

Тренинг «Холотропное дыхание»

Основные принципы:

В обычном физическом состоянии мы сильно «привязаны» к физическому телу и тому, что воспринимаем через глаза, уши, телесные ощущения от внешнего физического мира. Поэтому «тонкая реальность», «другие миры», многое из нашего жизненного опыта, интересные и яркие сновидения, и даже просто память о событиях детства (когда закладывается множество жизненных установок и принципов) оказываются трудно доступны. Для получения доступа в эти и другие интересные области, доступные нашему сознанию, а также для получения нового необычного опыта, для снятия глубоко спрятанных внутри тела «блоков» - нам необходим дополнительный приток энергии. Есть внешние «источники» такой энергии, но обычно они либо травматичны для физического тела (как алкоголь и химические стимуляторы), либо сильно воздействуют на психику и требуют много времени (это сенсорная изоляция, голодание...)

Холотропное дыхание задействует естественные ресурсы человека и дает лишь те переживания и «смещения в иные реальности», к которым человек готов. Возвращение к обычному состоянию происходит достаточно быстро — от часа до 15 минут, в зависимости от физической активности (если человек лежит неподвижно - «путешествие» может длиться час, а если хочет быстро встать — то обычное восприятие возвращается в считанные минуты).

Для активизации внутренней энергии с помощью холотропного дыхания не нужно специальной подготовки или специальных условий — только лежачее место (на полу на коврик, на матах...)

Желательно воспользоваться специально подобранной музыкой.

Цели:

Человек может поставить перед собой разные задачи. Энергия высвобождается и направить ее можно и на проблемное (например «больное») место в теле, и на воспоминания, и на переживание (с отработкой) травмирующего опыта, и на восприятие нового — в трансперсональные области сознания. Доступ к трансперсональным переживаниям, как правило, появляется лишь тогда, когда дискомфорт от прохождения активной энергии по телу уже не возникает. У людей с подвижной энергетикой и тонким восприятием, это может произойти с первого раза, но в большинстве случаев, не раньше чем с второго, когда ощущения, возникающие при холотропном дыхании становятся знакомыми и не пугают новизной.

Если у вас есть проблема — поставьте целью ее. Прежде чем начать, решите чем вы займетесь, когда накопите достаточно много эфирной энергии.

Если вы хотите приобрести новый опыт — решите, куда вы направитесь, в область «бессознательного», на встречу с «архетипами», в «прошлые жизни», познакомьтесь с «Божественным» (например, встретиться со своим «ангелом-хранителем»...) или попытайтесь «сместить Точку Сборки» (по Кастанеде) в область нечеловеческого восприятия. Вы можете пережить восприятие себя животным или растением. Но в момент максимального количества энергии вам понадобится направить свое восприятие в выбранную область, мысленно сформулировав намерение и «сдвинув» энергию.

Методы:

Интенсивное дыхание, более глубокое и частое, чем в обычной жизни. Перед практикой в качестве «разогрева» физического тела рекомендуются активные медитации Ошо, интенсивный танец или пробежка. Начинающим необходим помощник, который «заставит» вас дышать достаточно долго, а также поможет снять возникающие неприятные ощущения по телу, прикасаясь по вашему обращению к нужным участкам тела. Помощник — это эмоциональная поддержка и дополнительная энергия для начала и погружения в практику.

Результаты:

С помощью холотропного дыхания вы можете:

Вернуться к тяжелому воспоминанию прошлого и убрать из него заряд негатива;
«Растворить» дискомфортное ощущение в теле, являющееся заблокированной энергией (вниманием);

Направить внимание и энергию тела – на проблемный орган, в котором присутствует болезнь или остались следы травмы – для запуска процесса самоисцеления;

Восстановить «матрицы Грофа» - одну из стадий беременности или родов, которую вы могли проходить неблагоприятно, и убрать возникшее нарушение;

Пережить восприятие Архетипа и своей взаимосвязи с ним (пример - архетип Материнства), и через это переживание постичь глубинный смысл для себя;

Оказаться за пределами привычного восприятия («сдвинуть Точку Сборки») и пережить необычный опыт бытия (например, увидеть и почувствовать мир как птица, животное или кристалл, ветер...);

Обрести состояние глубинной целостности, единения с Миром...

Холотропное дыхание – это инструмент

Это мощный инструмент для работы со своим восприятием, своей психикой, своим телом. Но без поставленной цели, без усилий – возможно вы лишь ощутите общие эффекты движения энергии по телу. Вы – «за рулем» своего восприятия, а **Холотропное Дыхание** лишь «двигатель», работающий на вашем дыхании.

Холотропное дыхание в моей системе

Я провожу практики Холотропного дыхания в рамках телесного тренинга. Можно приходить на такой тренинг без предварительной подготовки, без опыта прохождения тренингов и семинаров эзотерической направленности. Человек, прошедший телесный тренинг, получает заряд энергии, поднимает себе настроение, высвобождается от накопившегося стресса, знакомится с интересными людьми...