

Кайлия Тейлор

**Практический семинар
по холотропному дыханию
Руководство для подготовленных
ведущих**

**Москва
2015**

Z 036

Главный редактор: Тулин А. В.

Кайлия Тейлор

Практический семинар по холотропному дыханию
Руководство для подготовленных ведущих/Кайлия Тейлор
Издательство «ХОЛОС», Москва, 2015.- 70с.

KYLEA TAYLOR. THE HOLOTROPIC BREATHWORK™
WORKSHOP: A Manual for Trained Facilitators. 1991
С Английского текста. Кайлия Тейлор, 1991.
С Перевод на русский язык. А.В. Петров, 1992.
С Набор и издание. А.В. Петров, 1992.
Издательство ХОЛОС, 2015

Содержание

Благодарности	4
Глава 1. Введение	5
Глава 2. Организация практических семинаров и формат	7
Глава 3. Реклама и маркетинг	13
Глава 4. Питание участников	18
Глава 5. Музыка в холотропном дыхании	19
Глава 6. Подготовка к семинару	23
Глава 7. Конспект вступительной беседы	26
Глава 8. Ведение групп	40
Глава 9. Фокусированная работа с телом	43
Глава 10. Обсуждение опыта и закрытие семинара	50
Глава 11. Дополнительные сведения к практическому семинару	54
Глава 12. Советы по проведению ежемесячных семинаров	56
Приложение 1.	57
Приложение 2.	61
Приложение 3.	62
Приложение 4.	63
Приложение 5.	64
Приложение 6.	66
Приложение 7.	66

Благодарности

Эта книга основана на оригинальном исследовании и моделях Станислова и Кристины Гроф. Я глубоко признательна Станислову и Кристине Гроф за их школу и их личное участие в моем процессе. Поскольку работа по холотропному дыханию помогла моим интенсивным исследованиям и стала целостной частью моей внутренней работы. Готовность Стена и Кристины с открытостью и отвагой совершать их собственные героические путешествия показали мне, что принципы холотропного дыхания приложимы как в обычной жизни, так и в тренингах.

Стен просмотрел это руководство и не только добавил и скорректировал основное содержание, но и отредактировал множество мелких ошибок в черновике. Я была тронута его заботой и, как обычно, испытывала благоговение перед его способностью одновременно уделять внимание, как целостной картине, так и ее деталям. Джим Шофилд многообразно помогал в написании руководства. Он сделал первоначальный конспект лекций Стена в нашей мастерской в Санта Круз. Каждая тема и философия ведущих в этом руководстве не была просто взята у Станислава и Кристины Гроф, а стала продуктом нашего синергетического сотрудничества как ведущих. Джим также предоставил мне в пользование свой компьютер, отредактировал, сделал предложения по содержанию, помог напечатать, и вдохновлял меня в течение всего процесса. Джарвин Хейман, ведущий холотропное дыхание в Лос-Анжелесе, и его жена Мери, редактировали Руководство. Джарвин также просмотрел основное содержание по темам и сделал ценные предложения, которые были учтены. Джарвин написал карту медицинской информации (приложение 5). Моя мать Недин Ньюком тщательно редактировала этот труд и исправляла английский во многих местах. Намита Хебермен редактировала последний вариант черновика. Робби Франклин помог мне сделать это руководство в его окончательном виде. Хотя мне была оказана огромная помощь, добавления, и исправления в тексте делала я сама, и

вся ответственность за ошибки, в конечном счете, лежит на мне. Я испытываю чувство огромной благодарности ко всем этим людям, которые потратили свое время и энергию, чтобы помочь мне сделать это руководство.

ГЛАВА 1

ВВЕДЕНИЕ

Цели руководства

Это руководство предназначено для того, чтобы служить ориентиром для разработки и проведения практических семинаров по холотропному дыханию сертифицированными ведущими. Первоначальный конспект был сделан на основании лекций Станислава и Кристины Гроф в течение первых трех лет тренинга с ними в Соединенных Штатах Америки (1987-1990 гг.).

Джеймс Шофилд и я разработали первоначальный конспект себе в помощь, когда мы давали ежемесячные тренинги по холотропному дыханию в Санта Круз (Калифорния). Со временем мы перестраивали, вычеркивали и делали добавления к основному конспекту. Оказалось, что часть информации была необязательной, а другая часть оказалась существенной. Даже сейчас, когда мы провели уже много семинаров, мы продолжаем использовать наши конспекты и проверочные списки, чтобы ничего не упустить.

Мы обнаружили, что при подготовке участников лучше дать слишком много информации, чем слишком мало. Некоторые основные правила и руководства для участников гарантируют им завершение и полноту опыта, препятствуя незавершенным и изматывающим переживаниям. Ко всему тому, что мы добавили, мы пытались применить основной принцип Грофа (см. приложение 1).

Как творческие ведущие, вы тоже захотите что-то добавить или убрать и провести семинар самостоятельно. Поэтому данное руководство предусматривает большое пространство на полях и дополнительные страницы для ваших инноваций. Кто-то из вас высоко оценит подобные конспекты по каким-то темам, другие найдут свой

собственный способ проведения этого, но возможно, другие разделы окажутся им полезны.

Я была бы признательна за ваши комментарии и предложения для будущих изданий. Когда я писала это для публикации, то надеялась на то, что это руководство освободит вас от деталей организации так, чтобы вы были готовы хорошо и своевременно помочь участникам семинара.

Эта книга была написана как руководство для тех, кто является сертифицированным ведущим холотропного дыхания, или для тех, кто еще проходит курсы подготовки.

Проводя большое количество семинаров, опытные ведущие могут использовать хорошие конспекты. Однако семинары по холотропному дыханию отличаются один от другого. Природа холотропного дыхания такова, что требует от ведущего большого опыта как участника таких семинаров. Этот личный опыт плюс основательное изучение трансперсональной психологии дает существенную основу для компетентного руководства. На это есть четыре причины:

1. Часть тренинга, связанная с личным опытом, создает глубинное доверие к своей внутренней мудрости и предает доверие к внутреннему руководству и процессу каждого участника. Поэтому ведущий способен передать это внутреннее доверие любому участнику, который может испугаться на какой-то стадии своего внутреннего путешествия.
2. Этот тренинг предоставляет много времени для того, чтобы отучиться от вмешательства, целью которого является фиксация проблем или лечение симптома. Вместо этого ведущие могут мягко помочь разворачиванию процесса.
3. Дидактическая часть тренинга освещает большой спектр тем, символов и кинестетических ощущений (описанных в картах сознания С. Грофа), которые могут возникать в сессиях холотропного дыхания. Этот тренинг дает большие возможности изучать, переживать и интегрировать опыт необычной реальности с обычным пониманием и обычной реальностью. Это не является способом вместить в семинар много полезной информации. Необходимо длительное изучение

предмета транспсихологии и непрерывный, глубинный процесс получения личного опыта. Для получения большей информации по подготовке и проведению холотропного дыхания можно контактировать с профессиональными организациями по трансперсональному тренингу Грофа.

4. Кристина и Станислав Гроф имеют торговую марку на название «Холотропное Дыхание», это сделано для того, чтобы гарантировать, что работа, проводимая под этим названием всегда проводится в полном объеме и дает полный спектр переживаний.

Глава 2

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ СЕМИНАРОВ И ФОРМАТ

Продолжительность и формат

Обычно мы используем несколько стандартных форматов. Следующие страницы расскажут вам об этом. Мы предпочитаем уикенды (занятия по субботам и воскресеньям – прим. перев.). Участники групп, проводимых в пятницу вечером и затем в субботу, иногда говорили, что трудно бывает заснуть ночью и интегрировать переживания на следующий день. Если проводить продолжительные группы, то хорошо проводить лекции в пятницу вечером с последующими сессиями по выходным.

Обсуждение форматов

Далеко ли приходится ездить участникам?

Могут ли они приезжать по пятницам?

Во сколько им нужно уезжать?

Пригодно ли помещение?

Подходит ли двухдневный формат для ваших клиентов?

Как долго готовы работать ваши со-ведущие?

Где вы будете проводить семинар: в своем родном городе или где-то в другом месте?

В своем родном городе возможно у вас регулярные клиенты, участвующие в семинарах по холотропному

дыханию. Вы можете позволить себе вложить дополнительные деньги и усилия в рекламу, потому что вы создаете здесь свое дело.

С другой стороны, ваши финансовые дела могут быть таковы, что вы покроете свои расходы, проводя практические семинары за пределами своего города. Существуют и другие соображения, по которым стоит проводить практические семинары за пределами своего города.

Посещение других ведущих по холотропному дыханию и совместная работа с ними.

Посещение друзей или родственников, которые хотят организовать практический семинар для своих друзей.

Сервис.

Приобретение большего опыта как ведущего.

Сочетание путешествий и семинаров по холотропному дыханию.

Создание клиентуры в другом месте

Даты и время

Даты

Выбирайте выходные, не совпадающие с большими праздниками и не лежащие непосредственно перед Рождеством или новым годом. Поинтересуйтесь, какие еще мероприятия проводятся в этом месте в то время, на которое вы хотите назначить практический семинар. Если можно получить информацию об этом из местного календаря, то не назначайте практический семинар, например, на день весенней ярмарки. Если же вы работаете со студентами, то не назначайте семинары на дни экзаменов или каникул.

Время

Однодневные практический семинар хорошо проводить в субботу целый день (12 часов) при этом предварительную трехчасовую беседу-введение провести в пятницу вечером. Полное время колеблется в зависимости от длины сессий и количества людей (время обсуждения). Обычно по субботам это занимает 10 часов, но после длительной дыхательной работы люди предпочтут закончить пораньше, чем оставаться на долго. Так что лучше назначать время с 9 утра до 9 вечера.

Также хороши и двухдневные практические семинары (две трехчасовые сессии холотропного дыхания и два перерыва на обед).

Определение размера группы

Чтобы определить минимальной размер группы, необходимо обсудить финансовые вопросы и проблемы проведения группы.

Финансовые вопросы

Каковы мои общие расходы?

Какова стоимость, которую мы должны назначить за семинар?

Буду ли я (мы) проводить семинар без оплаты моего затраченного времени?

Хочу ли я затрачивать свое время и деньги на проведение меньших (по количеству участников) семинаров ради того, чтобы начать свое дело?

Минимальный размер группы

Мы работали с группами размером от 1 до 25 человек. Работать вдвоем с группой, состоящей из одного человека, оказалось несколько неудобно. Когда мы работали вдвоем с группой из двух или трех человек, мы оба работали в качестве ситтеров и провели только одну сессию (полдня). Когда же было четверо участников или больше, мы проводили полный день: семинар из двух сессий. Групповые энергии начинают особенно заметно работать, когда присутствуют 6 или участников, некоторым нравятся маленькие группы: 6-8 человек, другие предпочитают группы с большим количеством участников и большими групповыми энергиями (9 и более человек).

Максимальный размер группы

Чтобы определить максимальный размер группы, с которой вы собираетесь работать, обратите внимание на следующее:

Каков размер комнаты (вам нужно, по крайней мере, 3 кв.м. площади на одного человека).

Сколько необходимо ведущих (вам нужен один ведущий или опытный помощник на каждые 10 участников).

С группами какого размера вам приятнее всего работать?

Расписание однодневного семинара

Пятница

7:00 - 10:00 вводная беседа.

Суббота

9:00 – 10:00 групповое знакомство и продолжение вводной беседы.

10:00 – 13:00 сессия холотропного дыхания

13:00 – 14:00 перерыв на обед

14:00 – 17:00 сессия холотропного дыхания

17:00 – 18:00 перерыв на ужин

18:00 – 21:00 обсуждение, закрытие

Расписание двухдневного семинара

суббота

9:00 – 11:00 вводная беседа

11:00 – 11:30 перерыв

11:30 – 13:30 продолжение вводной беседы

13:30 – 14:30 обед для сидящих

14:30 – 17:30 сессия холотропного дыхания¹

Воскресенье

9:00 – 9:30 открытие группы

9:30 – 12:30 сессия холотропного дыхания

12:30 – 14:00 обед

14:00 – 17:00 обсуждение, закрытие

Со-ведущий(щие)

Кто из дипломированных ведущих готов проводить с вами семинар?

С кем из них лучше совместим ваш стиль проведения и ваша философия?

Кто мог бы вас дополнить, учитывая ваши сильные и слабые стороны?

С кем бы могли вы поддержать длительные отношения для проведения практических семинаров по холотропному дыханию?

Темы для переговоров с со-ведущим

Кто что и когда делает?

¹ При двухдневном формате можно проводить обсуждения и в первый и во второй день – прим. перев.

Кто за что платит, как и чем?
Кто сколько получает и когда?
Кто проводит, какую часть семинара?
Каким образом вы будете общаться в том случае, если возникнут какие-либо разногласия?

Что необходимо для проведения семинара

Идеальные и необходимые требования.

Идеальное пространство для проведения семинаров по холотропному дыханию найти трудно, но пространство, в котором можно работать, найти можно. Далее описаны все идеальные условия, которые необходимо внимательно обсудить.

Большая комната площадью, по крайней мере, по 3 кв.м. на каждого участника.

Хорошая звуковая система, по крайней мере, с одной декой.

Туалет.

Возможность включения громкого звука.

Отсутствие помех снаружи (уличное движение, шум фабрики и т.д.).

Кухня.

Отдельная комната для рисования мандал.

Дополнительный магнитофон.

CD плеер (для проигрывания лазерных дисков).

Пол с ковровым покрытием.

Приятное пространство за дверью для прогулок во время перерывов

Комната, которую можно затемнить.

Комнату, где можно притушить свет.

Оплата практического семинара

Какова средняя цена за практический семинар в вашем регионе?

Какова цена за практический семинары по холотропному дыханию в социоэкономической зоне, подобной вашей?

Какова продолжительность семинара?

Каковы расходы, которые вы должны покрыть?

Скидка за предварительную регистрацию

Если вы устанавливаете некоторую скидку для участников, которые зарегистрировались и внесли полную плату до какого-то определенного числа, вы можете более точно предсказать размер группы и планировать заранее. Это бывает полезно, в том случае, если вам приходится аннулировать предстоящий семинар в связи с малым количеством зарегистрировавшихся участников, а также для того, чтобы знать, сколько необходимо заготовить продуктов и сколько, вам потребуется со-ведущих.

Стипендия и оплата посредством работы

Если вы регулярно проводите семинары по холотропному дыханию, у вас будут интересоваться насчет скидки в цене. Ради справедливости, вы могли бы обсудить политику предоставления стипендий и оплаты посредством работы. Существует несколько вариантов. Стипендию можно давать студентам и другим людям с низким доходам. Можно уменьшить плату или полностью освободить от оплаты. Например, можно было бы принимать двух человек с половинной оплатой на каждые 10 или порядка десяти оплачивающих участников семинара.

Оплата посредством работы может быть очень полезной. Люди могут оплачивать работой, выполняя необходимые для участников семинара задания. Можно установить высокую почасовую оплату за работу и этим полностью заменить вклад участника. Задания, которые могут быть полезны, включают уборку и подготовку пространства, покупку в магазинах, приготовление пищи и обслуживание. Специально нужно обговорить такие работы как фотографирование, выполнение брошюры, массаж, и т. д. Если приготовление пищи и обслуживание производится за участие в том же семинаре, лучше иметь двух людей, так, чтобы один обслуживал и готовил пищу после той сессии, в которой дышащий был другой, и наоборот.

Глава 3

РЕКЛАМА И МАРКЕТИНГ

Содействие холотропической дыхательной работе по сравнению с привлечением участников

Существует разница между предоставлением людям информации, чтобы они могли понять чего они хотят, и продажей им чего-либо. Это руководство рекомендует давать в рекламе информацию для привлечения участников, а не рекламировать холотропное дыхание, таким образом, или что они будут думать, что это им необходимо, или что они будут иметь от этого какую-то пользу.

При планировании рекламы полезно думать в понятиях, единых с принципами холотропического дыхания. Это, прежде всего, чувство уверенности в том, что человек знает, что необходимо для его процесса в каждый момент времени ми может узнать это, если оно повстречается ему в жизни. И, таким образом, реклама становится фактически работой по простому и точному описанию холотропного дыхания с тем, чтобы тот, кому это нужно смог, узнать это.

Существует множество людей, которые чувствуют, что холотропное дыхание не подходит для них или не своевременно. Это согласуется с холотропическим представлением о том, что нужно уважать процесс человека, и не считать, что мы лучше знаем, что ему следует делать. Как реклама, так и ответы на запросы интересующихся должны отражать данную позицию.

Брошюры

Почти все ведущие используют брошюры как основной метод рекламы. Брошюра является простой, привлекательной, дает всю основную информацию и работает наилучшим образом.

Рекомендации по подготовки брошюры

Используйте большие буквы для заголовка (например, **ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ**)

Давайте достаточно информации о холотропном дыхании для привлечения людей.

Будьте четки относительно регистрации и оплаты.

Предупреждайте о противопоказаниях.
Печатайте фотографии ведущих.
Включайте короткую биографию каждого из них.
Собирайте брошюры по холотропному дыханию и другие брошюры, чтобы подчеркнуть новые идеи.
Используйте, светлую бумагу и контрастную краску.

Печатание

Стоимость печати значительно варьирует. Поищите возможности. Может быть наилучшим вариантом для малого количества брошюр окажется ксерокопия вместо типографской печати.

Спланируйте заранее. Напечатание обычно требует недели. Иногда это выполняют в течение трех дней.

Если вы используете типографский способ, сделайте больше копий, чем как вы считаете, вам необходимо. Потому что допечатка потом обойдется дороже, чем единая партия.

Если вы проводите семинары регулярно, рассмотрите возможность напечатания одной брошюры в квартал, включая в нее три или четыре даты проведения семинаров. Это сэкономит вам расходы на печать, рассылку, а также время.

Демонстрация рекламы

Где рекламировать

Еженедельники, которые каждый читает в вашей округе, особенно те, которые распространяются бесплатно.

Специальные виды сервиса, особенно те, которые уже содержат списки практических семинаров или подобных событий.

Календари с текущими событиями обычно принимают рекламу бесплатно.

Журналы, которые распространяются бесплатно или тесно и связаны с «Новым Веком» (New Age – движение конца 20 века за новые возможности человека – прим. перев.).

Стоимость рекламы

Реклама должна привлекать достаточно клиентов для того, чтобы, по крайней мере, оплачивать себя. В противном случае встает вопрос о том, нужна ли вам такая реклама.

Где продолжать рекламировать

Сохраняйте заполненные бланки Информационной формы для посетителей (см. приложение 4), из которых видно, откуда ваши клиенты узнали о вас. Это поможет вам оценить эффективность той или иной рекламы. Помещение вашей рекламы в одном и том же месте имеет ценность в том, что ваше имя будут узнавать. Люди будут помнить, где вас найти, если они захотят к вам кого-то направить.

Вас будут воспринимать как человека, предлагающего постоянный сервис, что может являться фактором, делающим рекламу более эффективной.

Рассылочные списки

Заведите ваш собственный список людей, которые обращались к вам за информацией и участвовали в холотропном дыхании вместе с вами.

Добавьте сюда адреса центров по лечению алкоголизма и наркомании, а также профессионалов, занимающихся проблемами психического здоровья — тех, кто может обратиться к вам.

Обменяйтесь списками с ведущими, проводящими дополняющие виды практических семинаров.

Возьмите списки людей, проживающих в округе, которые интересуются трансперсональной психологией.

Имейте в виду, что к вам обратятся не более 1% из списков (будут зарегистрировавшимися участниками).

Другие виды рекламы

Радио

Публичные радиостудии, возможно, были бы счастливы провести с вами беседу о холотропном дыхании и ваших семинарах, а также о темах, касающихся трансперсональной психологии.

Статьи

Обсудите возможности написания статьи по холотропному дыханию в местной газете или журнале. Или же встретьтесь с редактором, чтобы выяснить, заинтересованы ли они в написании очерка на тему и. Если да, то обсудить вопрос о репортере, который проведет беседу.

Публичная лекция

Организуйте бесплатный семинар или семинар по низкой цене на тему, связанную с холотропным дыханием. Расскажите об этом какой-либо интересующей вас группе общества или общине.

Проведите короткий тренинг (введение в холотропное дыхание) для профессионалов, работающих с людьми. Предложите презентацию на местных конференциях.

Реклама из «уст в уста»

Самый ценным источником клиентов является человек. Который пережил опыт, изменяющий всю его жизнь. Такие люди обычно рассказывают другим и приводят их на следующие семинары.

Ответы на запросы

Информация для посетителей

Очень полезно иметь информационную карту посетителей. Используя карту, подобную той, которая дана в приложении 4, легко записать дату, когда пришел посетитель: дату, когда вы разговаривали с ним; адрес и номер телефона; чем посетитель интересуется; его род занятий; когда и что вы выслали ему. Это поможет вам ответить на его вопросы.

Беседа по телефону: чего хочет посетитель

Получить ясную и честную информацию о холотропном дыхании.

Увидеть что вы за человек (т.е. любите и уважаете ли вы его).

Удостоверится в том, что ваш семинар является надежным и безопасным местом для выражения уязвимых чувств и проведения внутреннего исследования.

Планирование контактов по телефону

Найдите время для обдумывания наиболее частых вопросов по телефону:

Я видел вашу рекламу, что такое холотропное дыхание?

Что вы делаете на ваших семинарах?

Ваше образование?

Похоже ли это на ребефинг?

Будет ли это мне полезно?

Попробуйте сформулировать несколько коротких и четких ответа, которые вы сможете затем использовать.

Сформулируйте несколько вопросов:

Имеете ли вы такого рода (с необычными состояниями?)

Что заставляет вас обратиться за информацией об этом семинаре?

Использование автоответчика

Если у вас будет много интересующихся, пользуйтесь автоответчиком. Вы можете оставить следующую информацию: если вы интересуетесь холотропным дыханием, следующий семинар будет тогда-то (дата). Пожалуйста, укажите ваш номер телефона, когда вам лучше перезвонить, и адрес, если вы хотите получить брошюру.

Отвечайте на послание независимо, сразу же высылайте брошюру. Это придает целостность и внушает доверие.

Отбор по противопоказаниям

Если противопоказания включены в вашу брошюру, это устраняет необходимость отбор по телефону.

Иногда может появиться необходимость проверить историю душевного заболевания, особенно биполярного (максимально депрессивного) нарушения. Если человек говорит быстро и долго, а разговор становится односторонним, и мысли перескакивают с одной на другую, обычно хорошо было бы спросить о состоянии его психического здоровья и о том, какие препараты он, может быть, принимает. Объяснить, что это глубокая работа, связанная с интенсивными переживаниями, иногда может стать триггером для человека, имеющего историю маниакально-депрессивных состояний, и привести к госпитализации. Спросите, есть ли у него средства, чтобы обратиться по такому случаю. Если человек находится на лечении, предложите ему поговорить с терапевтом, чтобы он помог выразить вашу готовность поговорить с ним, если он захочет получить больше информации.

Отказ регистрировать участника

Если вы решили, что не хотите регистрировать какого-то человека для участия в семинаре, скажите ему об этом. Лучше честно сказать, что вы не уверены в себе или, что не хотите брать на себя ответственность, если с ним что-то

случится и т.д., чем, если вы скажете, что этот человек не годится или не должен участвовать в холотропном дыхании. Как ведущий семинара вы имеете право делать то, что является целостным для вас и то, что Вы считаете правильным. Обычно клиент понимает и принимает это. Если ваша неуверенность проистекает из того, что вы не являетесь врачом, то существуют врачи, имеющие сертификат по холотропному дыханию, которые, возможно, будут готовы работать с этим человеком.

Карта места проведения семинара

Имейте тщательно нарисованную карту с указанием места проведения семинара. Включите ее в брошюру или рассылайте ее сразу по проведении предварительной регистрации. Укажите на карте номер телефона, куда участники могут позвонить в том случае, если они потеряют дорогу.

Пометки от руки

После разговора с клиентом можно послать ему брошюру и карту с приятной надписью. Напишите послание лично от вас: Надеюсь увидеть Вас на семинаре – спасибо за проявленный интерес. Или что-то личное, касающееся вашего разговора по телефону.

Глава 4

ПИТАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участники во время сессии холотропного дыхания очень открыты. Тепло и хорошая еда питает не только их желудки, но и сердца. При любом способе питания участников, которые будут рассмотрены ниже, уделяйте внимание качеству питания и окружению. Большинство людей, приходящих на семинары (по крайней мере, в Калифорнии) предпочитают вегетарианскую пищу. Имейте, по крайней мере, все необходимое для вегетарианского питания. Способы питания представлены в том порядке, в котором они наиболее приемлемы.

Домашняя кухня

Я думаю, что лучший способ накормить участников – это самому с любовью приготовить пищу. На основе

практики и нескольких простых рецептов не трудно накормить 8-25 человек легким обедом и плотным ужином. Если вы не готовы, или у вас нет времени, существуют другие приемлемые способы.

Бутерброды, принесенные с собой

Это хороший вариант. Но необходима некоторая координация для сервировки стола. Потому участники, которые принесли продукты, закончив дышать, не должны концентрироваться на сервировке стола и приготовлении пищи.

Обеды из ресторана

Можно договориться о недорогих обедах, которые будут доставлять из ресторана, включив в них различные салаты и горячие супы.

Обед в сумке

Каждый ест принесенную с собой пищу. Это не столь приятно, как общее приготовление и трапеза. Но, с другой стороны, каждый ест то, что он хочет, и это физически сохраняет группу вместе.

Вместе в ресторан

Может быть, вы сможете зарезервировать тихую комнату в ближайшем ресторане. Но это менее удачный вариант, поскольку трудно поддерживать соответствующую (сакральную) атмосферу в месте общественного питания.

В ресторан по отдельности

Это самый крайний вариант, поскольку он связан с наиболее рассеянием групповой энергии.

Глава 5

МУЗЫКА В ХОЛОТРОПНОМ ДЫХАНИИ

Качество звука

Постарайтесь использовать звуковое сопровождение высокого качества. Лучший способ — это пользоваться хорошей звуковой аппаратурой: проигрывателем компакт-дисков или записями, сделанными с компакт-дисков. Другая возможность — это оригинальные кассеты. Всякий раз, когда вы переписываете кассету, качество ухудшается.

Для хорошего звучания в комнате среднего размера с группой из 12 человек необходимо иметь две или четыре хороших колонки не менее чем 12-дюймовыми (1 дюйм=2,5 см – прим. перев.) басовыми динамиками. Эта система должна быть способна выдавать 60 ватт на канал.

Включите новый звуковой отрывок, полностью убавляя громкость, затем постепенно увеличивайте громкость, а непосредственно перед сменой музыкального отрывка постепенно сводите громкость «на нет».

Если вы начинаете или заканчиваете отрывок на месте, которое не является естественным началом или концом, выбирайте места, которые звучат логически завершенными.

Делайте плавные переходы между отрывками музыки, так чтобы внимание участников не отвлекалось от их собственного переживания. Отрывки должны иметь некоторую последовательность ритма, потока и инструментовки. Перерыв между кусками должен быть порядка 2-3 секунд.

Проверьте громкость звука, слушая его из центра комнаты.

Какую музыку использовать для холотропного дыхания

Музыка этнических духовных традиций была опробована и проверена многими поколениями как эффективная для стимуляции необычных состояний сознания. На каждой стадии в сессии присутствуют отрывки этнической музыки и молитвы.

Музыка, сочетающая стабильный ритм и объединенная интересной музыкальной темой, может давать достаточно вариаций внутри одного отрывка, чтобы служить основанием многих видов переживаний в дыхательной работе.

Только голоса или только инструменты (без ритма – прим. перев) не имеют достаточно мощи, чтобы нести энергию сессии в дыхательной работе. Голоса (хор) хороши в конце сессии. Человеческие голоса имеют приземляющий эффект и помогают участнику вернуться к обычному сознанию.

Песен с понятными английскими (в России – русскими – прим. перев.) словами следует избегать, чтобы на переживание участника не влиял смысл слов. Однако, вполне

приемлемы слов на других языках, которые участники не понимают.

Следует избегать музыки, имеющей паузы или неровную громкость и ритм. Можно использовать некоторые куски из классической музыки, пользуясь ручкой контроля громкости, чтобы смягчать неожиданные крещендо громкости. В большинстве отрывков громкость должна быть почти однородной.

Следует избегать хриплой и тяжелой музыки.

Выбор и подготовка музыки для сессии

Проведите отбор музыки по вышеуказанным категориям. Пусть у вас будет несколько отрывков каждого типа музыки.

Пусть у вас также будет дополнительная музыка, пригодная для завершения сессии на случай, если сессия продлится свыше ожидаемого времени.

Перемотайте кассеты и установите их в той очередности и на том месте, где начинается музыка.

Поставьте кассеты и установите их в той очередности и на том месте, где начинается музыка.

Поставьте первую кассету в кассетную деку.

Поставьте вторую кассету во вторую деку (если у вас две деки, всегда имейте вторую кассету наготове на случай, если первая неожиданно остановится или нужно будет сменить музыку).

Проверьте звуковое оборудование.

Автономная музыкальная система

В сельской местности очень удобна автономная музыкальная система на батарейках. Также мы используем бубны, и барабаны когда не хватает энергии в середине сессии.

Что и когда играть

Простая формула для подбора музыки. Используя инструкции Кристины Гроф для подбора музыки в дыхательной сессии, я разработала простую формулу. Эта формула полезна в качестве ориентира, но она может и должна быть изменена по необходимости, чтобы соответствовать групповой энергии. Иногда, например, в комнате может быть период тишины, за которым следует

новая волна драматической активности. Прекрасно, если у вас есть музыка, готовая поддержать любой вариант протекания сессии.

Следующая схема коротко описывает типы музыки и приблизительную продолжительность ее проигрывания.

Первый тип музыки – это легкая, но в какой-то степени побуждающая музыка, поддерживающая ритм вдоха и выдоха. В то же время эта музыка дает некоторую устойчивость и поэтому обеспечивает начало процесса. Еще лучше, если эта музыка обеспечивает начало процесса. Еще лучше, если эта музыка жизнерадостна.

Схема: музыкальная формула для сессии холотропного дыхания

Часы/минуты	Типы музыки
00:00 – 00:08	1. Легкая побуждающая музыка, помогающая дыханию музыка
00:08 – 00:20	Еще более стимулирующая дыхание музыка
00:20 – 00:40	2. Барабан или ритмичная этническая музыка (играть пока ритмичное движение в комнате не спадет)
00:40 – 01:15	3. Драматическая музыка (играть пока драма не пойдет на спад)
01:15 – 01:30	4. Сердечная музыка (открытость, теплота, музыка полета)
01:30 – до конца	5. Созерцательная музыка (спокойная, но еще достаточно интенсивная музыка, которая может служить основой для продолжения работы)

Второй тип музыки сильнее стимулирует необычные состояния сознания. Продолжительное ритмическое дыхание и мощный эмоциональный ответ. Идеальными для этого являются различные типы этнических барабанов и некоторая музыка Нью-Эйдж с сильной ритмической основой.

Третий тип музыки начинается в то время, когда все уже находятся в необычном состоянии сознания, и ритмическая активность сменяется более драматической выразительностью. Это мощная музыка, вызывающая эмоции,

силу, борьбу и кульминацию. Обычно эта музыка сложнее, чем два первых типа.

Четвертый тип музыки начинается после максимума активности и выразительности. Она также должна быть достаточно сложной, чтобы поддерживать продолжение работы для тех, кто еще ощущает неполноту.

Пятый и последний тип музыки – это мощная и созерцательная музыка. Эта музыка играется с того момента, когда большинство драматических проявлений закончено, и до тех пор, пока все участники не покинут комнату. В течение этого периода может проходить работа с телом для интеграции незавершенного материала. Таким образом, музыка в это время должна быть достаточно мощной для того, чтобы поддерживать и борьбу, и эмоциональность, и в то же время быть созерцательной и фантастической.

Глава 6

ПОДГОТОВКА К СЕМИНАРУ

Перед началом практического семинара Подготовка физического и психологического пространства

В знак уважения к практике холотропного дыхания и участвующих в семинаре, начните с подготовки чистого и эстетического пространства, так, чтобы оно стало сакральным².

Предложения:

² Слово «сакральное» используется здесь для выражения чувства почтения к необычным состояниям сознания и его тайнам. Антропологи описывали ритуалы различных культур, предназначенные для стимуляции необычных состояний сознания как сакральных. В таких ритуалах, как правило, большое внимание уделялось подготовке ума, тела и окружения для того, чтобы стать открытым к содержанию, которое, как предполагалось, становится доступным через это сакральное состояние.

Упростите обстановку, убрав всю постороннюю мебель или оформление.

Тщательно приберите.

Зажгите благовония (лучше перед семинаром, в том случае, если присутствуют аллергики).

Предложите участникам создать, если они желают, для себя более сакральное пространство, принеся небольшие предметы, имеющие для них значение (картинки, кристаллы, украшения, амулеты, и т.д.) и сделать алтарь.

Список:

Проверьте, работает ли нагреватель или кондиционер.

Определите, как осветить и затемнить комнату.

Убедитесь, что вода и/или чай приготовлены.

Проверьте, имеете ли вы все необходимые материалы.

Необходимые материалы:

Данное руководство и/или другие материалы по семинару.

На выставке книги и брошюры (Грофа и/или других авторов).

Травяной чай и фрукты.

Регистрационные формы.

Уже оплаченные чеки.

Список зарегистрировавшихся участников.

Музыка.

Автономная музыкальная система.

Салфетки.

Полотенца.

Полиэтиленовые пакеты и пакеты для мусора.

Повязки для глаз (не обязательно).

Принадлежности для рисования.

Подготовьте себя для работы

Возможно, это самый важный пункт в конспекте. Ваша собственная концентрация, ясность и помощь другим как ведущего задают тон в качестве работы сидящих и уровне доверия в группе.

Когда я напоминаю сидящим об их роли и ответственности (во время вводной беседы), то помню, что я также ведущий с той же самой ответственностью, но только по отношению ко всем участникам.

Часто я готовлю себя и пространство в комнате одновременно. Я напоминаю себе о намерении создать надежное пространство для участников, уважать их глубинную мудрость и мою собственную интуицию, быть внимательной и присутствующей, но не привязанной к результату.

Приглашение и регистрация

Помогите участникам чувствовать себя комфортно сразу же с того момента, когда они приходят на семинар. Например, предложите чай.

Имейте в наличии литературу, которую они могут просмотреть (свои брошюры, книги Грофа или статьи, и различные текущие брошюры с рекламами семинаров или конференций, имеющих отношение к вашей работе).

Участники заполняют список присутствующих на семинаре (см. приложение 6).

Представляйте их друг другу, по мере того как они приходят.

Начало проведения группы

Пригласите всех участников и выразите им благодарность за их присутствие. Поблагодарите организатора или хозяина, если такой имеется.

Предваряя беседу

Беседа будет касаться следующих вопросов:

Объяснение того, что такое холотропное дыхание, его история и виды переживаний.

Обзор всего опыта.

Ознакомление с расписанием.

Предложите участникам коротко представиться, отвечая на следующие вопросы:

Каков их предварительный опыт в такого рода вещах.

Что привлекло их к этому, особенно сейчас.

Что они ищут в необычных переживаниях.

Подайте пример, представляясь таким образом.

Глава 7

КОНСПЕКТ ВСТУПИТЕЛЬНОЙ БЕСЕДЫ

История и типы необычных состояний сознания

Описание ранних работ станислава грофа

Гроф стал психиатром и исследователем психоделиков в середине 50-х годов.

В 1954 году начал работать гидом для людей, принимающих психоделики. В 1956 году получил степень доктора медицины и приступил к самостоятельной исследовательской работе.

На протяжении 19 лет (с 1954 по 1973 гг.) занимался легальными исследованиями психоделиков. В 1967 году приехал в США с 15-ю фунтами записей психоделических сессий, которые и стали основой многих его книг, включая «Области человеческого бессознательного», «Человек перед лицом смерти» и «ЛСД-психотерапия».

Вещества: политика и возможности

В 60-х годах люди принимали психоделики случайно и зачастую без какого-либо руководства, путая внутренний холотропический и внешний гилотропический опыт, что привело к осложнению и эти вещества стали нелегальными.

Но прежде, чем психоделики стали нелегальными, исследователи кое-чему научились относительно необычных состояний сознания.

Опыт необычных состояний сознания ведет за пределы уже известного в традиционной психологии.

Психиатры, принимающие эти вещества, имели глубокие переживания, также как и их пациенты.

Внутренние переживания в необычных состояниях сознания могут создавать чувство покоя и завершенности на глубинном уровне.

Работа с необычными состояниями сознания использует техники и катализаторы для мобилизации внутренней энергии исцеления, таким образом, что внутренняя мудрость индивида выбирает именно то переживание, которое является релевантным для личности и выносит его в сознание в каждый данный момент времени. Все, что могут делать

психоделики – это выносить материал в сознание. Если их использовать соответствующим образом под руководством опытного гида, им не присущи ни деструктивность, ни конструктивность.

Разница между большинством психотерапий и работой в необычных состояниях сознания пол наблюдением, заключается в том, что традиционная психология ожидает от терапевта структурирования и анализа переживаний клиента согласно какой-либо теории.

От терапевта могут даже ожидать исцеления, в то время как исцеление в необычных состояниях сознания возникает внутри клиента и скорее поощряется, чем направляется сидящим или ведущим.

Необычные состояния сознания использовались для исцеления и обрядов перехода на протяжении тысячелетий

Оказывается, что необычные состояния сознания не являются только что открытыми. Эти переживания воспроизводились на протяжении тысячелетий. Современные исследователи сознания заново переоткрыли их и являются продолжателями высоких человеческих традиций.

Шаманизм насчитывает, по крайней мере, 40 000 лет (это подтверждается наскальными рисунками и местами захоронений).

Исследования антропологов культур последних пяти столетий (которые представляют более 50% всех мировых культур) показали, что 90% из них имели некоторые институционализированные формы необычных состояний сознания.

Необычные состояния сознания являются центральными для мистических течений традиционных религий: Суфизм (Ислам), Йога (Иудаизм), Дзен (Буддизм), Христианский мистицизм, Каббала (Иудейский мистицизм).

Разные культуры и религии используют различные способы достижения необычных состояний сознания

Специальные растения (среднеамериканские и преколумбийские культуры использовали псилоцибиновый гриб, кактус пейотль и др.).

Медитация и молитва.

Пост. Иисус постился в течение 40 дней. Американские индейцы совершали в таком состоянии визионерские поиски.

Песнопения, барабанная дробь и грохот. Многие культуры используют звуки, синхронизирующие человеческий пульс.

Танцы. Гаитяне впадают в транс во время танцев, когда участники оказываются одержимыми своими богами. Бушмены Калахари также используют трансовые танцы.

Крайние температурные воздействия. «Свет-лоджи» американских индейцев (что-то вроде очень горячей парной – прим. перев.) является примером воздействия чрезвычайной жары: погружение в холодную воду использовалось как экстремальный холод.

Бичевание. Христианские монахи в средние века практиковали «умерщвление плоти»: некоторые американские индейцы хлестали себя и переносили такие физические и духовные испытания как «Танцы Солнца».

Опыт соприкосновения со смертью. Переживания, описанные в книги «Жизнь после жизни», а также исследования Кеннета Ринга.

Спонтанные происшествия. Открытия, произошедшие в детстве, наподобие тех, что были у Кристины Гроф, или во время интенсивного Сексуального переживания, физической болезни или сильного стресса, или же в контексте некоторых других переживаний, связанных с увеличением энергии или осознания.

Дыхание. Йогические практики использовали пранаяму (контролируемое дыхание, контроль праны или жизненной силы) на протяжении тысячелетий.

Депривация сна. Использовалась во время многих ритуалов, включая визионерские поиски индейцев прерий.

Гилотропическая реальность по сравнению с холотропической

Гроф ввел термины гилотропический для описания обычного сознания, ориентированного на осязаемую реальность, и холотропический для описания необычных состояний сознания, направленных к неосязаемой реальности. Важно различать их так, чтобы переживания одной не преуменьшались и не обесценивались при

использовании логики другой. Оба состояния и обе реальности являются реальными. И взаимодействие между ними само по себе ценно. Вначале это трудно, но становится проще, по мере того как вы приобретаете больше опыта в измененных состояниях сознания.

Холотропное дыхание как комбинация техник

Холотропное дыхание использует некоторые из древних техник. Оно комбинирует контролируемое дыхание и побуждающую музыку. Дыхание продуцирует естественные изменения в химии тела, которые усиливаются эффектом побуждающих звуков и вдохновляющей музыки.

Важные советы при работе в необычных состояниях сознания

Отпускание. В необычных состояниях сознания всегда присутствуют переживания некоторого рода смерти/возрождения. Это, по крайней мере, переживание отпускания или умирания для обычного состояния сознания и возрождения в необычном состоянии.

Доверие внутренней мудрости. Существует что-то типа внутреннего радара, который находит наиболее подходящее, органичное переживание для человека в каждый данный момент времени.

Знание человеком того, что может с ним происходить, позволяет ему сотрудничать с переживанием, а не сопротивляться ему.

Сравнение холотропного дыхания с психоделическими веществами как катализаторами необычных состояний сознания

Необычные состояния сознания, вызванные холотропным дыханием

Естественный метод, некоторые считают его более безопасным: он короче по продолжительности и не оказывает отрицательного влияния на тело.

Параноидальных состояний обычно не возникает: вы не идете туда куда не готовы идти.

Переживания разворачиваются вместе с дыханием, и может быть замедлено при уменьшении темпа дыхания.

Способность интегрировать во времени части материала, часто лучшее осознание и способность запомнить переживания.

Легальность также дает больше возможности идти в переживание без преодоления внешнего страха.

Необычные состояния сознания, вызванные веществами
Часто требуется время для восстановления. Этот метод может быть непригоден для людей в стадии выздоровления от привязанности к веществам.

Переживание может быть подобно прогулке на американских горках, когда вы чувствуете, что движетесь настолько быстро, что не можете ни совладать с переживанием, ни понять его.

Движение может быть слишком быстрым для того, чтобы легко интегрировать переживание.

Более устойчиво катализирует глубокие или интенсивные переживания.

Нелегальность может стать причиной паранойи или смешения внешней и внутренней реальности.

Карты сознания С. Грофа

Описание территорий необычных состояний сознания.

Стивен Гроф обратил внимание на различные виды переживаний, наблюдаемые им в тысячах ЛСД сессиях, и сгруппировал их в четыре категории. Он назвал их картами бессознательного, которые детально описаны в книге «За пределами мозга». Эти же категории приложимы к необычным состояниям сознания, возникающим и без использования химических катализаторов, например, в холотропном дыхании.

Предложение: По мере того как вы рассказываете участникам о каждой категории, приготовьте пример из вашего собственного опыта или из опыта других участников тренинга, или же их книги Грофа «Путешествие самооткрытия». Эти категории звучат очень странно для большинства людей, реальные переживания помогут сделать их более осязаемыми. Если кто-то в группе уже участвовал в холотропном дыхании, попросите их поделиться своими переживаниями в качестве примера.

1) сенсорный опыт и моторные проявления

Преодоление сенсорного барьера. В начале погружения в необычные состояния сознания появляются странные, иногда сильные ощущения (цвет, вкус, синестезия). Они возникают без символического соответствия.

Движение энергии в теле. Вспышки энергии, электрический разряд, вибрация, дрожь.

Тетания (карпопедальные спазмы). Врачи думают (а некоторые до сих пор), что эффект гипервентиляции. Однако у одних это происходит, а у других – нет (примерно половина на половину): последующих сессиях спазмы проходят. Даже в первой сессии они обычно уходят по мере продолжения дыхания. Создается впечатление, что нужно что-то делать с телесным панцирем. Инструктируйте участников продолжать дыхание и попытаться почувствовать, что хочет энергия, как проявить себя. Дышащие могут попросить сидящих сделать им массаж.

Другие напряжения, усталость спазмы боль. Телесные симптомы отмечают материал, который приходит в сознание, создавая исцеление и/или понимание.

2) биографический опыт – то, что произошло с момента рождения

В современной психологической теории и терапии рассматривается именно биографическая область, что ограничивает их понимание сознания этим уровнем.

Биографический материал, который возникает в необычных состояниях сознания, является не только оживлением воспоминаний и разговором о прошлых событиях. Часто он связан с физическими воспоминаниями. Это может быть даже клеточная память о травме (т.е. при оживлении памяти могут возникнуть те же самые ощущения в коже).

Биографический незавершенный материал часто приходит и завершается более быстро и эффективно, чем, если просто говорить о нем.

Биографические проблемы бывают проблемами недостаточности и избыточности), и приходят в сознание и решаются). Проблемы избыточности связаны с тяжелыми событиями прошлого, которое включает такие события

детства, как плохое обращение или несчастный случай. Проблемы недостаточности касаются того, что было необходимо, но не произошло. К ним относятся недостаток или отсутствие необходимого удовлетворения в заботе или питании. Проблемы недостатка обычно требуют более длительной работы, потому что эти проблемы формируются в течение более длительного времени и являются менее очевидными. Поскольку этот опыт как бы оживает, подпитка, которую дает сидящий дышащему, когда он находится в состоянии регрессии, может быть очень целительной.

3) перинатальный уровень – то, что переживалось на поздних стадиях беременности, во время процесса рождения и непосредственно после

Влияние родовой травмы на последующую жизнь в большинстве случаев недооценивается современной психиатрией.

Традиционная западная медицина считает, что кора головного мозга зародыша еще не миелинизирована и поэтому не может сохранять память о травме рождения. Однако эксперименты с одноклеточными организмами показали, что память (обусловленная реакция) не требует мозга или сложной нервной системы.

Рождение является самым ранним для человеческого существа и, возможно, наиболее травматичным переживанием, связанным угрозой жизни. Мы действительно заканчиваем свое существование, т.е. умираем, как плод, и начинаем жить, как дышащий ребенок, к тому же жизнь рождающегося существа может оказаться под угрозой по причине осложнений этого процесса. Мать, с которой мы связаны в течение этого процесса, также переживает угрозу для жизни.

Станислав Гроф, систематизируя опыт рождения, разделил его на четыре стадии (Базовые Перинатальные Матрицы) и связал эти стадии и любые травмы, возникающие на этих стадиях с различными видами психопатологий (см. С. Гроф «За пределами мозга» гл.6).

Базовые перинатальные матрицы (БМП)

БМП 1 – симбиотическое единство – включает позднюю беременность до самого момента родов.

При нормальной беременности это может быть очень приятным периодом – плод питается, поглощает кислород, выделяет продукты метаболизма и находится в матке в безопасном окружении.

При аномальной беременности возможно токсическое переживание – мать может быть употребляла алкоголь, или был токсикоз во время беременности. Возможно, была угроза выкидыша или даже попытка аборта. Об этом типе переживания в БМП1 пока еще не много известно.

БМП 2 – космическое поглощение – начало родов.

В мирном и безопасном окружении БМП1 начинается неожиданные изменения.

В организме матери начинают выделяться и проникать через плаценту гормоны и химические медиаторы сильных эмоций.

Сильные механические сжатия пытаются выталкивать плод вниз и наружу, но выхода еще нет. Матка пока еще закрыта. Это переживание ада и чувства безнадежности, безнадежного положения жертвы.

БМП 3 – борьба смерти и возрождения – матка достаточно раскрыта для того, чтобы плод начал проходить через родовой канал.

Метафорически это подобно свету в конце туннеля. Неожиданно появляется надежда на освобождение и разрешение ситуации.

Это переживание включает сильные эмоции, сексуальные энергии, агрессию, тревожность и период напряженной борьбы.

БМП 4 – смерть и возрождение (смерть эго) – рождение, перерезание пуповины и новое воссоединение с матерью через питание.

Новорожденный переживает успешный переход, завершение, освобождение.

Это переживание воссоединения и блаженства (счастливое соединение с матерью и питание), которое следует после напряжения и боли.

Переживание родовой травмы

Переживание анестезии к матери (а поэтому и к плоду) оказывает влияние на протяжении всего процесса и может способствовать фиксации на определенной жизненной позиции. Пример: для переживания БМП 2 характерны депрессия и положение жертвы; для БМП 3 – борьба и агрессия; трудности БМП 4 характеризуются проблемами достижения и успеха.

Интенсивная боль или травма также могут блокировать осознание процесса на любой стадии.

Гроф ввел понятие системы конденсированного опыта или СКО, чтобы объяснить связь между некоторыми частями родовой травмы, более поздних периодов жизни и даже травм трансперсонального уровня. Определенные проблемы оказываются как-то связаны, возможно, эти переживания возникают снова и снова в аналогичных формах как бессознательные усилия личности вывести изначальную травму в сознание и привести ее к завершению. (Система СКО является динамической констелляцией памяти и ассоциированных с ней фантазий, собранных из различных периодов индивидуальной жизни. Для них характерно то, что они имеют один и тот же сильный эмоциональный заряд, физические ощущения или какие-то иные важные элементы).

Пример системы СКО

Рождение:

Младенчество:

Детство:

Зрелость:

Трансперсональный

Уровень: Пуговина обвилась вокруг шеи

Удушье, недостаток кислорода при коклюше

Случай утопления, удушья в воде

Случай нападения с попыткой удушения

Переживание опыта наказания через повешение

В необычных состояниях сознания всю систему СКО можно заново обозреть, пережить и вывести в сознание, и тогда больше не нужно будет снова и снова повторять это переживание.

4) трансперсональный уровень – переживания, выходящие за пределы тела и личности (эго) идентичности. (эта категория охватывает все, что не вошло в рамки трех предыдущих категорий)

Примеры трансперсональных переживаний, включающие обычное в необычном виде.

Трансценденция физического «находящегося под кожей эго» (сознание выходит за пределы тела или принимает другую форму).

Трансценденция времени (переживание прошлого или будущего).

Контакт с иными формами жизни или неживыми формами (принятие сознания растений, минералов, огня, воды или коммуникаций с ними).

Опыт прошлых жизней (переживание событий из жизни кого-то, с кем произошло отождествление, и это приносит новое понимание современной жизни). Замечание: для проведения терапии и создания метафоры, помогающей понять сегодняшнюю жизненную ситуацию, совершенно необязательно верить в реинкарнации и в то, что человек имел реальный опыт прошлой жизни.

Случай синхронности (переживание случаев, которые кажутся связанными, и происходят одновременно вопреки вероятностным законам совпадений). Например, солнце светит через оконное стекло на лицо человека как раз в тот момент, когда тот переживает состояние просветления.

Примеры трансперсональных переживаний, включающие необычные вещи.

Трансцендентальное, мистическое, «пиковое» переживание: переживание космического единства, единства со всем сущим.

Контакт с архетипами: коммуникация или отождествление с одним из архетипов, таким как Великая Мать.

Контакт с мифологической сферой: коммуникация или отождествление с божественными формами, богинями или божественными животными.

Опыт НЛО: встреча с инопланетянами или инопланетными ландшафтами.

Резюме: перечень возможных переживаний

Чувство блаженства.

Чувство агонии.

Путешествие вне тела.

Переживание иных форм жизни.

Переживание прошлых жизней.

Ощущение движения энергии сквозь телесные блоки без видений или понимания.

Плач, крик, смех, или необычные звуки.

Переживание покоя.

Танцевальные движения лежа на спине.

Понимание и решение проблем не драматическим способом.

Состояние йогического сна.

Иногда люди говорят, что ничего не происходило, что они просто спали. Однако, недели спустя иногда они начинают нечто припоминать из того, что происходило. Часто они пробуждаются после сессии с чувством обновленности, приятного состояния, покоя. Существует несколько йогических терминов для йогического сна или состояния потери сознания, которое йоги спонтанно переживали на различных стадиях медитации. Некоторые считают, что обычное сознание и память как бы отступают назад для того, чтобы произошло некоторое исцеление. Дышать глубже и чаще бывает довольно-таки трудно на протяжении длительного времени и поэтому происходит впадение в сон, в сон в обычном смысле этого слова.

Некоторые соображения по поводу ожидания переживаний:

Список возможных переживаний не является меню, из которого можно выбирать.

Такое внутреннее решение, как «я хочу возродиться» или «я хочу пережить прошлые воплощения» будут воздействовать на способность внутренней природы продуцировать наиболее релевантный внутренний опыт.

Предложите участникам преодолеть соблазн стремления к переживаниям трансперсонального уровня, и принять то, что предлагает им их внутренняя мудрость.

Холотропное дыхание не всегда является драматическим опытом и не всегда возникают образы. Когда присутствуют образы, они не всегда яркие. Предложите участникам поверить в то, что все происходит так, как это необходимо. Образы и драма не являются необходимыми для понимания и исцеления.

Важные советы при дыхании

Размышление:

Если человек судит о своих переживаниях, сравнивая их с тем, что происходит у других: образы – нет образов; звуки – нет звуков, - нужно ему напомнить, что для переживаний не существует понятия правильного – неправильного.

Это переживание является уникальным для вас, потому что оно соответствует вашей жизненной ситуации в настоящий момент времени.

Если появляются суждения, страх неудачи или чувство замешательства, неуверенности, это, возможно, процесс, а не содержание. Другими словами, можно предложить человеку осознавать то, как он выносит суждения. Как он боится или теряется.

Если возникает слишком много мыслей о процессе, это может быть сигналом к тому, чтобы сконцентрироваться на дыхании до тех пор, пока не возникнет чувство присутствия в этом, вместо размышлений об этом.

Станислав Гроф дает совет дышащим дышать до тех пор, пока они не будут удивлены тем, что происходит.

Другой основной совет заключается в том, чтобы экспериментировать, отпускать, расслабляться и поддерживать дыхание.

Связь участников с музыкой

Если человек обычно анализирует или старается определить, что это за музыка, можно предложить ему слушать ее по-новому. Музыка может переживаться как волна или звук, движущийся через тело, помогающий дыханию стать легким, не требующим усилия. Переживаемая таким способом музыка также будет помогать выносить на поверхность эмоции или опыт.

Негативная реакция на музыку в необычном состоянии сознания чаще всего означает, что существует сопротивление

какому-то переживанию. Человек может использовать негативную реакцию на музыку (или еще на что-либо в комнате) в качестве катализатора для глубокого переживания гнева или фрустрации.

Рисование мандалы.

После сессии холотропного дыхания можно выразить свои переживания необычным способом. На листе бумаги с большим кругом, нарисованным внутри, участнику предлагают выразить свое переживание любым способом. Некоторые люди используют цвета, другие рисуют картины, изображающие переживания в образах. Некоторые просто берут краски и начинают водить ими по бумаге, не зная заранее, что из этого получится.

Рисование мандалы не является созданием произведения искусства, это способ выражения правополушарного опыта до его артикуляции через левое полушарие. Это способ ухватить переживание необычного состояния сознания и начать его интеграцию в обычном сознании и в словах.

Рисование мандалы часто становится завершением переживания, приносящим большое удовлетворение, и средством поделиться с другими тем, что произошло. Нужно поощрять экспериментирование с этим, даже если кто-то делает это с неохотой или думает, что не умеет рисовать.

Те, кто ассистировал во время сессии (сидящие) также могут рисовать мандалы, если хотят.

Расписание практического семинара

Выбор партнеров

Объясните, что участники должны выбрать себе партнера и создать атмосферу доверия для того. Чтобы усилить переживание. Партнерами могут быть незнакомые люди, если они чувствуют что им хорошо друг с другом, или люди, которые уже знакомы и чувствуют себе вполне комфортно для выражения своих чувств и переживаний в присутствии друг друга.

Позвольте супружеским парам работать или не работать вместе в зависимости от их желания в настоящий момент. Скажите им, что если они сомневаются в том, выбрать ли того, кого они знают, то они могут выбрать другого человека.

Пусть они позволят своему внутреннему ребенку решить, с кем он хочет быть партнером в данный момент. Иногда работать с близким другом или супругом, а в другое время этот выбор не даст столь же успешных результатов.

Тем, кто не нашел сразу партнера, скажите, что они смогут найти себе партнера с помощью ведущего.

Триады

Иногда в группе бывает нечетное число участников. В этом случае можно использовать в работе триады – это три человека, которые будут работать вместе. Два человека будут ассистировать одному, а один будет ассистировать, двоим в следующей сессии. Хорошо, если человек, который будет сидеть с двумя, имел опыт холотропного дыхания, по крайней мере, один раз. Дышащих членов триады заверьте, что ведущий будет уделять триаде повышенное внимание. Другой возможный вариант, состоит в том, чтобы работали двое ситтеров и трое дышащих в одной сессии и наоборот в другой.

Обязательство не уходить раньше времени

Скажите о том, что нужно быть внимательным в течение сессии и оставаться в группе до конца работы. Это гарантирует полный опыт для всех участников. Обмен опытом в конце работы является важной интеграцией и завершением опыта.

Питание

Тем, кто дышит утром, рекомендуется пропустить завтрак, а тем, кто дышит во второй половине дня – обед. Пост усиливает необычные состояние сознания, а пищеварение подавляет. Предложите тем, кто дышит после обеда, позавтракать, если они не захотят поститься целый день.

Одежда

Надевайте удобную одежду.

Место для дыхательной работы

Принесите подушку, спальник или матрос (мат), одеяло и повязку для глаз. Объясните, что в необычных состояниях сознания температура тела изменяется в очень широких пределах. В то время как один человек будет скидывать

одеяло, и потеть, другой, лежащий рядом, закутается тремя одеялами.

Лекарственные препараты

Никакие лекарственные средства, кроме тех, которые предписаны врачом, не нужно использовать для переживания. Если человеку прописаны лекарства, посоветуйте ему согласовать с доктором, можно ли отказаться от лекарства на день дыхательной работы. Иногда может быть полезным отказаться на этот короткий период от лекарств, расслабляющих мышцы, от обезболивающих средств или от транквилизаторов тем, чтобы психологические или психические симптомы стали более доступны. Антидепрессанты и литий не влияют и могут приниматься как обычно.

Противопоказания

Перечислите причины, по которым нельзя участвовать в сессии холотропного дыхания.

Глава 8

ВЕДЕНИЕ ГРУППЫ

Подготовка

Затемните комнату: проконтролируйте, чтобы комната была заранее нагрета и проветрена. Выключите телефон, приготовьте полотенца, пластиковые пакеты, салфетки, подушки, воду и чашки и дополнительные одеяла. Проверьте звуковое оборудование и приготовьте кассеты с музыкой.

Начните с короткой групповой медитации

Скажите группе, что в течение нескольких минут будет проведена медитация с закрытыми глазами, для того чтобы начать этот день. Попросите участников использовать это время, чтобы наладить связь со своим внутренним центром и объединить свой центр с другими, присутствующими в комнате.

Используйте гонг или колокольчик как сигнал для начала и конца медитации (2-3 минуты).

Короткое знакомство

Начните с себя, затем предложите участникам назвать свои имена и кратко рассказать о своем самочувствии в настоящий момент, что они чувствуют относительно предстоящей сессии и (по желанию, если это утро), были ли у них какие-либо интересные сновидения, связанные с предстоящим опытом.

Обзор расписания

Обзор основных соглашений

Попросите участников поднятием руки выразить свое согласие оставаться до конца семинара (до конца группового обсуждения).

Если у кого-то оказались какие-либо сомнения или дела, поясните, как это важно для группы и для партнеров, чтобы их поддержали: для группы и для ведущих, чтобы их не отвлекали от процесса мыслями о том, где тот или иной участник и как у него дела, если он ушел.

Замечание

Если беседа не была проведена полностью заранее, это идеальное время, чтобы завершить эту часть второй частью беседы.

Перерыв

Дайте время (15-20 мин) для того, чтобы сходить в туалет, чтобы помощники могли перекусить, чтобы партнеры могли согласовать свои действия и подготовить пространство для дыхания.

Инструкции участникам

Предложите участникам ослабить одежду, снять ремни, украшения, часы контактные линзы.

Напомните, что нужно сходить в туалет.

Покажите где находится туалет, чтобы в течение сеанса сидящие могли сопровождать туда своих подопечных в случае необходимости.

Информация об управляемой релаксации

Цель проведения релаксации в том, чтобы помочь участникам присутствовать в моменте, осознавая свое тело, чувства и мысли, и помочь им войти в переживание как можно с большей открытостью, доверием и свободой от ожиданий.

Релаксация, которую проводит Кристина Гроф, поразительна по своей простоте и эффективности. Я пыталась придерживаться такой простоты (см. пример релаксации, предложенной в прил.7). Добавив только предположение, что пока тело расслаблено, энергетические центры также расслаблены и открыты.

Все ведущие по-своему проводят порядок расслабления частей тела. В примере (см. приложение 7) расслабление следует энергетическому потоку, описанному в китайской книге Мантак: вверх по позвоночнику до макушки головы и вниз по передней части тела.

Проводите релаксацию примерно в течение десяти минут, начинайте расслаблять тело без больших пауз между упоминаемыми частями, постепенно оставляя все больше пространства между предложениями, так, чтобы участники могли глубже войти в безмолвие.

Когда вы заканчиваете релаксацию, и начинаете говорить об углублении и учащении дыхания, усильте темп и энергию вашего голоса и сделайте тон голоса более нормальным. Это поможет тем участникам, которые ушли слишком глубоко, прийти в сознание и следовать вашим инструкциям. По мере того, как вы даете инструкцию дышать глубже и быстрее, следите за тем, чтобы каждый действительно начал дышать быстрее и глубже. Если кто-либо не смотря на это остается в глубокой релаксации, подойдите к нему и повторите инструкцию, находясь рядом. Этого почти всегда достаточно, чтобы привлечь его внимание и заставить дышать.

Когда уже все дышат, скажите, что скоро начнется музыка и, что музыка будет помогать им в дыхании.

Что наблюдать

Для начала важно, чтобы все поддерживали дыхание. Обойдите вокруг и наблюдайте каждого в течение 1-2 минут. В некоторых случаях сидящим необходимо подтвердить, что необходимо напомнить дышащему о дыхании.

Поддержка сидящих

Если среди сидящих есть новички, то ваш взгляд или ободряющая улыбка могут иметь для них значение. Это особенно необходимо, если их подопечный или еще кто-

нибудь в комнате делает нечто странное или слишком экспрессивен.

Переживания дышащих могут вызвать сильные эмоции (такие, как страх) у сидящих и им может потребоваться ваше присутствие и поддержка. Все, что им нужно – это видеть по вашему лицу, что все эмоциональные проявления – обычное дело для холотропного дыхания, и это является показателем того, что все идет замечательно.

Уполномочивание сидящих

Когда вы начинаете работать с дыханием, вы прежде всего фокусируетесь на дышащих, на помощи им и уважении к их переживанию. Попробуйте, однако, быть внимательными и к сидящим. Если сидящий может помочь, например, в работе с телом, объясните ему как можно проще, что делать, похвалите его несколько раз, когда он делает то, что нужно.

Общение с сидящими в это время столько же важно, как и с дышащим, поскольку в это время они учатся у вас:

тому, как доверять процессу

тому, что они могут эффективно помогать процессу

тому, что семинар по холотропному дыханию является безопасным способом для глубокого и рискованного исследования.

Если перед этим вы вместе с сидящим работали над процессом дышащего, выберете момент, чтобы шепотом или не вербально дать понять сидящему, что он хорошо вам помогал. Если между вами и дышащим была словесная коммуникация, а помощник не мог ее понять, перед тем, как отойти, коротко объясните ему, что происходит с его подопечным.

Глава 9

ФОКУСИРОВАННАЯ РАБОТА С ТЕЛОМ

Основные направления

Работа с телом используется для того, чтобы акцентировать симптом или ситуацию и более полно вывести ее в сознание. Симптом рассматривается как проявление

процесса исцеления, а не как проблема. Симптом подразумевает то, что большей частью находится за ним и подавляется сопротивлением.

Нет стандартных процедур для проведения фокусированной работы с телом в холотропном дыхании. Этот вид работы с телом не является внешним вмешательством, основанным на каких-либо теоретических построениях. Существует лишь несколько методов, чтобы следовать энергии телесного опыта. Если энергия перемещается, то техника тоже меняется.

Будьте наготове, когда в конце сессии человек впервые открывает глаза. Это лучшее время для того, чтобы проверить нужна ли работа с телом, и провести ее пока человек еще находится в необычном состоянии сознания.

Когда работа с телом проводится во время сессии

В большинстве случаев работа с телом производится в конце сессии. Изредка она требуется в первой половине сессии. Иногда она не нужна вообще. Ее нужно использовать только если сам дышащий не может разрешить материал сессии. Проводите ее:

1. Когда возникает блок в горле, влияющий на дыхание, и усложняет продолжение дыхательного процесса.
2. Когда необходимо облегчить боль, уменьшить дискомфорт или уровень тревоги для того, чтобы продолжать сессию.
3. Когда человек слишком активен, а места в помещении слишком мало.
4. Если человек просит о том, чтобы ему помогли в течение сессии.

Когда требуется работа с телом в конце сессии

1. Если после окончания сессии в теле остался дискомфорт или напряжение мышц.
2. Если человек чувствует незавершенность материала сессии (присутствует ощущение, что требуется нечто большее, чем просто время и созерцание для интеграции эмоций и понимания).

Виды контакта при телесной работе

Сопротивление – помогайте дышащим чувствовать напряжение или симптом, создавая в этом месте сопротивление, против которого они могут прикладывать давление. Для этого вы можете использовать все ваше тело: локти, руки, пальцы, костяшки пальцев. Используйте вес тела для создания рычага, Удерживайте позицию, заставляйте человека выталкиваться против вашего сопротивления.

Массаж – увеличивайте чувствительность определенных точек тела дышащего.

Поза – пусть дышащий удерживает ту или иную позу.

Как узнать что именно делать

Подождите до тех пор, пока вы не поймете как хочет проявиться энергия.

Дышащий может сказать вам точно. Вы, возможно, видели или чувствовали (если вы уже работали с кем-то) определенные связывания мышц или напряжения. Начинайте прилагать к ним сопротивление, чтобы понять желанно ли оно. Наблюдайте, в каком месте человек производит движения или касается тела. Если необходимо, спросите дышащего прямо, что происходит и как ему помочь.

Позволяйте аутентичное проявление

Никогда не бывает предвзятой или стереотипной реакции, зачастую реакция будет сюрпризом. Она всегда является сюрпризом, когда она аутентична. Существует множество видов движений и звуков. Человек может трясти или скручивать, он может танцевать или корчится, или двигаться и издавать звуки, напоминающие какое-то животное: он может разговаривать, плакать, кричать и выражать себя другими странными и уникальными способами. Иногда дышащие хотят, чтобы их ограничивали, иногда наоборот хотят быть свободными, иногда хотят, чтобы их растягивали.

Позвольте человеку двигаться так, как он хочет, и следуйте за ним, прилагая сопротивление против этого движения.

Следуйте за энергией

Передвижение энергии от места к месту. Нет ничего необычного в том. Что человек чувствует напряжение

сначала в одном месте, а затем в другом. Новичок в дыхательной работе, возможно решит, что все уже сделано, поскольку в том месте, где он просил помочь ему, он чувствует облегчение. Важно помочь ему проконтролировать тело, чтобы узнать не переместились ли энергия и напряжение в другое место, или уделить немного времени, чтобы до окончания сессии понаблюдать как себя чувствует тело.

Перемещение энергии от эмоций к эмоции. Гнев может смениться плачем, печаль – криком, или же гнев может освободиться и стать радостью. Тому, кого нужно было удерживать во время борьбы, вдруг становится необходима поддержка.

Волнообразное движение энергии. Этот процесс имеет свой собственный период времени, эти волны очень часто похожи на схватки при родах. Существуют периоды усиления, кризиса, спада и отдыха. Часто при работе с одним процессом наблюдается серия таких волн.

Отслеживайте свои собственные реакции и включенность

Включайтесь в происходящее, но не ловитесь в сети драмы. Проверьте свое выражение лица, нет ли симпатических напряжений в теле, и если есть, сознательно расслабьтесь. Будьте внимательны, чтобы не подпитывать свои слабости и свое отождествление с процессом участников.

Поддержка посредством невербальной коммуникации

Положите руку на тело дышащего тогда, когда он отдыхает или собирает силы для следующего рывка.

Положите руку на голову дышащего, когда он работает с какой-то другой областью тела или в период отдыха.

Положите руку рядом с дышащим, чтобы он знал, что ваша рука здесь.

Возьмите его руку, если он реагирует на нее, и уберите, если она ему не нужна.

Побаюкайте его, если это уместно. Это особенно ценно, когда человек переживает возрастную регрессию или страх.

Вербальные коммуникации, поощряющие самовыражение дышащего

Мы поможем, отпустите себя.

Именно так!
Продолжай делать это!
Вырази это!
Выпусти все Это!
Выталкивай это!
Громче!
Следуй энергии.
Поэкспериментируй, посмотри, что происходит.
Усиливай, преувеличивай.
Оставайся с этим.
Сильнее!

Некоторые техники для определенных участков тела (дышащий лежит на спине)

Голова

Когда человек напряженно или как-то иначе двигает головой, поощряйте это движение

Лицо

Работайте плоскими ладонями, избегая попадания пальцев в глаза.

Не давите на нижнюю челюсть, и не тяните ее вниз.

Предложите дышащему сделать лицо подобным маске и усилить имеющееся выражение.

Горло

Не позволяйте прямого воздействия на горло.

Работайте с мышцами, расположенными с боков и ниже, или по сторонам ключиц.

При спазмах горла (особенно, если присутствуют движения рук) используйте свернутое полотенце. Предложите кому-либо держать полотенце за оба конца. Дышащий пусть скручивает полотенце, держа его близко к горлу. Поощряйте звуковое выражение и любое другое движение, которое появляется естественно. Таким способом человек становится как сдавливаемой силой, так и удушающей жертвой, и приходит в сопротивление с обеими частями себя.

Плечи

Давите вниз на плечи, в то время, когда человек пытается вытолкнуть их вверх. Это мощный способ открывания груди.

Туловище

Будьте осторожны при сильном воздействии на ребра, особенно на нижние ребра, которые легко ломаются.

Никогда не давите на место, где кончается грудина. Так можно сломать нижний конец хрупкого мечевидного отростка, Который затем может воткнуться в легкие или другой внутренний орган.

Предложите человеку выдохнуть и затяните пояс.

Положите человека на бок и используйте всю поверхность вашего тела, чтобы сжать эту область.

Если человек хочет, чтобы его сжимали и при этом он чувствует злость (и если он меньше вас по размерам), вы можете «сгрести его в охапку» и предложить ему сжимать вас, в то время, как вы будете сжимать его. Эта процедура также обращена как к удушающему, так и к жертве внутри личности.

Если человек качается или перекачивается, вы можете помочь ему, расположившись вместе с его ситтером с двух сторон и перемещая его руку вдоль перекачивающего движения.

Если в комнате недостаточно пространства, вы с его ситтером можете приподнять стороны одеяла с тем, чтобы он мог интенсивно двигаться и при этом не задевал других участников сессии.

Тазовая область

Работая с животом, будьте внимательны, чтобы не оказывать давление на аорту.

Если напряжена тазовая область, нужно приподнять колени, чтобы стопы стояли на полу, и в то время как человек удерживает колени вместе или наоборот пытается раздвинуть их, вы прилагаете противоположное усилие. Эта мощная техника часто применяется в случаях, связанных с сексуальными травмами (имеется в виду sexual abuse – психологическое понятие, включающее широкий спектр сексуальных травм в прошлом от произвольных

сексуальных неадекватностей взрослых в присутствии ребенка до сексуального насилия – прим. перев.). При этом рекомендуется, чтобы с женщинами работали ведущие – женщины. Также можно подтянуть колени к груди и удерживать их в этом положении, ступни подняты над полом, а сидтер и/или ведущий пытается оторвать колени от груди.

Другой способ заключается в том, чтобы одну руку положить под колени, а другую обнять шею дышащего, сцепить руки. В этом положении человеку можно оказывать сильное сопротивление.

Полезны также йогические асаны, например, поза моста. Колени подняты, стопы на полу, поднимаются бедра и поясница, и в этом положении, на стопах и плечах, удерживается положение до тех пор, пока энергия не прорвется каким-либо способом.

Стопы

При очень холодных ступнях предложите напрячь их и затем вытянуть вниз, в стороны или вверх. Найдите специфические зоны, в которых заблокирована энергия. Согласно системе рефлексологии, ступни являются картой всего тела. Поэтому боль или напряжение в стопах могут означать, что существует энергетический блок в соответствующей части тела.

Будьте осторожны, если дышащий дрыгает или лягается ногами, не попадите под удар. Если вас не просят, не удерживайте ноги и ступни, дайте им полную свободу.

Удерживайте ноги вместе немного скрещенными особенно в области больших пальцев. И слегка тяните и вращайте большие пальцы. Оказывается, это хорошо использовать на последних стадиях переживания рождения. Это, по-видимому, аналогично тому, что новорожденного тянут за пуповину.

Некоторые приемы для определенных частей тела (дышащий лежит на животе)

Попросите сидящего удерживать человека поперек пояса, прижатым к полу, в то время как вы работаете с головой, шеей и плечами. Для того, чтобы дышащий не становился на колени. Это позволяет создавать максимум стабильного сопротивления.

Ощущайте напряжение или вибрацию, предложите человеку экспериментировать с напряжениями в этих областях и создавать там некоторое сопротивление.

Общее телесное напряжение

Предложите человеку согнуть руки ладонями вверх, сжать кулаки, напрячь руки и все тело. Два человека с двух сторон поднимают напряженное тело за руки так, чтобы дышащий балансировал на пятках. Пусть человек удерживает эту позу как можно дольше и затем выразит как-то эту энергию.

Глава 10

ОБСУЖДЕНИЕ ОПЫТА И ЗАКРЫТИЕ СЕМИНАРА

Подготовка

Предложите группе расположиться в форме круга и все нарисованные мандалы положить в центр.

Цели обсуждения

Во время группового обмена опытом начинается интеграция опыта холотропного дыхания в обычной жизни. Это внутреннее переживание, которое подчас кажется неосознанным, невыразимым, начинает как-то оформляться. Оно возникает в форме нарисованной мандалы и затем собирается в форму, символ или концепцию и начинает артикулироваться в словах.

Таким образом, этот подарок и мудрость холотропической реальности может использоваться гилотропическим сознанием и влиять на него. И наоборот, гилотропическое сознание начинает ценить холотропическое сознание и доверять опыту необычных состояний.

Богатство обмена, между внутренней и внешней реальностями каждого индивида, оказывается еще более очевидным в группе. Из отчета других людей человек может понять какие-то аспекты себя самого и свои переживания, которые бы не были ему без этого понятны

Мы вызвали процесс, благодаря которому происходит этот ценный обмен и появляется ясность, сакральное внимание.

Сакральное внимание

Сакральное внимание описывает мощную силу групповой концентрации на одном человеке, как будто этот человек рождает внутреннюю истину или опыт во внешний мир.

Ту же самую концентрацию использует ситтер или ведущий создавая любовь и безоценочное присутствие. Это состояние ожидания без ожидания. Другими словами ожидание того, что процесс будет продолжаться от момента к моменту. Это равновесие между принятием того, что происходит, с полным осознанием, и отсутствием привязанности к какому-либо конкретному содержанию или форме, в которой это приходит.

Сакральное внимание всегда гибко и спонтанно реагирует в момент: смеха, слезами и моментами тишины. Помогая установить сакральное внимание в группе, включайте ролевое моделирование – готовность быть в процессе и реагировать по мере разворачивания процесса от момента к моменту.

Инструкции группе

Во время обмена опытом люди чередуются, рассказывая то, что они хотят рассказать о своем переживании.

Не нужно рассказывать то, что человек считает слишком личным. Не обязательно рассказывать вообще все. Однако, если есть сомнения рассказывать ли что-то, лучше было бы рискнуть, и попытаться артикулировать этот опыт. Доверие другим глубоко личного опыта и важного опыта иногда дает чувство полной завершенности.

Когда один человек закончил, другой, кто чувствует желание говорить, может поднять свою мандалу, чтобы все ее видели, и начать говорить.

Те, кто слушает, полностью концентрирует свое внимание, на том, что говорится. Самая ценная вещь, которую можно предложить говорящему – это полное внимание группы.

Иногда кажется, что необходимо что-то спросить для полной ясности. Как правило, лучше просто слушать. Иногда кажется вполне уместным предложить какую-то помощь или мысль, но на самом деле это почти всегда бывает не к стати – отвлекать внимание от того, кто делится своим опытом, предлагая вместо этого свой собственный опыт или анализируя переживание, о котором говорится. Анализ и интерпретация предполагают, что имеется уже полная информация для интерпретации. Когда возникает интерпретация, появляется тенденция к прекращению или замораживанию дальнейшего движения.

Эта карта (символ или переживание) не является территорией. Каждое переживание ограничено. Рациональное понимание не является конечным или абсолютным. И даже в науке территории постоянно изменяются. Если как-то вмешиваться в отчет участника, лучше делать это в духе усиления. Усиление выносит на поверхность то, что известно относительно того или иного символа и помогает продвижению.

Перед обсуждением скажите группе сколько у вас всего времени для того, чтобы поделиться опытом, и попросите помощи у группы для того, чтобы времени хватило всем.

Использование мандал

Предложите рассказывающему о своем опыте поднимать вверх мандалу и/или пускать ее по кругу.

Предложите участникам сохранять свои мандалы, подписать их и поставить дату. Объясните, что в будущем они могут увидеть в мандале что-то, чего они не видят сейчас, или в последующих сессиях продолжаться тема, запечатленная в их мандалах, или может быть, они получат инсайд в смыслах этих символов в будущих сновидениях или каким-то иным способом.

Проведение обсуждения

Следите за тем, чтобы каждый человек закончил говорить перед тем, как начнет следующий.

Если у человека было некоторое чувство незавершенности, спросите у него как он чувствует себя сейчас, как чувствует себя его тело. Подтвердите, что вы

готовы работать с ним и дальше после обсуждения, если это будет необходимо.

Поблагодарите каждого после того, как он закончил рассказывать о своем опыте. Удерживайте сакральное внимание группы, не давая при этом людям почувствовать, что они нарушили правила.

Закрытие группы и семинара

Иногда уместно сказать несколько слов о том, как вынести это переживание в обычную жизнь.

Разговоры о холотропическом опыте в обычной жизни

Объясните, что необходимо выбирать когда и с кем можно делиться своими переживаниями. Уважая этот опыт, сам человек и тот, которому этот опыт рассказывают, обычно нуждается в том, чтобы:

Не говорить об этом переживании пока вы еще находитесь в нем, лучше дайте себе время на созерцание и прочувствование этого опыта.

Различайте кто может понять вас, а кто не может.

Делитесь опытом с теми, кто действительно хочет знать, что значит для вас этот опыт и делайте это тогда, когда этот человек имеет время и может выслушать вас.

Делитесь своими переживаниями тогда, когда вам это необходимо сделать, от всего сердца, и тогда вам удастся создать и интимность и большее взаимопонимание, а не просто рассказать историю.

Используйте метафоры для того, чтобы слушающий мог правильно соотнести ваш опыт (например, вместо того, чтобы говорить «Я был египетским священником», лучше сказать «У меня было переживание того, что я был египетским священником»).

Продолжение процесса

Предложите, чтобы они:

Потратили некоторое время для созерцания собственного опыта до того как он поблекнет.

Запишите его.

Нарисуйте дополнительные мандалы.

Записывайте сновидения.

Медитируйте.

Гуляйте.

Танцуйте.

Позаботьтесь о теле

Предложите им хорошо восстановить свое тело как после любого интенсивного опыта.

Принимайте горячие ванны.

Принимайте витамины и минералы.

Хорошо питайтесь.

Пейте много воды для того, чтобы вывести токсины, которые могли выделяться.

Высыпайтесь.

Ритуал закрытия

Предложите группе соединить руки вместе и минуту сохранять молчание, или совершить групповые объятия, или произносить ОМ. Или какие-то другие спонтанные ритуалы, которые бы подчеркнули значимость коллективного процесса.

Будьте готовы к тому, что после окончания семинара кому-то нужно будет дополнительно поговорить с вами.

Глава 11

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ К ПРАКТИЧЕСКОМУ СЕМИНАРУ

Записи ведущих

Кредит для сертификата

Необходимо сохранять списки людей, которые участвовали в практических семинарах на тот случай, что им понадобится тренинговый кредит для получения сертификата по холотропному дыханию.

Музыка и питание

Полезно также иметь перечень музыкальных отрывков, звучащих в каждой сессии и тех, кто дышал в каждой сессии, так чтобы слишком часто не использовать одну и ту же музыку для тех, кто снова приходит на ваши семинары. То же самое можно сказать о меню на каждом практическом семинаре.

Процесс

Заметки о процессе участников или мандалы также могут быть полезны, если проводится терапевтическая работа.

Обсуждение с со-ведущими

После семинара полезно найти время для того чтобы выяснить для себя что было сделано хорошо, а что – нет, дать друг другу оценку и отработать сложные аспекты партнерства и ведения группы.

Эта оценка чрезвычайно важна. Вы оба провели, по крайней мере, день с полной самоотдачей, концентрируя свое внимание на других в эмоционально изменчивой атмосфере. Найдите время, чтобы расслабиться и припомнить, что у каждого из вас получалось хорошо, и что вы можете сказать друг другу относительно поддержки и ведения группы. Возможно, какие-то эмоции в группе включили ваш собственный процесс, и это как раз лучшее время, чтобы помочь друг другу завершить его.

Контроль участников

Иногда у участников остается эмоциональный след. Для таких людей важно прийти к вам на следующий день или через день, чтобы проконтролировать как они себя чувствуют.

Иногда, хотя и редко, после закрытия группы остаются еще и телесные симптомы. По каким-то причинам люди не захотели продолжать работу над ними во время семинара или они только заметили эти симптомы перед окончанием и слишком устали, чтобы работать с ними. Этим людям вы можете предложить на выбор терапевтические сеансы или сеансы массажа в последующие дни. Вы можете предложить дополнительный сеанс холотропного дыхания, если готовы провести его. В конце концов, просто позвоните им в течение двух дней, чтобы узнать об их самочувствии.

Если у вас есть договоренность рассылать приглашения участникам или звонить им, помните об этом соглашении.

Ресурсы для участников

Имейте список контактов, которые могут быть полезны в качестве сервиса для обслуживания процесса участников. Это список следующих профессионалов:

Психотерапевтов
Специалистов по работе с телом
Иглотерапевтов
Ведущих практических семинаров по холотропному
дыханию в других географических областях.
Другие ресурсы включают слеты или соответствующие
конференции, практические семинары и тренинги. Кроме
этого ценными являются статьи, книги и
специализированные библиографии.

Глава 12

СОВЕТЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЕЖЕМЕСЯЧНЫХ СЕМИНАРОВ

Покупайте про запас

Если у вас есть место для хранения, вы можете
экономить деньги, покупая продукты, принадлежности
бумагу и т.д. про запас (большими партиями).

Обновляйте список адресов

Все адреса компьютерного списка держите в рабочем
состоянии: адреса посетителей, интересовавшихся
дыхательной работой; тех, кто участвовал и тех
общественных организаций, которые, могли бы иметь
отношение к вашим семинарам. Каждый год или каждые два
года вы могли бы посылать им почтовую карточку,
спрашивая о том, заинтересованы ли они в том, чтобы еще
оставаться в вашем списке. Это снизит ваши рассылочные
расходы.

Будьте внимательными к возникающим потребностям участников

Вот некоторые потребности, которые возникают у
участников группы:

- Семинар специально для женщин.
- Семинар специально для мужчин.
- Семинар для участников в других районах.
- Семинар специально для студентов.

Более продолжительный семинар с определенным фокусом (например, инцест или сексуальные травмы).

Семинар для групп друзей или других общностей.

Поддерживающая группа для людей, включенных в регулярную дыхательную работу или другую практику глубинного самоисследования.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИНЦИПЫ ХОЛОТРОПИЧЕСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ³

СТАНИСЛАВА И КРИСТИНЫ ГРОФ

Теоретические положения

Широкое понимание человеческой психики, которое включает биографическую. Перинатальную и трансперсональную область. Феномены, относящиеся ко всем этим областям рассматриваются как естественные и нормальные составляющие психологического процесса, они принимаются и поддерживаются целиком.

Понимание того, что необычные состояния сознания, вызываемые холотропической дыхательной работой, а также и аналогичные состояния, возникающие спонтанно, мобилизуют внутренние целительные силы психики и организма.

Пол мере того, как разворачивается этот процесс, внутренние силы исцеления проявляют свою терапевтическую мудрость, выходящую за пределы знания, которое может быть выведено из когнитивного понимания отдельного практика или из какой-либо школы психотерапии или работы с телом.

Практический подход

Основными элементами холотропной дыхательной работы являются: более глубокое и более быстрое дыхание, побуждающая музыка и помощь в освобождении энергии посредством специфических приемов работы с телом. Это

³ Авторские права на «Принцип холотропической дыхательной работы» были получены С. Грофом в 1990 году.

дополняется творческим самовыражением, таким как рисование мандалы, лепкой из глины, свободными танцами и обсуждением опыта. Холотропическую дыхательную работу можно проводить как один на один, так и в групповой ситуации, где участники меняются местами: то в роли переживающих, то в роли сидящих.

Перед первым опытом дыхания участники получают глубинную теоретическую подготовку, включающую основные типы феноменов, которые возникают в сессиях холотропного дыхания (биографические, перинатальные и трансперсональные), а также технические инструкции как для переживающих, так и для сидящих. Кроме этого, обсуждаются физические и эмоциональные противопоказания, и если они касаются кого-то из людей, эти люди получают рекомендации специалистов.

Холотропическое дыхание является более частым и глубоким, чем обычное: как правило, не дается никаких других специфических инструкций перед или во время сессии, таких например, как скорость, способ или период дыхания. Опыт всецело является внутренним и большей частью невербальным с минимальным вмешательством во время активного дыхания. Исключения составляют спазмы горла, проблемы управления, сильная боль или страх, препятствующие продолжению сессии, а также прямая просьба дышащего о вмешательстве.

Музыка (или другие формы акустической стимуляции – барабанная дробь, бубны, естественные звуки и т.д.) является целостной частью холотропического процесса. Как правило, выбор музыки следует за характеристическими паттернами, отражающими наиболее общие черты разворачивания холотропического опыта: в начале она побуждающая и стимулирующая, затем она становится во все увеличивающейся степени драматической и динамичной, и затем достигает качества прорыва. После кульминации музыка постепенно становится все более спокойной и в конце – мирной, текучей, медитативной. Поскольку описанное выше развитие процесса является статистическим средним, его следует изменять, если динамика групповой энергии протекает иначе.

Сидящие во время сессии должны быть ответственными и ненавязчивыми, эта роль гарантирует эффективность, безопасность окружения, уважения к естественному разворачиванию переживания и обеспечивает помощь во всех необходимых ситуациях (физическая поддержка, помощь; если нужно выйти в туалет, подать салфетку или стакан воды и т.д.). Для сидящих важно оставаться сконцентрированными, принимающими весь спектр возможных эмоций и поведения дышащего. В холотропической дыхательной работе не используются какие-либо виды вмешательства, исходящие из интеллектуального анализа или основанные на априорных теоретических конструкциях.

Очень важно иметь достаточно времени для проведения сессии. Обычно она занимает от двух до трех часов. За это время процесс, как правило, приходит к своему естественному завершению; однако в исключительных случаях он может продолжаться несколько часов. В конце сессии ведущий предлагает работу с телом, в том случае, когда посредством дыхания не разрешились все эмоциональные и физические напряжения, активированные во время сессии. Основной принцип этой работы заключается в том. Чтобы понять, что происходит с переживанием, и создать ситуацию, которая усилит существующие симптомы. В то время, когда энергия и осознание удерживается в этой области, нужно поощрять человека к полному самовыражению, какую бы форму оно ни приняло. Эта работа с телом является существенной частью холотропического подхода и играет важную роль в завершении интеграции переживания.

Групповое обсуждение происходит в тот же день после большого перерыва. Во время обсуждения, ведущий не дает никаких интерпретаций материала, основанных на каких-либо теоретических системах, включая и холотропическую дыхательную работу. Лучше попросить переживающего и дальше прорабатывать и прояснять посредством рефлексии свои прозрения, полученные в сессии. В ходе обсуждения могут быть полезны мифологические и антропологические ссылки в русле юнговской психологии, также полезны могут

быть мандалы. Возможно ссылки на переживания ведущих или других людей.

Существует множество подходов, дополняющих холотропическую дыхательную работу: практика гештальттерапии, песочная игра Доры Кальф, Биоэнергетика, различные формы массажа, акупунктура и т.д. Однако, что бы вы ни использовали, следует четко понимать, что это не является частью холотропической работы. И если практика проведения сессии значительно отличается от того, что описано выше, для такой практики не нужно использовать название «Холотропическая Дыхательная Работа» или «Холотропное дыхание». Мы просим заменить это другим термином, не связанным с нашими именами.

Минимальные теоретические требования для получения сертификата по холотропической дыхательной работе⁴

1. Общее введение в холотропическую дыхательную работу

а. Целительный потенциал необычных состояний (1сессия)

б. Основные принципы работы с необычными состояниями (1сессия)

2. Картография человеческой психики:

а. Биографический уровень и система СКО (1 сессия)

б. Перинатальный уровень и перинатальные матрицы (2 сессии)

в. Трансперсональный уровень (2 сессии)

⁴ Полный сертификационный курс может быть пройден только под руководством Кристины и Станислава Грофа. Этот курс состоит из 150 часов вводных занятий, которые можно получить у любого сертифицированного специалиста (в России на данный момент (1992 год) это право делегировано Грофом Майкову В.В. и Зинченко А.В.), и 450 часов базисной сертифицированной программы. Эта программа состоит из 200 часов основных модулей (4 недели), 150 часов модулей по выбору (3 недели) и 100 часов завершающей сертификационной программы (2 недели). Как правило, продолжение всей программы занимает 2-3 года. – прим. перев.

- г. Древние карты сознания (5 сессий)
- 3. Психология нарушений:
 - а. Психопатологические симптомы и синдромы (1 сессия)
 - б. Архитектура психопатологии (2 сессии)
 - в. Традиционные подходы к психозам (1 сессия)
 - г. Духовный кризис и помощь (4 сессии)
- 4. Философский контекст Холотропного дыхания:
 - а. Вызов традиционной психиатрии (1 сессия)
 - б. Холотропическая теория и новая парадигма (2 сессии)
 - в. Духовный кризис и глобальный кризис (1 сессия)
 - г. Психологический и философский смысл смерти (2 сессии)
- 5. Практика Холотропической Дыхательной Работы
 - а. Основные принципы проведения сессии (2 сессии)
 - б. Холотропическая работа с телом (2 сессии)
 - в. Музыка и мандалы (1 сессия)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРИМЕР СООБЩЕНИЙ В ПРЕССЕ

(Для выпуска новостей)

(Ваш фирменный бланк)

(Дата)

Контакт: (Ваше имя и номер телефона)

Для срочного сообщения

Семинар по Холотропному Дыханию Будет проводиться (ваше имя), (дата проведения), (место).

Метод Холотропного Дыхания, разработанный Станиславом Грофом и его женой Кристиной, является естественным методом для вызывания необычных состояний сознания. Необычные состояния сознания использовались во всем мире в различных культурах для исцеления и внутреннего исследования.

Стоимость участия в семинаре _____.
 Подробную информацию Вы можете получить по телефону _____.

(приложите свою брошюру)

Пример сообщения

(Для местного календаря)

(Ваш фирменный бланк)

(Дата)

Контакт: (Ваше имя и номер телефона).

ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ (число, когда должен быть опубликован выпуск).

Дни недели, числа: Холотропное Дыхание: практический семинар для внутреннего самоисследования (время); (цена); (ваш номер телефона).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРИМЕР ТЕКСТА ДЛЯ БРОШЮРЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Холотропическая дыхательная работа предназначена для получения опыта личностного роста для тех, кто желает следовать путем внутреннего самоисследования и духовного роста.

Эти сессии являются в высшей степени эмоциональными. Они не заменяют психотерапию и не рекомендуются людям, страдающим маниакально-депрессивными нарушениями, паранормальными психозами и другими душевными заболеваниями. Если есть сомнения, предполагаемые участники должны прежде проконсультироваться у психиатра или психотерапевта.

В течение сессии возможны интенсивные переживания. Поэтому этот метод не рекомендуется людям с кардиоваскулярными проблемами, глаукомой или эпилепсией, беременным женщинам и людям с недавними травмами костей и суставов. Если по каким-либо причинам у вас появились сомнения относительно того, можно ли Вам участвовать в семинаре, необходима консультация профессионала (врача, психиатра или психотерапевта).

Кредит для получения сертификата⁵

Сессии Холотропного Дыхания, проводимые (выше имя как ведущего), могут быть зачтены для получения сертификата, как ведущего по Холотропической Дыхательной Работе.

Описание холотропической дыхательной работы

Холотропическая дыхательная работа является методом внутреннего самоисследования, разработанным Станиславом Грофом и Кристиной Гроф. Этот метод описан в следующих книгах: «Путешествие самооткрытия», «За пределами мозга» и «Неистовый поиск себя». Эта техника, интегрирующая древние духовные практики и современные исследования сознания, включает контролируемое дыхание, побуждающую музыку, фокусированную работу с телом, рисование и групповой обмен опытом. Каждое переживание является уникальным даже для тех, кто участвовал в дыхательной Работе много раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПОСЕТИТЕЛЯ

Дата обращения _____

Текст оставленного послания _____

Дата вашей беседы _____

Имя _____

Адрес _____

Номер телефона _____

Время, когда ему лучше звонить _____

Что он хотел? (верное подчеркнуть)

Информация, групповая работа, индивидуальная работа, другое _____

Откуда он узнал о нас? _____

Дополнительная информация о нем _____

⁵ Если Вы имеете международный сертификат по Холотропному Дыханию.

Информация, посылаемая ему _____ (дата): (верное подчеркнуть)

Брошюра, карта, личные заметки, другое.

Разное _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

МЕДИЦИНСКАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

(ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ)

Холотропическая Дыхательная Работа предназначена для получения личностного роста и не может рассматриваться как часть психотерапии. Холотропическая дыхательная работа может включать драматические переживания, сопровождающиеся сильными эмоциональными и физическими реакциями. В этом семинаре не могут принимать участие беременные женщины, люди с кардиоваскулярными проблемами, сильным повышенным давлением, серьезными душевными заболеваниями, недавно перенесенными операциями, свежими швами, обострениями инфекционных заболеваний и эпилепсией. Если Вы сомневаетесь относительно того, следует ли Вам принимать участие в семинаре, проконсультируйтесь со своим врачом или психотерапевтом, а также с ведущими семинара.

Ответы на следующие вопросы помогут вашим ведущим. Конфиденциальность данной информации гарантируется. Ответьте как можно более подробно.

1. Страдали ли Вы в прошлом или в настоящем время одним из следующих заболеваний:	ДА	НЕТ
а) Кардиоваскулярные заболевания, включая сердечные приступы		
б) Высокое кровяное давление		
с) Серьезные душевные заболевания		
д) Прошлые или недавние операции или физические		
е) травмы, включая переломы и вывихи		
ф) Недавние ил текущие инфекции или заразные заболевания		
g) Глаукома или отслоение сетчатки		
h) Эпилепсия		
i) Остеохондроз		
j) Астма (если «да», принесите ингалятор)		
2. Беременны ли Вы сейчас?		
3. Были ли Вы когда-либо госпитализированы по медицинским показаниям?		
4. Лежали ли Вы когда-либо в психиатрической клинике?		
5. Пользуетесь ли Вы сейчас услугами психотерапевта или какой-либо поддерживающей группы?		
6. Принимаете ли Вы сейчас какое-либо лекарство?		
7. Были ли какие-то осложнения во время Вашего рождения? Кесарево сечение? Анестезия?		
8. Имеются ли у Вас какие-либо еще эмоциональные или физические особенности, на которые следует обратить внимание?		

Расшифруйте, пожалуйста, все ответы «Да». Используйте обратную сторону листа, если Вам потребуется дополнительное место.

Я подтверждаю, что я прочитал и понял всю информацию и ответил на все вопросы подробно и честно,

ничего не утаив. Мое общее состояние здоровья, насколько я понимаю, хорошее.

(подпись)

(дата)

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

СПИСОК УЧАСТНИКОВ СЕМИНАРА ПО ХОЛОТРОПНОМУ ДЫХАНИЮ

Дата _____

Место _____

Ведущие _____

Пожалуйста, укажите Ваше имя, адрес и номер телефона:

ИМЯ

АДРЕС

ТЕЛЕФОН

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

ПРИМЕР РУКОВОДСТВА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

Закройте глаза, направьте свое внимание внутрь.

Проверьте свое тело и посмотрите, есть ли в вашем теле какие-то напряженные места, или места, где хочется потянуться, найти удобное положение.

(Если это вторая сессия, отметьте, что сейчас роли поменялись по сравнению с первой сессией. Предложите полностью подготовиться для новой роли: Дышащие, подтвердите свою готовность к опыту полного принятия. Ситтеры, приготовьтесь к тому, чтобы не входить в свой собственный процесс и в переживание первой сессии для того, чтобы полностью сосредоточить свое внимание на дышащем. Будьте готовы к опыту полной отдачи).

Если ситтеры договорились с дышащими прикасаться чтобы напоминать о дыхании, прикоснитесь на момент к дышащему, чтобы ему было знакомо это прикосновение.

После того, как дышащий ощутил это прикосновение, мягко уберите руку.

Мы будем называть части тела и расслаблять их. Ситтеры тоже могут расслабляться. Но в тот момент, когда начнется дыхание, необходимо принять положение сидя с открытыми глазами.

Позвольте своему телу погрузиться в матрас или одеяло, на котором вы лежите, и пусть пол будет вашей надежной опорой.

Осознавайте свои мысли и ожидания, которые приходят к вам относительно предстоящего переживания. Просто встречайте, смотрите на них и затем позволяйте им уйти.

Начинаем расслабление со ступней.

Расслабляем ступни.

Расслабляем большие пальцы ног.

Расслабляем голени... нижние части ног.

Расслабляем колени.

Расслабляем бедра... пусть ваши ноги, расслабляясь, станут более спокойными.

Расслабляем глубокие мышцы ягодиц.

Расслабляем генитальную область и гениталии.

Расслабляем основание копчика и открываем эту область.

Позвольте расслаблению медленно подниматься вверх по позвоночнику, позвонок за позвонком, и пусть каждый позвонок погружается в матрас, находя свое естественное положение, поддерживаемое опорой.

Пусть это расслабление поднимается вверх по позвоночнику к основанию черепа.

Пусть оно затем растекается по плечам и проходит через них

Расслабляя верхние части рук,

Расслабляя локти,

Расслабляя нижние части рук.

Пусть расслабление проходит через кисти рук..., расслабляя кисти, расслабляя ладони... пальцы.... И пусть это расслабление выходит наружу через кончики пальцев.

Почувствуйте, как ваше внимание перемещается по задней стороне шеи, расслабляя мышцы, соединяющее тело и голову.

Пусть расслабление распространяется вверх по шее, по задней части головы и поднимается к самой макушке, расслабляя мышцы скальпа.

Расслабляя и открывая пространство на самой макушечке головы, и даже немного выше.

Позвольте расслаблению перейти на лоб.

Расслабляя лоб.

Расслабляя и открывая пространство между бровями.

Пусть на вашем лице не будет никакого выражения, расслабьте глаза.

Позвольте вашим векам спокойно отдыхать, прикрыв глаза.

Расслабьте челюсти.

Расслабьте рот, и пусть ваш язык отдыхает, покоясь на верхнем небе.

Расслабьте горло... и откройте область горла.

Расслабьте и откройте самый центр груди.

Расслабьте и откройте солнечное сплетение.

Расслабьте и откройте живот.

Расслабьте все основные органы внутри вашего тела.

(Начните изменять тон собственного голоса – более энергичный, более нормальный тон).

Обратите внимание на дыхание, дыхание нормальное...

Начните углублять внимание на дыхание, делайте полный глубокий вдох, чувствуете, как ваше тело наполняется воздухом, делайте выдох еще более полный и заверченный, чем вдох.

Продолжайте дышать еще глубже.

Начинайте связывать дыхание, так чтобы не было паузы между вдохом и выдохом... и между выдохом и вдохом.

Дышите глубоко, начинайте увеличивать темп дыхания, дышите чаще и еще глубже.

Дышите еще чаще и глубже.

Пусть каждый вдох приносит еще более глубокое расслабление в ваше тело и глубинную истину в вашу внутреннюю мудрость, ведущую переживание.

Пусть ваше дыхание становится все более легким, без всякого усилия.

В тот момент, когда начнется музыка..., пусть она помогает вашему дыханию становиться все глубже и чаще... и все более и более легким...

Дышите до тех пор, пока вы не удивитесь тому, что происходит с вами.

Кайлия Тейлор

**Практический семинар
по холотропному дыханию
Руководство для подготовленных ведущих**

Подписано к печати 15.02.2015

Издательство «ХОЛОС»
Телефон 8-916-536-65-04