



16+

Сергей Черепанов

Холотропные путешествия

Сергей Черепанов

Холотропные путешествия

«Автор»

2020

Черепанов С.

Холотропные путешествия / С. Черепанов — «Автор», 2020

В стихотворной форме предложено краткое ознакомление с материалом международной сертифицированной программы модулей Трансперсонального тренинга. Первое путешествие в понятие трансперсональной психологии. В холотропном путешествии показано содержание холотропного дыхания, как практики трансперсональной психологии. Творческое путешествие в «Красную книгу» Юнга знакомит с его миром внутреннего самоисследования. Путешествие в кельтский шаманизм рассказывает о концепции трех котлов энергетических центров. Путешествие в духовный кризис знакомит с понятием кризиса, предложенным Станиславом Грофом (основателем трансперсональной психологии) и направлением его лечения. Далее представлены объяснения Тэва Спаркса о внутреннем целителе. В целебной методике «Кинойога» совмещается просмотр фильма и отражение своих реакций на отдельные эпизоды. Метод «Йога-крест» предлагает защиту при стрессах и других жизненных проблемах. Материал предназначен психологам и интересующимся практической психологией.

© Черепанов С., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Трансперсональные путешествия	5
Холотропные путешествия	7
Путешествия по «Красной книге»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Сергей Черепанов

Холотропные путешествия

Трансперсональные путешествия

Открою свой путь понимания
В трансперсональные знания.
Метод рожден в психологии,
Содержит подходы не многие.

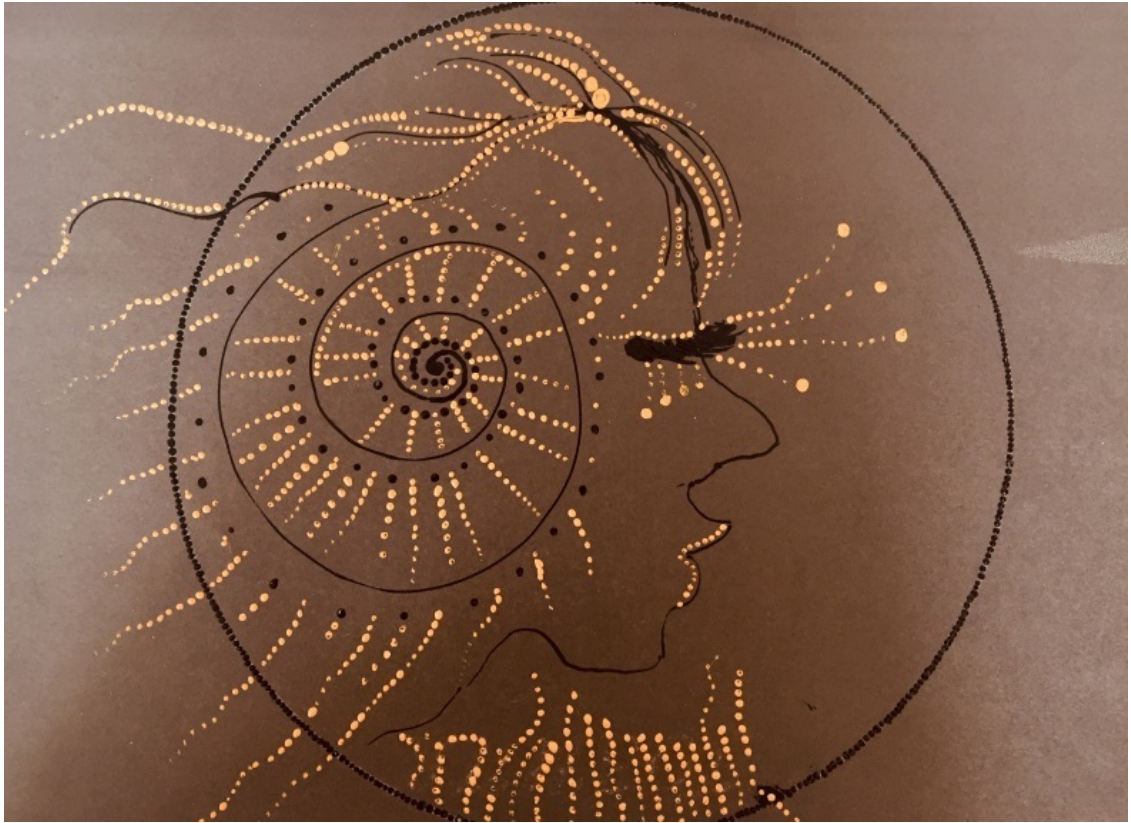
Познать, исследовать сознание
При измененном состоянии,
Переживания, когда на пике
Предела личностного стыке.

Аспект про опытные знания:
Рождение, страхи, боли,
Биографические переживания,
Свои трагические роли.

Объективный аспект обращен
За личностный уровень мышления,
Чувствования и поведения,
И с чем-то Великим соединен.

Факторы различны на слияние:
Сверхпланитарное сознание,
Единство со всем сущим
Или с Вселенномогущим.

Переживаний описание
Где Эго, опыт и желание.
Так понял подходы к начальной
Психологии трансперсональной.



Холотропные путешествия

Психологии трансперсональной
Практику понять моментально,
Исследовать развитие удобно
В дыхании холотропном.

В холотропном состоянии
Размываются границы сознания,
Активно дыхание делая
Попадаешь в движение к целому.

Унесет необычное состояние
За пределы твое сознание,
Открываются психики грани
Трансперсональных переживаний.

Развиться процессу поможет,
В сочетании с дыханием,
Музыка, ее подборка положит
Побуждение к переживаниям.

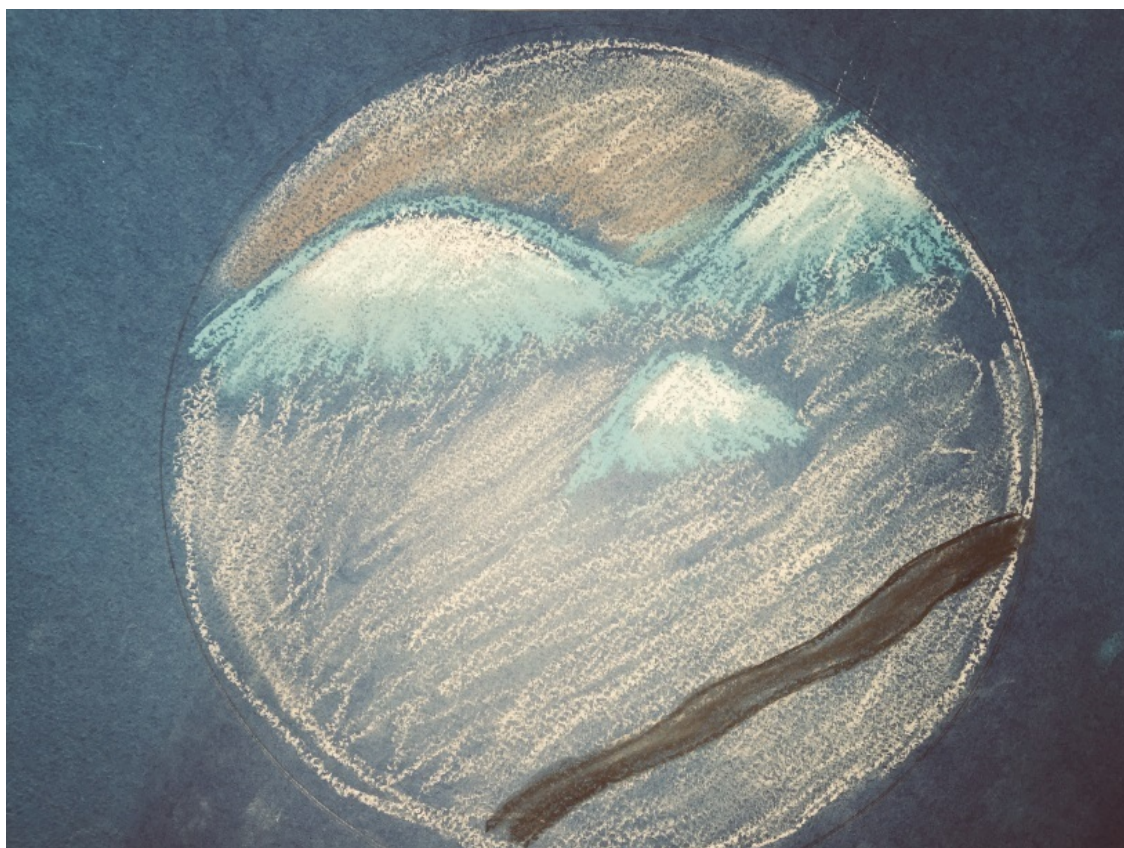
В путешествии хранитель
Это «внутренний целитель»,
Он свою мудрость претворил
В психике защитных сил.

Может процесс и погружение
Стать источником прозрения,
А может стать высвобождением
Природы разных нарушений.

За кульминацией процесса,
Выходя из зоны стресса,
Освободится напряжение
В спокойном ритме завершения.

Разобрать, понять, что скрыто,
Новый опыт просится,
Рисую то, что пережито
Или то, что хочется.

Продолжая интеграцию
В групповом сопровождении,
Дам свою интерпретацию
Про результаты погружения.



Путешествия по «Красной книге»

Самоисследования дар,
По «Красной книге» семинар,
Мир архетипов, мифов, снов,
С подбором современных слов.

Юнг открывает в «Красной книге»
В бессознательное взгляд,
Как в океан ручей на стыке,
Встрече этой ум мой рад.

Знаний смысл определен,
Что жизнью правит дух времен!
Но есть еще закон один,
Мощный, сильный дух глубин!

Если в глубину собратся,
От знаний нужно отказаться,
Пределы смысла растворить,

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.