



**ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ:
РЕБЕФИНГ, СВОБОДНОЕ
ДЫХАНИЕ, VIVATION,
ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ**

ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ



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

1. **Физиологические и анатомические аспекты дыхания**
2. **Дыхание в норме и патологические типы дыхания**
3. **Метод Бутейко**
4. **Метод Стрельниковой**
5. **Дыхание по Фролову**
6. **Дыхание по Неумывакину**
7. **Метод ЦИГУН**
8. **Йога**
9. **Ребефинг Леонарда Орра**
10. **Дыхательная техника вайвейшн (VIVATION.) Джим Леонард и Фил Лаут**
11. **Метод дыхания Вима Хофа**
12. **ДМД: дыхание – музыка – движение. В.В. Козлов**
13. **Холотропное дыхание Ст. Грофа**

Физиологические аспекты



???

- Дыхание – что это?
- Какое дыхание бывает?
- Какова физиология дыхания?

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЫХАНИЯ

Дыхание – это важнейшая функция нашего организма, играющая решающую роль в получении клеткой необходимого запаса энергии.

Как известно, человек может прожить больше месяца без пищи, неделю без воды, несколько дней без сна, но через 2–3 мин. его жизнь оборвется, если он не будет дышать.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЫХАНИЯ

Еще тысячи лет назад было известно, что управляемое (контролируемое) дыхание позволяет человеку исцеляться и продлевать свою жизнь. Сознательно изменяя дыхание, управляя им, он способен в широких пределах менять работу любого органа организма, приближая ее к желаемому состоянию. Правильное дыхание для здоровья не только способствует укреплению органов дыхания с помощью выполнения дыхательных упражнений, но и оказывает общеукрепляющий и оздоровительный эффект на весь организм.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЫХАНИЯ

**Биологическое значение дыхания
состоит в следующем:**

- обеспечение организма кислородом**
- удаление углекислого газа**
- окисление (распад) органических соединений с высвобождением энергии, необходимой для физиологических функций организма**
- удаление конечных продуктов обмена веществ (паров воды, аммиака, сероводорода и др.)**

Физиологические аспекты

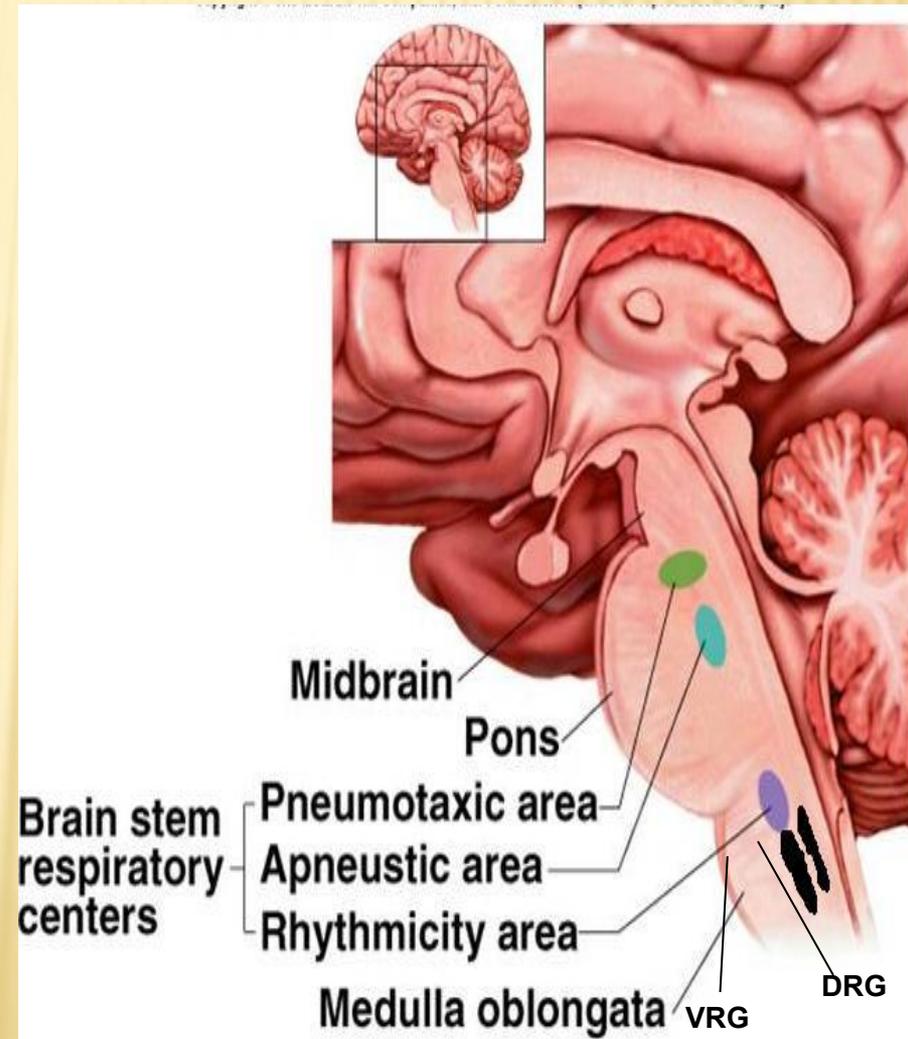
???



- Как управляется дыхание?

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ СТВОЛА МОЗГА

- Центры продолговатого мозга
 - Дорсальная респираторная группа (инспираторный центр)
 - Вентральная респираторная группа (экспираторный центр)
- Понтийные центры
 - Пневмотоксический центр
 - Апнейстический центр



ВДОХ
(2 секунды)

Сокращение
мышц
сгибателей

Возникновение
вдоха

Активация
дорсальной
респираторной
группы

**СПОКОЙНОЕ
ДЫХАНИЕ**

Торможение
дорсальной
респираторной
группы

Возникновение
пассивного
выдоха

Расслабление
инспираторных
мышц

ВЫДОХ
(3 секунды)

КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ

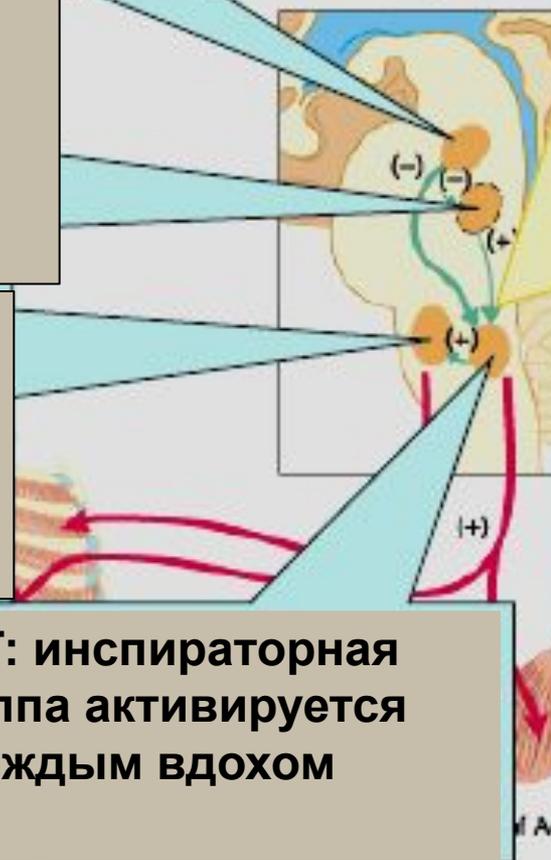
АПНЕЙСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР («Без воздуха»): увеличивает глубину дыхания, удлиняя вдох

ПНЕВМОТАКСИЧЕСКИЙ ЦЕНТР («Дуновение воздуха»): увеличивает частоту дыхания, укорачивая вдох

ВРГ: экспираторный центр активен только при форсированном дыхании

ДРГ: инспираторная группа активируется с каждым вдохом

Figure 22.24



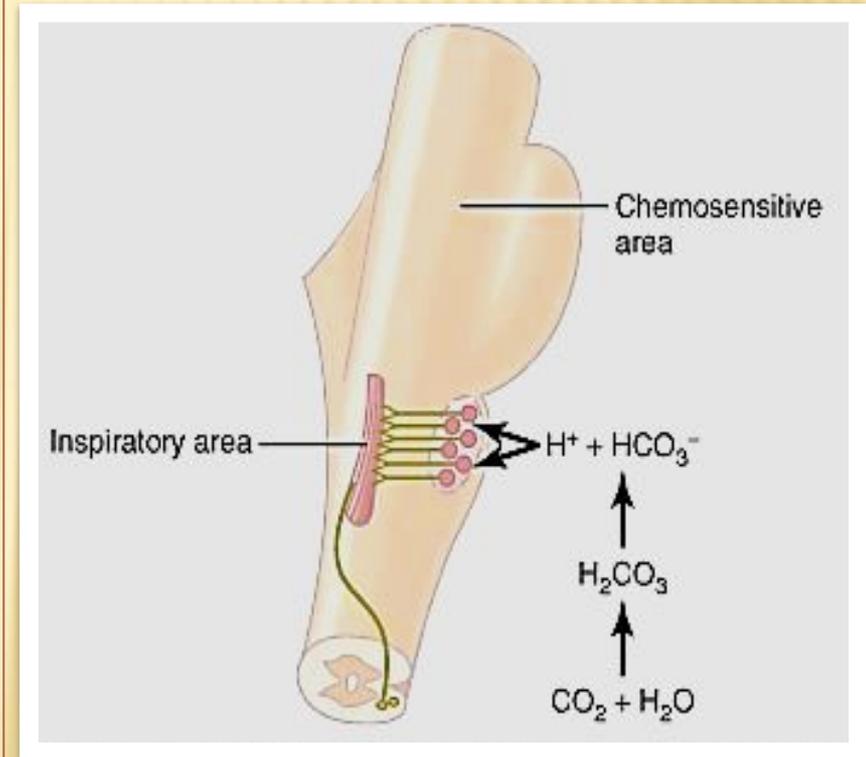
Дыхательный центр продолговатого мозга генерирует дыхательный ритм и стимулирует дыхательные мышцы. Мост воспринимает афферентные стимулы и связан с дыхательным центром продолговатого мозга

МЕХАНИЗМЫ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

- В регуляции механизмов дыхания принимают участие хемотрецепторы и механорецепторы
- Центральные хемотрецепторы расположены в вентро-латеральных областях продолговатого мозга и чувствительны к изменениям pH
- Периферические хемотрецепторы наиболее важны для определения колебаний O₂ в артериальной крови, а также концентраций CO₂ и pH

ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ХЕМОРЕЦЕПТОРЫ

- Расположены в продолгова-том мозге, в его вентральных областях
- Изменения рН связаны с изменениями уровня CO_2 в цереброспинальной жидкости в четвертом желудочке. Центральные хеморецепторы образуют прямые синапсы с нейронами дыхательного центра
- Они наиболее чувствительны к концентрациям CO_2 , H^+ , но не O_2



МЕХАНИЗМЫ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

- ▣ **МЕХАНОРЕЦЕПТОРЫ**,
расположенные в воздухоносных путях и паренхиме легких, запускают ряд дыхательных рефлексов:
 - ▣ Рефлекс Геринга – Брейера – прекращение вдоха для предотвращения перерастяжения легких (может проявляться в виде кашля, сужения воздухоносных путей и

МЕХАНИЗМЫ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

- Рецепторы верхних дыхательных путей (**ирритантные**) отвечают за такие рефлексy, как **чихание, кашель, брадикардия, закрытие голосовой щели и икота**
- Рефлексy спинного мозга приводят к активации добавочных дыхательных мышц для увеличения частоты и объема дыхания как компенсации

Механизмы обратной связи

- Помимо неосознанного контроля процесса дыхания, осуществляемого дыхательным центром, этот процесс подвержен влияниям со стороны лимбической системы, гипоталамуса (эмоции, воздействие изменений температуры и др.)
- **Сознательный контроль дыхания** обеспечивает кора больших полушарий (сознательная модуляция дыхательного ритма, речь, пение, игра на духовых инструментах и др.)

КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ

Влияния на дыхательный центр со стороны гипоталамуса

Произвольный контроль со стороны КБП

O₂ является вторичным регулятором дыхания

Афферентные волокна ВНС

Respiratory drive in healthy individuals

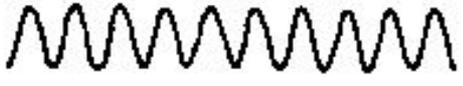
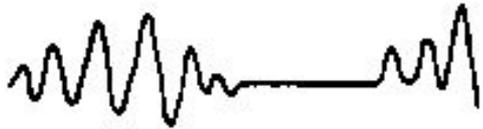
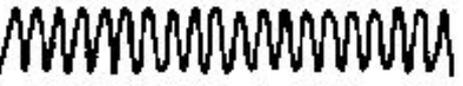
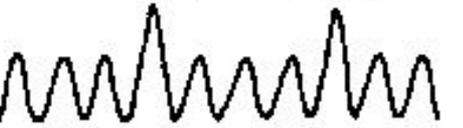
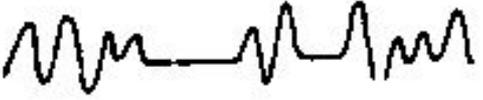
Peripheral chemoreceptors
↓ O₂, ↑ CO₂, ↑ H⁺
↑ CO₂, ↑ H⁺ in central chemoreceptors

Stretch receptors

Irritant receptors

Мышечная активность изменяет работу дыхательного центра еще до появления метаболитов в крови

ТИПЫ ДЫХАНИЯ

| | | | |
|-----------------------------|--|----------------------------------|---|
| Нормальное |  | Формирование «воздушной ловушки» |  |
| Брадипноэ |  | Дыхание Чейна-Стокса |  |
| Тахипноэ |  | Дыхание Куссмауля |  |
| Гипервентиляция (гиперпноэ) |  | Дыхание Биота |  |
| Шумное дыхание |  | Атактическое дыхание |  |

Патологические типы дыхания

Брадикапноз

Тахипноз

Гипервентиляция

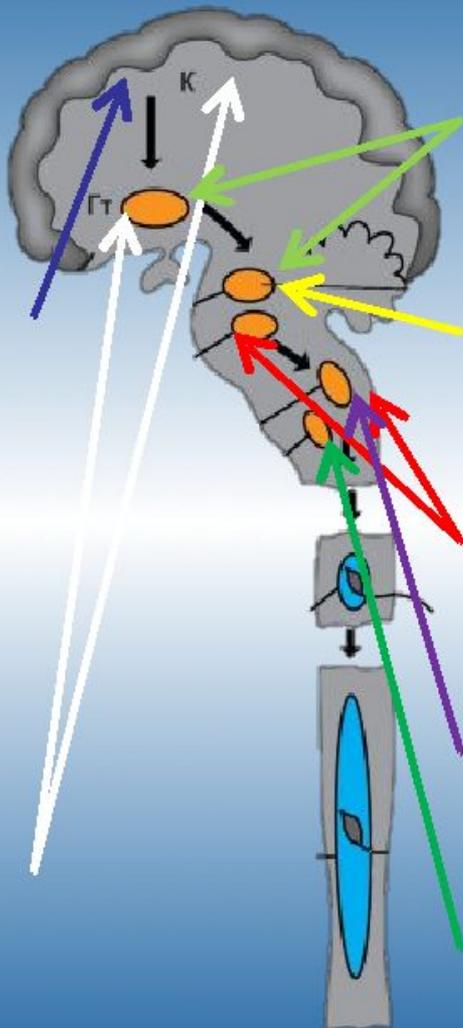
Дыхание Куссмауля

Шумное дыхание

• полушарные
метаболические
расстройства
(рН, CO₂)

• метаболические
расстройства

• корковые и
гипоталамические
расстройства



поражения
моста,
гипоталамуса,
метаболические
расстройства

поражение
верхних отделов
моста

менингиты,
верхнее
вклинение

поражение
связей ядер
моста и
продолговатого
мозга,

поражение
нижних отделов
продолговатого
мозга

Дыхание Чейна-Стокса

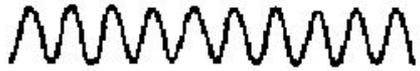
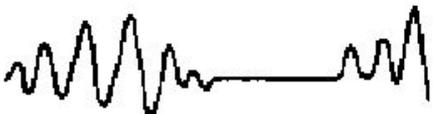
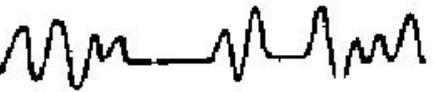
Апнейстическое дыхание

Кластерное дыхание Биота

Атактическое дыхание («фибрилляция» дыхания)

Гаспинг-дыхание

Патологические типы дыхания

| | | | |
|-----------------------------|---|----------------------------------|---|
| Нормальное |  | Формирование «воздушной ловушки» |  |
| Брадипноэ |  | Дыхание Чейна-Стокса |  |
| Тахипноэ |  | Дыхание Куссмауля |  |
| Гипервентиляция (гиперпноэ) |  | Дыхание Биота |  |
| Шумное дыхание |  | Атактическое дыхание |  |

-
- ▣ **Дыхание Куссмáуля** – глубокое, частое, шумное дыхание, является одной из форм проявления гипервентиляции, часто ассоциируется с тяжелым метаболическим ацидозом
 - ▣ **Дыхание Чéйна – Стóкса** – периодическое дыхание, при котором поверхностные и редкие дыхательные движения постепенно учащаются и углубляются и, достигнув максимума на 5-7-м вдохе, вновь ослабляются и урежаются, после чего наступает пауза (объясняется снижением чувствительности дыхательного центра к CO_2 – во сне, у детей, ЧМТ, интоксикация)

-
- **Атактическое дыхание:** неравномерное, хаотическое, нерегулярное дыхание. Наблюдается при сохранении дыхательных нейронов продолговатого мозга, но при нарушении связи с дыхательными нейронами варолиева моста
 - **Дыхание Биота** – патологический тип дыхания, характеризующийся чередованием равномерных ритмических дыхательных движений и длительных (до полуминуты и более) пауз (при гипоксии мозга)

-
- **Гаспинг**, или терминальное редкое дыхание, которое проявляется судорожными вдохами-выдохами. Оно возникает при резкой гипоксии мозга или в период агонии
 - **Апнейстическое дыхание**. Апнейзис — нарушение процесса смены вдоха на выдох: длительный вдох, короткий выдох и снова длительный вдох

-
- ▣ **Апноэ:** отсутствие вентиляции легких
 - ▣ **Гиперпноэ:** высокая частота вентиляции
 - ▣ **Гиповентиляция:** вентиляция, недостаточная для метаболических потребностей ($P_{CO_2} > 42$ мм рт. ст.)
 - ▣ **Гипервентиляция:** избыток воздуха относительно метаболических потребностей ($P_{CO_2} < 38$ мм рт. ст.)
 - ▣ **Одышка:** субъективное ощущение сложности дыхания; как правило, указывает на то, что физиологические потребности в вентиляции превышают способность человека реагировать
 - ▣ **Гиперкапния:** повышение P_{CO_2}

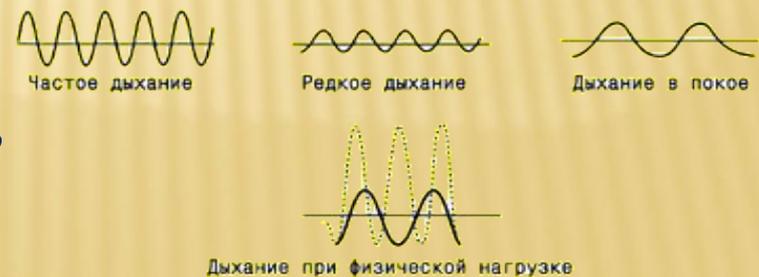
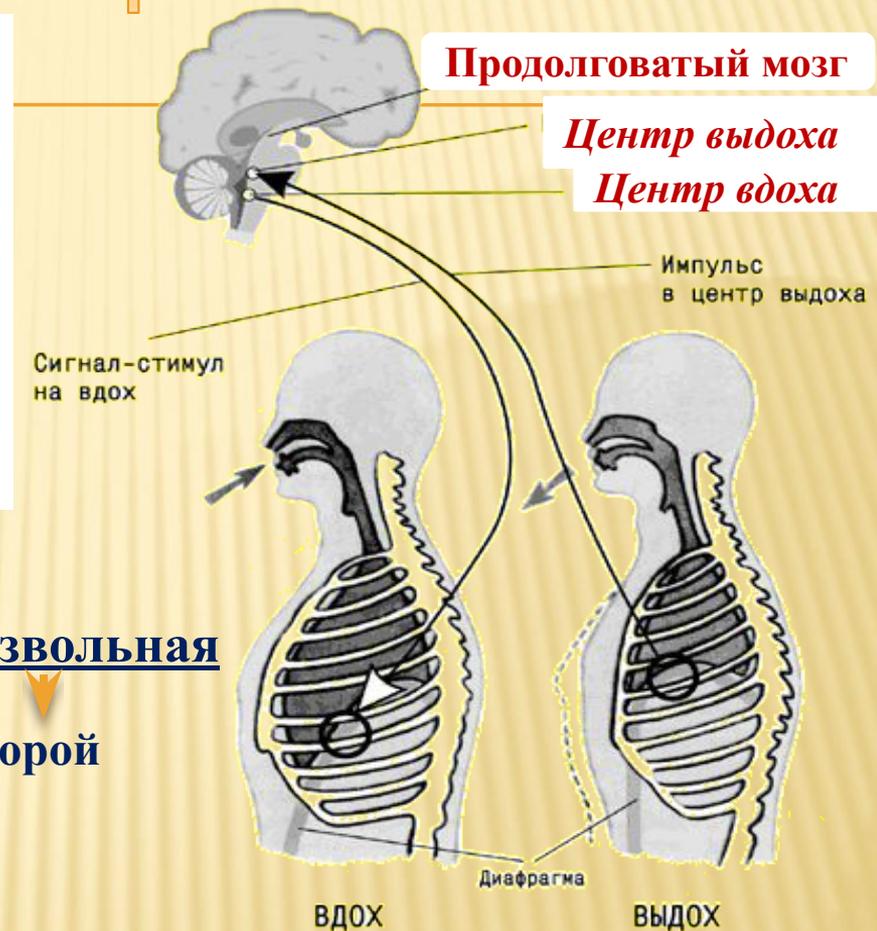
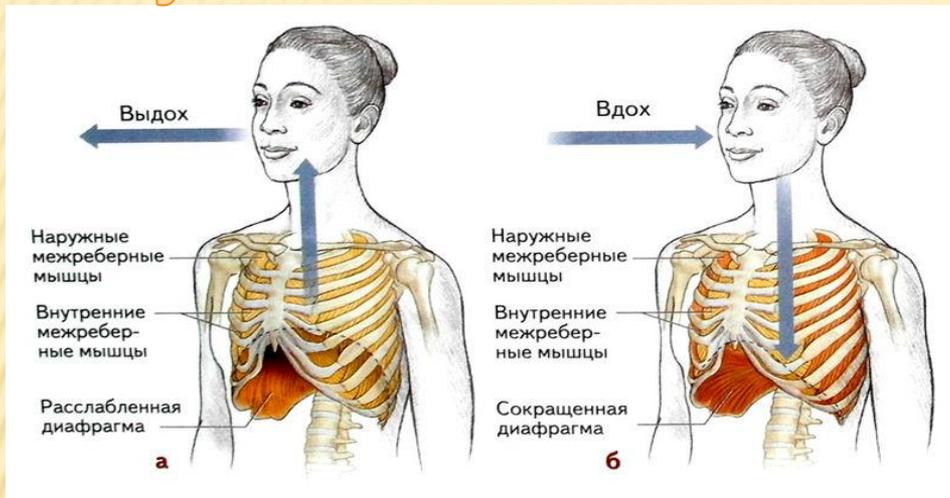
Физиологические аспекты



???

□ А чем управляет дыхание?

Регуляция вегетативной нервной системы



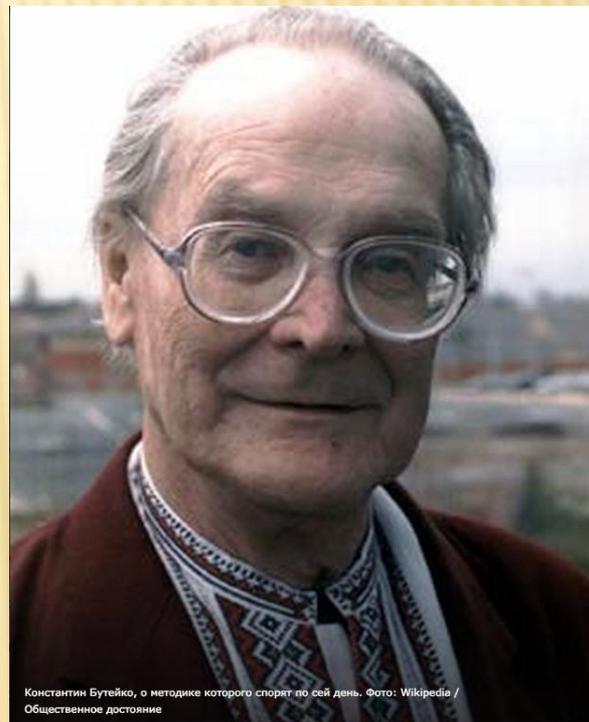
МЕТОД БУТЕЙКО

Создание этого уникального метода лечения целого круга заболеваний, основное место среди которых занимают бронхиальная астма и гипертоническая болезнь принадлежит К.П. Бутейко.

Метод основан на положении о том, что большую роль в организме играет углекислый газ, а источником многих заболеваний является глубокое дыхание, вытесняющее его из организма. Задача состоит в том, чтобы постепенно уменьшить частоту дыхания.

Благодаря упражнениям Бутейко возможно формирование у человека, страдающего бронхиальной астмой, способности самостоятельно контролировать приступ удушья на начальном этапе, т.е.

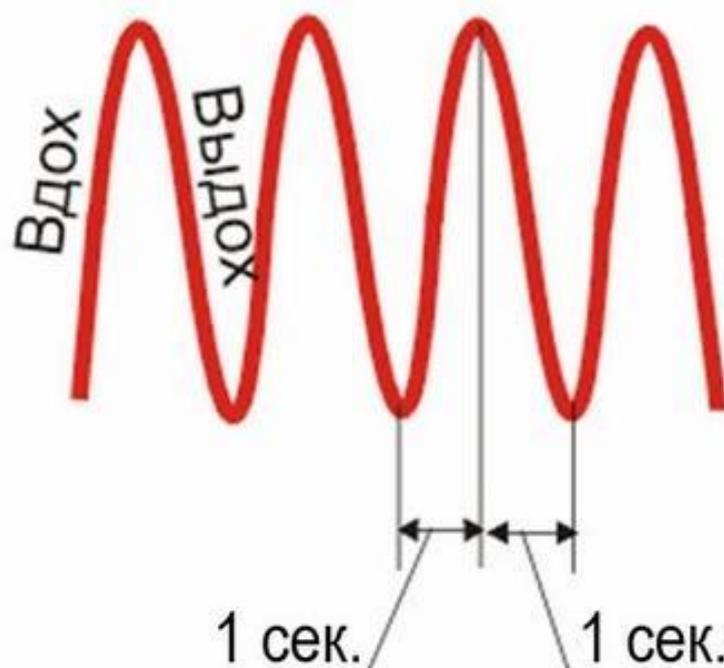
предупреждать или устранять его. Все это благотворно влияет на больного человека – способствует устранению страха перед болезнью и повышению качества жизни.



Константин Бутейко, о методике которого спорят по сей день. Фото: Wikipedia / Общественное достояние



Дыхание здорового



Дыхание больного

МЕТОД БУТЕЙКО

Сам акт дыхания осуществляется исключительно через нос. Вдох должен быть поверхностным настолько, чтобы воздух не ушел ниже уровня ключицы.

Вдох должен занимать 2-3 сек. Выдох 3-4 сек. После одного вдоха-выдоха делается пауза в 2-3 сек., и цикл повторяется.

Продолжительность практики 10-15 мин.

А.Н. СТРЕЛЬНИКОВА

Александра Николаевна Стрельникова (1912-1989 гг.) – оперная певица, театральный педагог, автор уникальной дыхательной гимнастики.

Прожила 77 лет. И в свои пожилые годы она была абсолютно здоровой и не знала, что такое остеохондроз, гипертония, сердечная недостаточность благодаря своей дыхательной гимнастике.

Еще при жизни Стрельниковой упражнения разработанной ею гимнастики пользовались фантастической популярностью у артистов. Достаточно было перед выступлением в течение десяти минут подышать «по Стрельниковой», и голос звучал чище, ярче, звонче.

Людмила Касаткина, Армен Джигарханян, Маргарита Терехова, Андрей Миронов, Лариса Голубкина, Татьяна Васильева и многие другие знаменитые актеры брали у А. Н. Стрельниковой уроки постановки голоса. Александра Николаевна давала уроки вокала



ДЫХАНИЕ «ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ»

Изначально этот метод был предназначен для лечения болезней, связанных с потерей голоса.

Дальнейшая практика показала, что гимнастика эта помогает при многих заболеваниях, в том числе сердечно-сосудистых.

Официальная отечественная медицина признала дыхательную методику Стрельниковой только в 70-е годы прошлого столетия. Именно тогда Александра Николаевна получила авторское свидетельство, выданное на разработку новой методики лечения различных болезней.

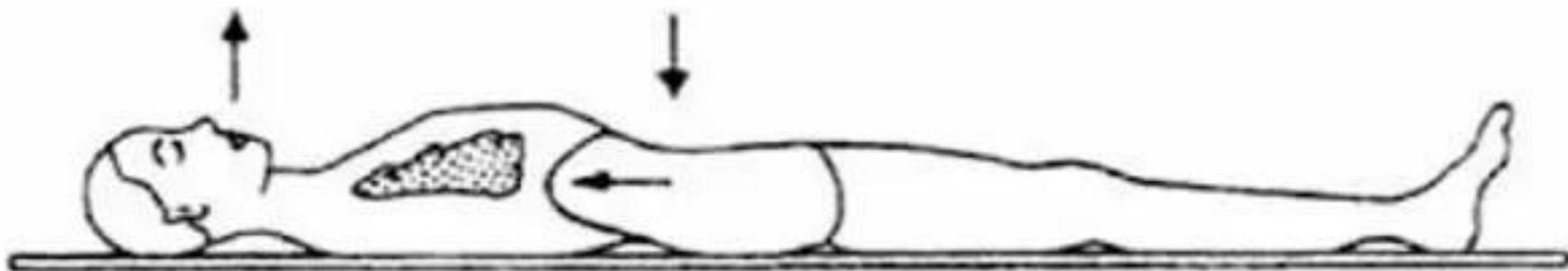
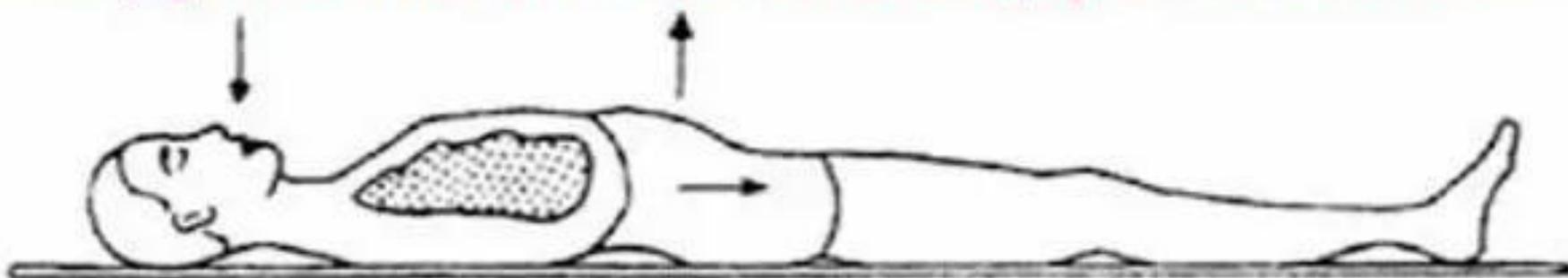
Оказалось, что дыхательная гимнастика, созданная ею для певцов и артистов, уникальна по своим лечебным свойствам и исцеляет от многих болезней.

Суть данной методики заключается в следующем: вдохи и выдохи осуществляются в комплексе с движениями, их затрудняющими (это сведение рук перед грудью, наклоны,



Диафрагмальное дыхание

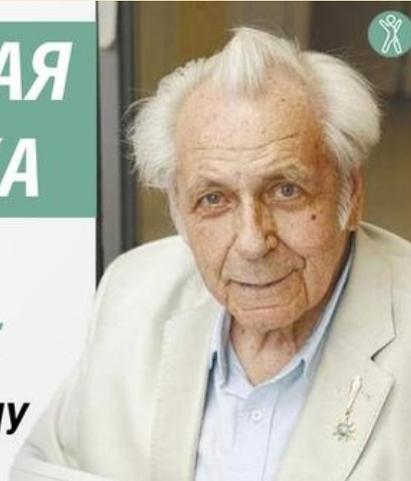
ТРЕНИРОВКА ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ



Техника лечебного дыхания по Неумывакину

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО И.П. НЕУМЫВАКИНУ



Техника лечебного дыхания по Неумывакину

Неумывакин предлагает методику лечебного дыхания:

- Сделать краткий вдох, немного выдохнуть и резко задержать дыхание на 10, 20, 30 секунд.
- Выдохнуть оставшийся в лёгких воздух до конца.
- Продышаться и снова краткий вздох, короткий выдох, пауза.
- Повторить процедуру минимум 5 раз, с каждым разом увеличивая задержку.

Нужно научиться как можно дольше задерживать дыхание. В сутки желательно делать не менее 1 часа этой дыхательной гимнастики.



Помимо занятий физкультурой и упражнений с задержкой дыхания, положительно на физиологическое и психологическое самочувствие воздействует пение (не имеет значение, если Вы не умеете петь — в консерватории выступать не нужно).



Техника лечебного дыхания по Неумывакину

Дышите правильно

- Дыхательные упражнения по Неумывакину нужно выполнять таким образом: легко и быстро сделайте вдох животом, а затем медленно, не спеша выдыхайте, при этом втягивайте пупок к позвоночнику. Запомните, чем медленнее вы будете выполнять это несложное упражнение, тем эффективнее будет для организма. Подобное упражнение обеспечивает активную функциональность диафрагмы, которая является «сердцем» лимфатической системы. Дыхание животом способствует улучшению перекачки жидкости снизу вверх по системе. А еще массируются все органы грудной и брюшной области. Вы можете посмотреть видео, где профессор лично дает советы, о том, как правильно дышать, что бы быть здоровым. Многие из вас проживают в многоэтажных домах, и естественно вы заметили, как иногда трудно подняться на 3-5 этаж без лифта. Профессор рекомендует подойти к первой ступеньке, сделать вдох, затем чуть выдохнуть и пойти, как можно быстро, не дыша. Если чувствуете, что дыхание больше не в состоянии задерживать, то остановитесь и выдохните оставшийся воздух из легких. Поднимайтесь дальше таким же образом. Не пугайтесь если в первые дни у вас появится отдышка, тяжесть в ногах, или участится сердцебиение, это от непривычки, постепенно все пройдет. Спускайтесь по ступенькам, по тому же принципу – «не дыша». Такой способ улучшит обменные процессы организма, укрепит системы мышц, легких и сердечно – сосудистую систему, а так же поможет снизить вес.

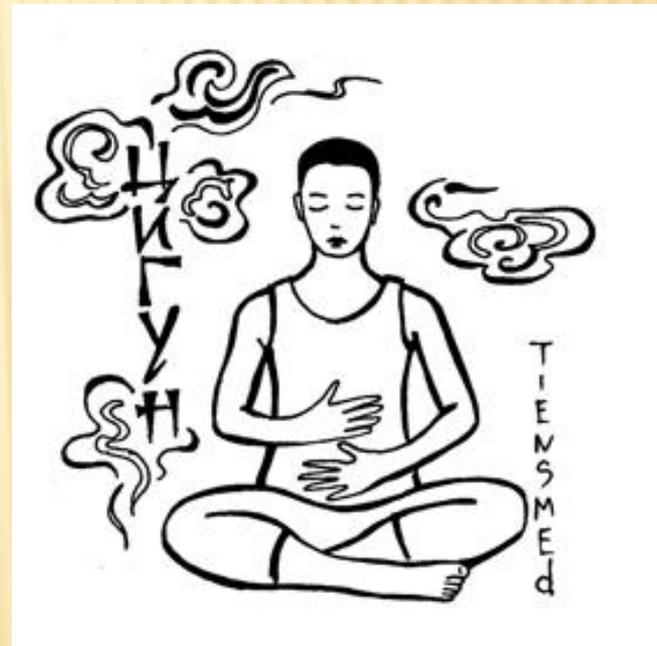
МЕТОД ЦИГУН

Это древняя китайская лечебная техника. Гимнастика учит правильному расслаблению, успокоению, управлению дыханием. Все это оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, которая регулирует все процессы в организме.

Дыхательная гимнастика цигун представляет собой довольно широкий спектр различных упражнений, которые используются как самостоятельно, так и входят в состав различных оздоровительных систем и комплексов в качестве их обязательного компонента.

Смысл дыхательной гимнастики цигун может быть понят как управление энергией человеческого организма посредством дыхания.

Она также представляется в качестве мощного средства синхронизации



МЕТОД ЙОГОВ

В индийской йоге дыхательные упражнения называются пранаямой, так как позволяют набирать прану – жизненную энергию – и управлять ею. От праны, согласно философии йогов, зависит состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем, а также настроение и самочувствие.

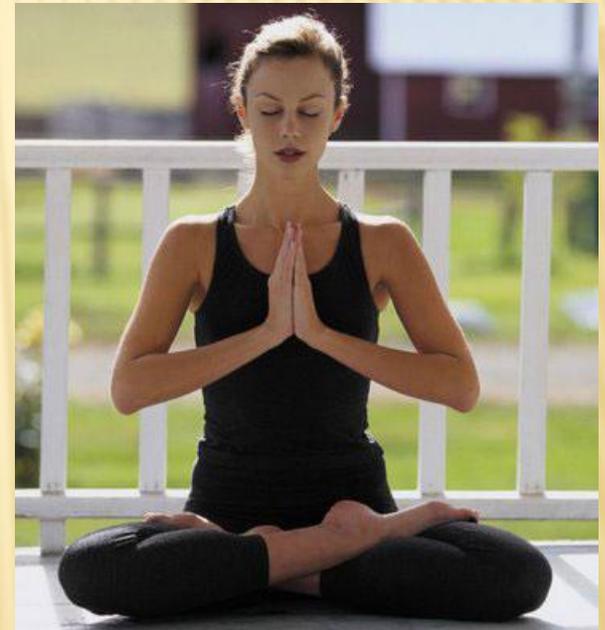
Йоги различают четыре главных способа дыхания: верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание, полное дыхание йогов.

Первый способ нежелателен для человека, который хочет быть здоровым.

Второй лучше, но все же совершенно не достаточно хорош.

Третий приемлем, но не идеален.

Вся наука йогов о дыхании построена на четвертом способе.



Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ

Основные практики духовного очищения

1. Осознанность (мастерство ума)
2. Земля (осознанная пища, забота о теле)
3. Воздух (дыхание энергией)
4. Вода (для очищения и балансировки личной энергии)
5. Огонь (ежедневное использование для очищения и балансировки эмоций и сознания)
6. Духовное сообщество (быть частью духовного сообщества)

Леонард Орр
создатель «Ребёфинга»



Ребефинг -

техника осознанного дыхания.

Практика целостно воздействует на тело, ум и дух, освобождая их от нездоровой энергии, хронического напряжения и блоков, открывая путь к уверенности, радости и глубокому внутреннему спокойствию.

Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ

□ История возникновения

Во время своего рождения Леонард не мог дышать, поскольку его горло было несколько раз обмотано пуповиной, вследствие чего во взрослом возрасте он начинал задыхаться, когда испытывал какое-либо волнение или тревогу.

Однажды Леонард принимал ванну, но вода оказалась слишком горячей, и он обжегся. Испугавшись, он стал задыхаться и тонуть. Инстинктивно Леонард начал усиленно и быстро делать вдохи. Такое дыхание вернуло его в момент получения родовой травмы, и случилось чудо – он освободился от заболевания, которое возникло в результате этой травмы. Именно поэтому он назвал свою технику ребёфинг – второе рождение.

Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ

Что такое ребёфинг?

- ▣ Ребёфинг – это дыхательная практика, которая является системой самопомощи
- ▣ Ребёфинг позволяет восстановить связь между физическим телом и полевой структурой
- ▣ Полевая структура – это наше духовное тело, которое представлено нашими чувствами, переживаниями, мыслями и эмоциями
- ▣ Именно полевая структура активна во время сна
- ▣ Полевая структура первична по отношению к физическому телу, поэтому все зажимы тела начинаются с деформации полевой структуры

Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ

Элементы ребёфинга

1. Циркулярное дыхание

Циркулярным дыханием называют связанное дыхание. Существует несколько видов циркулярного дыхания, которые отличаются объёмом и скоростью вдоха, дыханием через нос или рот, вдыханием воздуха в разные части лёгких (нижняя, средняя, верхняя).

Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ

Типы дыхания ребёфинг

Глубокое и
медленное
дыхание

Глубокое и
быстрое
дыхание

Поверхностное
и медленное
дыхание

Поверхностное
и быстрое
дыхание

Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ

- **В процессе ребёфинга могут использоваться три разных способа дыхания**
- **Медленное и глубокое дыхание**
 - Глубокое медленное дыхание является самым оптимальным, если вы впервые используете технику ребёфинга или находитесь в процессе перехода от одного проинтегрированного паттерна энергии к другому
- **Быстрое и поверхностное дыхание**
 - Такое дыхание лучше всего использовать в случае напряженного паттерна. Поверхностное дыхание облегчает паттерн, а скорость дыхания ускоряет интеграцию. Если вы используете этот тип дыхания, то внимательно фокусируйтесь на деталях паттерна
- **Быстрое и глубокое дыхание**
 - Такой тип дыхания будет наилучшим в том случае, если вы испытываете сонливость во время практики

Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ

2. Полное расслабление

- Чем более расслаблено тело в процессе практики, тем больше паттернов энергии удастся проинтегрировать

3. Концентрация внимания

- Необходимо удерживать внимание на происходящем процессе, не закливаясь на интерпретациях ума

Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ

4. Полное доверие к происходящему процессу

- ▣ Чем больше доверия к процессу, тем глубже происходящие процессы во время практики дыхания

5. Интеграция

- ▣ Важная составляющая практики. Без интеграции невозможно целостно завершить процесс

Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ

Значение дыхания в ребёфинге

Именно дыхание в ребёфинге позволяет открыть доступ к паттернам подавления на уровне физического тела.

Циркулярное дыхание уравнивает баланс праны и апаны.

На вдохе прана течет ко всем клеткам тела, а на выдохе апана течет обратно, замыкая цепь.

Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ

- При этом Леонард Орр рекомендует на протяжении всей практики удерживать в уме позитивные мысли в соответствии с пятью элементами ребёфинга
- ПЕРВЫЙ ЭЛЕМЕНТ: мое циркулярное дыхание просто, саморегулируемо, приятно и продолжается теперь всегда
- ВТОРОЙ ЭЛЕМЕНТ: мое сознание знает, что расслабляться безопасно, и я полностью расслабляюсь сейчас
- ТРЕТИЙ ЭЛЕМЕНТ: все, что существует, является блаженством, и я ощущаю безграничное разнообразие блаженства во всех деталях
- ЧЕТВЕРТЫЙ ЭЛЕМЕНТ: все, что я в состоянии сделать, ведет к объединению сознания и тела
- ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ: для меня просто и естественно наслаждаться всем теперь

Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ



Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ

Ребёфинг: техника дыхания в домашних условиях

- Самостоятельная практика ребёфинга включает в себя пять элементов, описанных выше
- Циркулярное дыхание
- Полная релаксация
- Концентрация внимания
- Полное доверие к процессу
- Интеграция в радости

Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ

Практика ребёфинга считается завершённой, если результат отвечает следующим критериям:

- на поверхность вышло достаточное количество подавленного материала и было проработано
- все, что было активизировано, было проинтегрировано, то есть вы должны чувствовать себя очень хорошо, лучше, чем прежде
- вы сами чувствуете, что два первых условия были выполнены

Метод дыхания Леонарда Орра. РЕБЁФИНГ



Дыхательная техника вайвейшн (VIVATION)

Дыхательная техника вайвейшн (VIVATION) разработана Джимом Леонардом и Филом Лаутом (США) как развитие ребёфинга

Название происходит от латинского VIVA «жизнь». Vivation приблизительно переводится как «празднование жизни» или «бытие более живым»

Дыхательная техника вайвейшн (VIVATION)

Вайвейшн разработан в 1975 году. Джим Леонард и Фил Лаут соединили в своем методе опыт применения восточных практик физического и психодуховного развития.

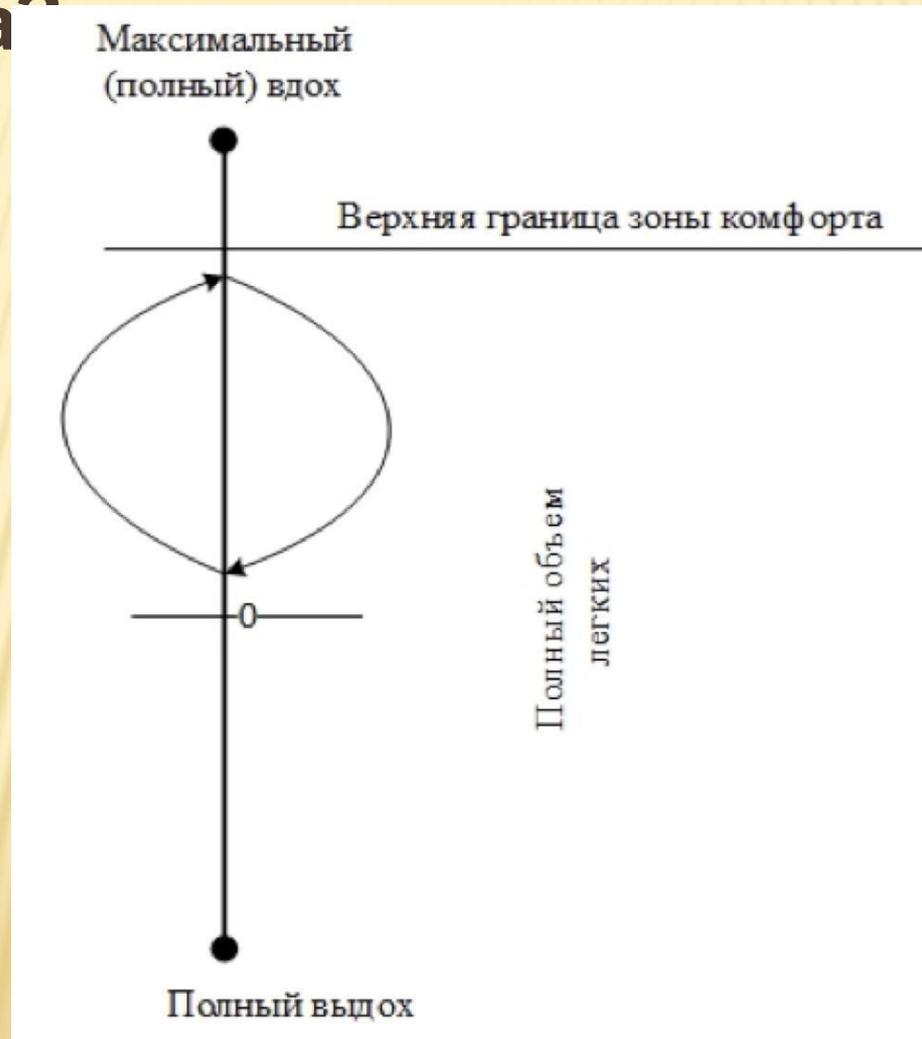
Основа вайвейшн – циркулярное дыхание. Подобное дыхание действует, вызывая релаксацию, обновление восприятия и перефокусировку мышления, принося чувство удовольствия и помогая посмотреть на жизнь новыми глазами.

Дыхательная техника вайвейшн (VIVATION)

Если говорить о дыхании, то и ребёфинг, и вайвейшн относятся к техникам осознанного дыхания связанного дыхания. Что значит «осознанного»? Сознание – это присутствие в настоящем моменте, присутствие в том, что происходит прямо сейчас. Это тотальная осведомленность и включенность в то, что происходит. Что значит «связанное»? Связанное – значит цикличное, т.е. без пауз между вдохом и выдохом.

Дыхательная техника вайвейшн (VIVATION)

- Что являлось инновацией Джима Леонарда?



Метод дыхания Вима Хофа



Метод дыхания Вима Хофа

Кто такой Вим Хоф?

В 2009 году Вим Хоф без обуви в одних шортах пробежал полумарафон за Полярным кругом. И это далеко не единственный рекорд голландца. Он разработал особый комплекс дыхательных упражнений. Этот метод не только позволяет управлять теплом в организме, но и улучшает иммунную систему, сон и психическое здоровье. С помощью концентрации дыхания и холодных процедур человек может буквально управлять своей нервной системой.

Метод дыхания Вима Хофа

Техника выполнения дыхательных упражнений

1. Удобная поза

Сядьте в удобную позу и убедитесь, что вам легко вдыхать и выдыхать

2. Глубокий вдох

Вдох нужно делать максимально глубокий, через рот. Старайтесь захватить как можно больше воздуха

Метод дыхания Вима Хофа

Техника выполнения дыхательных упражнений

3. Выдох без усилия

Не нужно выдыхать полностью, просто расслабьте легкие и отпустите лишний воздух. Продолжайте так дышать, насыщая организм кислородом, и наблюдайте за своим телом. Какие-то участки будут напряжены – расслабьте их. Обратите внимание на ощущения. После 30 глубоких вдохов вы, возможно, почувствуете небольшое головокружение и покалывание в пальцах рук

Метод дыхания Вима Хофа

Техника выполнения дыхательных упражнений

4. Выдох + задержка

После этого нужно максимально выдохнуть воздух, полностью освободив легкие от кислорода, и задержать дыхание. Вы сможете не дышать примерно две минуты. В это время можно заняться медитацией или растяжкой. Попробуйте, например, сделать отжимания – у вас получится вдвое больше, чем обычно

Метод дыхания Вима Хофа

Техника выполнения дыхательных упражнений

5. Вдох + задержка

Примерно через две минуты почувствуете, что вам снова нужен кислород. Тогда резко наберите полные легкие воздуха и задержите его на 15 секунд. Затем снова переходите к шагу 1

ДМД: дыхание – музыка – движение. В.В. Козлов

- **ДМД (дыхание – музыка – движение)** – методика, автором и теоретиком которой является В.В. Козлов. Теоретическая база ДМД - интегративная психология.



ДМД: дыхание – музыка – движение. В.В. Козлов

- **Целью ДМД является развитие целостного восприятия и переживание человеком содержания чувственного телесного образа, развитие спонтанности, естественности и творческого потенциала.**
- **ДМД позволяет раскрыть и актуализировать в процессе дыхания телесные, эмоциональные, чувственные, когнитивные и креативные возможности каждого человека.**

ДМД: дыхание – музыка – движение. В.В. Козлов

- **Основными элементами ДМД являются:**
- оригинальная программа связного дыхания
- специально подобранный музыкальный алгоритм
- приемы высвобождения движения и дыхания как во время дыхательной сессии, так и до нее

Стратегия



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

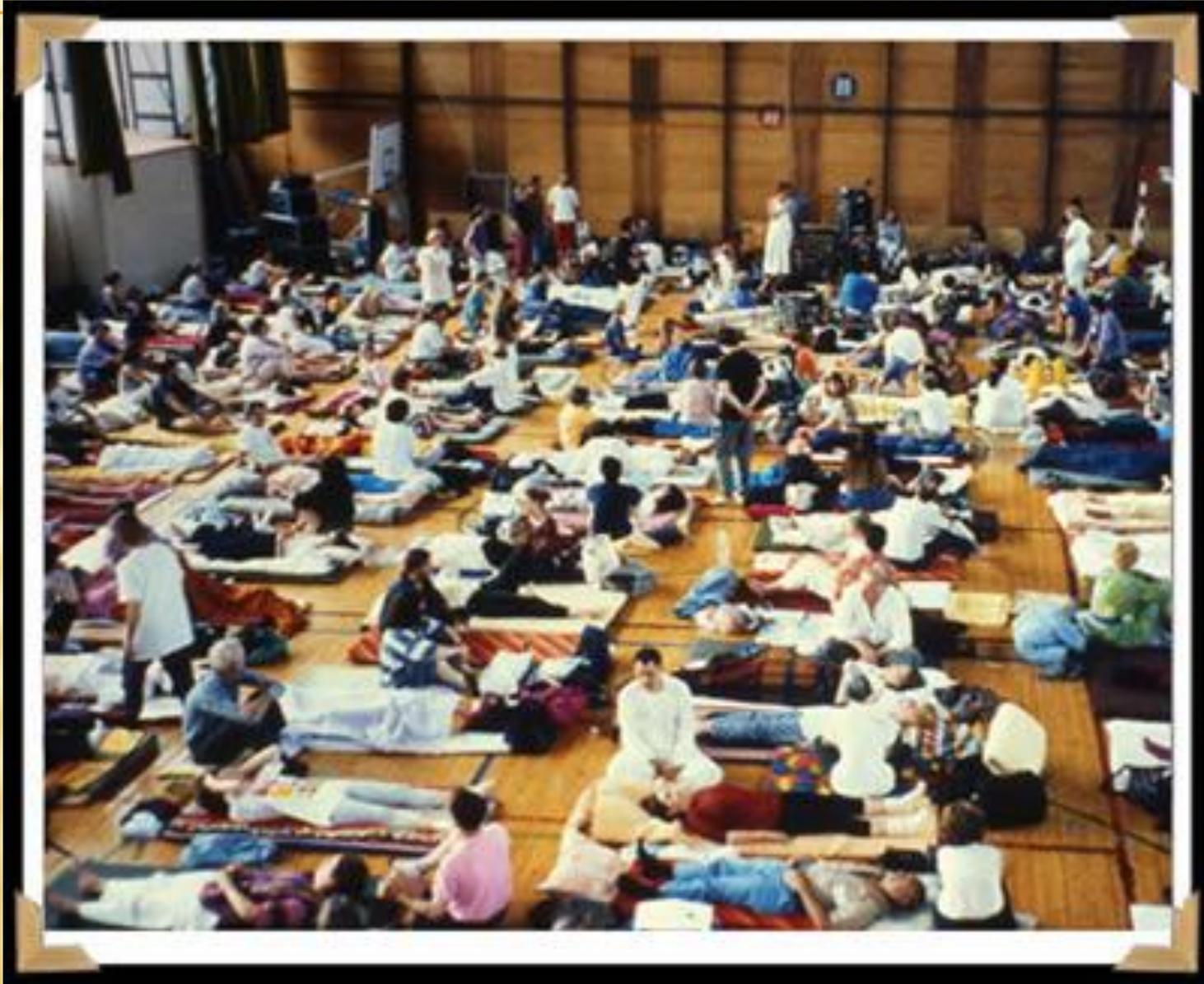
**Холотропная терапия –
одна из самых
интересных и знаменитых
стратегий психотерапии
страха, депрессии,
психосоматических
болезней и стратегий
личностного роста**

Техника

АККОРДИОН ДЫХАНИЯ



Холотропное дыхание



Холотропное дыхание



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**

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»

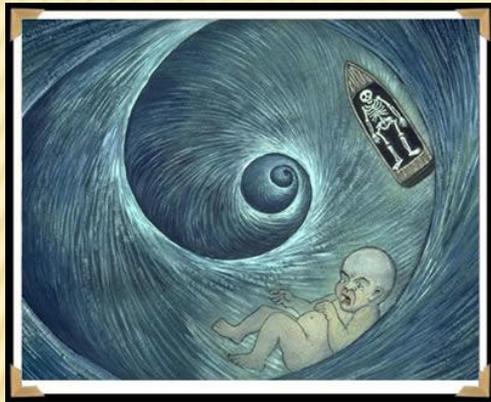
Перинатальный (регрессивно-возрастной) уровень

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-IV

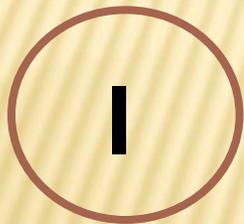
Базовая
перинатальная
матрица - IV



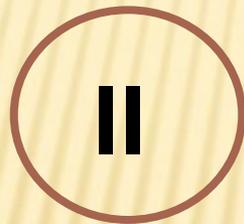
Код жизни

□ Самоактуализирующаяся ЛИЧНОСТЬ

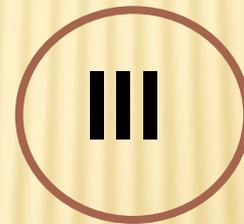
Формирование автономной программы развития



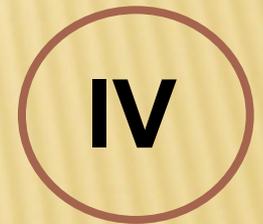
Вхождение
в контакт
с проблемой



- 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



**Благодарю за внимание
и понимание!**

