

ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ В КОМПЛЕКСЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.В. Пархомова, 3 курс

*Научный руководитель – А.Ю. Журавский, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет*

"Холотропный" буквально переводится как "стремящийся к целостности" или "движущийся к целостности" (от греческих слов "holosi целое" и "trepein" - двигаться в определенном направлении). Этот тип дыхания уходит корнями в йогу и тысячелетиями практикуется индусами. Там он известен под названием *Бхастрика пранаяма*. Различие лишь в позах выполнения упражнений. Данный метод психотерапии был предложен С. Грофом. Метод основан на идеях психоанализа и использует технику, вызывающую измененное состояние сознания, объединяя эти знания с достижениями современной психологии и психотерапии. Адепты этой техники считают, что по своей феноменологии переживания, полученные в ходе холотропной сессии очень похожи на переживания, полученные при приеме ЛСД. В холотропной модальности можно войти в различные части своего тела и наблюдать происходящую там деятельность или даже эмпирически отождествиться с определенными органами или тканями. Человек может буквально стать своим сердцем и пере-

жить работу сердечной мышцы, открывание и закрывание клапанов, биодинамический поток крови и работу синусового узла сердца. Отождествляясь с печенью, можно пережить драму деятельности очищения или синтез, накопление и выделение желчи. Таким же образом можно стать собственной репродуктивной системой, различными частями желудочно-кишечного тракта, любым органом или тканью. В холотропной терапии для вызывания необычных состояний сознания наряду с интенсивным дыханием применяется специальная, соответствующая этим состояниям музыка. Так же как и контролируемое дыхание, музыка и другие формы звуковой технологии в течение тысячелетий использовалась как мощное средство изменения сознания. В холотропных сеансах подтверждены случаи предвидения, ясновидения событий прошлого и будущего и психометрии.

Вызывая у себя необычные состояния сознания с помощью своеобразной техники, основными элементами которой являются интенсивное дыхание, а также побуждающая музыка и спонтанное погружение в «поток всплывающего опыта» под руководством инструктора, участники могут «открыть и пережить глубинные травмы, конфликты и жизненные ситуации», и «освободиться» от них. Происходит остановка «внутреннего диалога» и «погружение в подсознание». Курсы этого дыхания обычно идут по 3-12 дней, по 2-3 часа в день. Интенсивность дыхания почти такая же, как в активных видах спорта, таких, как бег или плавание. Адепты считают, что как и аэробная нагрузка в спорте, это дыхание дает отличный физический эффект, который положительно сказывается на здоровье. После таких сеансов в течение некоторого времени (от двух недель до полугода), как правило, наблюдается повышенный тонус, повышенная творческая активность, укрепление семейных отношений. Основная критика этой техники идёт из ортодоксальных религиозных организаций, скептически-думающих людей, традиционной психологии, базирующейся на ньютоново-картезианской парадигме.

Существует устаревшее мнение, что эффект холотропного дыхания исходит от гипервентиляции. Это теория, не имеющая под собой экспериментальных данных.

Техника выполнения дыхательных упражнений. Пациенту предлагается провести весь сеанс, удобно откинувшись назад или лежа на спине, закрыть глаза и сосредоточиться на эмоциональных и психосоматических процессах, вызванных дыханием и музыкой, полностью им отдалиться, не пытаясь их оценивать. Общая установка напоминает определенные моменты буддийской медитации: надо просто следить за возникающими переживаниями, отмечать их и позволять им происходить.

Холотропная терапия может быть очень эффективной для людей с глубокими эмоциональными проблемами, в том числе с определенными психотическими состояниями.

Холотропная терапия - это форма выражения; она несовместима с лечением транквилизаторами, подавляющими эмоции.

Полезно начинать сеанс холотропной терапии короткой медитацией и релаксацией. Обычно предлагают участникам лечь, несколько раздвинуть ноги, свободно положить руки, ладонями вверх.

Другой способ проведения релаксации может быть следующим: ведущий последовательно называет отдельные части тела, начиная со ступней ног и постепенно поднимаясь вверх: икры, бедра, ягодицы, мышцы живота, поясница, длинные мышцы спины, грудь, плечи, руки, кисти, шея и горло, челюсти и мышцы лица, лоб и, наконец, затылок. Участники стараются расслаблять те части тела и мышцы, которые называет ведущий.

Холотропное дыхание является более частым и глубоким, чем обычное; в классическом виде дается следующая инструкция по прохождению холотропного процесса:

1. Первые 5-10 минут дыхание медленное и глубокое.
2. Последующие 40-60 минут глубокое интенсивное.
3. Оставшиеся 20 минут начинаются с медленного поверхностного и заканчиваются обычным дыханием.

В процессе дыхания, особенно во время первых процессов, могут возникнуть следующие сложности: спазмы горла, проблемы потери самоконтроля, сильная боль или страх.

Холотропная терапия может стать хорошей подготовкой как для терапевтов, так и для пациентов. Привыкнув к ярким эмоциональным и психосоматическим переживаниям, они легче воспримут переход к психоделикам как логичный следующий шаг.

Список использованных источников

1. Станислав Гроф. Путешествие в поисках себя.