

Александр Странник

**Другая
ПСИХОЛОГИЯ**

Александр Странник

Другая психология

«Издательские решения»

Странник А.

Другая психология / А. Странник — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-504380-1

Как сориентироваться в мире психологических и психо-духовных направлений? Автор делится своим опытом знакомства с различными направлениями трансперсональной психологии. Примеры с учебы. Личные погружения. Примеры из практики. Автор рассказывает о своем методе трансперсональный рисунок.

ISBN 978-5-00-504380-1

© Странник А.
© Издательские решения

Содержание

Как всё начиналось	6
Техники дыхания	11
Мой первый холотроп	12
Второй холотроп	14
Биохимия и Холотропное дыхание	18
Подход Станислава Грофа	19
НЛП-3, Трансперсональная	22
Матрица идентичности	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Другая психология

Александр Странник

*Моя бесконечная благодарность Владимиру Майкову за обучение,
за его щедрость. Владимир разрешил мне цитировать его лекции.
Без его объемных цитат эта книга была бы совсем другой.*

*Всё новое приходит к нам в мир через измененные состояния
сознания. В некотором смысле, весь наш мир создан в измененных
состояниях сознания.*

В. Майков

© Александр Странник, 2019

ISBN 978-5-0050-4380-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как всё начиналось

Инженер-механик Бауманец, абсолютный материалист, и вдруг – трансперсональный психолог...

На пороге 50-летия я попал в жесточайший кризис. Потянуло читать. Достоевский, Толстой, Платон, Юнг, Мень.

Позже Блавацкая, Дасс, Толле, Талбот, Гроф, Уилбер, Сартр, Мамандаршвилли, Пятигорский, Бехтерева, Каку...

Посещение занятий по автоматическому письму у Юрия Владимировича Пилигрима полностью изменило мой взгляд на мир. У него собственная школа этого метода.

Метод меня покорила простотой и эффективностью.

Например, он «зачеркивал сигареты»..., и люди бросали курить.

Я так увлекся методом автоматического письма, что даже отработал два года в центре психологической помощи.

Одно расстраивало.

Кто я?

Как назвать то, чем я занимаюсь, чтобы не пугать людей?

Моя семья, друзья, сразу заподозрили секту, постепенно сомнения развеялись. Сейчас обращаются за помощью, и сами используют метод.

Одно время мне более подходящим казались слова паропсихология и экстрасенсорика.

Я даже в битве экстрасенсов на ТНТ поучаствовал, хотел встретить себе похожих. Не встретил.

Напрягало общее отношение к паропсихологам и экстрасенсам. Две полярности: или шарлатаны; или боготворят. Мне не нравилось ни то ни другое.

Юрий Владимирович научил всегда смотреть на результат. Есть результат – работает метод. Нет результата, или метод не тот, или специалист не тянет.

Много позже я узнал о БОС-тренингах (биологической обратной связи, фиксируемой приборами) на кафедре психофизиологии МГУ им. Ломоносова. Приборы фиксируют результат задолго до его проявления в нашем теле, в этом их ценность.

Мой внутренний инженер очень хотел получить материальное подтверждение результативности метода в виде рентгена, анализов, врачебных заключений.

Странное желание – получить материальное подтверждение нематериальной методики.

Материальное подтверждение, для себя, получил год назад в виде фотографий; заключений рентгенолога; МРТ; и двух двухмесячных экспериментальных групп в фейсбуке «сколиоз» и «вес». Занятия в группах велись в прямом эфире, всё по честному, без подгонки результатов.

Клинические исследования никому ничего не докажут, всё подтверждается только личным опытом. Для такого вывода мне потребовались десять лет практики.

Пример сколиоз

Можно ли «рисуя прямую спину» выправить позвоночник?

Можно, оказывается. Уже десять таких индивидуальных правок. Положительный опыт групповых правок. Это уже технология.

Бесконтактно, на расстоянии, карандашом можно править позвоночник, можно устранять сколиоз!

Результат на фотографии. Прямую спину «рисовали» мы вместе в скайпе, я в Москве, мама с дочкой в Екатеринбурге.

Снимала мама девушки, публикую с их согласия.

Подробнее в главе примеры из практики.



1

2

Четыре месяца, бесконтактно, дистанционно, «рисунком»

- Дочь очень верит вам, как волшебнику из сказки! Я очень этому рада!
- Она ждет, что Странник ей всё зарисует. Результат был бы лучше, если бы она плюс ко всему постаралась.
- Смотивируйте её не расслабляться, она очень вам верит.
- Не оставляйте нас, вы нам очень нужны!!! Огромное вам спасибо!!!

Кто я?

Куда можно отнести методику такого «рисунка»?

Шли годы, вопрос оставался без ответа...

Трансперсональная психология

Конечно, я искал соратников – экстрасенсов, биоэнергетов – людей с необычными способностями. Искал с азартом, даже на «Битву экстрасенсов» ходил.

При ближайшем знакомстве с людьми или какими-то школами энтузиазм пропадал.

Наша группа «Пилигрим», которую создал Юрий Владимирович, была единственной в океане. Любой из берегов и островов, который мне попадался, оказывался неинтересным.

Но рамки нашей группы мне были уже тесны.

И случилось ЧУДО!

Сначала я встретил легендарного военного парапсихолога Валентину Ивановну Сидорову, был у нее на занятиях.

Потом судьба привела меня в Московский институт психоанализа на курс Трансперсональной психологии и психотерапии Владимира Майкова.

«Наконец-то мы не одни! – подумал Штирлиц. – Наши в городе!»

Началось ЧУДО!

Удивительные люди-ученые рассказывали, а главное – показывали удивительные методы трансформационных изменений.

Здесь я узнал, есть ДРУГАЯ ПСИХОЛОГИЯ, необычная, о которой почти неизвестно – трансперсональная психология.

Есть СРЕДИННЫЙ путь, который без ярлыков и истерик отбирает работающие мировые практики и объединяет их под единым названием – ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ.

Я нашёл ответ, я нашёл – кто я.

Я нашёл свою гавань, свой дом.

Владимир Майков щедро разрешил мне цитировать его статьи из Трансперсональный проект

https://www.facebook.com/TranspersonalProject/videos/400015700648782/?notif_id=1565107295376044¬if_t=live_video_explicit&ref=notif,

Владимир академический ученый, философ, на глубоком научном уровне и в тоже время простым языком объясняет, чем занимается трансперсональная психология.

Владимир Валерианович Майков

- Кандидат философских наук;
- Президент Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии;
- главный редактор серии «Тексты трансперсональной психологии»; основоположник холотропного дыхания в России;
- руководитель сертифицированной программы по холотропному дыханию в России и восточной Европе;
- сертифицированный специалист по процессуальной работе; сертифицированный психотерапевт Европейской ассоциации психотерапии;
- сертифицированный психотерапевт Европейской трансперсональной ассоциации;

- сертифицированный психотерапевт Всемирного совета по психотерапии.

Фуко говорил, что именно сложившаяся в Древней Греции практика заботы о душе и привела в конечном счете к выделению в медицине той области, которая через тысячелетия стала психотерапией.

В. Майков

Мне повезло попасть на XIX международную трансперсональную конференцию EAPO-TAS 2018 в Санкт-Петербурге. Участвовали представители из 35 стран.

Здесь я увидел самых самых.

Участвовал в мастер классах.

Школы в трансперсональной психологии:

Подход Станислава Грофа, связанный с необычными состояниями сознания.

Подход Кена Уилбера об интеграции.

Подход Арнольда Минделла о движении в текущем моменте, максимальном присутствии и динамическом развитии (процессуальный подход, движение в Дао).

Еще одна школа, хотя и не столь масштабная, связанная с состояниями сознания, это Чарльз Тарт и Мартин Дейл.

В основном, эти четыре главные школы.

Плюс там есть еще направление, связанное с человеческими возможностями (Майкл Мёрфи).

Какую стратегию использовать для первоначального изучения материалов при знакомстве с трансперсональной психологией?

Трансперсональное обучение неотделимо от переживания, т. е. от личного опыта.

Все, что вы можете прочесть в книгах, даст мало. Поскольку это будет восприниматься в контексте личной жизни (в которой, возможно, было немного прямого трансперсонального опыта), то будет ограничено и искажено.

Поэтому я бы порекомендовал:

Во-первых, пройти хотя бы вводное обучение в одной из школ, которая претворила принципы трансперсонального обучения.

Во-вторых, обучаться у мастеров. Два часа с мастерами намного больше, чем один год с подмастерьями.

Нужно стремиться получать опыт по возможности «из первых рук». Это мое личное кредо, основанное на личном опыте.

Тематически можно прочитать хотя бы одну книгу С. Грофа, А. Минделла, К. Уилбера.

Владимир Майков

В 61 год я поступил учиться в Московский институт психоанализа на «Трансперсональное консультирование и психотерапия».

Это самый важный шаг за последние несколько лет. О трансперсональной психологии я впервые услышал от своего учителя, автора практики «Пилигрим» Юрия Владимировича. Даже не мечтал, что этому новейшему направлению, у которого больше недругов, чем друзей, можно учиться на серьезном уровне.

Трудно представить, что о шаманизме или о даосских практиках, например, рассказывают (и кое-что показывают) в институте.

Я наконец встретил «своих по духу».

Встретил ученых, кандидатов философских и психологических наук, разговаривающих на понятном мне языке.

Ученых, обладающих колоссальными знаниями и огромным опытом в трансперсональном направлении.

Ученых, исколесивших весь мир от Мексики до Тибета, от Индии до Монголии в поисках различных духовных учений и практик.

Ученых, знающих всех современных трансперсоналов: Станислава Гроффа – создателя холотропного дыхания; Кена Уилбера – автора интегральной психологии; Арнольда Минделла – автора процессуальной терапии; Роберта Дилтса и Джудит Делозье – создателей НЛП-Next.

Героями передач Владимира Майкова являются основатель трансперсональной психологии Станислав Грофф, пионеры трансперсональной психологии Роджер Уолш и Френсис Воон, Чарльз Тарт и Джемс Фейдиман, основатели процессуальной психологии Арнольд и Эми Минделл, основатель интегрального подхода Кен Уилбер, крупнейший исследователь шаманизма Майкл Харнер, физик и философ Амит Госвами, великие мастера тибетской традиции дзогчен Чогьял Намкай Норбу и Кьенце Еше, бенедиктинский монах Брат Дэвид Штейндл-Раст, учитель «эволюционного просветления» Эндрю Коэн, художники-визионеры Алекс Грей и Мартина Хоффман, переводчик древнекитайских текстов Бронислав Виноградский и актер и режиссер Вадим Демчог. Их творчество и книги хорошо известны в России.

«У истоков»: беседы Владимира Майкова с мастерами искусства, науки и духовных традиций – 20 выпусков: <http://transpersonal.ru>.

Ученых, лично испытавших на себе все известные практики. Ученых – Практиков и Подвижников – Эволюционеров!

За время годовой программы обучения я соприкоснулся с несколькими основными направлениями трансперсональной психологии.

Опишу основные направления в трансперсональной психологии на основе личного опыта обучения.

За тот волшебный год я наконец понял, кто Я!

Техники дыхания

Работа с холотропными состояниями сознания ясно демонстрирует, что каждый из нас хранит в подсознании не только память о нашем рождении и связанной с ним травме, а также внутриутробном и даже эмбриональном существовании, зачатии и даже о наших предках – людях и животных.

Станислав Гроф

Техники дыхания хороши тем, что не требуют никакой предварительной подготовки. Они работают сразу.

Вся подготовка заключается в знакомстве с правилами и вступительном слове.

Разбились на пары, закрыли глаза, музыка, и... полетели по волнам.

А куда летим – как получится, всё индивидуально.

Прямая техника, в этом простота и эффективность.

Дыхание напрямую участвует в производстве и формировании души. В процессе ежеминутных вдохов формируется наша душа, а на выдохе мы коммуницируем с другими душами.

Недаром говорят по-русски «душа в душу».

Поэтому все основные проблемы, которые описываются психосоматической медициной, первоначально возникают как внутреннее напряжение, эмоциональное омрачение согласно разным духовным традициям, и затем проявляются как телесные недуги, переходят на тело.

Владимир Майков

К холотропному дыханию я шел восемь лет, с тех пор, как впервые прочитал книгу Станислава Грофа.

В рамках обучения трансперсональной психологии я прошел восемь сессий холотропного дыхания у Владимира и Кристины Майковых.

Здесь я впервые нырнул в глубину.

Подробно опишу две первых сессии.

Мой первый холотроп

Первые ощущения.

Наливаются легкой тяжестью руки от пальцев до плеч, ощущение, как доспехи, японские или китайские – самурайские. Ниже пупка образовался длинный кирпич поперек всего тела, еще ниже образовался плоский камень, который стоит вертикально, ребром в меня.

Сжимаю кисти, поднимаю руки вверх над лицом, лежу на спине. Начинаю вращать кистями и пальцами, стряхиваю деревянные пластины доспехов как коросту. Руки и пальцы свободны, остатки коросты стряхиваю с рук, счищаю руками. Да, глаза закрыты, ничего пока не вижу.

Руки очистил. Надо за кирпич на животе браться. Как раз барабаны забили вовремя. Барабаню пальцами по кирпичу. Кирпич медленно размягчается. Ощущение кирпича пропало. А камень? Ура, камень сам пропал.

На экране появляется изображение. Сначала рябит, как в старом телевизоре, потом появляются мерцающие червячки на черном фоне. Наблюдаю. Червячки превращаются в мерцающие точки. Тяну к точкам руки, точки похожи на звездное небо. Мне кажется – лечу ввысь, к звездам – точкам.

Перестаю дышать часто и глубоко, видение еще есть.

Татьяна дает знак – «дыши». Дышу.

Вновь появляется тяжесть в руках, кирпич и камень. На этот раз справляюсь быстрее. Руки стряхиваю, пальцы разминаю, по кирпичу снова барабаню, как раз барабаны вновь включились.

Тяжесть в икрах ног, особенно в правой. Как гири, думаю.

Начинаю гири стряхивать одной ногой о другую. Помогает. А тут снова небо в звездах.

Надо из этих гирь сделать реактивные двигатели, летать будет удобно. Сделал. Даже крылышки добавил, как хвостовое оперение ракеты, подтянул ноги, расправил крылышки руками. Руки вверх, за голову, вдоль тела, ноги развел для большей устойчивости.

Полетели!!!

Лечу, руками управляю, руки – передние рули.

Руки вправо, лечу в право, прямо – лечу прямо, руки влево – лечу влево.

Так. А кирпич. Что добру пропадать. Превратим его в навигатор, в бортовой компьютер, в мозги. Мозги в животе? Да ладно, это мозги летательного аппарата, пусть будут в животе. Пусть!

Полетал.

На экране бело-голубое пятно намечается, моя путеводная звезда. Фокусируюсь на звезде. Она становится больше, мерцает справа.

Видимо, перестал дышать холотропно. Татьяна дает знак – «дыши». Дышу.

Снова звезда, уже ближе, правда она справа, светит в правый глаз. Поворачиваю головой, перевожу звезду сначала влево, потом посередине. Ок, так мне больше нравится.

Звезда ближе и ближе. Чувствую свет и энергию, прямо в центр лба вливается свет.

Почему свет в лоб? Лучше бы в темя! Да ладно, в лоб тоже неплохо.

Поднимаю руки и начинаю кистями загребать себе свет из звезды, усиливать энергетический поток. Получается. Здорово.

Полетал, энергии напился.

Новая картинка на экране.

Слева направо наползает мерцающая структура по виду смятой бумаги или ночного моря с небольшими волнами.

Что это?

Это мой путь, моя платформа развития, мое поле деятельности, моя практика экстра-сенсорный рисунок. Слева море наполняется слегка желтым потоком, тоже волнистым. Это знания, как я понимаю, мировые духовные практики, книги, лекции, семинары, в том числе и сегодняшняя учеба. Хорошо, это мне нужно.

На экране мое море, и поток знаний слева.

– Разные знания нужны, отбери полезные, – голос Владимира Майкова, прямо мне в ухо правое, интонации точнейшие.

– Спасибо, Владимир, Вы настоящий волшебник.

На экране появляется желтоватое пятно – облако.

Это – ЭНЕРГИЯ.

Наблюдаю. Энергия постепенно заполняет весь экран. Я уже в облаке. Полетел в облако. Машу руками, как огромная птица, а может и корабль такой махательный. Может лучше планировать, как орел? Нет махать надо, просто планировать в потоке не получается.

Ещё плавал в море, я не был рыбой или дельфином, я был человеком, а стиль – бабочка.

Ещё бегал по воде, босиком по поверхности – приятно.

Множественно улыбался в процессе, особенно во второй части.

Под конец вижу купол, как в храме, большой, крупная мозаика, через купол струится голубой и зеленый свет.

Потом купол превратился в потолок коричнево-терракотовый, плоский, но объемный, потом потолок стал из ковров желтовато-коричневых оттенков с геометрическими узорами.

Два часа и пролетели, пора возвращаться в зал...

Состояние после «пробуждения». Легкое головокружение. Повышенная впечатлительность. Эмоциональный подъем. Мне казалось, впечатлений на целую книжку. Полностью пришел в себя часов за пять. Ночью были переживания, навязанные сессией.

Неприятных ощущений не было. Не было и намека на страхи.

Не гарантирую, что описал всё.

За всю сессию был в полном сознании. Немного похоже на сон, только сон управляемый, в этом состоянии легко работать, легко трансформировать всплывающие препятствия.

Очень хотелось все запомнить, чтобы поделиться.

Про Татьяну.

Она молодец. Не мешала! Только трогала за плечо, когда переставал дышать холотропно, запускала меня вновь. Раза четыре запускала! При этом она мне ПОМОГАЛА!!! Как, не знаю, но я точно ощущал её помощь все время сессии.

Второй холотроп

Дышу. На этот раз в теле никаких блоков, камней, кирпичей, коросты не было.

Вначале – ничего не было. Пустой экран.

Справа на экране появляется темная, черно-коричневая сидящая фигурка.

О, Будда.

Беру Будду руками и вкладываю себе в грудь, поднимаю руки вверх к той фигурке Будды, которая висит надо мной, вбираю Будду через руки, руки мелко дрожат, и кожа, и мышцы и пальцы, четкая вибрация.

Устали руки. Кладу на локти, кистями вверх. Вибрация идет, но меньше. Отдохнули руки, снова поднимаю, усилилась вибрация. Впитываю в себя.

– Надо не только хватать, надо открыться, – думаю.

Выгибаю руки, показывая открытость. Получается. Растворился в бескрайнем пространстве. Похоже, я соприкоснулся с буддизмом.

А где Христос?

Слева появился белый свет. Свет усиливается. Это свет христианства. Приветствую его знаком, сложил пальцы рук крестом. Лик Иисуса не явился. Тяну руки – антенны к свету Христа. Та же вибрация кожи, подкожных мышц, пальцев. Впитываю в себя.

А где пророк Мухаммед?

Появился между Светом Христа и Буддой, причем, вижу лик.

– У него же лика нет, – думаю.

Лик остался. Странно. Через руки антенны впитываю мусульманские традиции.

Владимир говорил о языческих традициях. Где язычество?

Появилось язычество, как раз похожая музыка заиграла.

Он еще говорил о второй древней традиции (шаманизме), о какой? Вспомнить не могу. С язычеством долго не контактировал, быстро промелькнуло.

Без всякого воспоминания появляется в центре две запяты, черная и белая – Даосизм.

– О, и вы тут! Велком.

Наблюдаю, впитываю.

Потом в самом центре появился – ГЛАЗ, а от него струящиеся во все стороны лучи. Немного понаблюдал.

– Пожалуй, мне этого хватит на сегодня, – опускаю руки.

Конечно, появление этих духовных традиций, этих мировых религий на моем экране было не случайно.

Это появление подготовил Владимир Майков, показав нам расширенную систему эволюционной навигации. Он показал карту эволюционного развития, тем самым изменив мое отношение к корням развития, к тому же шаманизму, например.

Спасибо, Владимир!

А где мой небесный Покровитель?

– Покажи лик, пожалуйста.

Лик появляется!

– Спасибо тебе, – говорю. – Спасибо, что ты меня бережешь, я знаю моменты, когда ты меня спасал.

В этом необычном состоянии сознания, оказалось, просто разговаривать с Покровителем. Вот это да, а я раньше не знал, как это делать. Наш разговор не буду описывать, это личное.

Возможность общения с Покровителем показала Валентина Ивановна Сидорова, только у меня не было такого способа общения с ним. Сейчас есть. И есть обратная связь.

Покровитель – ГОВОРИТ. Не обязательно для этого холотропить, как я сейчас понимаю. Можно медитировать, применяя технику ВАЙВЭЙШН, с которой мы тоже познакомились на занятиях.

Используя НСС, поговорил с мамой.

Поговорил с сыном. Во время разговора с сыном, у меня мигали оба глаза, как бы фрагментируя этапы киноплёнки.

Контактировал со всей семьей, – подробности описывать не буду.

Пора возвращаться.

Улыбка судьбы.

На экране крупно глаз ЖАБЫ, крупно её шероховатая кожа.

– Во, дают, – улыбаюсь всем лицом. – Или это глаз бегемота?

Все равно – прикольно.

Глаз пропадает, остается только сморщенная кожа во весь экран.

– Это же мозг!

Точно, кора головного мозга. Наблюдаю мозг. Постепенно все пропадает. Пустой экран.

– Хорошо. Полежу немного, и встаю.

Встал. Сел спиной к стенке.

Легкое головокружение. Состояние более реальное, чем в первый раз. Координация нормальная. Посидел. Пошли в кафе делиться впечатлениями. Немного пошатывает, как после долгой дороги на машине, или на мотоцикле, или после раунда на ринге.

Прилично голову «протрясло».

Интересно.

На этот раз легкая прибабахнутость не прошла и к утру следующего дня, хотя эмоциональных переживаний было меньше, а телесных блоков не было совсем.

У меня в мозгу ТОЧНО, что-то изменилось.

Я ТОЧНО пережил важные моменты во время сессий холотропного дыхания.

Легкая прибабахнутость длилась весь следующий день, видимо процесс шел. Даже на зарядку не пошел.

Через день – приподнятость, чувство энергии, на зарядку побежал с радостью. На своем опыте холотропного дыхания (шкуре) убедился, что эта техника быстрая эффективная. За пару часов столько проживаешь – годы.

За время обучения у меня было девять сессий холотропа и две вайвейшен.

Самые сильные по ощущениям, эмоциям и «прибабахнутости» – две первые сессии.

В процессе происходило исцеление.

Впечатляет наблюдение за другими дышащими.

Одна студентка говорила на трех языках и даже писала иероглифы.

Другая видела рождение и смерть нашей планеты.

Многие пережили процесс рождения.

Кто-то был жабой, кто-то крокодилом, кого-то закапывали в могилу, кто-то видел себя и нас скелетами.

Страсти кипели нешуточные.

Рисование мантр, обмен впечатлениями, итоговый шеринг, мягко возвращали нас в привычную реальность.

Восторги первых холотропов прошли. Яркость пропала.

– Не тот стал холотроп, – ропот в группе, – надо к этому мастеру сходить, у него супер. Сходили. Не айс.

– Надо к этому сходить...

Сходили. Не очень.

Тот, тот холотроп!

Мы уже не те!

Всего за пару сессий холотроп снял основные зажимы и блоки. Мы исцелились в процессе, разрядили внутреннее напряжение.

Вот супер эффект дыхательных техник.

Вот супер эффект самой современной, отработанной, научно обоснованной техники холотропного дыхания.

Без всякого мудрствования, сразу, техника дает результат, приводит в порядок нашу психику, потрепанную жизнью.

Важно умение и искреннее желание специалиста по пневмосинтезу возвращать холонавтов в реальность.

Владимир подходит к каждому, разговаривает. Он отпускает пить чай и рисовать только убедившись, что всё в полном порядке.

Важна роль ситтера, помощника холонавта. Ситтер обеспечивает безопасное дыхание и сопровождение, помогает войти в процесс, и выйти – охраняет.

Процесс выхода из сессии занимает часа полтора.

Что является главным механизмом соматизации внутренних напряжений?

Дыхание!

Потому что любые внутренние психические напряжения дублируются в напряжениях дыхания и дыхательного аппарата, главным инструментом дыхательного аппарата является диафрагма – самая сильная мышца нашего организма, которая в этом случае как линза фокусирует напряжение на теле и на органах, поражая их.

Хроническое проживание в тех или иных негативных эмоциональных состояниях неизбежно приводит к соматизации. Поэтому дыхание является первичным механизмом соматизации внутренних механизмов.

Но и в обратном процессе – выздоровления – дыхание является самым коротким путем. Поэтому работа с дыханием является видом того, что я называю изначальной первичной психотерапией.

С древнейших времен практика работы с дыханием используется именно с этой целью. Поэтому наше движение начиналось с двух сторон. С одной стороны – вернуться к самым истокам, тому, что мы забыли в этой узкой специализации по всем целительным, уравнивающим, гармонизирующим практикам, вернуться к дыханию, где всё уже собрано воедино.

И второе – преодолеть разобщенность, изолированность этих практик дыхания, которая в силу разных причин отделилась и стала каздыб, как кулик на болоте, провозглашать свою исключительность, свое превосходство

и свою первичность в ущерб человеку, который уже не может работать с дыханием в любой ситуации.

Наша задача состояла в том, чтобы найти возможность работать с дыханием в любой ситуации, найти объединяющие принципы.

Владимир Майков

– Читаю твою книгу. Интересно, – первые слова Владимира Майкова после моего восьмого холотропа о моей книге «Трансперсональный рисунок». Неожиданно. Приятно.

Наше понимание трансперсонального дыхания

Под трансперсональным дыханием, или другое его название пневмосинтез, понимается объединение всего лучшего, что существует в различных дыхательных технологиях. С одной стороны, мы объединяем, а с другой стороны, мы развиваем то, что есть. И человек, который обучается пневмосинтезу, осваивает всё, что является сейчас основными дыхательными техниками – холотропное дыхание, ребефинг, вайвейшин, техники свободного дыхания, контекстуальные дыхательные и телесно-дыхательные практики.

Также человек, изучающий пневмосинтез, должен ознакомиться с основными архаичными технологиями – пранаямой, суфийским дыханием и другими техниками, которые использовались с незапамятных времен в различных духовных традициях.

Потому что когда мы говорим о современных дыхательных технологиях, имеет смысл посмотреть на то, что было в стародавние времена, какие техники доступа к сакральным измерениям бытия существовали в тех или иных духовных традициях – шаманизме, йогических практиках, практиках воинских искусств.

Никакое воинское искусство не может существовать без упражнений, связанных с дыханием, без работы с внутренними энергиями, без наработки навыка управления состояниями.

Владимир Майков

Что есть холотропное дыхание для В. Майкова

Холотропное дыхание помогает нам очиститься, навести некоторый порядок во внутреннем мире, это генеральная уборка организма. И если есть какие-то запросы в жизни в данный момент, то холотропное дыхание может помочь прояснить ситуацию, избавиться от напряжений. Оно выполняет полезную профилактическую и целительную работу. Но мы не предопределяем того, что должно случиться в холотропном дыхании. Один из главных принципов холотропного дыхания – это следовать самому дыханию, следовать процессу. И тогда то, что Гроф называет внутренним целителем, само покажет путь и само проявит и сделает всю работу. Это – наша внутренняя мудрость, наш внутренний целитель – то, что превышает нас по всем параметрам.

Биохимия и Холотропное дыхание

В процессе холотропного дыхания мы выходим из берегов обычного восприятия. Мы переполняемся энергией, потому, что суть любой практики интенсивного дыхания, это дополнительная энергия, которую мы получаем через этот процесс. В основе всей нашей жизнедеятельности лежит цикл Кребса, биохимический.

Это – ключевой этап дыхания всех клеток, использующих кислород. Кстати, за открытие этого цикла Ганс Кребс получил Нобелевскую премию. И он ускоряется при интенсивном дыхании. Цикл зарядки митохондрии энергией. Перенос заряда в митохондрию осуществляется. Митохондрия – энергетическая станция клетки.

Перенос заряда митохондрии это основа, главный биохимический цикл живых существ и человека, конечно же.

Поэтому, главное, что происходит при интенсивном дыхании – насыщение переизбытком энергии. И эта энергия, образно выходит из берегов.

И в процессе холотропной терапии мы достигаем реальности и своего *Я*.

Подход Станислава Грофа

Ключевое для холотропного подхода С. Грофа представление о «следовании внутреннему целителю» само по себе является универсальным и присуще в той или иной форме многим традициям. В мировых религиях мы можем найти многочисленные примеры упования на высшее и следования ему. «Дай мне всецело предаться воле Твоей» – говорится в самом начале молитвы Оптинских старцев. Даосы следовали дао, мусульмане – «воле Аллаха». Фрейд следовал сновидениям, и из этого родился проект первой европейской глубинной психологии – психоанализ. Юнг следовал бессознательному – и через семь лет такого преданного следования возникла аналитическая психология. Гроф следует целому – холотропному – как когда-то следовали целому и единому в милетской школе первые европейские философы.

Но холотропной парадигме Грофа не хватает философской обоснованности, потому что он не переосмыслил всех предшествующих главных путей работы с единым и целым. А это и милетская школа, Плотин, традиция адвайта-веданта, недвойственные практики Тибета, такие как дзогчен, интегральная веданта Шри Ауробиндо, русская философия всеединства В. Соловьева, интегральный подход Кена Уилбера и многое другое.

А без такой работы идея внутреннего целителя – будучи верной, остается ограниченной. Потому что в наше время рекомендации о том, что нужно верить во внутреннего целителя или довериться ему – это для большинства людей то же самое, что советы пастора или религиозного деятеля, наподобие «Умом Россию не понять, в Россию можно только верить». «Только верить,» – значит отрицать достижения и возможности современной науки и культуры.

Но если в ходе человеческой истории сформировались 12 фундаментальных практик заботы о душе, которые передавались из поколения в поколение до нашего времени, то именно они и составляют основу того, что называется современной психотерапией, и именно они составляют ядро того, что можно было бы назвать «внутренним целителем» и его деятельностью.

Резюмируя, отмечу:

1. В своей основе идея «внутреннего целителя» верна, но несовременна: она указывает на правильное направление, но не учитывает всю сложность современной ситуации.

2. Совершенно верно, что «пути исцеления неисповедимы, как и пути Господне».

3. Но, если «внутренний целитель» находится за пределами слов и понятий, то как мы можем найти его и довериться ему?

4. Холотропное видение «внутреннего целителя» ограничено Европейским антропоморфным монотеистическим контекстом и не чувствительно к существованию 15 типов Субъекта во всех нас.

5. 12 видов изначальной терапии дают нам конкретное знания того, как работать с напряжениями и проблемами.

6. Изучив эти конкретные методы, мы можем ЗНАТЬ, как работает внутреннее исцеление и мастерски его использовать, в противоположность *СЛЕПОЙ ВЕРЕ*.

Холотропный подход останавливается на уровне веры, но существует возможность развития дальше в сторону знания. Никакая теория не ограничивает возможности проявления бесконечных и внутренних целительных механизмов (которые Гроф называет внутренним целителем), но при этом возможны некоторые промежуточные модели, основанием для которых является исследование мирового опыта исцеления души и заботы о ней. Это знание дает нам возможность упражняться в различных методах изначальной психотерапии, совершенствовать их и применять

в работе со своими клиентами. Поэтому, если раньше, не изучая изначально психотерапию, мы были вынуждены просто верить во внутреннего целителя, то теперь, когда мы знаем 12 видов изначальной психотерапии, у нас уже есть чувство уверенности, основанное на знании, опыте и практике в этой области.

Владимир Майков

Холотропные исследования показывают, что корни психосоматических расстройств лежат гораздо глубже, и эти проблемы гораздо в большей степени психогенны, чем вызваны органическими причинами.

Например, у пациента астма, и в ходе сессии холотропного дыхания выясняется сразу несколько истоков данного заболевания. Один из травматических случаев может быть в возрасте семи лет, второй эпизод – тяжелый коклюш в возрасте двух лет; потом открывается более глубокий перинатальный уровень, удушье в родовом канале, и дальше открываются трансперсональные области, «кармические переживания», например, эпизод удушения или повешения в прошлой жизни. И для того, чтобы избавиться от астмы, пациенту надо позволить себе вновь пережить все эти эпизоды на всех уровнях.

Принятие этих данных во внимание открывает новую и более полную картину психопатологии, а также более успешную стратегию лечения. Неосознаваемые переживания, связанные с рождением, образуют матрицы сложных эмоций и телесных ощущений, которые образуют потенциальный источник для различных форм психопатологии. Чтобы не остаться вечным просителем у врат града сознания, необходимо сделать усилие для того, чтобы вспомнить себя.

По сути дела вся стратегия вхождения в мир Грофа основана на сверхусилии, особого рода вспоминании о том, что с нами было и понимании того, кто мы есть сейчас.

Холотропная стратегия в психотерапии основывается на данных изучения необычных состояний сознания и представляет собой важную альтернативу психотерапевтическим методам различных школ глубинной психологии, которые подчеркивают вербальную коммуникацию между терапевтом и клиентом и эмпирической психотерапией, проводимой в обычных состояниях сознания.

Главная цель холотропной терапии состоит в том, чтобы активировать бессознательное, освободить энергию, содержащуюся в эмоциональных и психосоматических симптомах и трансформировать эти симптомы в поток переживания.

Роль терапевта, или фасилитатора, в холотропной терапии состоит в том, чтобы поддерживать процесс переживания с полной верой в него и без попыток управлять им или изменять его.

Согласно Грофу, множество состояний, диагностируемых сегодня как психозы и лечимых медикаментозными средствами, являются в действительности кризисами духовного роста и психодуховной трансформации. Если правильно понять их смысл и поддерживать

его раскрытие, то они могут развиваться в процесс эмоционального и психосоматического исцеления, личностного роста и развития.

Владимир Майков

Владимир и Кристина Майковы регулярно проводят сессии холотропного дыхания. Рекомендую.

НЛП-3, Трансперсональная

На мой простодушный взгляд, первоначальное нейро лингвистическое программирование (НЛП) – простое отзеркаливание оппонента. Работает только в рамках «одного помещения».

В том НЛП, я особого ресурса не вижу.

А вот трансперсональное НЛП, созданное их учениками – это совсем другое дело. Классная, отлично работающая техника, пока ещё недооцененная.

Испытал на себе лично. Проверил многократно на практике консультаций. Рекомендую!

НЛП-3 нам преподавала кандидат психологии Екатерина Худобина.

Екатерина Юрьевна Худобина

- кандидат психологических наук;
- трансперсональный психолог;
- международный тренер НЛП со всеми возможными регалиями;
- преподаватель Московского института психоанализа;
- мастер, консультант, коуч (NLP University of California, Santa Cruz) обучение под руководством Р. Дилтса и Дж. Делозье;
- член международной трансперсональной ассоциации.

Екатерина была везде и видела ВСЕХ современных мастеров, она Профессионал с большой буквы!

Был на пяти двухдневных семинарах у Екатерины Худобиной. Очень результативно. Все техники работают как часы.

Здесь я нырнул в глубину второй раз.

Заметки с учебы

В НЛП-3 (трансперсональной) как бы нет «измененки», она не так видна как в холотропе. Там тоже **ОГРОМНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ** достижения РЕЗУЛЬТАТА, и..., внутренняя трансформация.

НЛП-3 очень классный инструмент достижения ЦЕЛИ.

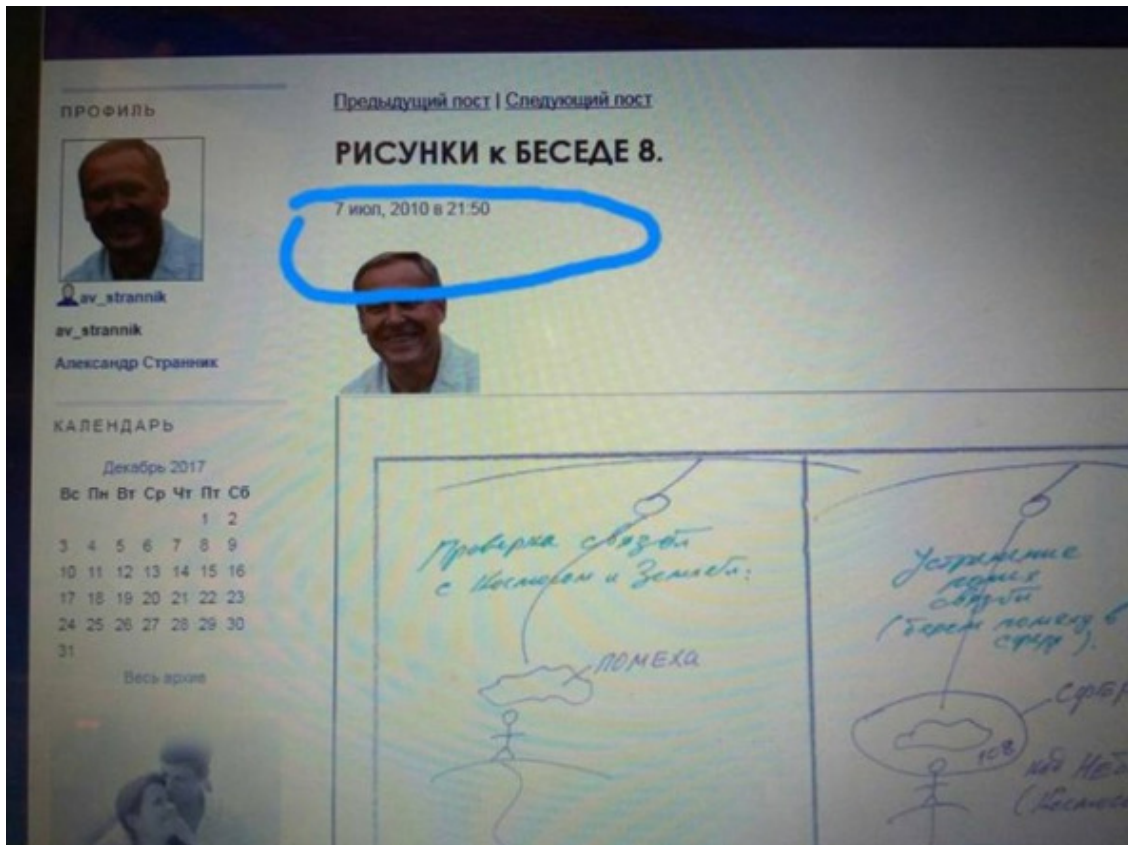
В НЛП-3 есть центрирование – защита, есть методы пополнения ресурса, есть методы поэтапного движения к поставленной цели. Много реально работающих практик.

Очень важно, что НЛП-3 предлагает клиенту САМОМУ идти к цели с помощью коуча, самому собирать ресурсы.

Сейчас я тоже даю клиенту в руки «карандаш», идём к цели вместе.

Приятно удивлен, что наши «пилигримские» подходы к заземлению, к полям, к энергиям – полностью совпадают.

Моя первая публикация с техникой «заземление» – в июле 2010 года. На месяц раньше книги Р. Дилтса «НЛП-2: поколение Next», которая вышла в августе 2010г. Там впервые появилось «центрирование», аналог нашего «заземления». Мы первые. Идём нос к носу, как говорится.



Первые публикации о практике «Пилигрим», июль 2010

Екатерина Худобина дала нам **СЕМЬ основных техник достижения цели**, рассказала, показала, заставила отработать в парах. Эти техники мы закрепляли в самостоятельной работе и писали отчеты. Эти техники я использую при консультировании. Работают – огонь.

Ощущения/инсайты – сразу. Однажды при работе в паре, я почувствовал запах ладана, явный запах стоял в комнате, моя партнерша запаха не ощутила.

Приведу несколько личных примеров с техниками НЛП-3.

Матрица идентичности

Супер техника «Матрица идентичности». Очередная БОМБА от Екатерины Худобиной.

Сразу после теории и прогона от Е. Худобиной, мы разбились на пары. Мой «терапевт» Ирина. В этой технике нужно пройти три круга по матрице.

Центрировался. Это обязательно.

Первый круг – тестирование, идем по матрице без цели

1. Клетка – ЯДРО (всегда буду и всегда есть).

Захожу в клетку, вижу, я Христос в Рио, широко раскинутые парящие руки, активный, помогающий страждущим.

2. ПОТЕНЦИАЛ (могу и хочу).

Захожу во вторую клетку.

– Кто ты? – спрашивает Ирина.

– Христос тоже.

– Покажи.

Встал, поднял руки, они уже подняты меньше.

– Что чувствуешь?

– Я наблюдатель, смотрю, если увижу, что нужна помощь – помогу.

3. ОГРАНИЧЕНИЯ (не получается).

Я тот же Христос, только руки опущены, а вокруг меня граница в виде прозрачного цилиндра из мягких полос.

Выйти из цилиндра могу, при необходимости. Мой взгляд себе под ноги, осматриваю небольшой круг.

4. ГРАНИЦЫ (все сделаю, чтобы не быть таким).

Я пастух с кнутом гоню стадо в нужном направлении.

Не хочу быть пастухом.

Бросаю кнут.

Беру посох.

5. СЛАБОСТЬ – (изъян, дефект, рана).

Лень.

– Кто ты? Что делаешь? – Ирина.

– Сажу в кресле-качалке на веранде, пью пиво, смотрю на природу. Вставать не хочу, ничего делать не хочу.

6. ТЕНЬ (не хочу, но являюсь).

Я невольный судья, оценщик – оцениваю людей.

– Как это выглядит? – Ирина.

– У меня в руках молоток – выношу вердикт, и весы – взвешиваю способности человека.

Мне это не нравится, но ничего с собой поделывать не могу, иногда ведушь на оценки.

Прошли первый круг по матрице. Ирина молодец, заставила меня включиться не по-детски. Были явные ощущения, явные картинки, явные переживания.

Вышел из матрицы. Страхнул все роли и образы.

Ирина напоминает первый проход по матрице идентичности:

1. Христос с раскинутыми руками
2. Христос с приопущенными руками
3. Христос с опущенными руками в цилиндре
4. Пастух
5. Лентяй в качалке на веранде
6. Судья – оценщик

Центрировался, связан, открыт, целостен. Это обязательный этап, защита.

Второй круг – основная работа

Собрал все образы первого прохода.

Вспомнил свою ЦЕЛЬ – и снова в матрицу, гоу по клеточкам.

1. ЯДРО.

Я уже – мягкое белое большое привидение, летаю над Землей. Смотрю, любуюсь, любопытствую, если нужна помощь – помогаю, сам не лезу.

2. ПОТЕНЦИАЛ.

Молочное привидение, как облако. Внутри облака есть шар с молниями, могу «бабахнуть», если надо защитить себя или тех, кому помогаю. Полон сил. Спокоен.

3. ОГРАНИЧЕНИЯ.

Нет границ.

– Кто ты? – Ирина.

– Наблюдатель с фонариком в руках, могу осветить темноту бесконечно далеко, могу посветить тем, кто нуждается, могу посветить туда, где мне любопытно.

4. ГРАНИЦЫ.

Я уже странник. Иду туда, куда хочу. В руках ничего нет, мне и не надо ничего, мне ничего не грозит. Настроение отличное.

5. СЛАБОСТЬ.

Качалки нет. Есть человек, который сам выбирает путь.

– Как это выглядит? – Ирина.

– Иду по дороге, вижу указатель, читаю, выбираю. Думаю, рассчитываю силы, сверяю рациональность. Есть и дух авантюризма, любопытства, ощущаю зов пространства.

6. ТЕНЬ.

Бросил молоток, бросил весы. Я Лао Цзы.

– Что делаешь? – Ирина.

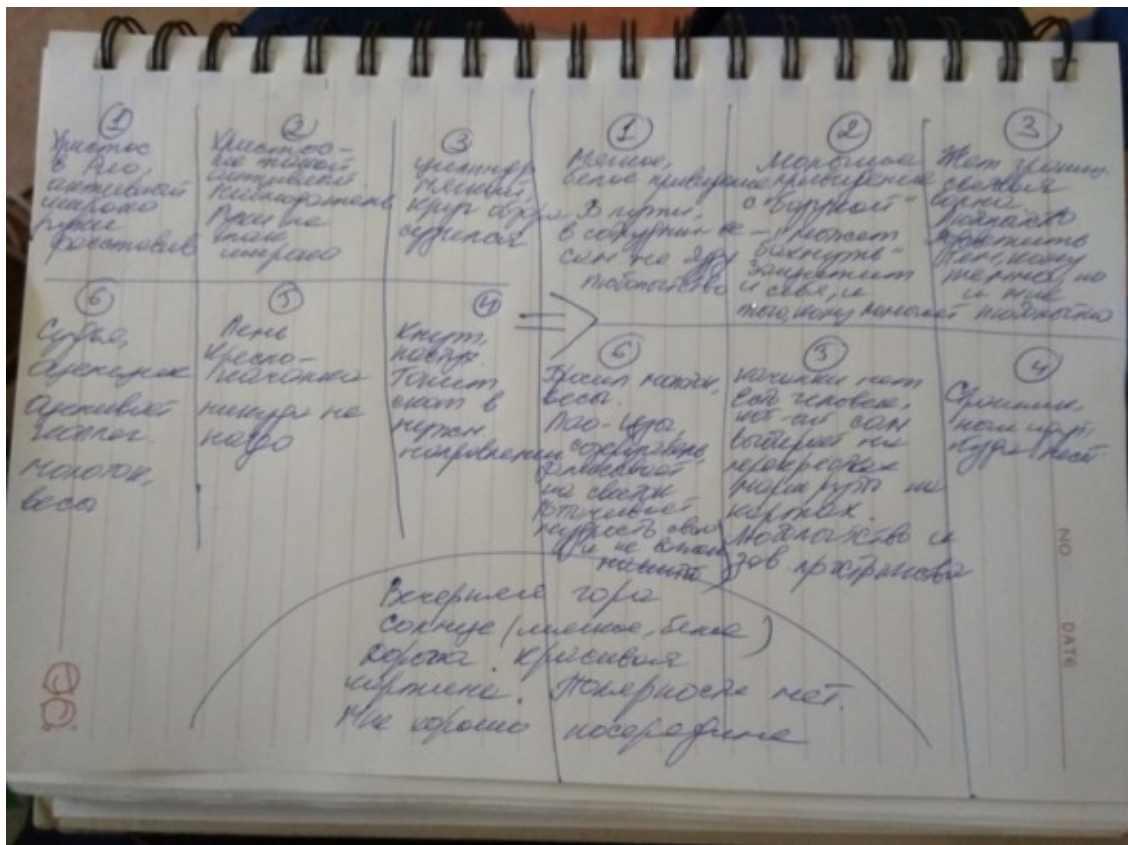
– Созерцаю. Размышляю. Записываю всё на большой огромный свиток, делюсь. Кому интересно – почитают.

Вышел из матрицы. Стряхнул все роли и образы.

Ирина напоминает второй проход по матрице идентичности:

1. Приведение
2. Приведение с молниями в шаре
3. Наблюдатель с фонариком
4. Странник
5. Путник
6. Лао Цзы

Центрировался, связан, открыт, целостен. Это обязательный этап, защита.



Конспект моей матрицы от Ирины

Третий круг – итоги

Собрал образы второго прохода.
Вспомнил ЦЕЛЬ.

Захожу в матрицу в клетку ЯДРО.

– Что видишь? – Ирина.

– Вечерняя гора. Солнце, мягкое, белое, не слепит. Дорога вьется. Полярностей нет. Мне хорошо, я посередине. Красиво.

Улыбаюсь. Мне легко, хорошо. Всех люблю, – мои ощущения, результат прохождения матрицы идентичности.

Это не фантазии, не вымученные впечатления. Это живая картина маслом! Вдохновляющие переживания, любовь к мирозданию. Улыбаюсь, слезы умиления.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.