

Дышите глубже

Выдающиеся авторитеты медицины утверждают, что одно поколение людей, дышащих правильно, возродило бы расу и сделало бы болезни редкостью.

И для европейца, и для человека Востока одинаково ясна и несомненна тесная зависимость между здоровьем и правильным дыханием. Но мало кто знает, что дыхание - не просто путь к физическому здоровью. Дыхание - это тот мост, который связывает тело и сознание. Давно известно, что большинство, если не все болезни человека происходят "от нервов", то есть, заложены

в глубине подсознания в виде психологических блоков. Прогрессивная наука открывает новейшие методы работы с человеческой психикой. О современных методах оздоровления при помощи практики "свободного дыхания" рассказывает член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, директор ОО "Восхождение" Светлана Привальская.

- Что такое "свободное дыхание", как оно работает?

- Когда человек начинает глубоко дышать без пауз, он входит в глубинные слои бессознательного и, прежде всего, начинают давать о себе знать негативные психологи-

ческие блоки. Старые обиды, страхи, другие агрессивные состояния. Механика дыхания такова, что происходит трансформация этих блоков. Они как бы достаются из глубины "черного ящика" бессознательного и трансформируются в противоположные состояния. Ненависть - в любовь, страх - опять же

в любовь и состояние доверия. Когда сеанс дыхания кончается - человек открывает глаза и говорит: "Я люблю весь мир". Это не сказка, это действительно искренние ощущения. Вы спросите, долго ли это состояние сохраняется. По-разному. "Откаты" бывают обязательно, но все-таки не на прежнюю

Когда сеанс дыхания кончается - человек открывает глаза и говорит: "Я люблю весь мир".

позацию. Человек проходит много сессий, мы считаем, что их необходимо не меньше 4-6 до получения устойчивого результата. Результат проявляется следующим образом - негативные психологические блоки исчезают и перестают давать энергию физическим "неправильностям" в организме, и про-

исходит исцеление, в том числе и физическое. Вскрывается подсознание, трансформируются психологические комплексы, меняется личность человека, следовательно, деятельность нервной системы в целом, и исчезают болезни.

- Что ощущает человек, проходя такие сеансы?

- Негативные психологические блоки проявляются в виде боли в органах, ощущения сковывания отдельных частей тела. Официальная медицина не одобряет этот метод

из-за таких своеобразных эффектов. Мы же говорим, что блок выявлен, и если продолжать дышать, это состояние уйдет. Длительное и болезненное сковывание - явление редкое, и если оно наступает, мы начинаем применять методы, выводящие из этого состояния. Но результат бывает потрясающий. Уходят не только болезни, но и психологическое напряжение в семьях, улучшаются отношения с близкими.

- Какова природа психологических блоков?

- Сковывающие состояния выявляют блоки перинатального периода, то есть заложенные еще во время внутриутробного развития. Если в этот период родители ссорились или происходили еще какие-то неприятные события, подсознание ребенка фиксирует все это в виде негативных психологических блоков. Такие блоки ребенок получает и позднее, во время родов. Психологи считают, что в цивилизованном человечестве не бывает патологических родов, хотя медики утверждают, что обычные болезненные роды нормальны. Во время дыхательных сеансов человек фактически переживает глубинные моменты заново. То же самое происходит с более поздними психологическими наслоениями. Многие явственно переживают состояния "прошлых жизней". Не все верят в теорию переселения душ, но подобные переживания можно объяснить и с точки зрения теории "коллективного бессознательного" Карла Густава Юнга.

- Какие существуют методики свободного дыхания?

- Наиболее известные модификации - холотропное дыхание и ребефинг. Врач-психиатр Станислав Гроф лечил заболевания нервной системы с помощью галлюциногена ЛСД. Стремясь уйти от множества побочных эффектов, он открыл холотропное (от слова "холотропик" - движение к целому) дыхание - метод, дающий тот же эффект. Ребефинг (в переводе с английского "перерождение") и холотропное дыхание появились почти одновременно, в начале 70-х годов. Врач Леонард Ор начал глубоко дышать сидя в ванной и почувствовал странное состояние, как будто он стал совсем маленьким и пробирался по тесному коридору к свету. Как профессионал он понял, что переживает процесс рождения заново. Последователи Ора - Джим и Энн Леннарды - развили методику ребефинга и назвали свою модификацию "вайвэйшн".

беседовала Ольга Шотландия



Чудотворная икона Божией Матери "Умиление" Серафимо-Дивеевская XIX век

Мой первый опыт перерождения

Светлана Привальская

Это было потрясающе, я никогда не забуду. Я начала процесс ребефинга, будучи абсолютно уверенной, что сейчас начнут лечиться мои больные органы. Было своеобразное ощущение в руках и ногах, как и предупреждали нас. Вдруг у меня появились слезы. Слезы совершенно немотивированные. Появилось ощущение своей вины. И сразу всплыло слово "мама". Я начала молиться:

- Мамочка, прости меня, пожалуйста, что ж я наделала... - и вдруг явственно услышала строгий голос.

- Не тому молишься! - сказал он.

Я сразу сделала "под козырек" про себя. И говорю: - Прости меня, Господи!

Я никогда не следовала ни одной религиозной конфессии, просто ощущала Создателя. Знала, что он есть, но никогда не обращалась к нему. В это время произошло следующее. Начал появляться образ Иисуса Христа, очень строгий. Я просила прощения за то, как я относилась к маме, я во многом виновата перед ней. Тогда слева появился образ Богородицы. Причем какой-то странный. Я до этого момента видела только иконы Богородицы с младенцем Иисусом. А эта - без младенца. Очень нежная, со склоненной головой. Потом был разговор с ней, очень ласковый и теплый. Образ Иисуса стал уходить, я спрашиваю:

- Куда ж ты уходишь?

А он отвечает строго:

- Я буду приходить, когда нужно!

Мои пальцы физически ощутили край платья Богородицы.

- Не уходи, - попросила я.

А она отвечает:

- Ну что ты, доченька, я всегда с тобой!

С тех пор я всегда вспоминаю образ Богородицы в трудные минуты, хотя я не православная, не крещенная. Уже позже я спросила у своих православных друзей, есть ли такая икона, без младенца и в таких одеждах. И действительно! Такая икона вправду есть, и называется она "Умиление".

(095) 366-1134, 367-7340, 338-4634

холодинамика
авторские методики

Свободное дыхание

Общественная организация "Восхождение" Приглашает на еженедельные теоретические и практические занятия по средам с 18 до 21 часа по адресу: **Кропоткинский переулок, дом 6, этаж 2, актовый зал Института океанографии**, а также на семинары, индивидуальные консультации.

Неизвестные факты о дыхании:

■ Мы делаем 1000 вдохов в час, 26000 за сутки, 9 миллионов за год, а на протяжении жизни: мужчина - 670 миллионов, а женщина - 746 миллионов.

■ Одному человеку на протяжении жизни необходим объем воздуха, содержащийся в параллелепипеде высотой 67 м (что соответствует высоте 23-этажного жилого дома) с основанием, равным площади футбольного поля.

■ Роберт Эрл Хьюс из США, живший с 1926 по 1958 г., имел обхват груди 3,15 м. Самой широкой грудью, когда-либо зарегистрированной в Великобритании, обладал Уильям Кэмпбелл - 2,44 м.

■ Поставлен рекорд задержки дыхания 7 минут 1 секунда. Обычно человек за это время делает более сотни вдохов и выдохов.

■ Мы всегда говорим на выдохе. Только в редких случаях мы это делаем на вдохе, произнося короткие слова, например "да" или "нет". Попробуйте поэкспериментировать и сделать свой голос очень звонким. Позвоните кому-нибудь из друзей и говорите с ним на вдохе. Ваш голос настолько изменится, что даже близкий знакомый вас не узнает.