

Обзор современных интегративных дыхательных психотехник.

В настоящее время наблюдается наплыв "психологических технологий", которые используются в индивидуальной и групповой формах психотерапевтической работы с клиентами. Это NLP, психосинтез, дианетика, психодрама, гештальттерапия, позитивная психотерапия и т. д. Немалое место среди них занимают такие, в которых используются расширенные состояния сознания.

Данная статья посвящена обзору психотехник, которые В.Козлов обозначил как интенсивные интегративные психотехнологии. К ним относятся техники, использующие осознанное связанное дыхание: ребефинг, холотропное дыхание и пр. После выхода в свет книг Станислава Грофа многие пробуют экспериментировать с дыханием самостоятельно. Это приводит к тому, что люди путают Холотропное дыхание с кислородным отравлением. Использование интенсивных технологий без обучения может приводить к негативным последствиям. Поэтому я надеюсь, что эта статья поможет людям разобраться, с чем именно они экспериментируют.

В области техник, использующих расширенные и измененные состояния сознания, условно можно выделить два основных подхода: трансцендентный и интегративный.

Трансцендентный подход (от латинского *transcendere* - выходить за пределы, проходить сквозь) принимает материальный мир как иллюзорный. При этом усилия человека концентрируются на прохождении сквозь иллюзию к Реальности. Благодаря этому, многие занимающиеся йогой, медитацией и т. д. используют эти методы как средство ухода от трудностей мира материальных объектов в мир собственных фантазий. Кроме того, трансцендентные пути трансформации и развития могут быть небезопасными. Чтобы избежать всех этих неприятностей необходим постоянный контакт с опытным наставником.

Для получения заметных результатов на пути трансценденции требуются месяцы и годы регулярных занятий, желательно частичное или временное ограничение взаимодействия с внешним миром. Поэтому на протяжении всей истории человечества создавались

некие эзотерические сообщества и закрытые религиозные социальные ниши (сангхы, монастыри, ордена, братства, общины), чтобы создать определенную групповую субкультуру вне пределов профанической жизни.

Интегративный подход (от латинского *integratio* - восстановление, *integer* - целое) принимает тотальную реальность материального мира объективной и предлагает не бороться с материальным миром, порождая фрагментарность сознания, а принять его полностью, тем самым достигая целостности осознания. При этом усилия человека сосредоточены на осознании конфликтов и напряжений в своем сознании и путей их интеграции. Интегративные психотехнологии не уводят человека от материального мира, а повышают его адаптивность и эффективность в каждой конкретной ситуации.

Применение интенсивных интегративных психотехнологий в практической психологии и психотерапии продиктовано несколькими предпосылками: - уплотнение событийной канвы жизни требует в социальной работе психотехник, которые соответствуют "духу времени", обладают высокой эффективностью и быстротой действия;

- интегративные психотехнологии обладают качеством безопасности для психики и тела человека;

- интегративные психотехнологии обладают высокой мерой свободы клиента - любой человек или малая группа, освоившие навыки применения психотехник в этом направлении, могут применять их в своей жизни, деятельности без помощи специалиста (исключением является Холотропное дыхание);

- интегративные психотехнологии не отрывают человека от реальной жизни, а способствуют большей погруженности в деятельность, повышению творческого потенциала человека, его личностной самоактуализации.

Во всем многообразии дыхательных психотехник можно выделить пять основных направлений: - Ребефинг (основатель - Леонард Опп);

- Вайвейшн (основатели - Джим Ленард и Фил Лаут);

- Холотропное дыхание (основатель - Станислав Гроф);

- LRT - Тренинг Любящих Взаимоотношений (основатели - Сандра Рэй и Боб Мандел);

- Свободное дыхание (Сергей Всехсвятский).

Ребефинг

Ребефинг (от англ. rebirthing - возрождение, духовное воскресение) - система связанного осознанного дыхания, направленная на снятие стрессов, прежде всего - травмы рождения. Основные задачи ребефинга это: - научиться вдыхать энергию так же легко, как воздух;

- разгадать тайну рождения-смерти и включить тело и ум в сознательную жизнь Вечного Духа, стать сознательным выразителем Вечного Духа.

В ребефинге особое внимание уделяется следующим аспектам: а) высвобождению дыхания, высвобождению энергии;

б) проработке 5 Великих Проблем: - травмы рождения, - синдрома родительского неодобрения, - специфических негативных идей ("Жизнь плоха", "Мир жесток, в нем царит закон джунглей" и т. д.), - неосознанного стремления к смерти, - прошлых жизней;

в) концепции "Мысли творят реальность". Мысли типа "Я не могу...", "Это не для меня..." и т. п. сужают сферу возможных решений и ограничивают жизнь. Цель этого аспекта ребефинга - переделать все минусы в плюсы.

Ребефинг имеет яркий духовный оттенок и является частью более широкой системы, которую Л.Орр называл йогой вечной жизни. Система включает 9 основных принципов: очищение Водой, Огнем, Воздухом, Землей, Карма-йогу, Мантра-йогу, Любовь, Милость и Уважение.

Внутри ребефинга разработаны различные форматы : "сухой", "водный" и др. Форма взаимодействия с клиентом - индивидуальная.

Тренинг Любящих Взаимоотношений (LRT)

LRT - тонко и подробно разработанная психотехнология, использующая связанное дыхание, элементы коммуникативных тренингов, работу с аффирмациями (глубинными утверждениями). Акцент делается на концепции "Мысли творят реальность".

Система состоит из множества упражнений, техник и процессов, позволяющих прояснить "негативные мысли" и начать улучшать

качество отношения к себе, своему телу, родителям, сексу, деньгам, работе, Богу и т. д. "Отношения - это все" (Сандра Рэй).

Вайвейшн

Вайвейшн (от лат. vivation, vivo - жить, vividus - полный жизни, живой, пламенный, сильный), другое название метода - интегративный ребефинг. В ребефинге Л.Орра существовало понятие "высвобождения", и высвобождение подавленного материала считалось целью и достаточным условием эффективности процесса связного дыхания. По мнению создателей вайвейшн, необходимо не только высвобождение, но и определенные методы работы с переживаниями, приходящими во время дыхательной сессии. Поэтому в вайвейшн существует понятие 5 элементов процесса, которые позволяют быстро и эффективно прийти к интеграции. Этими элементами являются: Циклическое дыхание Полное расслабление Детальное осознание Интеграция в экстаз Делай то, что ты делаешь, желания достаточно.

Интеграция - слияние части с целым. При этом частью является подавленная, вытесненная структура (конфликт, стресс, табуированное желание и т. д.). В процессе связного дыхания происходит осознание и принятие этой подавленной структуры, присоединение ее энергии к воспринимающей, осознающей личности. Джим Ленард считает, что сам процесс интеграции экстатичен. Интегрированность - способность к целостному, экстатическому восприятию мира здесь и сейчас, в каждое мгновение потока жизни.

В вайвейшн особое внимание уделяется технике дыхания. Существуют различные ступени обучения интеграции: - "сухой" вайвейшн;

- "водный" вайвейшн;

- "амбулаторный" - закрепление навыка интеграции в повседневной жизни (за едой, за рулем автомобиля и т. д.).

Вайвейшн - скромная и тихая дыхательная техника. В ней нет громкой музыки и умопомрачительных путешествий. В ней есть нежное отношение к обыденной реальности, мягкость и внимание к ощущениям тела здесь и сейчас. Целью вайвейшн является не

изменение реальности, не открытие новой и даже не воспоминание поворотных моментов биографии, а дружеские и партнерские отношения с реальностью этой.

Холотропное дыхание

Слово "холотропный" буквально означает "стремящийся к целостности" (от греч. holos - целое и trepein - движущийся в определенном направлении). Основными элементами холотропного дыхания являются: - более глубокое и быстрое связное дыхание, чем в обычном состоянии;

- специально подобранная музыка, которая создает "несущую волну" и способствует высвобождению подавленного эмоционального материала;

- помощь холонавту в освобождении энергии посредством специфических приемов работы с телом.

Эти элементы дополняются творческим самовыражением личности - рисование мандал, свободные танцы, лепка из глины и пр. Форма работы в основном групповая.

Холотропная терапия признает терапевтические, трансформирующие и эволюционные возможности необычных состояний сознания. В этих состояниях психика проявляет спонтанную целительскую деятельность.

Возникновение беспокоящих человека симптомов без какой-либо органической причины может указывать на то, что он достиг критической точки, когда старый, основанный на ложных предпосылках способ существования в мире становится невыносимым. Такого рода срыв может произойти в определенной ограниченной области жизни - семейных и сексуальных отношениях, или в отношении каких-то определенных жизненных целей, а может охватить одновременно всю жизнь человека.

Проявляющиеся симптомы отражают усилия организма, стремящегося освободиться от старого давления и травматических впечатлений и упростить свое функционирование. Одновременно это поиск своей собственной сущности и тех измерений бытия, которые связывают человека с космосом в целом, делают его соизмеримым всему сущему. Это спонтанная терапевтическая активность

организма, которую следует поддерживать, а не подавлять. Холотропное дыхание активизирует бессознательное, высвобождает энергию, связанную в эмоциональных и психосоматических симптомах и переводит статическое равновесие этой энергии в поток опыта. При правильной поддержке результатом этого процесса может быть радикальное разрешение проблемы, психосоматическое излечение и эволюция сознания.

Свободное дыхание

Свободное дыхание - более технологизированный, теоретически разработанный российский вариант использования связного естественного дыхания. Это техника интеграции личности, дающая человеку доступ к ресурсам его сознания и освобождающая его психику от груза накопленных стрессов.

Свободное дыхание позволяет радикально изменить ситуацию, резко ускорить терапевтический процесс, обеспечивает непредвзятость подхода, активизирует творческую активность бессознательного. Эта техника запускает механизм, позволяющий преодолеть отказ от творческой поисковой активности и обеспечивает готовность решать проблемы.

На технологическом уровне Свободное дыхание выражается в 5 элементах, два из которых аналогичны соответствующим в вайвейшн, три других отличаются по смыслу и содержанию. Этими элементами являются: Полное расслабление.

Связное дыхание.

Объемное внимание.

Гибкость контекста.

Активное доверие.

Каждый элемент имеет глубокое теоретическое обоснование, а их сочетание - системный характер. Большое внимание уделяется технике дыхания и контекстуальному использованию различных классов дыхания. В рамках Свободного дыхания разработаны различные форматы работы: "сухой" и "водный" процессы, процессы с зеркалом и глаза в глаза, контекстуальные процессы, направленные на решение определенного круга проблем.

Интенсивные интегративные психотехнологии - открытое пространство теорий, концепций, умозрительных моделей, процессов и навыков, пребывание в котором позволяет человеку обрести и поддерживать целостность своей жизни. Это объединяющее название для различных методов работы со связным осознанным дыханием, таких, как ребефинг, свободное дыхание, вайвейшн, холотропное дыхание, а также различных других методов интеграции сознания.

В завершение обзора мне бы хотелось коснуться истории появления дыхательных психотехник на территории бывшего СССР. Техники осознанного связного дыхания вошли в арсенал современной практической психологии в 70-х годах, а к нам они попали лишь в конце 80-х. В сентябре 1988 г. Советский Союз посетила Сандра Рэй, одна из ведущих ребеферов Америки, ученица и ближайшая сподвижница Леонарда Орра. Весной 1989 г. при содействии Московского Всесоюзного центра психоэндокринологии Станислав и Кристина Гроф приехали в Москву. Они прочитали несколько лекций по трансперсональной психологии и провели семинар по Холотропному дыханию для медиков-профессионалов.

В настоящее время существует 3 авторитетные обучающие программы дыхательным психотехникам: Московский Трансперсональный Институт проводит обучающие семинары по Холотропному Дыханию и трансперсональной психологии (директор - Владимир Майков); МАСД (Международная Ассоциация Свободного Дыхания) проводит семинары по ребефингу, вайвейшн и Свободному дыханию (координатор - Сергей Всехсвятский); и профессиональный тренинг по интенсивным интегративным психотехнологиям "Инсайт" Владимира Козлова в Ярославле.

С 1996 года в Харькове тренинги по интенсивным интегративным психотехнологиям (ребефинг, вайвейшн, Холотропное дыхание, Свободное дыхание) проводит Трансперсональный Клуб. Тренинги проводят инструктора, прошедшие обучение в Московском институте Трансперсональной психологии. Кроме того Трансперсональный Клуб предлагает тренинги с использованием телесноориентированных, танцевально-двигательных и шаманских психотехник, медитативных и тантрических практик; трансовые и

медитативные дискотеки, художественные выставки, концерты,
перфомансы.