



Свободное Дыхание - новое качество жизни

...Сегодня я начинаю новую жизнь. Сегодня сбрасываю старую кожу, на которой следы моих бед, ударов судьбы. Сегодня я возрождаюсь в винограднике, где всем хватит плодов. Сегодня узнаю вкус ягод с этих кистей, и сокрытые в них семена успеха станут во мне семенами новой жизни...

Ог Мандино

В ряду экстрим-тренингов и тренингов по развитию личности особое место занимают тренинги по Свободному Дыханию, предназначенные для людей, стремящихся повысить свою эффективность, сохраняя при этом чувство внутренней гармонии и целостность.

Свободное Дыхание - это техника, которую можно использовать самостоятельно, после краткого (5-7 занятий) обучения. Практика Свободного Дыхания помогает ищущим людям достигать изменений за счет вхождения и последующей трансформационной работы в расширенных состояниях сознания, наступающих при дыхании специальным образом.

Сам «процесс» (сессия) Свободного Дыхания занимает по времени около часа, в течение которого совершается своеобразное путешествие в глубины сознания. Возникающие при этом феномены физиологичны, безопасны и управляемы. Погружение в расширенные состояния сознания дает человеку позитивные и глубоко детализированные представления о его разуме, теле и эмоциях, позволяя получить доступ к ресурсным состояниям, и освобождая от груза накопленных стрессов. Как результат повышается гибкость и пластичность психики, способность к интуитивному пониманию и творческому самовыражению, появляется чувство комфорта на телесном и эмоциональном уровне, что в конечном итоге повышает эффективность любого рода деятельности.

Потенциал необычных состояний сознания использовался человеком еще в глубокой древности, на заре возникновения человеческой цивилизации. При этом необычные состояния сознания выполняли важную эволюционную функцию, открывая те рубежи и перспективы, которые не замечались в обыденном, ординарном состоянии сознания.

Способы заставить сознание функционировать в необычном режиме были самые разные: температурные воздействия, дыхательные практики, прием психоактивных веществ и т.д.

Психотехнология «Свободное Дыхание» зародилась в 70-годах и обязана своим появлением трудам Ст. Грофа и Л.Орра и Дж. Ленарда, объединившим достижения современной психофизиологии, психологии, и опыт древних традиций. В настоящее время Свободное Дыхание - четко очерченная система навыков и умений, близкая по содержанию к технике Vivation®, распространенной в США и Западной Европе. Термин «Свободное Дыхание» был введен в 1989 году как нейтральное объединяющее название для различных интегративных дыхательных техник, таких как Rebirthing (ребефинг), Holotropic Breath (холотропное дыхание), Vivation® (вайвэйшн) и др. В то же время, Свободное Дыхание (Free Breathing) существует в виде отдельного стиля, имеющего свои особенности.

Можно выделить следующие аспекты применения Свободного Дыхания:

1. Энергетический аспект

На биохимическом уровне энергия в нашем теле, необходимая для полноценного протекания психических процессов - результат реакций между кислородом воздуха и пищей, которую мы едим. И от качества дыхания (его адекватности потребностям организма, степени активности вдоха и выдоха, наличия между ними пауз) зависит то, насколько мы этот кислород получаем.

Наблюдая за процессом дыхания, легко обнаружить, что большинство людей не дышит полноценно большую часть времени: вдох коротким глотком, задержка дыхания перед долгим выдохом, длинная пауза перед следующим вдохом, уменьшение интенсивности дыхания в стрессовых ситуациях - как раз тогда, когда энергии требуется больше.

Каждый из нас еще в младенчестве попадает в своеобразную эволюционную ловушку, когда подавление дыхания позволяет регулировать интенсивность эмоций, развивая рациональное мышление, и делая нас, таким образом, существом социальным. В дальнейшем этот важный адаптационный механизм утрачивает свою ценность, уже тормозя развитие, т.к. действует автоматически, неосознанно, выхолащивая жизнь до механического существования, подавляя телесность и лишая эмоциональной и чувственной ориентации в окружающем.

История жизни любого человека, пусть даже самого успешного содержит в себе память о неудачах, стрессах и психотравмах, и не всегда есть возможность, время и силы «прожить» их, и таким образом завершить. Сознательная часть психики забывает негативный опыт, архивируя в бессознательном, но только лишь хранение этих архивов отвлекает на себя массу энергии.

2. Холистический аспект

Степень внутренней цельности, последовательности "образа Я", может отличаться внутренней согласованностью либо включать в себя противоречивые представления о самом себе.

Противоречивость, непоследовательность "образа Я" вызывает внутреннюю напряженность, сомнения и колебания.

Современная деловая жизнь требует сконцентрированного, направленного функционирования сознания, а это влечет за собой опасность сильной разобщенности с бессознательным. В силу своей направленности сознание отторгает или исключает все те психические элементы, которые представляются ему несовместимыми с ним. Создается своеобразная иллюзия «свободного выбора и осознанного принятия решений». Есть такая метафора: обезьяна (сознание) едет на слоне (бессознательное), предполагая, что она им управляет. На самом деле слон движется в своем направлении (неосознанные бессознательные установки и сценарии), игнорируя обезьяну. Такого рода конфликт может вылиться, например, в неожиданный сбой или ошибку на завершающем этапе работы, если сознательной установке на успех противоречит бессознательная установка на поражение. Жизненные сценарии, сформировавшиеся не всегда в самых благоприятных условиях, негативные ожидания, ограничивающие степень доверия окружающим, не осознаваемая враждебность, ведущая к непониманию - все это компоненты, влияющие на эффективность нашей деятельности.

Конфликт другого рода - противоречие между осознаваемыми "или-или", который не разрешим на логическом уровне, в расширенных состояниях сознания может перейти в схему "и-и", благодаря спонтанной перефокусировке сознания и присоединению функций правого полушария.

Человек не может существовать отдельно от своего тела, в котором он живет и посредством которого выражает себя и вступает в контакт с окружающим миром. Сознание и тело - единая система, и разделение здесь достаточно условно. Отказ от диалога с телом оборачивается тем, что оно говорит с нами на языке диагнозов, и тогда понять его уже очень сложно. Тело зеркально отражает процессы, происходящие в сознании, и его свойства - гибкость, диапазон и арсенал самовыражения коррелируют с гибкостью и арсеналом стратегий поведения, и свойствами мышления. Техника Свободного Дыхания позволяет отчетливо ощутить свое тело изнутри и восстановить чувствование эмоций, тела и сознания, как единого целого.

Особо следует выделить так называемые «пиковые» (по А.Маслоу) переживания, которые довольно часто возникают во время занятий Свободным Дыханием. Согласно исследованиям Маслоу, такой опыт относится к категории выше нормы, и в последующем приводит к отчетливым изменениям (отказ от оборонительной позиции и гиперконтроля, постижение уникальности и неповторимости жизни, метасмыслов и метамотивов, высвобождение творческих способностей и спонтанности), открывая личности путь к самоактуализации и самореализации. Для человека пиковые переживания запоминаются как значительные и желанные события, преобразующий опыт, и он жаждет его повторения. По мнению Маслоу пиковые переживания сами по себе оправдывают свое существование, являясь не средством, а целью.

3. Коммуникативный аспект

Дыхание - это основной прототип общения, основание и модель для всего последующего взаимодействия, будь оно вербальным, визуальным, тактильным, вкусовым, обонятельным или слуховым.

Акт дыхания своим движением отображает происходящий обмен с окружающей средой, в том числе и социальной. Первое («не-Я»), которое мы осознаем - это воздух.

Характер дыхания отражает стиль взаимоотношений с окружающим глубже, чем поза, мимика и жесты. Изменяя дыхание осознанно, можно менять свои отношения с внешним миром. Так, в технике Vivation® предлагается практиковать навыки дыхания, внимания и релаксации в повседневной жизни - на работе, в стрессовых ситуациях, во время отдыха. Это дает возможность быть более энергичным, сконцентрированным и включенным в деятельность, вместе с тем оставаясь гибким и творческим, меньше реагировать на неприятности и быстрее восстанавливаться. Такая практика ("vivation in action"), выполняемая регулярно в течение какого-то времени, становится автоматическим навыком, делающим человека более позитивным и осознанным.

В каждом человеке кроме потребности в деньгах, успехе, и налаженной жизни есть и то, что можно назвать потребностью в духовном осмыслении мира. Тренинг по Свободному Дыханию - не только обучение технике дыхания. Это возможность на несколько дней выйти из привычного круга и посмотреть на свою жизнь со стороны, оказаться среди неординарных людей, чьи интересы выходят за рамки чисто материальных проблем, получить насыщенный, концентрированный жизненный опыт. Пространство тренинга насыщено каталитически действующими музыкой и запахами, телесноориентированными, релаксационными и медитативными техниками, помогающими участникам опробовать новые навыки и интегрировать их в свою жизнь. Теоретические знания и набор моделей сознания помогут структурировать и обобщить полученный опыт как человеку не знакомому с психологией, так и профессионалу.