

Глава первая

ДЫХАНИЕ КАК ТРАНСФОРМАЦИЯ

Дух силен Радостью!

Лукреций Тит Кар

Творить — значит убивать смерть.

Ромен Роллан

Привычный способ дыхания можно рассматривать как *метафору нашей жизни*. Так же, как мы ограничиваем свое дыхание, мы ограничиваем и свою жизнь. Дыхание — это *прототип общения*, основание и модель для любого взаимодействия: вербального, визуального, аудиального, тактильного, вкусового или обонятельного. Дыхание отражает обмен с окружающей средой, в том числе и социальной.

С помощью осознанного дыхания мы делаем свою жизнь более здоровой и счастливой, а общение — более позитивным и плодотворным. Каким образом дыхание осуществляет все это?

Древние говорили, что воздух несет нам прану — энергию жизненной силы. Эта энергия, которую приносит дыхание, своими позитивными вибрациями изменяет электромагнитное поле тела. Наше энергетическое поле трансформируется, в результате здоровье укрепляется, настроение повышается, а мысли очищаются.

Дыхательные техники — это универсальный путь к здоровью, счастью и благополучию. Это тех-

нология будущего, которая дополняет существующие методы исцеления.

Практиковать дыхательные техники лучше всего в группах под руководством обученных инструкторов. Хотя некоторые методики, в том числе Трансформирующее дыхание, можно осваивать индивидуально. И все же всем, у кого есть такая возможность, рекомендую начинать практику с групповых тренингов.

После одного или нескольких занятий под руководством опытного инструктора каждый сможет продолжать «дышать» самостоятельно — безопасно и эффективно.

*Слава тебе, Господи, что все мои нужды удовлетворяются быстрее, чем я успеваю это осознать, ибо Жизнь всегда на моей стороне!*¹

Разные подходы — разные техники

Думаю, многие из вас слышали о таких дыхательных техниках, как Ребефинг, Холотропное дыхание, свободное дыхание, вайвейшн... Наверняка вам интересно, чем Трансформирующее дыхание отличается от этих техник и какой результат даст именно эта методика?

Сразу скажу, что все перечисленные выше дыхательные техники, созданные на основе последних достижений психологии и медицины, представляют большую ценность. Ведь само по себе дыхание — наиболее эффективный и универсальный способ совершенствования тела и сознания.

¹ Все аффирмации Ангелины Могилевской, Луизы Хей и Леонарда Ора.



Выбор зависит только от ваших личных предпочтений. Но чтобы сделать правильный выбор, нужно сравнить хотя бы несколько методик.



РЕБЕФИНГ

Дыхательную технику Ребефинг (англ. rebirthing — повторное рождение) разработал в середине прошлого века Леонард Ор, отец американской дыхательной терапии. Эта методика направлена на то, чтобы скорректировать опыт рождения и преодолеть последствия родовой травмы. Такими последствиям могут быть стресс при рождении (как болевой, так и психологический), раздробленность сознания (восприятие окружающего не как единого целого, деление на «плохо» и «хорошо»), болезни и психологические нарушения (страхи, тревоги, неврозы).

Ребефинг — это небольшие по продолжительности сеансы, во время которых дышат верхней частью грудной клетки: без паузы между вдохом и выдохом, с быстрым, частым активным вдохом и мягким, полностью расслабленным, пассивным выдохом.

Ребефинг был официально признан как высокоэффективная психотерапевтическая и общеоздоровительная технология в 1974 году. Эта техника широко практикуется уже более 30 лет в более чем 50 странах миллионами людей. Ей посвящены десятки книг и тысячи статей на многих языках мира. Ребефинг исключительно полезен для здоровья!

Каковы сходство и различие между Ребефингом и Трансформирующим дыханием? Цель этих двух техник — избавить человека от последствий глубинных травм. Ребефинг интегрирует родовую травму путем высвобождения первичной боли. Действие Трансформирующего дыхания шире: при помощи осознанного дыхания глубинные травмы, болезнен-

ные воспоминания и негативные убеждения не только интегрируются на клеточном и подсознательном уровнях, но и трансформируются в высшие вибрационные паттерны.

Обе техники используют сознательное связанное дыхание и по природе интуитивны. Но Ребефинг фокусируется на дыхании верхней частью грудной клетки, а Трансформирующее дыхание — на развитии полного диафрагмального дыхания. Диафрагмальное дыхание начинается в абдоминальной области (это место подсознания), идет вверх через среднюю часть грудной клетки (центр нашей силы), затем поднимается к сердцу (центр любви и радости) и в верхнюю часть грудной клетки (центр воли). Полное дыхание позволяет человеку получить доступ ко всем заблокированным областям и полностью освободить их от паттернов напряжения.

Трансформирующее дыхание использует и другие трансформационные инструменты: тонизирование, человеческое прикосновение, концентрация на духовных энергиях. Это делает методику более мощной и эффективной. В Ребефинге для исцеления родовой травмы необходимо провести 10 занятий. В Трансформирующем дыхании родовая травма может быть устранена в течение одного занятия!

ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ

Холотропное дыхание — это самостоятельная мощная технология, разработанная на основе Ребефинга американскими трансперсональными психологами Станиславом и Кристиной Гроф. Метод использует технику, вызывающую измененное состояние сознания, позволяет освободиться от последствий негативных жизненных ситуаций и спровоцированных ими психосоматических заболеваний.



Холотропное дыхание — достаточно длительный тренинг, требующий обязательного присутствия рядом с дыхальщиком (тем, кто дышит) подготовленного инструктора. Чаще всего сеансы Холотропного дыхания проводят психологи, психотерапевты, врачи. Основные элементы холотропного дыхания — интенсивное дыхание, глубокое и быстрое, специальная музыка и специфические приемы работы с телом.

Эта дыхательная практика одобрена медицинскими экспертами практически во всех странах мира. Холотропное дыхание дает удивительные результаты исцеления от самых разных заболеваний, как физических, так и душевных.

С Холотропным дыханием у Трансформирующего дыхания различия еще более значительные, чем с Ребефингом. В центре внимания при Холотропном дыхании находится ментальная сфера человека, тогда как Трансформирующее дыхание является духовной исцеляющей методикой и позволяет проникнуть намного глубже ментальной сферы.

Дыхательные паттерны Холотропного дыхания не очень конкретны. Они не всегда способны достаточно широко «открыть дверь» в подсознание, а значит, не всегда позволяют полностью разрешить глубинные эмоциональные травмы. И в этом смысле Трансформирующее дыхание более эффективно.

Холотропное дыхание погружает человека в измененное состояние сознания, подобным же действием обладают наркотики.

В случае с Трансформирующим дыханием правильнее говорить о расширенном состоянии сознания. Оно дает человеку позитивные и глубоко детализированные представления о его теле, мыслях и эмоциях, позволяет получить доступ к резервам

организма и освобождает от груза накопленных стрессов. В результате повышается гибкость и пластичность психики, способность к интуитивному пониманию и творческому самовыражению, появляется чувство комфорта. Все это в результате повышает эффективность любого рода деятельности.

ТРАНСФОРМИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Трансформирующее дыхание — естественный целительный метод, мобилизующий внутренние резервы организма, а также провоцирующий позитивные ментальные и эмоциональные изменения. Он был разработан Международным институтом дыхания, основанным доктором-натуропатом Томом Гудом, инструктором-психотерапевтом Джудит Кравитц и консультантом-психологом Кэрон Гуд. Трансформирующее дыхание позволяет интегрировать глубинные травмы, в том числе родовые, и полностью разрешить многие проблемы. Это единственная дыхательная техника, при которой все внимание сосредоточено на позитивных состояниях, а не на негативе. Все плохое необходимо *отпустить*, а не бороться с ним.

Тренинги, особенно первые, лучше всего проводить под руководством опытного инструктора.

Впрочем, существуют методики, которые можно освоить самостоятельно. Они используют диафрагмальное дыхание (глубокие полные дыхательные движения без пауз), наложение рук, а также определенное звуковое сопровождение и сознательное управление фокусом внимания.

Джудит Кравитц, основатель Фонда Трансформирующего дыхания и одна из создателей техники, говорит о ней так: «Это целительный процесс, дающий силу и создающий великую трансформацию в жизни человека. Три уровня Трансформирующего дыхания позволяют нам дышать лучше, иметь больше энергии,



чувствовать себя более умиротворенными и любящими и в конечном счете достигать высших уровней сознания... За 30 лет работы с Трансформирующим дыханием я помогла более десяти тысячам людей индивидуально и двадцати тысячам в группах. Я пришла к ясному пониманию того, что Трансформирующее дыхание может принести здоровье, благополучие и глубокую радость в жизнь каждого человека.

Огромный опыт работы Международного института дыхания позволил его основателям сделать неутешительный вывод: для более 90 % населения Земли характерны ограниченные дыхательные паттерны. Вот что говорит об этом Джудит Кравитц.

Проработав с тысячами людей в группах и индивидуально, мы заметили, что примерно 90 % людей ограничивают свое дыхание. Ограничение создается тогда, когда мы задерживаем дыхание, чтобы избежать переживания неприятного чувства. Путем задержки дыхания мы дезактивируем наши чувства, которые подавляются и затем хранятся в подсознании. Удерживание этих чувств требует огромного количества энергии и создает хроническое напряжение в теле. В итоге мы оказываемся лишены жизненной энергии.

Как результат — заболевания, связанные с недостаточным питанием клеток, хроническая усталость, проблемы в эмоциональной и ментальной сферах.

Поверхностное дыхание связано со множеством физических и эмоциональных нарушений. Лишь один показательный пример: тестирование в боль-

нице Миннесоты 153 пациентов-сердечников выявило у них привычное поверхностное дыхание.

При помощи регулирования дыхания мы можем изменять ментальное, эмоциональное и даже физическое состояния. Привычные ограниченные дыхательные возможности можно перепрограммировать, чтобы вернуть здоровье и радость жизни!

Конечно, Трансформирующее дыхание — не волшебная палочка. Но этот метод действительно работает и работает эффективно, в чем я убедилась на собственном опыте и примере своих студентов. Мы с Николаем — моим партнером по тренингу, — прежде чем вести групповые занятия, сами «подышали» достаточно много. Могу сказать, что ощущения от этого процесса стоят того, чтобы их испытать.

Николай прошел обучающие семинары у известных мастеров и стал инструктором всех основных видов и практик дыхания, после чего мы стали совместно проводить тренинги в нашем центре. Николай был инструктором, а я — наблюдателем и ассистентом. Самую большую помощь в освоении техники Трансформирующего дыхания мне оказала Джудит Кравитц. За что ей особая благодарность!

Мы с Николаем в нашем центре выработали свой собственный подход и метод работы с Трансформирующим дыханием. Этот тренинг мы называли «Дыхание, растворяющее детские обиды». Опыт у нас колоссальный, результаты — удивительные. Я до сих пор не могу понять, как это нам удавалось раскачивать на руках здоровенных дядек свыше ста килограммов весом в упражнении «Колыбель». Откуда силы брались? Только свыше: без помощи Небес мы вряд ли могли бы развязать многие физические и психологические узлы в телах наших студентов.



Уникальность Трансформирующего дыхания состоит в том, что, кроме дыхания как инструмента очищения, используется техника выявления истинных причин страданий и источника возникновения боли, как физического, так и эмоционального характера. Затем происходит осознание и замена негативных стереотипов сознания позитивными — *аффирмациями*.

Действительно, Трансформирующее дыхание работает на уровне не симптомов, а их причины. Это интенсивный процесс, происходящий как на уровне сознания, так и на уровне подсознания, где хранятся ментальные и эмоциональные травмы. Именно они являются причиной наших неудач и проблем. Когда мы трансформируем эти глубинные травмы, мы исцеляем свою душу, свое тело.

Когда глубинные травмы, подсознательные ограничения и связанные с ними проблемы разрешаются, открывается путь для воссоединения со своей душой, внутренним «я». Это кардинально изменяет наше восприятие и приводит к мистическому переживанию единства со всем миром. Когда мы вспоминаем, кто мы есть, мы по-другому взаимодействуем с окружающим миром. Мы изменяемся, и мир вокруг нас изменяется. Шаг за шагом мы приходим к той жизни, полной радости, для которой и были сотворены!

Трансформирующее дыхание: результаты

Один терапевт, практикующий со своими пациентами Трансформирующее дыхание, сделал вывод, что применение этой техники в течение несколь-

ких сеансов дает результат лучший, чем два года традиционной терапии! И я знаю: это действительно так, потому что Трансформирующее дыхание, в отличие от традиционных форм лечения, работает на уровне причины, а не симптомов.

И не только в сфере здоровья Трансформирующее дыхание дает такие удивительные результаты! Дыхание — само по себе уникальное отражение отношений человека с потоком жизни. Человек с полным глубоким дыханием открыт жизни и находится «в потоке». У человека с ограниченными дыхательными паттернами некоторые аспекты жизни дисгармоничны общему потоку: именно в этих областях множатся проблемы, неудачи, разочарования.

Как только эти ограниченные дыхательные паттерны осознаются и растворяются при помощи Трансформирующего дыхания и новых позитивных убеждений, внешние условия жизни автоматически изменяются. Происходит полная трансформация всей жизни человека! Исцеление различных заболеваний — лишь одно из многочисленных следствий этого удивительного процесса.

ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ: РЕЗУЛЬТАТЫ

- Увеличение жизненной энергии, повышение тонуса.
- Победа над хронической усталостью, повышение работоспособности.
- Очищение организма, выведение токсинов.
- Активизация кровотока, улучшение снабжения всех органов и систем.
- Кислородное насыщение клеток.
- Общее оздоровление, повышение иммунитета.
- Омоложение организма, замедление процессов старения.