

Школа мастеров массажа

Реферат по теме:

Ребефинг. Метод самопознания и самопомощи.

Выполнила:

Выпускница курса классического массажа

Ходякова Мария Михайловна

Преподаватель:

Первухин Сергей Игоревич

Санкт-Петербург

18.08.2020

Содержание

1. Введение.....	3
2. История.....	3
3. Значение.....	4
4. Показания и противопоказания.....	6
5. Техника проведения.....	7
6. Заключение.....	12
7. Библиография.....	14

Введение. Что такое ребефинг?

Ребефинг — техника работы с дыханием, практикуемая отдельными «дыхательными сессиями», в ходе которой возникает процесс движения энергии, запускающий «энергетический цикл» — активацию подавленных блоков, их высвобождение и интеграцию нового состояния. Все упомянутые термины будут подробно объяснены в последующих разделах данной работы.

Основа тренинга ребефинг — связанное, осознанное дыхание без пауз, с большей, чем обычно интенсивностью дыхания. Необходимым элементом ребефинга также является расслабление и принятие того, что происходит во время сеанса.

История

Данный метод самопознания и самопомощи впервые был разработан в начале 70-х гг. Леонардом Орром. История гласит, что во время своего рождения Леонард не мог дышать вследствие обвития пуповиной. Это сказалося на его взрослой жизни - каждый раз, когда Леонард испытывал какое-либо волнение или тревогу, он начинал задыхаться.

Однажды Леонард собирался принять ванну, но вода оказалась слишком горячей. Такой стрессорный фактор привел к тому, что, испугавшись, Леонард стал задыхаться и тонуть. Инстинктивно он начал усиленно и быстро делать вдохи. Данное дыхание помогло, вернув его в момент получения родовой травмы и неким образом освободив Леонарда от неё. Орт начал экспериментировать с собой на базе этого переживания, применяя особый метод дыхания, и понял, что его рождение было для него глубокой психической травмой, которая присутствует в сознании и является корнем его страданий. Именно поэтому он назвал свою технику ребефинг (rebirthing) — второе рождение.

Изначально Леонард Орт считал, что перепроживание рождения происходит благодаря теплой воде, воспроизводящей среду, в которой находится младенец до рождения.

Основываясь на своих учениях, в 1974 году в Сан-Франциско Леонард Орт основал первый официальный центр ребефинга, который получил название «Theta House». Группа единомышленников поселилась в этом общем доме, где они проводили необычные эксперименты с дыханием и горячей водой. По ходу экспериментов, Орт предположил, что дыхание само по себе, без горячей воды, может приводить в перинатальные слои сознания, если дышать глубоко и связно.

Далее, концентрируясь на дыхании, он обнаружил, что оно позволяет получить глубокий исцеляющий эффект. Благодаря этому, ребефинг «вышел из воды на сушу» и стал быстро распространяться по всему миру как дыхательная практика, обладающая глубоким целительным и расширяющим сознание эффектом.

В 1976 году Леонард Орт открыл Международный Центр Ребефинга в Campbell Hot Springs (California), в котором на профессиональном годовом курсе ребефинга сразу стало обучаться 80 человек из разных стран мира. В Россию ребефинг попал в 1989 году благодаря ученице Леонарда Орта, Сандре Рей. На данный момент ребефинг является одним из инструментов трансперсональной психологии и психотерапии. В настоящее время более 3 млн. человек практикуют ребефинг в разных странах на всех континентах.

Значение

На данный момент ребефинг предлагается как современный метод самопомощи. Он предполагает применение определённой техники дыхания для того, чтобы дать человеку позитивные и глубоко детализированные представления о его разуме, теле, эмоциях. В результате этого человек может открыть своё подсознание, вскрыть «очаги подавления», очиститься от скрытых внутри нас чувств и преобразовать их в общее чувство активности и хорошего самочувствия. Ребефинг даёт возможность разуму и телу осторожно перестроить себя таким образом, чтобы увеличить ощущение

счастья, эффективность деятельности, быть здоровым, ощутить внутреннюю гармонию.

Изначально такая техника как ребефинг использовалась исключительно для того, чтобы «пережить» своё рождение, обнаружить некую родовую травму, полученную каждым человеком, исцелить глубинные бессознательные травмы. Предполагается, что первое дыхание каждого младенца сопровождается резким дискомфортом в процессе дыхания, ассоциируется с активацией негатива и страха, а следовательно, каждый из нас получает ту или иную «родовую травму», от которой следует избавиться в дальнейшем.

В XXI веке, однако, появилось несколько существенно различных психотехник, также имеющих название *rebirthing*, а фокус данной техники стал смещаться – ребефинг стал использоваться для получения т.н. состояния «освобождения дыхания». Под этим термином («*breathe release*») понимается поднятие внутри человека волны скованности и страха, которые привязаны к определенной ситуации (не обязательно к родовой травме), и которые в продолжение сеанса (сессии) разрешаются, уступая место чувствам облегчения, радости, прилива сил и энергии. Ограниченное, зажатое дыхание становится более полным, свободным.

Таким образом, часть ребефингов говорит о том, что с помощью ребефинга можно освободиться лишь от родовой травмы, часть – что можно освободиться от любой эмоциональной и ментальной травмы, полученной нами в течение жизни.

Освобождение «часто сопровождается сильными эмоциями, воспоминаниями, физическими ощущениями»¹ и по сути своей означает достижение человеком чувства гармонии с самим собой, комфорта, чувства безопасности; чувства, что они любимы, приняты. У психотерапевтов данный результат называется «интеграция». Под интеграцией понимается следующее: если человек в ходе сеанса (сессии) пережил освобождение на дыхательном процессе, то в дальнейшем, при столкновении со страхом или скованностью, данная дыхательная техника помогает освободиться от негативных чувств и гораздо легче пережить ситуацию. То, что обычно

¹ Татьяна Гинзбург: Дыхательные психотехники. Методология интеграции. 2013.

заставляло человека сжаться или напрячься, больше не влияет на него данным образом.

Как узнать, произошла ли интеграция во время сеанса? Физически человек обычно чувствует себя более комфортно, расслабленно, легче дышит. Эмоционально – мысли людей о себе становятся менее негативными, отмечается чувство свободы и принятие своих чувств. Однако некоторые специалисты в области ребефинга отмечают, что эти эффекты могут проходить вскоре после окончания сеанса, а для их поддержания и внедрения в обыденную жизнь на постоянной основе необходимы и другие аспекты, например, общение с другими людьми, прошедшими интеграцию; «проговор» сеанса. Считается, что если применять при ребефинге все Пять элементов (см.далее), то интеграция будет проходить быстро, приятно и неуловимо.

Показания и противопоказания

Согласно опыту многих авторов, практикующих ребефинг, данный метод самопознания показан всем людям, ведь он несет с собой только пользу и не может навредить.² Однако существуют некоторые состояния здоровья практикующего ребефинг, требующие со стороны ребефера особого внимания. Так, если практикующий страдает эпилепсией, то эпилептические симптомы могут проявиться во время сеанса. Ребефер с данными людьми должен быть особо внимателен и осмотрителен, а перед проведением сеанса ребеферу стоит настоять на консультации у лечащего врача данного конкретного пациента. Следует понимать, что эпилептический припадок во время сеанса ребефинга не вызывается непосредственно производимыми действиями. Ребефинг в данном случае лишь дает возможность интегрировать симптомы (проработать и сгладить их, в некой мере излечиться от заболевания).

Большое значение при проведении сеанса ребефинга имеет склонность практикующего к гипогликемии. Обычно такой пациент склонен препятствовать приступам возникающих при гипогликемии ощущений (слабость, дискомфорт, беспомощность), однако, ребеферы советуют

² Джим Леонард, Фил Лаут. Ребефинг. Техники дыхательных трансов для психотерапии и самосовершенствования. 2000.

больным в таком случае расслабляться и дышать умеренно глубоко и быстро, пока данные ощущения не интегрируются.

Усталость и сонливость, которые могут присутствовать у пациента, пришедшего на сеанс, можно купировать по совместному решению практикующего и ребефера о 15-минутном сне. Некоторые люди освежаются, подремав несколько минут, другим это будет только в тягость, данный факт следует учитывать при решении проблемы сонливости.

Согласно одной из книг, посвященных ребефингу³, можно заниматься ребефингом тому, кто находится в состоянии интоксикации (алкоголь/отравление). Однако по личному мнению автора данной работы, это утверждение довольно спорно, учитывая очевидное неудовлетворительное физическое состояние пациента с интоксикацией, что бесспорно будет мешать ему в проработке глубинных эмоциональных проблем.

Также по словам авторов книги, ссылка на которую дана выше, не рекомендуется проводить сеанс ребефинга при ОРВИ или наличии других причин плохого самочувствия, так как несомненная фокусировка на этих ощущениях будет вести к интеграции именно их, а не других внутренних проблем пациента. Это поможет легче перенести болезнь, однако, не приблизит пациента к решению вопросов его подсознания.

Подводя итоги данного раздела, повторим, что не существует абсолютных противопоказаний к проведению сеанса ребефинга, однако, существуют состояния, при которых ребеферу нужно быть особо внимательным к своему подопечному.

Техника проведения

Классический курс ребефинга состоит из 10 индивидуальных сессий, но в зависимости от желания того, кто обращается, или проблемы, за решением которой человек приходит, количество сеансов может быть скорректировано.

³ Джим Леонард, Фил Лаут. Ребефинг. Техники дыхательных трансов для психотерапии и самосовершенствования. 2000. С.46

Тренинг выполняется под наблюдением ребефера, человека владеющего техникой и занимающегося ребефингом профессионально, который одновременно является гарантом безопасности дышащего, помогает поддерживать дыхание и проходить через разнообразные переживания, иногда усиливая, иногда ослабляя интенсивность процесса.

Также ребефинг может проводиться в группах из нескольких человек. Преимущество групповых занятий заключается в возможности интегрировать полученные от разных участников сеанса впечатления.

«..Естественно после опыта своего первого Ребефинга сделать вывод, что человек знает, что такое Ребефинг. Поскольку второй Ребефинг будет сильно отличаться от первого, ожидание, что он будет похожим на первый сеанс, может стать в определенной степени помехой. Когда все люди, заполнившие помещение, испытывают различные вещи во время Ребефинга, человек менее склонен делать преждевременные выводы о характере процесса».⁴

Существует два варианта группового ребефинга – работа одновременно группой и работа в парах. Очевидно, что преимущество работы в парах заключается в получении участниками большей взаимопомощи, однако очевидно также, что данная форма ребефинга отнимает и больше времени.

После сеанса обычно проходит «проговор», во время которого дышащий делится с ребефером содержанием сеанса, своими ощущениями и одновременно путем проговаривания произошедшего с ним получает дополнительную возможность для осознания и интеграции полученного опыта.

Леонард Орт рекомендует проводить сессии индивидуально, поскольку групповой ребефинг, по его мнению, неэффективен и даже может навредить. Но в настоящее время, особенно в России, дыхание ребефинг чаще всего проводится именно в групповом формате.⁵

Ребефинг, изначально являясь техникой самопомощи, подразумевает, что ребефер лишь облегчает и упрощает процесс, однако помогаете себе именно вы сами. Соответственно, термин «саморебефинг» существует и подразумевает проведение ребефинга без помощи ребефера.

Мнения по поводу самостоятельного проведения сеанса в домашних условиях разнятся. Одни специалисты утверждают, что практиковать ребефинг в домашних условиях не рекомендуется. Согласно другим данным,

⁴ Джим Леонард, Фил Лаут. Ребефинг. Техники дыхательных трансов для психотерапии и самосовершенствования. 2000. С. 74

⁵ <https://breathe.ru/rebefing>

после 10 сессий, пройденных под контролем специалиста, возможно проводить сеансы дома, самостоятельно. Авторам книг о ребефинге⁶ удалось выделить несколько главных причин, которые мешают проведению саморебефинга:

1. Недостаточное знание техники;
2. Неподходящее для сеанса время (полезно проводить сеансы саморебефинга на регулярной основе, а не только и не столько во время эмоционального расстройства);
3. Самообман относительно завершения (парадокс ребефинга заключается в том, что завершать сеанс нужно тогда, когда Вам кажется, что Вы могли бы с удовольствием продолжать его вечно. Если Вам хочется завершить сеанс, значит Вы еще не закончили.);
4. Неспособность справиться с одиночеством (если во время ребефинга рядом с нами есть человек, заботящийся о нас, поддерживающий для нас комфорт и безопасность (ребефер), то для сеансов саморебефинга характерно чувство невыносимого одиночества, которое приходится преодолевать.).

Процедура ребефинга базируется на пяти основных элементах⁷:

1. Циркулярное (связное) дыхание.
2. Полная релаксация.
3. Тотальное внимание.
4. Интеграция в радости.
5. Полное доверие к процессу ребефинга.

Циркулярное (связное) дыхание подразумевает, что между вдохом и выдохом дышащего нет пауз, вдох перетекает в выдох и наоборот. Кроме того, выдох должен быть релаксирован и не контролироваться со стороны дышащего. И вдох, и выдох должны проводиться либо через нос (оба компонента дыхания), либо через рот (также оба компонента). При достижении человеком связного дыхания возникает циркуляция энергии в

⁶ Джим Леонард, Фил Лаут. Ребефинг. Техники дыхательных трансов для психотерапии и самосовершенствования. 2000. С. 67

⁷ Джим Леонард, Фил Лаут. Ребефинг. Техники дыхательных трансов для психотерапии и самосовершенствования. 2000. С. 35

теле, энергия не задерживается, возникает баланс праны и апаны. Прана – жизненная энергия в вашем теле. Есть несколько источников праны в нашем теле: вода, еда, воздух, солнечный свет. Воздух – наиболее важный источник праны. Если без других источников энергии мы можем обходиться достаточно долгое время, то без воздуха – считанные минуты. Прана – не сам кислород. Это энергия, путешествующая по энергетическим каналам тела, называемым «нади». Основные сосуды для этого потока – акупунктурные каналы (когда мы воздействуем с помощью акупунктуры на те или иные точки тела, мы «открываем» каналы для протекания праны). При вдохе прана течет ко всем клеткам тела и питает их, при свободном выдохе апана течет обратно, замыкая цепь дыхания. При таком дыхании человек чувствует протекающий через него поток энергии, а также может ощутить «зажатости» - места давнего скопления, подавления энергии, которые необходимо раскрыть и освободить, дабы достигнуть улучшения ментального и физического самочувствия пациента.

Существуют различные виды циркулярного дыхания, различающиеся по объему вдоха, скорости дыхания (здесь речь идет также лишь о скорости вдоха, так как выдох никогда не следует контролировать, и его скорость при ребефинге должна быть произвольной, иначе велика вероятность проявления тетании – вынужденных сокращений мышц), дыханию с помощью носа или рта.

Соответственно, имеется три главных комбинации объема и скорости вдоха, каждая из которых имеет своё специфическое значение:

1. Полно и медленно. Наилучший вариант дыхания, если вы впервые начинаете сеансы ребефинга или только что закончили «обработку» одного паттерна (образа) и переходите к другому.
2. Быстро и поверхностно («дыхание собаки»). Скорость дыхания ускоряет интеграцию образа, даже если он приходит к вам напряженно.
3. Быстро и полно. Наилучший вариант дыхания при сонливости во время сеанса.

Относительно дыхания носом или ртом существует следующая закономерность: «В каком случае вы чувствуете себя лучше – так и стоит дышать».

Полная релаксация подразумевает, что во время сеанса ребефинга стоит изначально принять удобное положение и не менять его в течение всей сессии, не совершать нервных движений, почесываний, изменений положения тела. Расслабление должно присутствовать на протяжении всего сеанса. Для сухого ребефинга (проводимого вне контакта с водой, вне ванны) рекомендуется следующая поза: лежа на спине, с вытянутыми без скрещивания ногами, с ладонями вверх (поза полной незащищенности). Однако данное положение необходимо далеко не всегда, и возможно менять его в зависимости от чувства, образа, интегрируемого человеком. Существует даже амбулаторный ребефинг – проведение сеанса при занятии определенным делом – человек может в этот момент вести машину, общаться с коллегами, заниматься домашними делами. Однако данный метод доступен лишь опытным ребеферам.

Тотальное внимание подразумевает необходимость фокусироваться на ощущениях, которые приходят к вам от тела, «кинестетически». Вы отмечаете, где ваши ощущения появляются в теле, а затем фокусируетесь на этих областях и исследуете каждую деталь ваших чувств. Чувство, которое приходит к практикующему ребефинг, может быть любым: звук самолета за окном, воспоминание о запахе бабушкиного печенья, покалывание в пальцах ног. Необходимо концентрироваться на каждом ощущении, приходящем к нам, нельзя пытаться отгородиться от него, так как таким образом мы лишь создаем отвлечение внимания на данную вещь. Тотальное внимание возможно лишь в состоянии бодрствования, а сонливость разрывает наш контакт с телом.

Четвертым элементом, необходимым для легкого и эффективного проведения ребефинга, является **интеграция в радости**. Данный элемент представлен значительной по объему теорией, которой можно посвятить отдельную работу. В данной работе следует лишь упомянуть, что в каждом сеансе ребефинга необходимо акцентировать свое внимание на положительном контексте вещей и ситуаций, отбрасывая негативный контекст. Необходимо чувствовать добро ко всему, что существует, а также необходимо наслаждаться всеми моментами ребефинга и всеми чувствами, возникающими во время сеанса. Теория данного элемента гласит, что нужно быть благодарными за всё, что нас окружает: «Настоящий момент – это всё, что Вы имеете, будьте благодарны за каждую его деталь!».

Раскроем эту мысль на простом примере: «Предположим, Вы ощущаете сильный страх во время Ребефинга. Не радуетесь ли Вы, что это пришло к Вам теперь, а не тогда, когда Вы разговаривали с налоговым ревизором?». В данном примере негативные ощущения (страх) были рассмотрены в положительном контексте (хорошо, что этот страх появился сейчас, ведь это дает возможность проработать это чувство и избавиться от него). По данной теории мы должны быть благодарны каждому моменту за его существование.

Пятый элемент – **полное доверие к процессу ребефинга**. Данный элемент подразумевает, что ребефинг невозможно выполнить неправильно. Ребефинг – не четкая схема или диаграмма, которую нужно воспроизвести. Напротив, у нас есть право на ошибку, на то, чтобы сделать что-то неверно, если для себя мы чувствуем, что это правильно, хотя и не соответствует предыдущим элементам ребефинга. Первые четыре элемента являются моделями, но в любом случае реальность никогда полностью не соответствует модели. Например, если вы находитесь в ситуации, когда правила проведения ребефинга гласят, что надо дышать полно и медленно, а ваше интуитивное чувство подсказывает вам, что вам следует дышать быстро и полно, тогда действуйте именно так.

Завершение сеанса не может быть выполнено по прошествии определенного количества времени. Сеанс завершается, если присутствуют три критерия:

1. Достаточное количество подавленного материала вышло на поверхность и было проработано.
2. Человек чувствует себя великолепно, т.е. всё активированное было проинтегрировано.
3. Оба – ребефер и подопечный – признают, что два первых критерия выполнены.

Заключение

Существует несколько мифов относительно ребефинга, которые хотелось бы упомянуть в заключение рассказа о данной технике.

Во-первых, существует мнение, что во время ребефинга человек впадает в некий транс. Психологи все еще не сошлись во мнениях о терминологии, которую следует применять к подобным процессам. Однако доподлинно известно, что при ребефинге не происходит утраты связи с реальностью, которую принято называть трансом. Многие отмечают, что в ходе

дыхательной сессии возникает так называемое «расширенное состояние сознания». Помимо сохраняющегося восприятия своей реальности («Я нахожусь в зале, выполняю определенное дыхательное упражнение») открывается видение более тонких и глубоких процессов и явлений — собственных мыслей, эмоций, связи их с ощущениями в теле, возникает понимание глубинной сути событий, поступков разных людей, приходят озарения относительно новых возможностей.

Фактически всё это означает не вхождение в транс, а пробуждение от транса: если до этого человек жил в отрыве от ощущений своего тела, своих чувств и переживаний, не замечал свои мысли — то именно в ходе дыхательной сессии ребефинга он заметит и почувствует себя.

Следующий миф говорит нам о том, что ребефинг — это исключительно психотехника. Однако же это не так, несмотря на то, что многие психологи и психотерапевты взяли данный метод на вооружение. Тем не менее, для того, чтобы заниматься ребефингом, не требуется быть «классическим психологом». И круг задач, которые решаются благодаря ребефингу, шире, чем задачи психологической помощи: от вопросов физического оздоровления до работы с энергией.

Также существует мнение, что ребефинг может быть опасен при определенных диагнозах. Тем не менее, авторы работ по ребефингу настаивают, что ребефинг столь же опасен, сколь опасна наша собственная рука или нога. Если человеку не хватает осознанности (вы не осознаете, что происходит с рукой и не управляете ею) — то она может схватить вилку и ткнуть в ваш собственный глаз. Но если вы управляете своим вниманием и своим телом — то такого с вами не произойдет. То же самое и с дыханием — люди дышат при любых диагнозах и состояниях, это не вопрос безопасности, а вопрос необходимости.

Если говорить об использовании человеком собственного дыхания — то конечно, необходимо овладеть как знаниями об этом, так и практическими навыками. К сожалению, существует множество неквалифицированных горе-специалистов, скрывающих свою некомпетентность (то есть отсутствие собственных знаний и навыков применения ребефинга в разных ситуациях) за словами об опасности этого метода.

Но если понимать, что целью применения осознанного энергетического дыхания является привлечение жизненной энергии — то следует признать, что эта цель не может быть опасной. Кроме того, всё же существуют методы предосторожности: грамотный инструктор по ребефингу знает важные параметры, влияющие на протекание процесса, выясняет перед дыхательной практикой ваше состояние здоровья, и в первую очередь обучает вас необходимой технике безопасности.

Существует также спорное мнение о том, может ли ребефинг вызвать у практикующего гипервентиляцию. Большинство авторов настаивают на том, что в ребефинге не требуется дышать «много», «глубоко», «быстро», а требуется лишь удалить из дыхания паузы, соединить вдохи и выдохи. Следовательно, по мнению данных ребеферов, гипервентиляция при ребефинге возникнуть не может.

Однако достоверных данных о физиологии дыхания при ребефинге автору данной работы найти не удалось, а следовательно, этот вопрос будет оставлен на суд читателя. Заметим, впрочем, что, с медицинской точки зрения, учащение и углубление дыхания всё же присутствуют в технике проведения сеанса ребефинга (см. первый элемент ребефинга), а следовательно, гипервентиляция имеет место быть.

Таким образом, в данной работе была освящена тема ребефинга как метода самопознания и самопомощи, затронута тема показаний и противопоказаний к ребефингу, выяснено значение этой техники в современном мире, опровергнуты некоторые мифы относительно ребефинга. Автор данной работы приложил все усилия к беспристрастному рассмотрению выбранной темы и сконцентрировал своё внимание на изложении фактов и компиляции мнений специалистов, обходя стороной собственные, во многом скептические, взгляды по данному вопросу.

Библиография:

1. Джим Леонард, Фил Лаут. Ребефинг. Техники дыхательных трансов для психотерапии и самосовершенствования. Пер. с англ. – М., 2000. 180 с.

2. Татьяна Гинзбург: Дыхательные психотехники. Методология интеграции. М., 2013.
3. <https://breathe.ru/rebefing>
4. <https://vsedorogi.org/rebefing-i-mify-o-nem.html>