

Школа мастеров массажа

Диплом по теме:

Ребёфинг. Дыхательные техники.

Выполнила:

Выпускница школы
по курсу «Классический массаж»
Семелькина Светлана Борисовна

Преподаватель:

Первухин Сергей Игоревич

Санкт-Петербург

2020г

Содержание:

1. Введение
2. История
3. Значение
4. Показания и противопоказания
5. Техника проведения
6. Заключение
7. Список литературы

1. Введение

Ребёфинг (Rebithing)

Название этой техники дыхания произошло от английского слова REBIRTHING, где приставка RE означает ПЕРЕ, а глагол BIRTH – РОЖДЕНИЕ. Название отражает

сущность этого процесса – ПЕРЕРОЖДЕНИЕ, ВОЗРОЖДЕНИЕ, или РОЖДЕНИЕ ЗАНОВО.

РЕБЕФИНГ - это уникальный, простой и мощный метод интеграции Сознания, освобождающий психику от груза накопленных стрессов, исцеляющий тело, ум, Этот метод позволяет научиться дышать энергией так же, как и воздухом, поэтому его также называют энергетическим интуитивным дыханием

2. История

Как и многие научные открытия, эта техника дыхания возникла совершенно случайно благодаря американцу Леонарду Орру. Во время своего рождения Леонард не мог дышать, поскольку его горло было несколько раз обмотано пуповиной, в следствии чего во взрослом возрасте он начинал задыхаться, когда испытывал какое-либо волнение или тревогу. Однажды Леонард принимал ванну, но вода оказалась слишком горячей, и он обжёгся. Испугавшись, он стал задыхаться и тонуть. Инстинктивно Леонард начал усиленно и быстро делать вдохи. Такое дыхание вернуло его в момент получения родовой травмы и случилось чудо – он освободился от заболевания, которое возникло в результате этой травмы. Именно поэтому он назвал свою технику ребефинг – второе рождение.

В 1973 году он проводил семинар на котором он рассказывал о своем опыте вспоминания рождения. Участники семинара выразили желание так пройти этот процесс. Он предложил им пойти в свои ваннные комнаты и сидеть в ванной до тех пор пока они не почувствуют что пора выходить. Затем, остаться в ванной еще на 30-60 минут. Ощущение, что мы должны выйти из ванной - это т.н. барьер "побуждения". Каждый раз, когда мы проходим через этот барьер мы получаем очень интересный опыт о самих себе и можем отследить контролирующие нас программы. Это стало началом движения Ребефинга. Это была первая техника Ребефинга: сидеть в ванной и медитировать проходя через барьер "побуждения".

Большинство людей, участвовавших в семинаре, попробовали этот эксперимент и получили столь сильные эмоциональные, что захотели поделиться с кем-нибудь своими переживаниями. Леонард начал работать с ними как сопровождающий процесс Ребефер. Многие из них пережили спонтанную регрессию и мощные трансцендентные переживания.

В 1975 году, после проведения сотни сеансов в ванне с ребефингом, Леонард отметил, что люди получают опыт "излечения дыханием". Он понял, что их дыхательный механизм полностью трансформируется и их связь ум-тело-дух изменяется навсегда. Обычно эти переживания приходили через несколько сессий, когда человек осваивался с техникой и начинал чувствовать себя безопасно.

Затем Леонард Орд начал экспериментировать со связным ритмом дыхания без воды и нашел, что было намного лучше проводить десять одно-двух часовых сессий связного дыхания без воды до того, как давать сессию в воде с носовой клипсой и трубкой. Таки образом был рожден Сухой Ребефинг. Это дало возможность Ребефингу стать массовым движением.

В 1976 году Леонард 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. С тех пор ребефинг стал активно распространяться по всему миру, а в Россию попал в 1989 году благодаря ученице Леонарда Орра, Сандре Рей. Ребефинг является одним из инструментов трансперсональной психологии. В настоящее время более 3 млн. человек практикуют ребефинг в разных странах на всех континентах.

3. Значение

Леонард Орд выявил 5 главных психологических травм в жизни человека:

1. травма рождения
2. синдром родительского неодобрения
3. специфические негативности
4. бессознательное стремление к смерти
5. карма прошлых жизней

Разрешение этих травм Л. Орд обозначает как Духовное Просветление, которое является целью ребефинга.

Физико-физиологический эффект ребефинга связан с гипервентиляцией и активной деятельностью дыхательной мускулатуры. Мощное насыщение крови кислородом наряду с востребованием большого количества энергии для работы дыхательной мускулатуры и движения приводит к образованию эффекта "домны", в которой перегорают шлаки. 70% очистки организма осуществляется через дыхание, поэтому его активизация приводит к значительной очистке организма. Насыщение крови кислородом и вымывание углекислого газа приводят к алкалозу. Алкалоз наряду с мощной работой дыхательной мускулатуры приводят к сдвигам К-Са-На баланса крови. Физические изменения оказывают значительное влияние на переход психики в необычное состояние.

Необходимо отметить, что процессы Свободного Дыхания являются мощным стрессором и оказывают на организм закаливающее воздействие.

Психический эффект - многие люди впервые могут прочувствовать на себе, что существует мир, не ограниченный физическими рамками, и что человек представляет собой нечто большее, чем физическое тело. Прорыв этого мира настолько силен, что может убедить любого скептика и закрывать глаза на его существование далее становится невозможным.

«Цель ребефинга – вспомнить и пережить свое рождение; пережить психологически, физиологически и духовно момент первого вдоха и освободиться от травмы, полученной в этот момент. Процесс начинает трансформацию подсознательного представления о рождении, как от первичной боли к удовольствию. Эффект сразу же

сказывается на жизни. Негативные энергии, содержащиеся в уме и теле, начинают растворяться». Впоследствии выяснилось, что результатом практики ребефинга может быть не только повторное проживание рождения, но переживание разнообразных состояний, в том числе нового опыта, который может принести иной смысл в жизнь человека и тем самым положить начало переменам в жизни в целом. Поэтому значение слова ребефинг приобрело другой оттенок - возрождение, духовное воскресенье.

Метод ребефинга — способ вскрытия и поиска потаённых бессознательных комплексов (подавленных переживаний, психологических травм, желаний, неправильных действий) и гармонизации внутреннего мира, путь физического и душевного оздоровления. метод погружения в личное и коллективное бессознательное, выхода в трансперсональную область, общемировое информационное поле. Для вытеснения из сознания и удержания в области бессознательного (в подавленном заторможенном состоянии) "нежелательных переживаний" тратится определённое количество психической энергии. Чем больше таких "подавленных очагов", тем больше жизненной энергии человека отвлекается на эту блокировку, в результате чего личность может испытывать определённый её недостаток для своей жизнедеятельности, что проявляется в неудовлетворительном психическом и физическом самочувствии, в ослаблении активности и потере интереса, радости от жизни, в увеличении проблем, конфликтов, трудностей. Метод ребефинга позволяет вскрыть и устранить "скрытые очаги подавленных переживаний", освободить психическую энергию и направить её для текущей деятельности, получая заряд активности, радости и наслаждения, великолепного самочувствия.

Ребефинг также 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 сознаётся, что же содержится в подсознании. Так вскрываются "очаги подавления", и сознание интегрирует, преобразует подавленное (то, что человек делал как-то неправильно) 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 личности.

4. Показания и противопоказания

Показания:

На уровне физиологии интенсивная дыхательная практика:

активизирует кровообращение

насыщает кровь кислородом

улучшает состояние крови
снимает мышечные зажимы и спазмы
повышается общий тонус организма
снимается хроническую усталость.

На уровне психологии благодаря дыхательному тренингу:

снимаются психологические зажимы и блоки
прорабатываются детские травмы и бессознательные комплексы
проходят страхи, фобии, навязчивости, панические атаки
снимаются фоновые негативные эмоциональные состояния
снимается хроническая и острая депрессия
повышается самооценка и уверенность в себе
усиливается общий позитивный настрой

На уровне энергии благодаря практике Дыхания:

Очищается и балансируется энергетическое тело

Повышается уровень жизненной энергии

Очищаются энергетические каналы и центры

Энерго-информационные структуры освобождаются от негативных программ и связей.

“Побочные” эффекты:

Укрепление защитных функций биополя

Раскрытие интуиции и тонкого чувствования

Осознание своего энергетического тел

Абсолютных противопоказаний не существует, ОДНАКО!

Беременных женщин лучше не брать на сеансы, даже просто наблюдателями. Есть опасность активизации опыта рождения, который может стать триггером для маточных сокращений и преждевременных родов и выкидышей.

Лица, недавно перенесшие переломы или операции могут участвовать в сеансе постольку, поскольку способны совершать активные движения и напряжения без риска повреждения.

В процессе Ребефинга в результате напряжения может значительно повышаться внутриглазное давление, поэтому лицам с глаукомой и отслойкой сетчатки желательно воздержаться от активных процессов.

В случае эпилепсии процесс может спровоцировать припадок и ведущие и человек должны быть предупреждены и готовы работать с приступом.

С лицами, имеющими психиатрические заболевания, должен работать только специалист, проводя лечебный курс. Разовые процессы могут рестимулировать заболевание и стать триггером для острого приступа.

Алкоголь за 3 дня до сеанса противопоказан.

5. Техника проведения

Типы дыхания:

Связное дыхание — главный инструмент доступа к информации, находящейся в бессознательной части психики. В процессе ребефинга используются 4 типа дыхания: глубина, интенсивность и скорость течения психологических процессов напрямую зависят от глубины и частоты дыхания.

Глубокое и медленное дыхание – Оно используется для мягкого введения в процесс ребефинга. Может применяться не просто медленный вдох, а как бы растянутый. При таком дыхании тело расслабляется. В повседневной жизни его полезно использовать в самом начале какого-то негативного состояния, для нейтрализации неприятных чувств.

Глубокое и частое дыхание – Оно примерно в 2 раза чаще и глубже, чем обычное. Это основное дыхание при ребефинге, используется для подхода к комплексам бессознательного. Выдох расслаблен и не контролируется. Если вдох делается через рот, то и выдох тоже через рот, лучше дышать именно так. Форсирование или сдерживание выдоха, контролирование его может вызвать «тетанию» — напряжение и сокращение мышц рук, ног, лица, что является проявлением внутреннего сопротивления и боязни. Следует напомнить человеку, что не нужно ничему сопротивляться, пусть всё идёт спонтанно, а выдох должен быть расслабленным или перейти к третьему типу дыхания.

Быстрое и поверхностное дыхание – Оно похоже на "собачье", позволяет как бы расщеплять, дробить переживания на кусочки, ослабить и быстро преодолеть неприятные и болезненные переживания и ощущения. Этот тип дыхания - универсальный помощник в экстремальных ситуациях, когда эмоция доведена до предела и необходимо быстро её "проскочить"

Поверхностное и медленное дыхание – Используется при выходе из ребефинга. Надо любить себя и не спешить "выскочить" из процесса, а выходить из него медленно, бережно.

Использование всех типов дыхания позволяет достичь "интеграции", психологического облегчения и удовольствия. Необходимо помнить, что чем более расслаблен выдох, тем выше качество процесса: для того, чтобы расслабить выдох, можно сделать вдох более резким. Дыхание необходимо осуществлять грудной клеткой, т.к. в её мышцах "оседает" много эмоций.

Как правило проводится сеанс ребефинга вместе с ситтером. Ситтер-это напарник, опытный наставник или близкий человек, которому вы доверяете.

Одной из основных задач ситтера является работа с телом. Собственно говоря, существует целая область, изучающая методики работы с телом - телесно-ориентированная терапия. И чем больше методик знает ваш ситтер, тем лучше. Однако все знать все равно невозможно и поэтому есть ряд определенных вещей, которые нужно знать обязательно.

Самое главное правило заключается в том, что ситтер делает только то, о чем просит его дышащий, а не то, что он думает, что дышащему нужно!!! Если вы соблюдаете хотя бы это правило, то вы может и не поможете, однако точно уж ничего не испортите.

Теперь о том, в чем заключается работа с телом - это проработка блоков и зажимов.

Когда дышащий начинает сессию (особенно впервые) у него могут возникнуть телесные блоки, мешающие ему продвигаться дальше в глубину переживания. Они выражаются в том, что у него как-бы сводит мышцы (чаще рук или ног). Такие блоки дышащий должен прорабатывать сам через напряжение мышц. Ситтер может помочь создать это напряжение, но ни в коем случае не пытаться проделать эту работу за дышащего. Например если сводит руку, то ситтер берет дышащего за нее и дышащий тянет руку ситтера на себя, причем задача дышащего собрать все свои физические силы и даже немного больше, чтобы справиться с этим сопротивлением.

Зажимы возникают спонтанно в течении сеанса и проявляются в виде боли в том или ином участке тела. Для проработки зажима дышащий может попросить ситтера надавить на беспокоящий участок. Может быть больно, однако для успешной проработки необходимо пройти через эту боль. Тут надо особо отметить те участки с которыми работать запрещено: область лица, горла, области гениталий и область груди у женщин. Такие зажимы рекомендуется прорабатывать косвенно: так, например, снять напряжение в паховой области можно, создав дышащему возможность сопротивляться, сдвигая (или раздвигая) ноги в бедренной части, для проработки горлового зажима можно дать дышащему тряпку, которую дышащему в этом случае необходимо с усилием скручивать.

Если же человек проводит ребефинг самостоятельно важно соблюдать основные принципы методики:

Экстаз

Если выполняется ребефинг самостоятельно дома, то этот принцип будет особенно важен для человека. Суть его заключена в том, что каждый из нас, неважно, что он ощущает в данный момент времени, непременно находится в экстазе. Разум и тело человека разделяют имеющиеся эмоции на полезные (приятные) и вредные (неприятные). Положительные впечатления оказывают влияние на гипоталамус. Именно он регулирует работу нервной системы, оказывающей непосредственное воздействие на организм человека.

Интеграция

Это второй принцип ребефинга. Он заключен в преобразовании, подавлении и прославлении. Для этого понадобится вспомнить, что было сделано раньше неправильно и спровоцировало появление неприятного ощущения. Подобное чувство необходимо вновь пережить, но сделать это позитивно, по-новому, а затем прославлять его.

Взаимное дыхание

Это третий принцип, который использует ребефинг. Что это такое? Под взаимным понимается дыхание, которое используют для того, чтобы убрать искажения в ауре. При этом должны быть выполнены определенные условия. Они касаются вдоха и выдоха, которые настолько тесно связаны между собой, что в процессе дыхания исключаются какие-либо паузы. Выдох должен быть самопроизволен. Человек при этом не должен напрягаться. Как вдох, так и выдох должны быть сделаны через нос. Только в самых исключительных случаях дыхание разрешается делать через рот. В результате проводимых действий энергия нагнетается в ауру. Взаимное дыхание позволяет активизироваться умственному мусору, всплывающему в повседневном сознании и переходящему в форму неприятных чувств, которые мы, как правило, стремимся подавить. Это и есть наша защита от негатива.

Расслабление тела

Это четвертый принцип методики. Необходимость в полном расслаблении тела данный способ дыхания объясняет тем, что в скованных областях содержится негативная (подавляющая) энергия. Как выполнять ребефинг самостоятельно? Для того чтобы не нарушить его четвертый принцип, необходимо лечь на спину и вытянуть вдоль тела руки. Ноги также должны быть выпрямлены. Под колени и голову понадобится подложить мягкие валики.

Никакие части тела не должны быть скрещены. В процессе расслабления возможно возникновение неприятных ощущений в виде покалываний или почесываний в теле. Не стоит поддаваться эмоциям и начинать шевелиться. Подобные ощущения являются не чем иным, как проявлением отрицательной энергии, которую необходимо проинтегрировать.

Концентрация внимания

Об этом принципе также важно помнить тому, кто выполняет ребефинг в домашних условиях. Во время занятий нужна концентрация внимания на собственных ощущениях. Имеющийся в голове эмоциональный мусор, после его «вскрытия», способен вызвать бурю сильнейших ощущений. Порой он локализует боль, возникают различные воспоминания и т. д. Именно поэтому необходимо обращать внимание на любые ощущения в момент применения методики. Как правило, подавление негативного психологического состояния накладывается определенными слоями. Каждый из них возникает в тот или иной период жизни человека. И если отыскать причину и напомнить себе время возникновения хронического заболевания, то становится возможно обернуть недуг вспять.

Полное доверие к методике

Это последний, шестой принцип ребефинга. Если у человека возникает пусть даже небольшое сомнение, то это обязательно приведет к появлению так называемого умственного мусора. В таком случае никакой пользы от ребефинга не будет. Не стоит что-то сознательно контролировать или чем-то управлять. Ребефинг должен идти спонтанно, что будет наиболее полезно для того, кто применяет данную методику.

6. Заключение

У каждого человека есть его дыхание. Люди с любыми диагнозами и в любых состояниях — дышат. Это наипервейшая потребность живого существа, и если начать изучать то, как природа регулирует ваше дыхание в разных условиях, можно заметить, что дыхание может становиться более быстрым или медленным, останавливаться, направляться в живот или грудь, проходить через нос или рот и т.п. Все это имеет важное значение. А поскольку параметров дыхания, которые могут изменяться, очень много (семь на уровне тела и еще семь на уровне сознания), а количество жизненных ситуаций со всеми их особенностями и степенями интенсивности вообще невозможно подсчитать — получается, что регулировка дыхания должна быть грамотной и умелой. Природа это делает в естественном режиме физиологичного неосознаваемого дыхания, видоизменяя его для самого быстрого полезного результата для человека. А вот если вдруг вместо нужных изменений будут включаться какие-то другие, а то и вовсе противоположные — тогда, конечно, результат наступит не полезный, а вредный.

Если говорить об использовании человеком собственного дыхания — то конечно, необходимо овладеть как знаниями об этом, так и практическими навыками. Всеобщая безграмотность в этом вопросе и отсутствие физической культуры в самом широком смысле, к сожалению, в наше время имеют катастрофические масштабы. Сюда же приходится отнести и неквалифицированные действия 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. Напротив, на восстановлении циркуляции жизненной энергии построена и китайская медицина, и индийская аюрведа, завоевавшие заслуженное признание во всем мире. Однако в тех случаях вам требуется помощь другого специалиста — человека, который знает и умеет то, чего не знаете и не умеете вы.

Вот в этом и состоит чудо ребефинга — вы сами можете стать мастером собственного дыхания, научиться привлекать жизненную энергию, распознавать ситуации, когда это требуется, управлять разными настройками дыхания в зависимости от собственного состояния, собственных ощущений.

7. Список литературы

1. «Осознанное дыхание» Леонард Орт
2. «Целительная сила нового рождения» Леонард Орт
3. «Самостоятельный ребефинг» Михаил Кудрявцев
4. «Ребефинг. Техника дыхательных трансов» Джим Леонард, Фил Лаут

5. «Экстаз дыхания. Практика ребефинга» Сайссон Колин П.