



ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ: ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ СТАНИСЛАВА ГРОФА

ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ: ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ



Тарасов Сергей Васильевич – дипломированный врач-психотерапевт, психиатр, нарколог, имеющий 33-летний опыт клинической работы с психическими расстройствами невротического уровня (причиной которых, как правило, является психическая травма). Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы (ESP RU №116). Член Российской психотерапевтической ассоциации и Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. Кандидат психологических наук, доцент кафедры прикладной психологии

ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ

Холотропное дыхание

1. История возникновения. Развитие и методологическая база
2. Холотропное дыхание как инструмент трансперсональной психологии
3. Трансперсональная психотерапия. Картография психики
4. Биографический (катарсический) уровень
5. Перинатальный (регрессивно-возрастной) уровень
6. Трансперсональный уровень. Трансперсональная терапия
7. Система конденсированного опыта (СКО)
8. Теоретический обзор технологии холотропного дыхания (холонавт, ситтер (сидящий), сенсорные барьеры, приемы работы с телом, мандалы, работа с группой)

ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ: ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ

Методологические аспекты

- ❖ **История возникновения**
- ❖ **Развитие и методологическая база**

Трансперсональная психология



???

- ▣ Трансперсональная психология

ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ: ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ

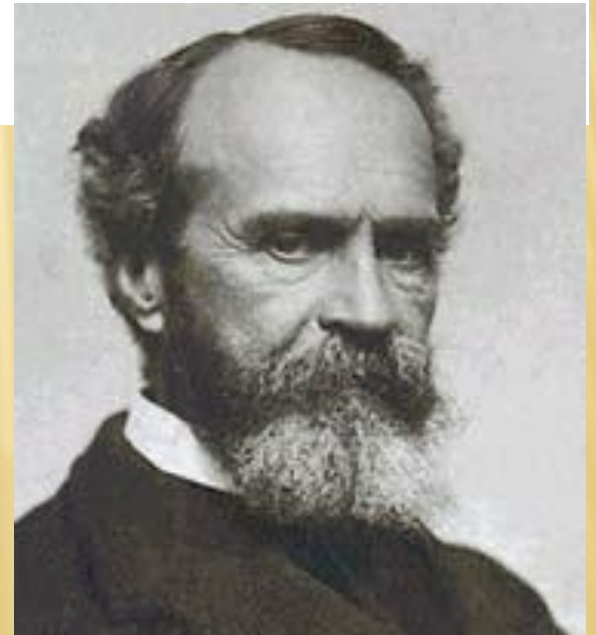
Трансперсональная психология как теоритическая база

- ❖ Термин
- ❖ Уильям Джеймс
- ❖ Абрахам Маслоу
- ❖ Роджер Уолш

Термин

Уильям Джеймс (1842-1910) – американский философ и психолог, один из основателей прагматизма. Изучал медицину и естественны науки в Гарвардском университете США и в Германии. С 1882 г. – ассистент, с 1885 г. – профессор философии, а с 1889 по 1907 гг. – профессор психологии в Гарвардском университете.

Уильям Джеймс был первым психологом, который использовал термин «transpersonal» («трансперсональное») в 1905 году.



Термин



Абрахам Маслоу (1908-1970) – видный американский психолог, основатель гуманистической психологии

Абрахам Маслоу подчёркивал, что гуманистическая психология – это «переходная психология», «мы нуждаемся в чём-то большем, чем мы сами, перед чем мы могли бы благоговеть, чему мы могли бы посвятить себя с новым эмпирическим настроем»

Термин



Роджер Уолш (Roger Walsh) - специалист по нейробиологии, доктор медицины и доктор философии. Работает на факультете отделения психиатрии Калифорнийского медицинского колледжа на территории Калифорнийского университета в Ирвине

«трансперсональными можно назвать переживания, в которых чувство самотождественности выходит за пределы индивидуальной или личной самости, охватывая человечество в целом, Дух, Космос...

Трансперсональная психология – это учение о трансперсональных переживаниях, их природе, разнообразных формах, причинах и следствиях, а также о тех проявлениях в областях психологии, философии, практической жизни, искусства, культуры, жизненного стиля, религии и т.д., которые вдохновляются ими или которые

стремятся их вызвать, выразить

Термин

Трансперсональная психотерапия возникла на основе трансперсональной психологии и эмпирического опыта духовно-эзотерических и религиозных практик, а также опыта визионерских исследований воздействия на человека психоактивных веществ. Опыт, который выявил целительный потенциал изменённых состояний сознания

Термин

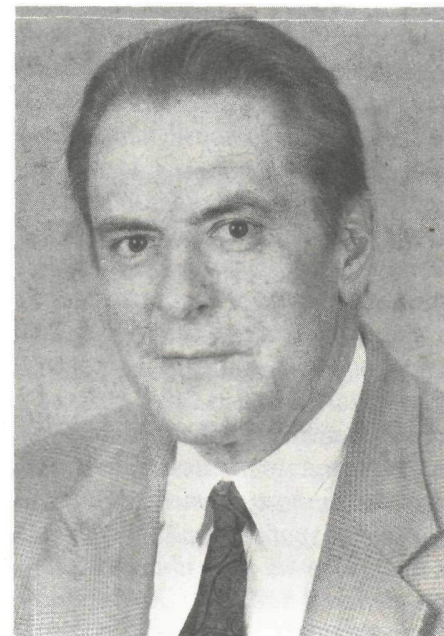
Холотропная терапия (от греч. holos – весь, целый и tropos – поворот, направление)

Дословный перевод термина в
интерпретации автора – терапия,
**направленная на
восстановление
целостности личности**



Стратегия

Данная стратегия психотерапии, разработанная Станиславом Грофом, использует для достижения терапевтического эффекта измененные состояния сознания, вызываемые с помощью управляемого дыхания, провоцирующей музыки и других форм звукового воздействия, специфических приемов работы с телом и рисования мандал в заключительной части сеанса (произвольных рисунков – отчетов о проведенных сеансах)



*Станислав Гроф, доктор медицины
Сан-Франциско, октябрь 1990 года.*

Стратегия



**Холотропное дыхание
(холотропная терапия,
голотропное дыхание,
голотропная терапия)**

**Холотропная терапия –
одна из самых
интересных и знаменитых
стратегий психотерапии
страха, депрессии,
психосоматических
болезней и стратегий
личностного роста**

Холотропное дыхание



Холотропное дыхание



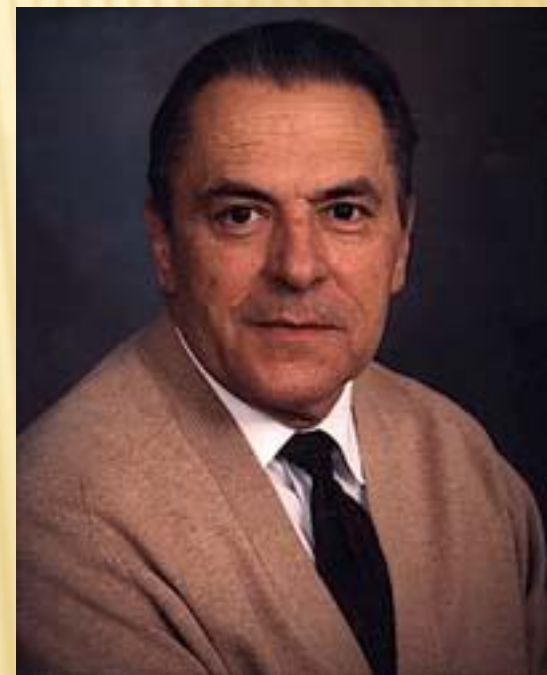
Холотропное дыхание



Холотропное состояние

«Изучение холотропных состояний приводит к неоспоримому выводу: измерения человеческой психики значительно больше и глубже сравнительно с тем, во что хотелось бы верить академической психологии.»

«В наших повседневных состояниях сознания мы отождествляемся лишь с одним – очень маленьким фрагментом психики – «холотропным» («стремящимся к упрощённости, приземлённости») состоянием сознания»



Картография психики



С. Гроф предложил новую картографию психики, базирующуюся на многочисленных описаниях переживания холотропных состояний

Картография психики человека

Картография психики человека предполагает создание нового ее образа. В дополнение к традиционному представлению психоанализа о бессознательной части психики и заключенных там биографических воспоминаниях высказывается гипотеза о существовании еще более глубоких областей бессознательного.



Биографический (катарсический) уровень

Уровень биографических воспоминаний и индивидуального бессознательного, в котором могут проявляться «системы конденсированного опыта», аналогичные «психологическим комплексам» К.Г. Юнга. Они состоят из эмоционально нагруженных воспоминаний, относящихся к разным периодам жизни, но сходным по ощущениям, чувствам и общему смыслу опыта.

Биографический (катарсический) уровень

Пример катарсиса



**«Анализируй это» (1999)
Analyze This**

**Вспомните момент
перестрелки
и рыдающего мафиози –
переживающего глубокий
катарсис**

Познание мира



???

- Как происходит познание окружающего мира?

Познание мира

Обучение



Обучение – целенаправленный процесс двусторонней деятельности педагога и учащегося по передаче и усвоению знаний. Одна из основных категорий педагогики

Познание мира

Обусловливание



Оперантное обусловливание – форма научения. Характеризуется тем, что подкрепляется то спонтанное поведение, которое признается желательным.

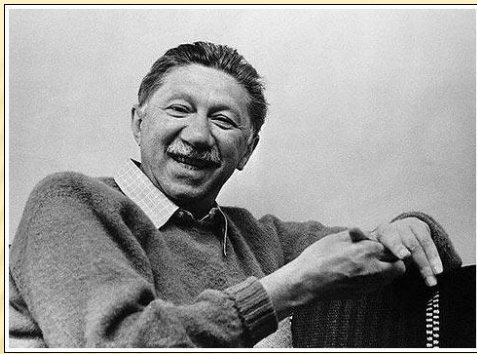
Синоним – инструментальное научение, operant conditioning

Познание мира

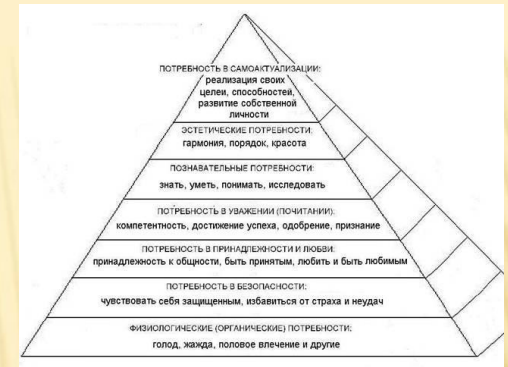
Импринтинг



Запечатление
(импринтинг, от англ. *imprinting*, «оставлять след», «запечатлеть», «фиксировать») – в этиологии (наука о поведении животных) и психологии специфическая форма обучения; фиксация в памяти признаков объектов при формировании или коррекции врождённых поведенческих актов



ДУХОВНЫЙ



ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ

СОЦИАЛЬНЫЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

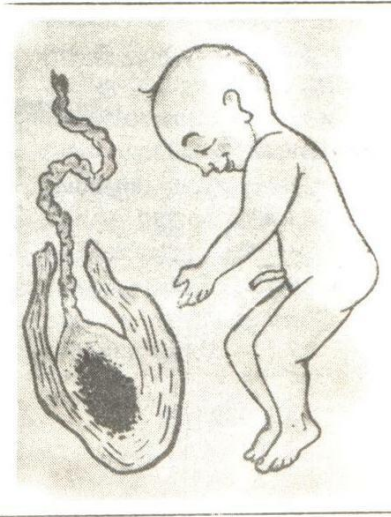
ТЕЛЕСНЫЙ

Перинатальный (регрессивно-возрастной) уровень

Перинатальный уровень – переживание обстоятельств и травмы биологического рождения. Эти переживания представляют собой «странное смешение тем Рождения и Смерти. Они включают в себя, с одной стороны, ощущения жестокой, угрожающей жизни тесноты и заточения и, с другой – отчаянную борьбу за освобождение и выживание»

Перинатальный (регрессивно-возрастной) уровень

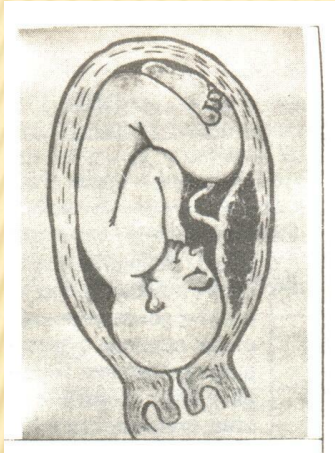
СТАДИИ РОДОВ



Перинатальный (регрессивно-возрастной) уровень

БПМ-1

Базовая
перинатальная
матрица - I



Перинатальный (регрессивно-возрастной) уровень



БПМ-II

Базовая
перинатальная
матрица - II



Перинатальный (регрессивно-возрастной) уровень



БПМ-III

Базовая
перинатальная
матрица - III



Перинатальный
(регрессивно-возрастной) уровень

БПМ-III → **БПМ-IV**



Перинатальный (регрессивно-возрастной) уровень

БПМ-IV

Базовая перинатальная
матрица - IV



Перинатальный (регрессивно-возрастной) уровень



БПМ-IV

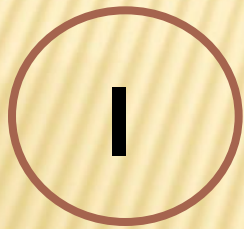
Базовая
перинатальная
матрица - IV



Код жизни

□ Самоактуализирующаяся ЛИЧНОСТЬ

Формирование автономной программы развития



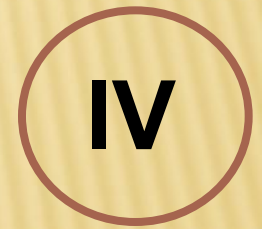
Вхождение
в контакт
с проблемой



- Ранжирование (выделение наиболее актуального)
- Борьба
- Отодвигаться
- Делает выборы



- Я получаю удовольствие, поскольку избегаю каких-то трудностей
- Раскрытие ресурсов
 - Рост
 - Развитие



Трансперсональный (архетипический) уровень

**Трансперсональный уровень
– это эмпирическое
расширение сознания за
пределы обычных границ
телесного Эго и за пределы
пространственно-временных
ограничений**

Трансперсональный (архетипический) уровень



ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

- ▣ Однако не следует трансперсональную психотерапию сводить к терапии трансовой, терапии через достижение глубоких, трансперсональных изменённых состояний сознания
- ▣ Более того, наш опыт показывает, что трансперсональный уровень переживаний в психотерапевтической практике достигается далеко не у каждого клиента
- ▣ А стремление отдельных специалистов сводить терапию к «погружениям» и «полётам» способствует формированию трансовой зависимости, стремлению клиентов к ещё большему уходу от реальности, теперь в притягательный псевдонирванический мир
- ▣ «Сознание в трансперсональной терапии выступает и как инструмент, и как объект изменения. Цель работы состоит не только в изменении поведения и содержания сознания, но и в развитии понимания самого сознания как контекста переживания. В идеале трансперсональный подход стремится пробудить человека от транса общепринятого существования, продлевающего иллюзии... Трансперсональный контекст психотерапии определяется терапевтом, который настаивает на значимости Духовного измерения для психологического здоровья» (Брайен Уиттайн)

Трансперсональный (архетипический) уровень



ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Смысл трансперсональной терапии в актуализации нуминозного видения Мира, Духовном пробуждении, а это значит – способности видеть Красоту Мира и Красоту Себя в этом Мире, осознания Целостности Жизни, своей уникальности и способности к Самореализации.

Это возможно только при условии разрешения и интеграции биографических и перинатальных проблем, что и происходит в практике трансперсональной терапии. Достижение же истинно трансперсональных переживаний помогает человеку укорениться в его Родном Реальном Мире через раскрытие своего Духовного потенциала.

**Благодарю за внимание
и понимание!**

