

ШКОЛА МАСТЕРОВ МАССАЖА

ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ

СТУДЕНТ: ЛИХОТИНА Я.В.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ПЕРВУХИН С.И.

С А Н К Т – П Е Т Е Р Б У Р Г
11 С Е Н Т Я Б Р Я 2020 Г О Д А

Содержание:

1. [Холотропное дыхание: что это](#)
2. [Для чего применяют холотропное дыхание](#)
3. [Методика холотропного дыхания](#)
4. [Техника выполнения холотропного дыхания](#)
5. [Вред и польза метода](#)
6. [Отзывы о практике холотропного дыхания](#)

1. Холотропное дыхание: что это

Автором метода является психолог из США С. Грофф. В нашей стране в качестве технологии в психотерапии метод разрешен с 1993 года.

Интересна история возникновения описываемого метода. Грофф являлся последователем З. Фрейда и практиковал психоанализ. Для изменения сознания он использовал психотропные вещества, в частности, ЛСД. Во время сессий Грофф заметил, что, когда действие веществ заканчивается, люди начинают чаще и глубже дышать для того, чтобы оставаться в трансе.

После запрета в США использования психотропов, ученый пришел к авторской методике холотропного дыхания.

Холотропное дыхание – это особая техника, при которой человек дышит очень глубоко и быстро, при этом весь процесс сопровождается музыкой или иными звуками.

После окончания сеанса в классическом варианте следует рисование мандалы или иного сюжета, который пришел в голову во время сессии. Результатом проведенного процесса является изменение сознания и вхождение в транс.

Холотропное дыхание всегда проводится в парах. Человек, который «дышит» именуется холонавтом, а его партнер – ситтером. Ситтер – это смотрящий, приглядывающий за процессом человек. В его обязанности входит следить за поведением и состоянием «дышащего». Учителя, проводящего обучение холотропного дыхания, называют фасилиатором.

Таким образом, основными элементами ХД являются:

- особое дыхание;
- побуждающая музыка;
- оказание поддержки «дышащему»;
- творческое самовыражение личности.

Помимо ХД в «большую четверку» признанных дыхательных техник входят вайвейшн, ребёфинг и Свободное Дыхание.

2. Для чего применяют холотропное дыхание.

Измененные состояния сознания, достигающиеся при ХД обладают выраженным целительным эффектом за счет выхода во вне спрятанных глубоко внутри эмоций и неприятных физических ощущений. Человек распознает мучающую его проблему, что позволяет ее проанализировать и найти пути решения.

Целью холонавта является вхождение в транс и аутентичное проявление самого себя, т.е. сущности своей личности, какой бы неприглядной она не была. Дышащий может начать плакать, прыгать, хохотать, танцевать, петь или ругаться матом.

Холотропное дыхание применяется в качестве психотерапии следующих состояний и заболеваний:

- осознание причин нервного напряжения и тревожности, а также избавление от них;
- активизация резервов психики, минимизация или полное устранение депрессивных состояний и апатии;
- зависимостей различной направленности (алкогольная, наркотическая, игровая, токсикомания);
- преодоление кризисов среднего возраста или экзистенций.

Стрессовые ситуации, отсутствие смысла жизни – также показания к практикам особенного дыхания. Кроме того, ХД помогает разобраться с наличием у себя творческих способностей и желаний.

Методика холотропного дыхания

Разберем подробно как работает принцип холотропного дыхания.

Его частота и интенсивность приводят к:

- усиленной работе легких;
- переизбытку кислорода в крови.

В это время в крови падает уровень углекислого газа, вследствие чего кислотно-щелочной баланс меняется, возникает так называемый газовый алкалоз.

Для того, чтобы не наступило необратимых последствий для организма в дело вступают защитные механизмы:

- снижается давление, тем самым способствуя сохранению углекислоты в тканях;
- в этих же целях сужаются сосуды и бронхи.

В случае, когда глубокое и частое дыхание продолжается дальше, ткани, в которых наблюдался переизбыток кислорода, начинают испытывать его дефицит и возникает гипоксия.

Гипоксия, в свою очередь, приводит к угнетению функций коры головного мозга, что обуславливает изменение сознания и появление переживаний и видений, которые не возможны вне дыхания.

Подобная методика имеет ряд противопоказаний:

- гипертония, вегето-сосудистая дистония;
- вынашивание ребенка, особенно на последних сроках;
- глаукома;
- эпилепсия;
- психопатологии (маниакально-депрессивный психоз, шизофрения).

Практика холотропного дыхания при перечисленных заболеваниях может вызвать их серьезное обострение. Также не рекомендуется работа с ХД лицам, перенесшим в недавнем прошлом операции, поскольку хаотичные движения во время сеанса могут повлечь повреждения не окрепших частей тела.

3. Техника выполнения холотропного дыхания.

В результате практики ХД, как мы сказали выше, могут возникнуть непредсказуемые реакции. Поэтому проводить сессии, особенно начинающим, следует строго под присмотром ситтера.

Холотропное дыхание имеет несколько отличительных технических характеристик:

- проводится преимущественно ртом;
- оно частое и глубокое;
- вдох резкий, а выдох плавный;
- дыхание грудное.

Для начала сессии необходимо прилечь спиной на удобную поверхность, конечности находятся в произвольном состоянии. Ситтер включает подходящую музыку, специальные сборники для практик можно найти в интернете.

Глаза должны быть закрыты, желательно в течение всего сеанса. Начинаем дышать с соблюдением вышеописанных правил. На этом этапе все внимание должно быть сконцентрировано на правильном дыхании. Чем чаще и глубже дыхание, тем быстрее наступит желаемый результат.

Нужное состояние (гипоксия) появится примерно через 20-25 минут. Следующие 20 минут являются самыми значимыми, поскольку в этот период появляются искомые переживания и достигает пика психическое напряжение. Последняя треть часа сеанса – это время выдачи реакций организма на полученные знания.

После сеанса нужно обязательно отдохнуть и расслабиться в течение получаса.

Выдерживать ритм особенного дыхания бывает трудно новичкам в течение первых 15 минут, затем техника становится привычной. Максимальное время практики холотропного дыхания – полтора часа. Если во время сеанса что-то пошло не так и вы передумали его продолжать, нужно перейти на обычный способ дыхания. Примерно через 5 минут гипоксия прекратится, и вы вернетесь в привычное состояние.

Помощник (ситтер) выполняет для холонавта несколько важнейших задач:

- Обеспечение безопасности. В случае, к примеру, если холонавт бьет рукой по полу, ситтер должен положить туда подушку, чтобы человек не нанес себе увечья.
- Помощник категорически не должен разговаривать во время сеанса, давать холонавту свои советы, делать замечания.

Вмешательство может привести к прерыванию процесса аутентичности, т.е. познания самого себя.

Если вы решили провести сессию холотропного дыхания в домашних условиях и без помощника, то следуйте описанной нами технике.

Позаботьтесь о том, чтобы были выключены все средства связи и информации. Проветрите помещение, включите заранее музыкальное сопровождение. Обеспечьте собственную безопасность - уберите из комнаты, в которой будете дышать все тяжелые и острые предметы, вещи которые можно разбить, испортить, порвать и т.д.

5. Вред и польза метода.

Как любой метод или явление, холотропное дыхание имеет, как положительные, так и отрицательные стороны.

Польза ХД:

В случае грамотного применения холотропное дыхание служит эффективным способом избавления от застарелых психологических проблем. Поскольку происходит глубокое погружение в подсознание, человек способен обнаружить у себя вытесненные эмоции и переживания, дать им выход и нивелировать. Причем проблемы проявляются не по-отдельности, а целым блоком.

Терапия происходит самостоятельно, без привлечения психотерапевта. Например, при психоанализе, также основанном на методе погружения в бессознательное, человек зависит от степени квалификации и порядочности психоаналитика, принятых им решений.

Практиковать сеансы можно с той периодичностью, которая необходима для обретения гармонии и психологического комфорта. ХД – это отличный способ снятия повседневных стрессов и напряжения.

Вред ХД:

В профессиональной среде отношение к холотропному дыханию не однозначное. Многие ученые не признают его в качестве психотерапевтической методики вообще.

В двух штатах Америки использование близкой к ХД технике «ребефинг» запрещено на законодательном уровне. Это связано со случаем летального исхода, который произошел в 2000 году с 10-летней девочкой во время сеанса ребефинга. Имеются и другие примеры причинения вреда здоровью при использовании техники, в том числе и в России.

Доводом против использования ХД является тот факт, что гипервентиляция мозга ведет к вымыванию из его клеток углекислоты и резкому сужению сосудов. Это может вызвать ухудшение работы мозга за счет отмирания нервных клеток.

Кроме того, несмотря на имеющиеся защитные ресурсы организма, из-за переизбытка кислорода может возникнуть отек мозга и летальный исход.

В этой связи холонавт должен давать себе отчет о тех последствиях, которые могут наступить, особенно при обращении к методу без поддержки ситтера и участия специалиста.

6.Отзывы о практике холотропного дыхания.

Положительные отзывы о практике сеансов ХД дают люди, которые избавились с его помощью от навязчивых и невротических состояний. В большинстве из них содержится информация о том, что наступает чувство легкости и спокойствие.

Многие дышащие описывает свое состояние, как полет в сказочных мирах. После сеансов на свет появляется множество фантазийных картин, которые обычному человеку достаточно сложно воспринять сразу.

Есть и такие, кто не смог достичь состояния измененного сознания либо почувствовал себя крайне некомфортно во время сеанса и поэтому отказался от практики ХД.

Холотропное дыхание оказывает индивидуальное воздействие на организм и психику конкретного человека. При отсутствии противопоказаний, под наблюдением опытного тренера эту технику можно попробовать для того, чтобы составить о ней собственное мнение.