

ШКОЛА МАСТЕРОВ МАССАЖА

ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ

СТУДЕНТ: Тимофеев М.Ю.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ПЕРВУХИН С.И.

САНКТ – ПЕТЕРБУРГ
16 СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА

Содержание:

1. Введение
2. История возникновения метода холотропного дыхания
3. Особенности проведения сессий холотропного дыхания
4. Противопоказания к сеансам холотропного дыхания
5. Заключение
6. Литература

Введение

Различные типы дыхательных техник с её задержками дыхания на вдохе и выдохе были известны с давних пор древнегреческим, римским и средневековым врачам таким как Платон, Гален, Цельс. В конце XIX века русские медики впервые познакомились с лечебной техникой трехфазного дыхания немецкого врача Л. Кофлера. В дальнейшем исследованию лечебно-оздоровительных эффектов дыхательных техник были посвящены работы многих русских психофизиологов и медиков таких как М. Сигалин, А. Потапов, А.Л. Чижевский, И.П. Смирнов, И.П. Мюллер и др.

Уже начиная с работ З. Фрейда, Г. Юнга, Ф. Пёрлза с середины XX века, внимание западных исследователей дыхания было обращено на изучение психофизиологических и трансовых эффектов от применения различных систем дыхательных упражнений. Научные изыскания по проблеме психофизических и оздоровительно-развивающих эффектов дыхательных психотехнологий приобрели в конце XX века кросс - культурный и междисциплинарный статус, синтезирующий в своей теории и практике новейшие достижения западных ученых в трансперсональной и телесно-ориентированной психотерапии с достижениями восточной философии, традиционных систем развития и практической психологии. Так, с этих теоретических и методических позиций за последние четверть века в западных странах изобретались и отрабатывались разнообразные системы и методики дыхательного психотренинга. Исследования в области применения дыхательных психотехник, как для самопознания, так и для самооздоровления, продолжаются и по сей день.

История возникновения метода холотропного дыхания

Одним из ярких явлений в области изучения трансовых состояний, посредством дыхания, являются такие дыхательные психотехнологии как Ребефинг, Вайвейшн и **Холотропное дыхание**. В основе данных дыхательных техник лежат идеи трансперсональной психологии о создании интегративных психотехнологий для формирования «экологически чистого сознания человека»

Американский психотерапевт чешского происхождения Станислав Гроф проводил эксперименты по исследованию сознания с помощью ЛСД. Но когда, в 1967 году, такие эксперименты с наркотическими веществами были официально запрещены в США, он начал искать аналоги «посредника» для введения испытуемого в изменённое состояние сознания. Решение проблемы пришло благодаря проводившейся им в свое время ЛСД — терапии. Гроф обратил внимание, что при доработке переживаний после психоделических сеансов люди начинали дышать глубже и чаще и погружались в глубоко измененное состояние, которое имело мощный целительный потенциал. В результате Станислав Гроф, вместе с женой Кристиной, пришли к методу холотропного дыхания и в 1975 году была зарегистрирована особая дыхательная техника, которая была названа «холотропное дыхание». (греч. holos — весь, целый и tropos — поворот, направление).

Холотропное дыхание становится одним из базовых методов трансперсональной психологии и психотерапии и являет собой мощный метод самоисследования и терапии, использующий сочетание ускоренного дыхания, побуждающей музыки и специальной работы с телом, которая помогает высвобождать остаточные биоэнергетические и эмоциональные блоки. Дословный перевод термина холотропная терапия, в интерпретации самого С. Грофа — терапия, направленная на восстановление целостности.

Холотропное дыхание имеет много общих характеристик с переживательными терапиями гуманистической психологии, вроде практики гештальта и нео - рейхианских подходов, которые делают акцент на непосредственном эмоциональном выражении и работе с телом. Уникальная особенность холотропного дыхания состоит в том, что оно использует целительный потенциал, внутренне присущий только необычным состояниям сознания.

Терапевтический смысл достижения измененного состояния сознания состоит в переживании специфического комплекса явлений:

- 1) биографического материала,
- 2) перинатальных матриц
- 3) трансперсонального сознания, отражающего не только и не столько биографические причины (в динамическом смысле) проблем пациента, сколько особую трансцендентальную связь человека с окружающим миром, временем и пространством.

Переживание такой космической взаимосвязи способствует раскрытию подлинной человеческой сущности и приводит к достижению полной внутренней интеграции.

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

Особенности проведения сессий холотропного дыхания

Принцип действия частого и глубокого дыхания, применяемая в Холотропной терапии, объясняется следующим: практика холотропного дыхания приводит к тому, что легкие усиленно работают, а значит, кислород накапливается в крови, в то время как уровень углекислого газа падает. Кислотно-щелочной баланс в организме меняется, возникает его нарушение. Понижается давление, сосуды сужаются, начинается гипоксия. А это, в свою очередь, угнетает функцию коры головного мозга, поэтому сознание человека изменяется. Терапия даст шанс увидеть видения, недоступные вне методики.

Сама процедура состоит из нескольких этапов:

Подготовительный этап происходит ознакомление с расширенной картографией психики, включая сообщения об уровнях биографических воспоминаний, элементах смерти—рождения и спектрах трансперсональных переживаний. Разъясняется процедура сеанса и возможные переживания, подчеркивается, что все они абсолютно нормальны. Это помогает снять тревогу в отношении возможной интерпретации переживаний как психопатологических, которая снижает их оздоровительный эффект. Разъясняются принципы работы с телом, и выбирается музыка.

Основная часть сеанса проводится в затемненном отдельном помещении, изолированном от всяких внешних воздействий, создающем возможность свободы самопроявлений. На полу мягкие матрасы, подушки из мягкого материала, гигиенические пакеты для тех, у кого во время сеанса возникнет тошнота или рвота. Все участники в удобной одежде, колющие и режущие предметы и украшения убираются.

Холотропная терапия начинается с короткой релаксации всех частей тела и медитации (принимается открытая поза, предлагаются управляемые образы релаксирующего содержания). Затем психотерапевт рекомендует сосредоточиться на ощущении «здесь и теперь». Подчеркивается необходимость отрешиться от всех прошлых переживаний и раздумий о будущем. На этом этапе в процедуру вовлекается так называемый **ситтер** (*индивидуальный сторож участника*). Его идеальная позиция должна выражаться в глубоком сосредоточении на своем подопечном и переживании чувства сострадания к нему.

На заключительном этапе релаксации пациент должен сконцентрироваться на дыхании без изменения его параметров.

Затем предлагается постепенно увеличить частоту дыхания, сделать его более глубоким и эффективным. Особенность техники дыхания определяется самими участниками. Можно дышать носом, ртом, грудью, животом. Вдох должен быть резкий, а выдох плавный. Гроф рекомендует доверять мудрости, присущей телу, и следовать внутренним подсказкам. Главное — дышать быстрее и глубже, чем обычно, отключить тотальный контроль ума и сосредоточиться на внутренних процессах. Единственное правило — это то, что дыхание должно быть связным, без пауз между вдохом и выдохом. Есть мнение, что от глубины дыхания зависит содержание визуальных образов, а от частоты — насколько быстро они будут меняться. Если дышать неглубоко и медленно, то особых изменений в сознании наблюдаться не будет. Холотропное дыхание и техника выполнения метода подразумевают непредсказуемые реакции. Чтобы не столкнуться с проблемой, лучше дышать глубоко и часто, преимущественно ртом.

Роль ситтера обычно сводится к наблюдению за частотой дыхания и контролю за его большей интенсивностью, чем обычно. Если возникает необходимость напомнить, что дыхание должно быть более эффективным, рекомендуется делать это прикосновением руки к груди или плечу участника. Разговоры на этом этапе сеанса не поощряются, исключая отдельные слова и простые предложения. В дальнейшем в обязанность ситтера входит наблюдение за состоянием участника и помощь в нужные моменты (подкладывание подушек, недопущение столкновения участников между собой и т. п.).

Продолжительность сеанса не регламентируется, предполагается, что сам процесс соответствует оргастической кривой от постепенного нарастания напряжения, кульминации переживания и более-менее неожиданного разрешения, но ориентировочное время проведения сеанса — 1,5-2 часа.

В заключительной части сеанса участники обмениваются опытом переживаний, рисуют **мандалы** (в переводе с санскритского «круг» или «завершение») — рисунков внутри круга, вписанного в формат А3. Мандалы — это способ переноса на бумагу внутренних ощущений пациента.

Процедура рисования мандалы следующая: в контуре круга цветными мелками наносятся произвольные рисунки. Это могут быть комбинации цветов, абстрактные рисунки или образы, отражающие переживания

основной части сеанса Холотропной терапии. В дальнейшем мандала подвергается формальному анализу, в случае группового сеанса проводится коллективное обсуждение, иногда — по типу мозгового штурма. Предполагается, что анализ мандал способствует более полной интеграции переживаний.

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

Часы/минуты	Типы музыки
00:00 — 00:08	Легкая побуждающая, помогающая дыханию
00:08 — 00:20	Еще более стимулирующая
00:20 — 00:40	Барабан или этническая ритмичная (играть, пока ритмичное движение в комнате не спадет).

00:40 — 01:15	Драматическая (играть, пока драма не пойдет на спад).
01:15 — 01:30	Сердечная (открытость, теплота, музыка полета).
01:30 — до конца	Созерцательная (спокойная, но еще достаточно интенсивная музыка, которая может служить основой для продолжения работы)

Противопоказания к сеансам холотропного дыхания

К возможности заниматься холотропным дыханием есть определенные противопоказания, что требует получение от специалиста индивидуальных рекомендаций (иногда вплоть до исключения использования этого метода) Участие в сеансах противопоказано сердечным больным, беременным, пациентам в послеоперационный период с незажившими ранами, больным эпилепсией, людям с органической патологией опорно-двигательного аппарата. В связи с этим желательно заранее уточнять у потенциальных участников, нет ли у них определенных заболеваний, потому что трудно отправить людей домой, если они уже приехали на сессию. Ниже приведен список и причины противопоказаний.

Состояние	Причина противопоказаний
Кардиоваскулярные проблемы или высокое кровяное давление	Переживание может быть физическим или эмоциональным стрессом
Беременность	Оживление опыта собственного рождения может сработать как триггер маточных сокращений
Эпилепсия	Существует опасность, что эмоциональный или физический стресс может послужить триггером для припадка
Глаукома	Оживление опыта рождения или другого стрессового опыта может увеличить внутриглазное давление

Недавние операции, переломы	Интенсивные движения могут повлиять на недавние травмы
Маниакально-депрессивный психоз, параноидальный психоз	Состояние необычного сознания может стать триггером маниакального эпизода; параноидальные проекции затрудняют интеграцию внутреннего психологического материала

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

Заключение

Метод Холотропного дыхания является мощным инструментом в руках специалиста для решения множества вопросов, как оздоровительного, так и психорегулирующего характера. Учитывая факт того, что наряду с рефлекторными механизмами дыхания, включающимися с момента рождения и первого вдоха человека, в онтогенезе происходит формирование дыхательных стереотипов и привычек произвольного дыхания под влиянием сознания, образа жизни, особенностей профессиональной деятельности, методов семейного и физического воспитания, занятий спортом, воздействий окружающей воздушной среды и др., метод холотропного дыхания является ключом к высвобождению патогенных застойных зон, тем самым решая психологические, психопатологические, психиатрические и многие другие задачи. Практика холотропного дыхания успешно используется для реабилитации нарко и алкозависимых. Хорошие показатели практика показывает себя в индустрии красоты, в частности разрушения жировых тканей и коррекции фигуры. Однако существует достаточно примеров отрицательных последствий применения этих методик неквалифицированными тренерами, которые проводят дыхательные сеансы с клиентами без прогноза и учёта их психофизического воздействия на высшую нервную деятельность и сознание человека, и не умеют осуществлять квалифицированный психофизиологический контроль психических состояний занимающихся.

Литература

- 1) «Психотерапевтическая энциклопедия», Издание 3, Издательство «Питер» 2006 г. Под редакцией Б. Д. Карвасарского
- 2) Захаревич А.С. диссертация 2003 г. «Оздоровительно-развивающее воздействие дыхательных психотехнологий на психические состояния человека»
- 3) Гроф С., Гроф К. «Холотропное дыхание. Новый подход к самоисследованию и терапии» Издательство «Ганга» 2010г.
- 4) <https://lifemotivation.ru/samorazvitie/holotropnoe-dyhanie>