ Станислав Гроф, Кристина Гроф/ Пер. с англ. А. Киселев.- М.. Беловодье, 2010. - 320 с.

. Клезовский А. Основы миропонимания новой эпохи. - Минск, 1995. - 720 с.

. Козлов В.B., Бубеев Ю.А. Измененные состояния сознания: системный подход. М., 2005.

. Козлов В.В. Гиршон А.Е., Веремеенко Н.. Интегративная танцевально-двигательная терапия. - СПб: Речь, 2006.

. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска или освящение повседневности - М.: Психотерапия, 2007.

. Козлов В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии: Теория. Практика. Эксперимент. М., 1998.

. Козлов В.В. Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий. Минск: МАПН, 2005.

. Козлов В.В. Психология буддизма. М.: Институт консультирования и системных решений, 2011.

. Козлов В.В. Психология творчества. Свет, сумерки и темная ночь души. М.: ГАЛА-издательство, 2008.

. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. М.: Институт психотерапии, 2005.

. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: Методическое пособие. М.: Институт психотерапии, 2007.

. Майков В., Козлов В. Трансперсональная психология: Истоки, история, современное состояние. - М.: ООО "Издательство АСТ" и др.,2004.

. Лоуэн А. Биоэнергетический Анализ. Теория и практика. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2011.

. Лоуэн А. Депрессия и тело. М.: Психотерапия, 2010.

. Озанец М. Медитация для начинающих /Пер. с англ. А. Гарькавого. - М., 2004. - 295 с.

. Пути за пределы "эго": Трансперсональная перспектива: [Сб. ст.] / Под ред. Р. Уолша, Ф. Воон; Пер. с англ. М. Папуши и др. - М., 1996 - 317 с.

. Фельденкрайз. Осознавание через движение. - М., 2012.