

Коношенко О. Л., Мельников В. Л.,
Шередеко Я. Н., Шередеко Т. В.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

для оздоровления,
релаксации,
высвобождения
подавленных эмоций
и многого другого



ВСЕ

Ольга Коношенко

**Дыхательные практики для
оздоровления, релаксации,
высвобождения подавленных
эмоций и многого другого**

ИГ "Весь"

2014

Коношенко О. Л.

Дыхательные практики для оздоровления, релаксации,
высвобождения подавленных эмоций и многого другого /
О. Л. Коношенко — ИГ "Весь", 2014

Каждый человек хочет быть свободным и счастливым, жить полной жизнью, дышать полной грудью. Но осуществить эти естественные желания зачастую мешают осознанные или неосознанные страхи, отрицательные установки, недовольство собой и, увы, многое другое. Однако какой бы удручающей ни казалась ситуация, вы сможете кардинально ее изменить, освоив оздоровительные техники, описанные в этой книге. Коллектив авторов предлагает вашему вниманию уникальную методику, получившую широкую известность под названием «Свободное дыхание». Ее суть заключается в особых дыхательных практиках, которые помогают разрешить сложные психологические проблемы, улучшить физическое здоровье, наполнить существование новым смыслом и в целом изменить течение жизни.

© Коношенко О. Л., 2014

© ИГ "Весь", 2014

Содержание

Отзывы о книге	6
Сергей Всехсвятский	6
Михаил Молоканов. Дыхание свободных изменений	8
Предисловие	11
Об авторах	12
Что побудило нас к написанию	13
Кому адресована эта книга?	14
Глава 1	16
Пауза в дыхании – как мы ее используем?	17
А что с нами случится, если мы начнем дышать без паузы?	19
Связное дыхание – тропа к бессознательному	20
«Слоеный пирог» нашей психики	21
Разные возможности использования практики «Свободного Дыхания»	22
Физическое оздоровление	22
Релаксация	22
Высвобождение подавленных эмоций	22
Получение необычного опыта, «полеты» в «иные пространства»...	23
Прагматичный подход – наша отличительная черта	24
Как и за счет чего «работает „Свободное Дыхание“»	25
Пример использования практики «Свободного Дыхания»	28
Четыре «САМ» «Свободного Дыхания»: от самоисследования и самоосвоения к самоуважению и самообладанию	30
Результаты практики. Изменение взаимоотношений с миром возможно, или как становятся счастливыми	31
Нужно ли именно вам добираться до уровня первопричин?	33
Немного о базовом курсе «Свободного Дыхания»	36
О временных ориентирах	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**О. Л. Коношенко, В. Л. Мельников,
Я. Н. Шередеко, Т. В. Шередеко**
**Дыхательные практики для оздоровления,
релаксации, высвобождения
подавленных эмоций и многого другого**

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Отзывы о книге

Сергей Всехсвятский

Все, что создается, некоторое время существует в устной традиции. В древности этот период занимал сотни и тысячи лет – старики рассказывали истории у костра, буддийские монахи заучивали Трипитаку наизусть. И только потом кто-то – в пещере или келье – высекал или выцарапывал на камне или пальмовых листьях текст. И идея или методика, технология или рецепт начинали существовать в традиции письменной. В наше информационно-технологическое время, время диктофонов, цифровых камер и компьютеров, традиция письменная способна фиксировать первые секунды зарождения идеи, хотя все равно первый период воплощения любой идеи обрастает мифами и легендами. Наверное, такова наша человеческая природа, и мы не можем жить совсем без сказок!

«Свободное Дыхание» попало в промежуточное время – у костра мы уже не собирались, но каждый свой шаг в те – почти столь же далекие, как каменный век восьмидесятые годы, не фиксировали и не записывали. Это было волшебное время – на стыке двух эпох – время открытий и экспериментов, время интенсивного внутреннего роста, время внешних и внутренних путешествий. «Свободное Дыхание» – методика, но также и традиция самосовершенствования и духовного роста, настоящее дитя этого времени, рожденное на стыке культур и стран, в первую очередь американской и российской, на стыке различных методов, идей и открытий.

Как и положено в настоящей традиции, сейчас очень трудно восстановить те первые годы, они остались в памяти всего нескольких человек – почти полностью, и в опыте нескольких сотен – небольшими кусочками. И, конечно же, как положено в настоящей традиции, нашелся человек, решивший перейти в традицию письменную!

Ольга Коношенко и ее команда взяли на себя масштабную и очень важную миссию – зафиксировать письменно столь субъективную, столь изменчивую и отчасти противоречивую область, как дыхательные психотехники и, конкретно, «Свободное Дыхание». Мне, как создателю самого термина и определенной идеологии «Свободного Дыхания», – в первую очередь идеи танца между «я дышу» и «тело дышит» – было очень тревожно открывать эту книгу. Но чем больше я вчитывался, тем больше тревога сменялась радостью и благодарностью!

Команда центра «Подорожник» систематизировала и структурировала огромное количество материала, и, самое главное, что можно сказать об этой книге – она вся выросла из практического опыта, за каждой строчкой стоят тысячи проведенных дыхательных процессов, тысячи часов обсуждений в завершающих кругах, бессонные ночи в кухонных спорах, и... бесконечная преданность своему Делу и своему Пути!

В книге коллектив авторов сумел коснуться всех уровней «Свободного Дыхания». Там присутствует и теория – настолько, чтобы не делать изложение занудным и скучным. Там сделан большой акцент на методологии – не случайно во внутренней переписке книгу всегда называли «методичкой» – и после ее прочтения пути освоения «Свободного Дыхания» становятся очень ясными. И в ней щедро описано большое количество «вкусных» технических деталей процессов «Свободного Дыхания» – подарок даже опытному «дышащему».

Книга останавливается за один шаг до того, чтобы стать своего рода самоучителем по «Свободному Дыханию», но, к счастью, на это не претендует. К счастью, потому что в этой области самоучители невозможны, нужна живая передача традиции, нужен Наставник! Так зачем же тогда книга? А книга нужна для того, чтобы успокоить свой ум – и с этой задачей она справляется великолепно! Книга нужна для того, чтобы заранее разобраться со своими страхами и «глюками» – и с этой задачей она прекрасно справляется! Книга нужна для того, чтобы

еще больше людей узнали о волшебном мире дыхательных психотехник, о легкости, простоте и естественности «Свободного Дыхания», чтобы они прошли свои первые десять сессий и стали бы применять этот подход в своей жизни. И я уверен, что и с этой задачей книга справится!

Ольга, спасибо! Команда, спасибо! Спасибо и тебе, читатель, я тебе даже отчасти завидую ☺. То, что мы двадцать пять лет назад находили вслепую, на ощупь, тебе достанется в столь ясной и четкой системе!

Сергей Всехсвятский, основатель и координатор Международной ассоциации «Свободного Дыхания», соучредитель *International Breatwork Foundation*

www.svoboda.pro

Михаил Молоканов. Дыхание свободных изменений

Каждый из нас по жизни в целом или в какой-то из своих ролей – работника, менеджера, собственника, мужа/жены, родителя, дочери/сына, друга/подруги – сталкивается с желанием и необходимостью что-то изменить. Перестают греть душу те ценности, которыми жили, цели, которые достигали, задачи, которые выполняли день ото дня. Надоедают даже привычные эмоции и чувства. Нестерпимо хочется чего-то другого.

Кто-то называет это «очередным кризисом среднего возраста», хотя не знает, во сколько лет он должен наступить, кто-то машет на все рукой, пытаясь не обращать внимания или «встряхнуться», уехав в отпуск или, наоборот, уйдя с головой в работу. В крайних случаях мы разводимся/вступаем в брак, заводим интрижки, меняем род деятельности, неоправданно тратим деньги, пускаемся во все тяжкие.

И, конечно же, ищем ответа: «Что же мне делать и почему так со мной происходит?» Ищем у друзей/подруг, близких людей и специалистов всех мастей: от психологов до астрологов и экстрасенсов. Нам дают советы или с нас «снимают порчу», мы привыкаем, успокаиваемся, снижаем ожидания от жизни и судьбы... и так до следующего «кризиса среднего возраста».

Возможно ли изменить это привычное «хотели как лучше, а получилось как всегда»?

Да, если заранее подготовиться.

К чему? – К изменениям в своей жизни.

Как бы мы ни хотели, как бы ни сопротивлялись им, но изменения есть и будут всегда. Изменения – в самой сути жизни. Они исчезают только со смертью. Хотя, может быть, и продолжают, но уж не с вами таким, какой вы есть сейчас.

Пока вы живы, вы будете изменяться. И вокруг вас все будет изменяться. Причем то, что находится вокруг вас, вся внешняя среда – близкие и незнакомые люди, организации и структуры, к которым вы принадлежите, с которыми взаимодействуете, и те, с которыми никогда не хотели бы иметь ничего общего... все это по определению гораздо сильнее вас. Изменения во внешней среде часто непредсказуемы, но самые радикальные из них могут как катастрофически ухудшить вашу жизнь, так и осчастливить.

«Очередной кризис среднего возраста» наступает, когда мы либо попадаем под пресс негативных изменений – потеря перспектив на работе, в бизнесе, в семье, в отношениях с детьми, в близких отношениях, – либо понимаем, что «годы прошли», а мы не воспользовались тем благоприятным, что приносили нам позитивные изменения: возможностью перейти на другую работу или войти в бизнес, вступить в новые отношения или чему-то обучиться.

«Кабы молодость знала, а старость могла!» – с иронией успокаиваете вы себя. Но дело в том, что «молодость» никогда не будет знать. Изменения во внешней среде (кроме не самых значительных, а значит, не несущих ни больших угроз, ни великих возможностей) предсказать нельзя. Как же тогда заранее подготовиться к тому, что неизвестно – так, чтобы будущее не сломило, а лишь усилило вас?

Ответ и прост и сложен: заранее изменяться самому! Заранее признать, что те ценности, которыми живешь, те цели, которые ставишь, те задачи, которые выполняешь, те эмоции и чувства, которые привык переживать, могут в какой-то (пусть и отдаленный момент) оказаться совершенно несостоятельными и даже губительными не только для процветания и самореализации, но даже и для достойного выживания.

Многие это понимают и в поисках совета, в каком направлении изменяться и куда дальше двигаться, идут к различным специалистам и штудируют груды литературы по саморазвитию, личностному росту или достижению успеха. Но вот в чем засада: любой такой совет оказыва-

ется полезен лишь на коротком промежутке времени. Продолжительное следование ему ведет к очередному застою.

И еще что очень важно. Это ведь иллюзия, что вы следуете чужому совету (специалиста ли или из книжки). Выбор, чему следовать, каким советом воспользоваться, всегда лишь ваш собственный и ничей другой. Советчиков (любителей и профессионалов) вокруг сколько угодно, источников информации – масса. Но что-то вы отсекаете как «глупость», а что-то все же принимаете близко к сердцу.

То есть во фразе «я решил воспользоваться этим советом» ключевыми словами являются не «этот совет», а «я решил». Ваша способность подстроиться под грядущие изменения, а значит, и качество вашей жизни в будущем, зависит не от качества рекомендаций (их вокруг вас полно самого разного рода), а от качества вашего решения, выбора, каким из них следовать.

Есть очень много методик, техник, систем, специалистов, учителей, гуру, которые обучают и тренируют вас, как «надо жить». Но очень мало методик, обучающих, как делать выбор, чему следовать. Ведь любая из этих методик была разработана человеком, столкнувшимся с определенными трудностями, ситуациями, изменениями в своей жизни. И именно для этих ситуаций она и годится. Но кто вам сказал, что ваша ситуация именно такая?

В отличие от большинства психотехник, «Свободное Дыхание» развивает способность быть гибким, изменяться и принимать решения в преддверии возможных благоприятных и угрожающих изменений, которые нам готовит внешняя среда. Это практический инструмент, который, после овладения им на начальном курсе, возможно будет применять везде и всюду, как только возникает состояние «очередного кризиса среднего возраста» или даже просто стресса.

В «Свободном Дыхании» вы не научитесь тому, какой выбор в какой ситуации будет правильным. Никто не сможет решить этого за вас, находящегося в этой конкретной ситуации. Вы научитесь тому, как правильно делать выбор. Только самостоятельно выработав необходимые навыки, вы научитесь:

- осознавать любую ситуацию здесь и сейчас такой, какая она есть, в ее значимости и ценности лично для вас;
- непредвзято рассматривать все возможные оценки и выборы в данной ситуации, основанные как на прежнем жизненном опыте, так и креативные и новаторские;
- доверять собственной интуиции и делать выборы, ведущие к максимальному использованию возможностей и избеганию угроз, скрытых во внешней среде.

И все это есть в книге «„Свободное Дыхание“: прагматичный подход», которую вы сейчас держите в руках. При этом она написана с таким ясным раскрытием нюансов этой методики, что у вас возникнет соблазн самому начать экспериментировать с ней. Ну что ж, не буду отговаривать. Ведь это противоречило бы проповедуемому мной подходу: «Чтобы приспособиться к будущим изменениям во внешней среде и, избежав „очередного кризиса среднего возраста“, получить от них максимум полезного для себя, нужно прислушиваться к себе и пробовать новое, экспериментировать и опережающе изменяться».

Но если вы по-хорошему достаточно ленивы и любите сваливать работу на профессионалов, то начнете с вводного курса с ними.

Ольгу Коношенко, редактора и одного из авторов книги, я знаю с тех пор, когда профессионально работал почти только как инструктор по «Свободному Дыханию» и был координатором научных исследований Международной ассоциации «Свободного Дыхания» (МАСД). За прошедшие с тех пор 20 лет я много в чем изменялся, экспериментировал и рос. Смог посмотреть на «Свободное Дыхание» с самых разных профессиональных сторон. И мне крайне приятно, что Ольге и ее соавторам-соратникам-коллегам удалось сохранить методику «Сво-

бодного Дыхания» в ее кристальной чистоте, без внедрения в нее искусственных дополнений и «заморочек».

Перед вами книга, которая открывает дверь в методику, позволяющую более интуитивно и качественно справляться со всеми внешними и внутренними изменениями в вашей жизни. Доброго пути в самоисследовании, самоосвоении, самоуважении и самообладании!

*Михаил Молоканов, кандидат психологических наук, президент
Профессиональной ассоциации «Клуб бизнес-тренеров» www.molokanov.biz*

Предисловие

Эта книга – изложение опыта многолетней (с 1992 года) работы с дыханием одного из авторов, а также команды инструкторов и стажеров Центра интегративных психотехнологий «Подорожник».

Своим делом мы занимаемся в большей степени ради возможности наблюдать за чудесами: за возрождением чувства собственного достоинства, появлением жизнерадостности и ощущения счастья в людях, которые пришли в наш Центр. Нам нравится радоваться вашим и нашим успехам.

Кроме того, проводя тренинги, мы тоже развиваемся, ведь опыт каждого участника группы обогащает всех присутствующих.

А еще нам очень нравится быть вместе, оказывать поддержку друг другу, делать общее дело и делиться нашим опытом с вами.

Мы искренне уважаем всякого человека, отважившегося изменить свою жизнь. И нам будет очень приятно, если вы, прочтя эту книгу, решите освоить технику «Свободного Дыхания».¹

Ведущий инструктор, Ольга Коношенко, преподает данную практику с 1993 года. Своими учителями она считает Сергея Всехсвятского (человека, благодаря которому «Дыхание» пришло в Советский Союз, именно он предложил термин «Свободное Дыхание») и Владимира Козлова (доктора психологических наук, профессора Ярославского государственного университета, академика МАПН, РАСО, БПА, вице-президента Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии, человека, предложившего термин «интегративные психотехнологии»). Остальные в разное время пришли к Ольге как участники ее тренингов, да так и остались...

¹ Здесь и далее мы иногда будем сокращать название «Свободное Дыхание» до аббревиатуры СД или «Дыхание».

Об авторах

Ольга Коношенко:

«К началу 1990-х годов я переживала то, что сейчас часто называют синдромом хронической усталости. Подруга посоветовала обратиться к людям, практикующим Рэйки, и вскоре жизнь вернулась ко мне. Мой мастер Рэйки оказалась еще и ребеффером. Так в мою жизнь пришло „Дыхание“, и я практикую эту технику по настоящее время.

Практика „Дыхания“ мне дала все, что я имею. Меня настоящую, любимую работу, добросердечные отношения с родителями и дочерью, команду друзей-сотрудников-единомышленников, мужа, дом, наш Центр. Мир, наполненный всеми красками бытия...

И встречаясь с трудностями дня сегодняшнего, я искренне считаю себя счастливым человеком».

Владимир Мельников – соавтор и партнер, находившийся при написании этой книги и внесении многочисленных правок рука об руку за одним ноутбуком с автором этих строк; он же директор нашего Центра.

Ян Шередеко – соавтор, первопроходец и систематизатор. На его долю пришлось самое сложное – первичное изложение и обработка всего накопленного за годы практики материала, почти трехлетние поиски подходящих слов и наблюдение за тем, как его труд видоизменяется стараниями других соавторов; инструктор «Свободного Дыхания».

Татьяна Шередеко – соавтор, клинический психолог, научный редактор этого текста, соотносящий наш опыт с данными психологической науки; инструктор «Свободного Дыхания», руководитель направления по работе с детьми Центра «Подорожник».

Алексей Гуцев – инструктор «Свободного Дыхания», его вклад в это издание заключался в чтении и отборе самых ярких фрагментов сочинений выпускников наших тренингов.

Что побудило нас к написанию

Выпуская эту книгу в свет, мы хотим не только помочь выпускникам наших тренингов, но и привлечь внимание к практике «Дыхания», к тому, как она преподается именно в нашем Центре, и к нашему Центру вообще.

Мы будем рады, если люди, искренне заинтересованные вопросами освоения собственных глубин, найдут в этих текстах что-то полезное для себя.

Кому адресована эта книга?

Желающим изменений

То, что вы читаете, может помочь по-иному оценить свои чувства, взглянуть на события, проблемы, изменить мировосприятие, стать более понимающим, доброжелательным и осознанным, а может быть, просто повзрослеть. Вы получите возможность по-другому взглянуть на ваши отношения с родителями и детьми, с сослуживцами и начальством, с возлюбленными и супругами, с друзьями и другими людьми.

Любопытным

Тем, для кого в их жизни важнее всего состояние творчества, кому важны новые ощущения, необычные переживания (но иногда не хватает энергии даже на самые обыкновенные дела), и тем, кому хочется разобраться в некоторых философских вопросах, может оказаться интересным узнать про возможность погрузиться в измененное расширенное состояние сознания. Вы сможете на практике убедиться в том, что обновленное восприятие – как ощущение «вечного праздника жизни» – возможно и вполне достижимо.

Людям бизнеса, уставшим от бремени ответственности

Многим людям с трудом удается расслабление, но для людей бизнеса это состояние еще более актуально и одновременно труднодостижимо. Находясь в условиях необходимости принимать решения при недостатке нужной информации либо имея ее некачественную, неполную или намеренно искаженную, человеку бывает трудно сохранять ясность и спокойствие ума. Он часто закичивается на попытках принять решение. От жизни в вечных сомнениях в правильности сделанного выбора, в постоянном напряженном ожидании какого-то события, в состоянии раздражения и внутренней суеты страдает здоровье, отношения в семье.

Практика «Дыхания» может помочь таким людям научиться прислушиваться к своей интуиции, выйти на качественно иной уровень понимания как человеческой природы вообще, так и мотивов человеческих поступков, обрести внутреннюю устойчивость и мудрость. А высказывание: «Делай лучшее из того, на что ты способен в данный момент, и спокойно жди, когда ситуация созреет, чтобы сделать решающий и точный шаг» – сделать частью своей жизни.

Кроме того, практика позволяет наработать навык по считыванию многоплановой информации о состоянии окружающих людей, об общей атмосфере вокруг. Одним из эффектов практики является развитие интуиции, что позволяет лучше чувствовать потенциальные риски для бизнеса.

Мы с удовольствием предложим вам наши программы, в том числе и специально адаптированные под определенные задачи.

Выпускникам наших дыхательных тренингов

Во-первых, мы столкнулись с тем, что чем больший опыт работы с «Дыханием» мы имеем, тем сложнее становится накопленную нами и очень ценную с нашей точки зрения информацию втиснуть в рамки лекционной части тренинга.

Во-вторых, мы часто наблюдали, как во время прохождения тренинга людям бывает сложно воспринять и запомнить материал, предлагаемый нами для дальнейшей самостоятельной работы.

Эта книга написана для того, чтобы дать возможность участникам тренинга еще раз обратиться к содержанию лекций при последующей самостоятельной работе и повысить свою эффективность.

Инструкторам других направлений

К сожалению, хороших книг о практике «Свободного Дыхания» очень мало. Уважая специфику или иную направленность работы других инструкторов, нам хотелось рассказать здесь о нашем подходе, поделиться опытом.

Психологам и психотерапевтам

У нас есть достойные внимания специалистов, проверенные многолетней практикой модели, которые мы рады будем предложить вам освоить как эффективную практику для работы с клиентами и собой.

Глава 1

Почему именно дыхание?

Уникальность дыхания состоит в том, что оно одновременно может происходить само собой и управляться нами произвольно.

С одной стороны, тело дышит само, с другой – мы можем вмешиваться в этот процесс.

Дыхание – непроизвольная психофизиологическая функция, которая регулируется без нашего сознательного участия, автоматически. Оно само происходит, и мы обычно даже не задумываемся, как именно мы дышим в данный момент. И для того чтобы дышать, нам не обязательно управлять этим процессом. Однако мы можем легко регулировать дыхание произвольным образом. Например, мы можем когда и как захотим изменять глубину, частоту, скорость вдоха и выдоха, длительность паузы между ними.

Дыхание всегда с нами, всегда «под рукой», за него удобно и просто «зацепиться», чтобы повернуть внимание на то, что происходит внутри нас – внутри тела, сознания, эмоционально-чувственной сферы.

Ведь каждый при наблюдении за тем, как он дышит в разных ситуациях, может заметить, что разным эмоциональным состояниям соответствуют разные «рисунки», или паттерны, дыхания. Практикующие «Дыхание» заметили это и стали использовать эти, как прямую, так и обратную зависимости, изменяя свое дыхание определенным образом для достижения различных состояний.²

² Одна из частей нашего Базового курса (так называемая «Настройка») посвящена именно этой практике.

Пауза в дыхании – как мы ее используем?

Вспомните, как замирает ваше дыхание, когда вас что-то сильно удивляет, восхищает или пугает. Пауза в дыхании – это естественный механизм *концентрации внимания* (например, в практиках йоги), возможность «остановить мгновение», сделать «моментальное фото» потоковой, вечно меняющейся реальности. Мы это делаем для того, чтобы иметь возможность рассмотреть, изучить именно этот отдельно взятый эпизод нашей жизни или переживание не только в момент его возникновения, но и потом, в любой другой момент времени. Анализируя наш практический опыт, мы предполагаем, что пауза в дыхании используется людьми как *неосознаваемый механизм фиксации и накопления* жизненного опыта.

Когда же этот опыт неприятен, мы используем паузу для подавления собственных переживаний.

Вспомните, как дети, пытаясь научиться справляться с нахлынувшими чувствами гнева или обиды, делают это. Они намеренно, волевым усилием, используют напряжение – сжимают кулаки, немного сутулятся, зажимая диафрагму, напрягают шею, плечи, крепко сжимают зубы и, конечно же... увеличивают паузу, то есть задерживают дыхание. И все это, чтобы не выплескивать наружу неодобряемые родителями чувства, не проявлять их.

Постепенно объединение трех компонентов – волевого решения не проявлять чувства, физического напряжения и паузы в дыхании – становится единым «комплексом» – механизмом подавления и «запирания» чувств внутри нашего тела.

С возрастом такой способ взаимодействия с чувствами осваивается все лучше и в конце концов становится неосознанной привычкой и используется нами уже автоматически.

Привычное отношение к боли в нашем социуме – напряжение, желание избавиться – то есть сопротивление. Люди используют паузу в дыхании, чтобы не находиться с болью в контакте, чтобы иметь возможность «забыть» и не чувствовать, подавить и удержать в подавленном состоянии болезненные эмоциональные и физические переживания. Так пауза становится механизмом *не только подавления, но и капсулирования* (изолирования) неприятных переживаний.

Заметьте, как сложно использовать по отдельности эти абсолютно разные вещи (волевое усилие, физическое напряжение, пауза в дыхании) – ведь при попытке использования любой его составляющей, как правило, автоматически используется весь комплект. Понаблюдайте за собой: как часто, желая достичь определенного результата, вы замечаете, что напрягаетесь и задерживаете дыхание? Замечаете ли вы, что в момент повышенной физической нагрузки ваше дыхание прерывается? А когда вы пытаетесь вспомнить что-то важное для себя, бывает, что вы одновременно напрягаетесь и задерживаете дыхание?

В самом механизме кратковременной блокировки (подавления) своих чувств и переживаний нет ничего плохого, в некоторых ситуациях он нам нужен и полезен. Например, он позволяет нам преодолевать страхи в тех ситуациях, когда это необходимо для выживания (при прыжке с парашютом, при действии в экстремальных ситуациях). Плохо то, что мы его используем и когда надо и когда не надо. И каждую секунду нашей жизни для того, чтобы удержать в подавленном, «запертом» состоянии недопрожитые чувства, мы тратим огромное количество сил (об этом подробнее в главе «Стереотипы поведения в нашей жизни и методы работы с ними»).

Если мы следуем привычке неосознанно подавлять неприятные переживания, то теряем возможность впоследствии осознанно вернуться к подавленным страхам, обидам, протестам, чтобы перепрожить их, находясь уже в более безопасной ситуации. Это приводит к накоплению большого количества недопрожитых болезненных ситуаций, на удержание которых в подав-

ленном состоянии мы и затрачиваем свою жизненную силу. И чем больше таких ситуаций накапливается, тем больше сил мы тратим на их подавление, тем больше очагов напряжений, «блоков» содержится в нашем теле. И тем меньше сил остается для того, чтобы жить активной, творческой и яркой жизнью. А наличие постоянных очагов напряжений в нашем теле приводит нас к заболеваниям так называемой психосоматической природы.

Так, исследуя этот простой, привычный и незаметный механизм нашего организма – паузу в дыхании, – мы можем заметить, что связана она с вполне определенными и значимыми для нас явлениями, и использовать ее в качестве их маркера.

А что с нами случится, если мы начнем дышать без паузы?

Мы частично перестанем подавлять те переживания, которые «запирали» внутри тела с помощью паузы!

Дыхание без пауз называют *связным дыханием*. Оно дает нам возможность вновь обратиться к недопрожитым когда-то ситуациям и, используя технологии «Свободного Дыхания», пережить их, освободив подавленные чувства, высвободить заключенную в них энергию, а также не тратить свои жизненные силы на их подавление в будущем.

Связное дыхание – тропа к бессознательному

Редко кто может намеренно изменить ритм биения своего сердца усилием воли, а вот глубину или частоту вдохов-выдохов – очень легко. Благодаря этому, в частности, мы можем «убирать паузу», то есть дышать связно.

Используя связное дыхание, мы получаем доступ не только к болезненным переживаниям, но и ко всему, что мы накопили за все время своего существования, – к своим богатствам, к своей природной мудрости. Ко всему, что мы когда-то знали, чувствовали и переживали, но давно забыли. И можем научиться использовать эти давно забытые богатства в своей повседневной жизни.

Опираясь на опыт практики, мы можем сказать, что дыхание является тропой к нашему бессознательному, «мостиком» между нашим рациональным и интуитивным.

«Слоеный пирог» нашей психики

Давайте представим нашу психику как «слоеный пирог», в нижних слоях которого лежат переживания, полученные нами во время зачатия, внутриутробного развития, родов и первых мгновений жизни, а в верхнем слое – переживания, получаемые нами в данное мгновение.

Для достижения определенной «глубины» (получения доступа к тем или иным переживаниям) использование того или иного типа дыхания может оказаться наиболее эффективным.

Одни типы дыхания дают возможность проникнуть в самые глубокие, нижние слои «пирога». Для описания этих слоев используются разные термины – например, трансперсональный (внеличностный), архетипический и перинатальный слои³ нашего сознания.

Другие – лучше «работают» с личной историей и с детскими травмами, которые мы, конечно же, можем помнить, но, скорее всего, забыли давно, еще в глубоком детстве (средний слой «пирога»). И несмотря на то что многие детские обиды кажутся нам сейчас несерьезными, а иногда и просто смешными, именно они лежат в основе многих наших нынешних проблем.⁴

А есть и такие типы дыхания, применение которых наиболее эффективно при «работе» с теми проблемами и трудностями, которые возникли уже в сознательном возрасте, хорошо нами помнятся и распознаются (верхние слои «пирога»).

Мы рассматриваем «Свободное Дыхание» как практику, рожденную благодаря синтезу трех основных дыхательных направлений – ребефинг, вайвейшн, холотропное дыхание – с элементами гештальт- и процессуального подхода в психотерапии.⁵ Именно их сочетание, по нашему мнению, позволяет эффективно работать с разными задачами разных людей, используя эти техники в индивидуальных пропорциях, в зависимости от тех задач, которые стоят перед людьми. Несмотря на существующие различия, все эти дыхательные техники основаны на осознанном связном дыхании.

³ В определении перинатального периода существуют различные мнения. Например, по Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) перинатальным периодом называют период от 22 недель (154 дня) беременности до семи полных суток после рождения. Мы же согласны с определением Г. Г. Филипповой и называем перинатальным периодом время от подготовки к зачатию до трех лет жизни.

⁴ Леонард Орт, основоположник ребефинга, выделял пять главных травм: травма рождения, синдром родительского неодобрения, специфические негативные идеи, бессознательное стремление к смерти, прошлые жизни (в современной психологии переживание прошлых жизней используется как терапевтическая метафора). Мы считаем «травмой» любое индивидуально значимое событие, которое осталось отделенным, не интегрированным, но эмоционально заряженным и активно воздействующим на жизнь человека. Это может быть травма лишения внимания, предательства, обмана, несправедливости, насилия, переживания потери. Все травмирующие ситуации в ребефинге осознаются, перепроживаются с помощью дыхательного процесса и переосмысляются.

⁵ В настоящий момент Сергей Всехсвятский считает «Свободное Дыхание» отдельной практикой, основанной на «танцевальном» принципе организации взаимодействия произвольного («Я дышу») и непроизвольного («тело дышит») дыхания. На протяжении всей сессии СД личная воля участника осознает естественное, телесное дыхание и участвует в нем, но никогда полностью его не заменяет и не подчиняет себе.

Разные возможности использования практики «Свободного Дыхания»

Многообразие возможностей, которые заключены в дыхательных психотехниках, столь велико, что каждый инструктор может по-своему расставить акценты и приоритеты в своей работе. При этом два человека с весьма разными задачами могут говорить, что практикуют ребёфинг. Получается два ребёфинга? Для того чтобы избежать терминологических неясностей, мы коротко расскажем здесь о некоторых существующих вариантах и о том, как именно предпочитаем работать.

Физическое оздоровление

Дыхательные техники часто используются для излечения от телесных заболеваний. Некоторые психологические проблемы, будучи проявленными на уровне тела, в виде мышечных напряжений или регулярных биохимических процессов, становятся причиной физических расстройств.

В практике «Свободного Дыхания» мы рассматриваем физическое оздоровление как один из побочных эффектов, и хотя оно не является нашей главной целью, тем не менее, решая свои психологические проблемы, люди часто становятся более здоровыми и в физическом плане.

Релаксация

В современном социуме очень актуальна проблема глубокого расслабления и отдыха. Люди часто не умеют восстанавливать свои силы, накапливая физическое, эмоциональное и другие виды напряжения, которые становятся источником многих проблем.

Есть возможность использовать работу с «Дыханием» именно для достижения состояния глубокого телесного расслабления. При этом человек быстро ощущает облегчение. Есть инструкторы, которые считают этот факт достойным результатом своей работы.

С нашей точки зрения релаксация – важный момент практики, но еще важнее научиться не накапливать напряжения и использовать практику не как таблетку временного действия, а как исцеляющее лекарство, работающее с причиной заболевания, а не только с его симптомами.

Высвобождение подавленных эмоций

Многие человеческие чувства в силу разных причин находятся под запретом. Не будучи выраженными, они накапливаются в течение долгих лет, и высвобождение их из подавленного состояния часто приносит человеку большой заряд энергии (см. «Связное дыхание – тропа к бессознательному»). Ведь не надо больше тратить силы на удержание, например, гнева в запертом состоянии.

Если хорошенько прокричать «невыкрикнутый» когда-то крик, выплакать не пролитые слезы, дать волю своей ярости или обиде, которые невозможно было излить в ситуации, в которой они когда-то возникли, то это дает очень сильный целительный и психотерапевтический эффект.

Некоторым людям этого бывает вполне достаточно, чтобы почувствовать себя обновленным и снова радоваться жизни. Но часто случается так, что причина, заставляющая человека копить свои чувства и мешающая их проживать конструктивно в обычной жизни, а не только

на тренинге, так и остается не осознанной. Значит, по привычке человек и дальше будет подавлять свои чувства, снова накапливая эмоциональное и физическое напряжение. И вновь искать способы освободиться от дискомфорта, участвуя в новых тренингах.

Нам нравится докапываться до причин, до корней, и тогда любая эмоция, например гнев, будучи выраженный, становится весьма наполняющим энергией состоянием. Когда мы научимся, применяя практику, осознавать чувство на небольшой интенсивности, мы сможем осознанно выбирать форму для выражения этого чувства, регулировать его интенсивность, а значит, нам будет легче направлять его в конструктивное русло.

Получение необычного опыта, «полеты» в «иные пространства»...

Человеку свойственно желать выйти за рамки привычного, испытать необычные переживания, получить новый опыт. Достижение измененных состояний сознания может обогатить повседневную жизнь, а может и стать своеобразным «наркотиком», уводящим от проблем.

Мы предпочитаем анализировать необычные переживания, которые случаются в процессах, для того чтобы изучить свой внутренний космос, освоить бесконечное разнообразие своего внутреннего мира, для того, чтобы у человека появилась возможность изменить отношение к самому себе и улучшить качество своей жизни.

Прагматичный подход – наша отличительная черта

Как вы уже могли заметить из вышесказанного, мы предпочитаем использовать все, что может нам дать практика «Свободного Дыхания» в быту, для улучшения качества нашей жизни. Мерилом успешности практики мы считаем достижение конкретных результатов в повседневной жизни за пределами тренингового пространства, а не достижение даже самых прекрасных состояний самих по себе, без привязки к реальной жизни.

Наш девиз: «Пусть каждое ваше переживание принесет вам конкретную пользу». Мы поможем вам научиться этому.

Как и за счет чего «работает „Свободное Дыхание“»

В разделе «Пауза в дыхании – как мы ее используем?» мы довольно подробно описали неосознанное использование паузы в дыхании как механизма «капсулирования», подавления неприятных переживаний. У этого явления есть еще один аспект – *снижение чувствительности*.⁶ Ведь переживание, даже будучи запертым в нашем теле, никуда не исчезает и причиняет нам дискомфорт. И мы, из страха «разбираться» с этим переживанием (страха боли от очередного контакта с ним), предпочитаем «закрывать на него глаза», то есть не чувствовать, словно говоря, как в детстве, себе и другим: «Курице не больно, курица довольна». Тогда очередное воздействие окружающих, которое могло бы ранить нас, «как бы» не достигает своей цели, не выбивает нас из колеи привычного существования (см. рис. 3).

Рис. 1.

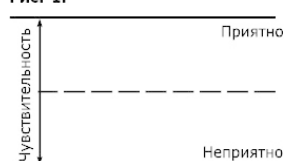
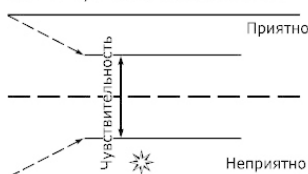


Рис. 2. Возникает боль, дискомфорт

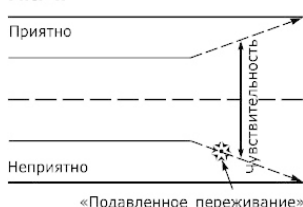


Рис. 3. Чувствительность снижается



- 1) за счет этого человек перестает чувствовать дискомфорт, хотя источник дискомфорта остается (боль, напряжение, неприятие)
- 2) чувствительность снижается по модулю, то есть «тонкие» переживания мы почти не чувствуем

Рис. 4.



⁶ О единой классификации видов чувствительности неврологи, физиологи и психологи на данный момент не договорились. Здесь и далее под повышением чувствительности мы имеем в виду увеличение интероцептивной (от внутренних органов и тканей) и проприоцептивной (от мышц, суставов и сухожилий) чувствительности, то есть чувствительности внутри тела, на которую обращено наше внимание в дыхательном процессе, а также эмоциональной чувствительности, непосредственно связанной с этими видами чувствительности.

Таким образом, переживание есть, а контакта с ним – нет. Плюсом этого является своеобразная защита от неприятных чувств. Если бы мы одновременно почувствовали все недожитые нами истории, то такую интенсивность боли мы бы не выдержали. Минусом, или ценой за это, является общая унылость жизни, ее «серость» и однообразие – ведь все силы уходят на подавление переживаний. Некоторые люди привыкли вносить разнообразие в свою жизнь, обеспечивая себе интенсивные переживания – например, ругаясь с кем-то, меняя партнеров или занимаясь экстремальными видами спорта.

Когда мы дышим связно, то есть без пауз, то повышаем свою чувствительность. Мы расширяем границы своего восприятия, и в них попадает тот опыт, который до этого был скрыт от нашего внимания (см. рис. 4).

На уровне тела проявляются физические напряжения, на уровне эмоций мы получаем доступ к собственным состояниям, обычно подавляемым нами, на уровне ума возможны озарения. Важно, что при помощи связного дыхания мы лишь проявляем то, что и так находилось в нашем теле или подсознании, но в угнетенной, скрытой форме. Мы ничего не привносим от ума или из каких-то благих побуждений – своих или инструктора... Мы просто внимательны к тому, что само раскрывается перед нами.

Таким образом, связное дыхание дает нам повышение чувствительности.

Плюсы повышения чувствительности очевидны. Мы можем, применяя практику методично и последовательно, работать с теми переживаниями, которые оказываются в зоне нашей повышенной чувствительности, осваивать эти переживания и таким образом постепенно расширять зону комфорта. И жизнь вновь начинает играть всеми цветами радуги, а жить становится ярче, интереснее, любопытнее.

Но у повышения чувствительности есть и минус. На некоторое время, пока не нарабатается навык по обращению с повышенной чувствительностью, вы можете стать более эмоциональными: более ранимыми, более плаксивыми, более обидчивыми, более раздражительными, более агрессивными, более возбудимыми, одним словом, БОЛЕЕ какими-то.

Здесь возникает вопрос: действительно ли вы хотите вернуться к своим когда-то подавленным переживаниям? Готовы ли вы относиться к ним с интересом, азартом, с желанием обнаружить их, рассмотреть получше (как следопыт или сталкер), а затем разобраться, изучить? Если да, то ваши шансы понять «а что же с вами происходит, почему оно именно так и что с этим можно делать» довольно велики. Кроме того, на тренинге мы даем рекомендации, как именно работать с этим переживанием.

Если же ваша мотивация на изменения в своей жизни недостаточно сильна, то вам, скорее всего, будет сложно отнестись к поднимающемуся из глубин бессознательного материалу бережно, с интересом и уважением. Сложно будет и усердно выполнять наши рекомендации. А свою повышенную чувствительность воспринимать как: «Ура! Наконец-то я это почувствовал и теперь могу это изучить и применить к этому практику», а не как: «Ой! опять я чувствую то, ради избавления от чего я и пришел на тренинг, надо немедленно это прекратить», или: «Наверное, со мной опять что-то не то». Людям, которые колеблются и не знают, «хотят ли они изменений», мы обычно рекомендуем подождать еще какое-то время с освоением практики «Дыхания». Может быть, проблема, которая вас беспокоит, носит локальный характер и вскоре перестанет вас беспокоить – со временем пройдет сама собой или кто-нибудь решит ее за вас. Такое тоже бывает.

Если же дискомфорт от имеющейся проблемы растет, то часто параллельно с этим растет и мотивация изменить свою жизнь, а значит, растет и готовность заниматься практикой последовательно и методично.

Далее вас ждет пошаговое освоение технологий «Свободного Дыхания» (СД) и упорный труд по принципу «делай раз, делай два, делай три», пока вы не наработаете новые навыки

действия (навыки восприятия, поведения, реагирования) в тех или иных ситуациях. И это – серьезный, кропотливый труд.

Такая работа требует терпения. В отличие от «феерических» тренингов, на которых все легко и празднично, наша методика выстроена так, что порой напоминает писание палочек и крючочков в первом классе. Но если бы первоклашка не корпел когда-то над ними, он не смог бы научиться писать буквы, составлять их в слоги, слоги – в слова, слова – в предложения... И написать потом из них роман своей жизни.

Пример использования практики «Свободного Дыхания»

Представьте себе, что на тренинг приходит человек, который постоянно ссорится со своей матерью и очень страдает от того, что у него не складываются отношения с очередной женой. Он чувствует себя в ловушке, часто раздражается на нее.

В дыхательном процессе он вспоминает такую историю:

Весна, ледоход. Он мальчик 11 лет, договорился с друзьями пойти и покататься на плоту по реке. И вот уже плот готов, бутерброды в кармане, осталось только рюкзак взять, но... тут его ловит мама, выясняет, куда он собрался, и категорически отказывается его отпускать.

В такой ситуации ему трудно не начать спорить, и обычно такие споры заканчиваются наказанием.

Его наполняет ненависть, протест, возмущение: ведь ему очень обидно. Он чувствует себя униженным – его наказали несправедливо, «ни за что». Ему стыдно перед друзьями – договорились же, а он не пришел. Его чувство собственного достоинства уязвлено. И во всем этом виновата мама, которая ограничила его свободу.

Это переживание мальчиком вскоре забылось, но вполне конкретное восприятие матери осталось: «Мама – это источник постоянных ограничений. Она попирает свободу личности, препятствует самовыражению, вечно все контролирует и унижает меня в глазах друзей». Когда мальчик вырос, это отношение к матери спроецировалось на всех женщин вообще: «Все женщины постоянно ограничивают мою свободу» и «женщины постоянно „опускают“ меня перед другими мужиками».

Вряд ли наличие таких сильных и скрытых убеждений способно привести к счастливой семейной жизни. Ведь при таком восприятии любое проявление заботы со стороны жены кажется попыткой женщины ограничить его свободу и вызывает раздражение. Даже такое невинное предложение, как: «Уже холодно, может, наденешь зимние ботинки (шапку, шарф, перчатки и т. д.)?», вызывает гневное: «Что ты мне все время указываешь?! Я не маленький, сам разберусь!»

В истории нашего клиента тот факт, что другие мальчишки, которые все-таки выбрались из дома и пошли кататься на плоту, случайно перевернулись и утонули, для тогдашнего мальчика в момент следующей ссоры с мамой не имел значения. В его восприятии это были две совершенно разные истории. Одна история – о погибших друзьях, другая – об ограничениях со стороны матери. И ему довольно сложно было воспринять контроль матери как заботу о нем, даже несмотря на то, что такая забота однажды спасла ему жизнь.

Во взрослом состоянии эти истории так и остались для него разными. История о встрече со смертью, об утрате друзей и история об ограничениях.

С течением времени количество подобных историй на тему «женщина – источник ограничений» росло. С каждой последующей ситуацией росла и интенсивность испытываемого раздражения, ведь подавленные чувства копятся. И человек страдал и одновременно удивлялся тому, почему же он выдает такую бурную и неадекватную реакцию, казалось бы, в мелких и незначительных ситуациях.

В процессе СД, используя повышенную чувствительность, уже с учетом опыта своей взрослой жизни, он заново перепрожил и переоценил эту забытую историю. Высвободилась энергия накопленных когда-то недопрожитых им и подавленных чувств, запертых в этой и подобных ситуациях. И за счет возможности в дыхательном процессе находиться одновременно «внутри» и «снаружи» травмирующей ситуации вдруг возникло озарение: мама, запретив ему когда-то пойти с друзьями, на самом деле спасла ему жизнь. Это понимание, искренне прожитое на эмоциональном уровне, позволило изменить отношение к этой и подобным ситуациям, к маме и к женщинам вообще. Он почувствовал благодарность своей маме и сострада-

ние к ней. Ведь она любила его так, как могла, и заботилась так, как умела. И просто не могла найти приемлемую для него форму выражения своих чувств.

Теперь ему стало не нужно затрачивать энергию на подавление всякий раз, когда в ответ на проявление заботы со стороны женщин в нем по привычке все еще появляется раздражение. Интенсивность этого привычного раздражения стала намного меньше (ведь все, накопленное ранее, было прожито в дыхательном процессе), и с ним довольно легко справиться, достаточно просто обратиться к процессному опыту и напомнить себе: «Ну вот, опять мне кажется, что она меня ограничивает». И проверить, так ли это на самом деле: «А может быть, все-таки заботится? А если даже и пытается ограничить, то не из вредности, а может, по каким-то своим причинам?» Понимая это, человек уже получает возможность эти причины выяснить, понять, чего же его жена или мать опасается, и приложить силы для поиска компромиссных и конструктивных вариантов, устраивающих их всех.

Четыре «САМ» «Свободного Дыхания»: от самоисследования и самоосвоения к самоуважению и самообладанию

Наш подход заключается в том, что мы предпочитаем не рассматривать человека как неправильного и поэтому нуждающегося в «улучшении».

Мы считаем, что нужно не переделывать себя любой ценой, пытаясь соответствовать требованиям других людей, а вначале исследовать все те богатства, которые содержатся в нас. Изучить, как и в каких ситуациях те или иные навыки были освоены нами, а какие навыки освоены недостаточно или отсутствуют из-за того, что жизнь наша сложилась определенным образом.

Затем, изучив себя, мы предлагаем себя освоить. Понять, «как я могу применять себе на пользу тот опыт, который уже получил в своей жизни, и как научиться получать недостающий опыт, опираясь на самого себя». Самоосвоение приводит к бережному контакту с разными частями себя, их принятию и осознанному выбору из множества вариантов вместо стереотипов и автоматических реакций.

А отсюда – прямая дорога к самоуважению и самообладанию как внутренней устойчивости и зрелости.

Ну и главное – мы не занимаемся «работой над собой» как «работой над ошибками». Мы призываем к «самоосвоению» – к «работе над собой» как к «радости творчества».

Результаты практики. Изменение взаимоотношений с миром возможно, или как становятся счастливыми

Для начала давайте проясним, что мы вкладываем в понятие «счастья»?

Мы называем этим словом состояние осознаваемой удовлетворенности тем, что есть в данный момент. По нашему мнению, счастливый человек сохраняет контакт с источником состояния внутреннего спокойствия и живет в согласии с самим собой. Он умеет искренне удивляться, радоваться и любить, проявлять и ценить чувство юмора и получает от жизни удовольствие.

Заметьте, что мы не пишем здесь об отсутствии проблем, о здоровье и деньгах, так как и среди здоровых и больных людей, равно как и среди бедных и богатых есть как счастливые, так и несчастные люди. А уж наличие проблем жизнь гарантирует нам всегда, вопрос лишь в том, что некоторые из них воспринимаются нами как интересные задачи, а другие – как постигшие нас несчастья.

И различие между счастливыми и несчастными людьми обычно заключается именно в том, что человек выбирает делать дальше с «постигшим его несчастьем». Страдать по поводу того, что это случилось, что это случилось именно с ним, именно сейчас и именно так, или согласиться с тем, что «это есть», изучить ситуацию и найти наиболее эффективные способы выхода из нее.

Опираясь на анализ историй клиентов и своих собственных, мы заметили, что человек чувствует себя несчастным, когда он считает себя таким, каким он на самом деле не является. Когда расходится его мнение о том, как он должен себя вести, и то, как он ведет себя на самом деле. Когда он искренне считает, что должен оправдывать ожидания окружающих, но либо не может это сделать, либо действия в этом направлении приносят вред ему самому. Когда человек не получает от жизни и от окружающих его людей того, чего хочет (внимания, качества услуг, событий, денег), или получает совсем не то, чего хочет. Когда другие люди не оправдывают его ожиданий. Когда отсутствует принятие ситуации такой, как она есть. Когда человек имеет претензии к окружающему миру, и мир в его восприятии не таков, каким он должен быть.

То есть, когда человек находится в состоянии войны с самим собой и/или окружающим миром.

Эта война заканчивается, когда человек готов согласиться с тем, что физическая боль, переживание неудач и поражений является такой же частью этого мира, как и все остальное, и перестает придавать слишком большое значение своим страданиям, которые время от времени, пока мы живы, неизбежно возникают по объективным причинам.

Если вы согласны с тем, что мы написали выше, то вам легко будет согласиться и с тем, что в основе войны с самим собой прежде всего лежит незнание себя, а отсюда – отсутствие уважения к самому себе и окружающим.

Поэтому первый шаг на пути к миру с самим собой и счастьем – это САМОисследование. Соприкосновение со своим внутренним разнообразием, с глубинами внутреннего мира приводит к искреннему удивлению, восхищению и пониманию (через опыт, а не умозрительное знание) собственной уникальности и неповторимости, равно как и уникальности других людей.

Изучив себя разным и просто признав за собой право на существование, человек фактически спрашивает у самого себя позволение быть разным («я – не только такой, но и такой, такой и еще неизвестно какой»). Он соглашается видеть и принимать себя во всем многообразии своих проявлений и, как следствие, соглашается принимать других во всем их многообра-

зии. Это переживание согласия с самим собой – очень искреннее, глубинное, очень интимное, часто наполненное благоговением и трепетом...

При этом какие-то части нас мы можем развивать, а какие-то игнорировать, не поддерживая их проявления в нашей жизни. Так же и с другими людьми – какие-то их проявления мы выбираем поддерживать, а от каких-то – дистанцироваться.

Мы искренне убеждены, что в человеке нет ничего однозначно «плохого», а есть лишь качества, которые мы не научились использовать конструктивно.⁷ Когда мы перестаем закрывать глаза на якобы «плохие» наши качества, мы получаем возможность осваивать их и использовать так, как считаем нужным.

Освоение разных качеств себя приводит к свободе, многовариантности проявлений, собственной пластичности, т. е. к САМоосвоению. И одновременно к пониманию и уважению себя и других. Так появляется САМоуважение.

Понимая очень разного себя, становится легко понять другого, поэтому такой человек больше склонен к проявлению сопереживания и доброжелательности. При этом он искренен, уверен, устойчив и комфортно ощущает себя внутри самого себя. Это значит, что он достиг САМообладания.

У такого человека повышается ощущение защищенности и внутреннего спокойствия, изменяются реакции на внешние раздражители, снимается значимость наличия проблем и меняется отношение к ним. Даже в конфликтных ситуациях такой человек сохраняет способность к сотрудничеству, он открыт и честен. Он способен сохранять мягкость, бережность и главное – чувство юмора в отношении к происходящему.

Так у практикующего человека развивается способность добиваться своих целей, одновременно заботясь об интересах и других людей. Другие люди чувствуют изменение отношения к себе и, как правило, тоже меняют свое отношение к вам.

Постепенно вы начинаете ловить себя на том, что живете уже совсем в другом мире.

Так практика «Свободного Дыхания» помогает прийти к новому качеству жизни.

⁷ Даже такое, казалось бы, «негативное» и неприемлемое многими проявление, как злость, в определенных обстоятельствах становится «благородной яростью» или «священным гневом».

Нужно ли именно вам добираться до уровня первопричин?

Как мы уже писали выше, нам интересно добираться до уровня первопричин. Мы считаем важным использовать опыт дыхательных процессов (мы его называем *процессный опыт*) и опыт повседневной жизни для обнаружения и изменения тех глубинных убеждений, которые лежат в основе нашего мировосприятия. Тех убеждений, опираясь на которые, мы делаем выводы относительно себя и мира, оцениваем себя и его и выбираем раз за разом поступать именно так, а не иначе. И поступая определенным образом в жизненных ситуациях, мы получаем совершенно определенный результат, приводящий к определенным реакциям (как физическим, например, в виде привычного рисунка мышечного напряжения, так и эмоциональным – например, в виде чувства вины, обиды, раздражения и т. д.).

И, как показывает практика, изменить эти напряжения без обнаружения и изменения тех убеждений, из-за которых они образуются, крайне сложно. Практика показала, что это возможно, например, при помощи массажа, но проходит неделя или 2–3 месяца, и напряжения снова накапливаются в тех же местах.

Если же удастся эти убеждения обнаружить, причем не на уровне ума, а именно пережив как личный опыт, то становится возможным изменить к ним отношение с «такова реальность и по-другому быть не может» на «это всего лишь мое убеждение». И задать себе вопрос: «Действительно ли оно ВСЕГДА соответствует реальности?»⁸

Имеет смысл находить, в каких ситуациях это убеждение соответствует действительности и на него можно опереться, а в каких ситуациях его нужно проигнорировать как реальности несоответствующее (несмотря на всю силу привычки воспринимать мир именно таким).

Тогда мы можем выбирать, как именно нам воспринимать те или иные ситуации, как нам в них действовать, чтобы не накапливать тех самых напряжений. Или, по крайней мере, знать, где и почему они копят, и работать с ними более прицельно и эффективно, выбирая дополнительные практики.

С детства большинство из нас усваивает модель отношений с миром, которую можно описать словами «или-или».

– Или он хороший, а я плохой, или я – ангел, а он – сосуд зла...

– Я или сильный, или слабый...

– Или я злой, или я добрый, но тогда мне злиться нельзя...

– Я или кричу на своего ребенка и тем унижаю его, или я его уважаю, и тогда кричать на него нельзя...

Вариаций на эту тему бесконечное количество. Это – базовая установка сознания, которая редко кем замечается, но именно через ее призму человек часто воспринимает все, что с ним происходит.

Подход, который мы осваиваем на наших тренингах, можно назвать «и-и». И то и другое *равновозможно* и *равноценно*. И тому и другому есть место, причем *одновременно*, хоть и в разных областях себя. И нам нужно лишь научиться выбирать, с чем из всего многообразия наших проявлений мы хотим отождествиться именно сейчас, и какое из своих качеств мы хотим проявить в данный момент. С чем в себе или в других предпочитаем иметь дело, к чему обращаемся. Какую часть мы выбираем выделить, акцентировать, и что мы выбираем не поддерживать в себе и/или в окружающих нас людях. Фактически – кем и каким считать себя или других в данный момент.

⁸ Подробнее об этом – в главе «Пример использования практики СД».

Но реализация этого подхода требует устойчивой мотивации на достижение изменений и кропотливого труда во время освоения практики и после, во время ее применения в повседневной жизни.

Далеко не все люди нуждаются именно в этом.

Вот пример из практики одного психотерапевта.⁹

Однажды к нему на прием пришла дама, жизнь которой стала невыносимой из-за того, что с некоторых пор ее стало посещать желание убить своих близких и домочадцев. Женщина эта была из состоятельной семьи, у нее был муж, хороший дом, друзья, много детей и родственников, и по большому счету она была всем довольна и совершенно счастлива. И вот с какого-то момента она поймала себя на том, что становится все более раздражительной, часто ругает членов своей семьи, и чувство ненависти по отношению к ним растет в ней с каждым месяцем. Будучи человеком по натуре добрым и искренне любя своих близких, она решила, что страдает душевным расстройством, и обратилась к психотерапевту.

В процессе расспросов психотерапевт выяснил, что началось это примерно год назад. Именно в это время они с мужем отметили тридцатилетие своей супружеской жизни, и к этой дате муж воплотил давнюю заветную мечту своей жены – подарил ей большой персидский ковер ручной работы, очень редкий, очень дорогой и красивый, с высоким ворсом. Ковер был торжественно постелен в зале, в который выходили двери спален всех членов семьи. И с этого дня начало происходить вот что: когда кто-то проходил по этому ковру, он оставлял большие вмятины в пушистом ворсе. Естественно, наша героиня, будучи примерной домохозяйкой, за долгие годы привыкшей содержать свой дом в образцовом, безукоризненном порядке, брала пылесос и выравнивала многочисленные следы, приводя ковер в идеальное состояние. Через некоторое время кто-то проходил по нему снова...

Закончив расспрашивать пациентку, психотерапевт понял, что его клиентка всего лишь стала тратить огромное количество сил на содержание ковра в безупречном виде. Из-за этого она перестала успевать по хозяйству, и жизнь ее превратилась в постоянный стресс.

В данном случае не было никакой необходимости «рыть» до глубинного уровня. Ведь там ей пришлось бы познать и ту часть своей личности, из которой ей действительно хочется уничтожить все и вся. Ту часть, в которой живет убеждение «я – все, другие – ничто, и все должно быть только по-моему». Осознать это убеждение (дремлющее в глубинах каждого из нас) и принять его как часть себя, освоить скрытые в нем ресурсы – большой труд. В процессе такой работы нашей героине пришлось бы не только обнаружить огромный внутренний потенциал и встретиться со своей личной силой, но и расстаться с огромным количеством иллюзий относительно себя и окружающего мира. Встретиться со своим перфекционизмом и тем, что стоит за этим. То есть фактически изменить и свое мировосприятие и свои отношения с миром. А нужно ли ей это? Скорее всего – нет. Ведь ее проблема – локальная, и до появления этой досадной трудности клиентка нашего психотерапевта была полностью довольна и своей жизнью, и всем, что ее окружало...

Поэтому психотерапевт попросил ее закрыть глаза и представить, что ее ковер девственно чист. На нем нет никаких вмятин, его поверхность идеально ровная, и он находится в таком состоянии уже давно и будет оставаться таким еще очень долго – просто потому, что некому оставить на нем свои следы: она одна, и в ее доме нет ни одного человека, кроме нее самой. Клиентка возмутилась: «Нет, что вы! Я люблю своих близких и я не хочу, чтобы они исчезли!» Тогда доктор успокоил ее, попросил снова закрыть глаза и представить, что следы на ее ковре – это свидетельство того, что в ее доме много любящих и любимых ею людей...

⁹ Бэндлер Ричард, Гриндер Джон. Рефрейминг. Ориентация личности с помощью речевых стратегий. М., 2001.

Проблема была решена.

Таким образом, становится очевидно, что вам самим придется сделать выбор, насколько глубоко хотите «копать» именно вы. И если вы решите «докапываться» до уровня первопричин, то мы будем рады видеть вас на наших тренингах.

Немного о базовом курсе «Свободного Дыхания»

«Базовый курс „Свободного Дыхания“» – это восемь (на момент написания книги) занятий один раз в неделю, которые проходят обычно по воскресеньям.

Первое занятие строится так: сначала мы знакомимся и выясняем ваши запросы, то есть чего вы хотите получить, идя на этот тренинг. Далее небольшой перерыв на чай. Затем следует теоретическая часть, представляющая собой краткое изложение техники дыхания. На самом деле эта лекция почти не имеет практического смысла, так как пока у вас нет опыта, любые теоретические построения остаются весьма абстрактными. Но поскольку уму нужна информация, для того чтобы он «отпустил» вас в измененное состояние сознания, мы читаем эту лекцию в краткой форме.

После лекции мы еще раз повторяем основные рекомендации и пробуем применить их на практике. Собственно, практическая часть называется у нас словом «проговор» и длится обычно от полутора до двух часов. После нее идет «проговор», выдача домашнего задания, далее мы пьем чай и расходимся. Чай с возможностью перекусить (а иногда и хорошенько подкрепиться) является обязательной частью нашего расписания.

Словом «проговор» мы называем беседу в кругу, когда вы рассказываете о полученном вами опыте, а инструктор комментирует ваш рассказ, помогая выделить важные для вашей дальнейшей практики эпизоды, и дает вам индивидуальные рекомендации. Проговор – это своеобразная индивидуальная работа в группе. На нем приходит в действие важная составляющая всего процесса – осмысление полученного опыта и «связывание» его с жизнью за пределами тренинга.

Слушая других участников, вы имеете возможность почерпнуть в их опыте нечто ценное для себя, а инструктор, как правило, говорит сразу для всех присутствующих. Проговор очень важен и нужен еще и для того, чтобы мы могли соотнестись друг с другом и выработать общий понятийный аппарат. Важное замечание: как бы ни был опытен инструктор, он – такой же человек, как и все остальные, и подобно всем остальным людям может ошибаться. Поэтому если вам кажется, что инструктор вас неправильно понял и говорит не о том, не стесняйтесь останавливать его и уточнять, что вы имели в виду. В наших общих интересах достигать взаимного понимания.

Со *второго занятия* у нас вводится так называемая «Настройка». «Настройка» – это минитренинг в тренинге. Ее целью является обнаружение связи между эмоциональными состояниями или состояниями ума и различными типами дыхания, сопровождающими эти состояния. А поскольку эта зависимость «работает» как в ту, так и в другую сторону, мы учимся применять свое дыхание для достижения определенных состояний и использовать их в нашей обычной повседневной жизни.

Итак, второе занятие начинается с проговора по домашнему заданию и прошедшей неделе, который завершается перерывом на чай. Затем следует объяснение формата Настройки, сама Настройка и проговор по ней. Обед, небольшой отдых и далее следует теоретическая часть, то есть лекция. На втором занятии вам будет прочитана та же самая лекция, что и на первом, но в расширенном и дополненном варианте. На этот раз у вас уже будет хоть и небольшой, зато свой собственный опыт, с которым вы сможете соотнести услышанную информацию. После лекции небольшой перерыв и практическая часть (дыхательный процесс). Далее – проговор по процессу и завершающий чай. Тема второго занятия – отработка техники «Дыхания».

Далее расписание тренингового дня будет выстроено по аналогии со вторым занятием, только каждое занятие будет начинаться с Настройки.

Тема *третьего занятия* – «Техника работы с ощущениями».

Тема *четвертого занятия* – «Стереотипы поведения и методы работы с ними».

Пятое занятие посвящено тем самым «Базовым перинатальным матрицам» С. Грофа,¹⁰ о которых довольно много написано в психологической литературе. Мы рассказываем о них в свете практики «Свободного Дыхания», поскольку наш опыт использования этой модели показал некоторые отличия от ее классического толкования.

На пятом занятии процесс выстроен таким образом, что у вас будет возможность получить доступ к тому, что находится на перинатальном уровне именно у вас.

Шестое занятие посвящено более глубокой проработке информации, полученной вами на пятом занятии и на последовавшей за ним неделе.

Тема *седьмого занятия* – «И что теперь со всем этим делать?». То есть, как извлечь максимальную пользу из информации, полученной на пятом и шестом занятиях для своей повседневной жизни.

Тема *восьмого занятия* – как сохранить и приумножить полученные за время тренинга результаты.

¹⁰ Подробнее об этом – в главе 5.

О временных ориентирах

Уже за время «Базового курса» ваша практика даст какие-то результаты. Но изменения будут: а) локальны (ограничены узким кругом ситуаций) и б) нестабильны (при отсутствии поддерживающей практики они легко теряются).

Для появления локальных стабильных изменений нужно активно практиковать где-то полгода.

Для того чтобы изменения в вашей жизни и структуре личности вышли на качественно иной уровень (то есть легли в основу и стали той базой, на которую вы всегда сможете опереться, и к старому способу существования вы уже не вернетесь), нужно практиковать около 2,5–3 лет.

Это **ОЧЕНЬ** короткий срок для таких изменений, что бы вы сейчас ни подумали. Изменения за это время происходят настолько интенсивно и быстро, что иногда участники наших тренингов говорят о том, что им хотелось бы помедленнее.

Три года практики вовсе не означают, что вы должны весь этот срок постоянно ходить на наши тренинги. «Базовый курс» создан для того, чтобы вы могли получить практический опыт как инструмент для *самостоятельной* работы. А как часто и для чего вы будете им пользоваться, зависит только от вас.

Однако если вы захотите еще какое-то количество шагов сделать вместе с нами, то у нас есть и другие тренинги, которые продолжают и развивают то, что начато на базовом.

Также мы проводим для занимавшихся у нас людей еженедельные занятия, на которые вы можете приходить, если захотите или почувствуете необходимость в поддержке, в безопасном пространстве или компании единомышленников.

Вне зависимости от того, ходите ли вы после «Базового курса» к нам на тренинги или практикуете самостоятельно, мы всегда будем рады предложить вам воспользоваться нашей поддержкой на разных этапах вашего развития. Вы можете звонить нам, писать на e-mail, задавать вопросы.

В общем, возможностей много – вплоть до стажировки и инструкторского обучения.

Главное – помните, что практика нужна для жизни, а не жизнь для практики; что вы практикуете только для себя и для того, чтобы жить счастливо. Не следует практику делать смыслом своей жизни, превращать из средства в самоцель. Тогда вам интереснее станет применять «Свободное Дыхание» как инструмент. Ведь любой инструмент нужен лишь для того, чтобы им пользоваться.

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.