

Энциклопедия

Ребефинг

Ребефинг (от англ. rebirthing - второе рождение) - психотерапевтическая методика, разработанная Л. Орром и С. Рэй в 1977 г., ориентированная на самоисследование и духовную трансформацию при использовании специальных дыхательных упражнений. Для достижения измененных состояний сознания выполняются упражнения с интенсивным глубоким и частым, связанным дыханием.

После этого начинается внутренняя работа с утверждениями, осуществляется поиск проблемной ситуации, ее рациональное рассмотрение, перевод из негативного контекста в позитивный. Применяется для устранения негативных последствий родовой травмы, для активизации различных травматических событий, хранящихся в бессознательном, повторного переживания событий жизни, обуславливающих наличие стресса, психологических проблем, психосоматических заболеваний.

Ребефер

Инструктор ребефинга.

- Я не думаю, что можно сказать, что душа приходит в этот мир полностью чистой. Я думаю, что когда человек умирает и проходит через "Большой Переход", в этот момент он очищается, и он должен очиститься достаточно для того, чтобы он смог войти обратно в физическую вселенную. И вдоваков, когда он попадает в матку, он проходит 9 месяцев очищения водой. Это очень мощная очистка, и когда человек рождается, он имеет высокий уровень невинности, чистоты. Но также к моменту рождения он уже поврежден внутриутробными впечатлениями, наследственностью, поведением и состоянием родителей, и собственно самой родовой травмой.

- Насколько я знаю, такая поза (Леонард сидит нога на ногу и со скрещенными руками) является "закрытой". Почему Вы ее используете каждый раз, кроме случаев, когда Вы работаете с пациентом?

- Я думаю, это не лучшая идея делать обобщения по поводу языка тела. Я думаю, мы можем поднимать выше этих обобщений. Например, в йоге класть ногу на ногу является эффективной асаной. И также складывать руки является эффективной асаной.

- И Вы чувствуете себя открытым?

- Да, конечно.

- Но Вы хотя бы можете сказать, что Вы более закрыты, сидя так?

- Не обязательно. Я более открыт, когда сижу в удобной позе.

- Можете ли Вы нам рассказать, каким человеком вы были до того знаменательного случая в ванной?

- Я начал свой духовный путь с изучения Библии. Я закончил колледж, специализируясь в богословии и философии, и мне до сих пор нравится изучать Библию. Разница в том, что теперь я знаю много других священных книг. Я люблю изучать Коран, Гиту. И я уверен, что величайшее произведение - "Шива Пурана". Она состоит из четырех томов и покрывает миллионы лет человеческой истории. И нет ничего такого, чего бы я не смог там найти. И я ничего не нашел сравнимого с ней.

- То есть, сколько Вы себя помните, Вы всегда были заинтересованы в духовном развитии?

- Я не думаю, что можно обо мне так сказать. Я был крещен лишь в 17 лет, и мой друг познакомил меня с Библией и молитвой, и этого момента я был "на крючке". С этого момента духовная жизнь стала наиболее важным аспектом моей жизни. И до сих пор является.

- А перед этим Вы были "нормальным" подростком?

- Нет. В школе я интересовался спортом, практически девушки и спорт были моими основными интересами. Я начал экспериментировать с алкоголем, когда мне было 13 лет, и понял, что это не мое, в 14. И вообще, я был очень довольным жизнью парнем.

- Я хочу сказать, что главным для меня является чувствовать, воспринимать непосредственно. Чувствовать то, что от Вас исходит, видеть, пытаться попробовать и понять то, что Вы пытаетесь передать людям - эти вдохи, выдохи. И я не понимаю людей, которые читают об этом в газетах, но, может, у Вас найдется пару слов сказать от себя людям, которые все еще их читают?

- Главный фактор интеграции - это осознанность. Необходимо работать с умом так же, как и с дыханием. И работать с дыханием так же, как с умом. И в дополнение есть еще Огонь, Вода и Земля. А дыхание связано с Воздухом. У Бабаджи заняло пять лет, чтобы научить меня силе Воды, Земли и Огня, а так же воздуха, хотя я почувствовал силу воздуха, когда усовершенствовал систему ребефинга. Я уже знал что-то о воздухе, когда встретился с Бабаджи в 1978 году. И когда он закончил мое образование, он включил в него еще мантра-йогу, сделал ее базовой дисциплиной. И, конечно, добавил Любовь. И эти пять измерений: Ум, Земля, Вода, Воздух и Огонь - и Любовь, как общий знаменатель, - и мы имеем систему, очень полную. Бабаджи говорил мне: "Оставайся вечным". Для того, чтобы оставаться полностью ЧЕЛОВЕКОМ, необходимо реализовать свое Истинное Смирение. Это смирение и есть секрет. Очень простой секрет. Люди проглядели его и не принимают в расчет его Силу. Ну, а сейчас мне пора "практиковать Воду".

А когда после интервью мы, собравшись, вышли в коридор, навстречу плыл Орр. Он хитро улыбнулся и сказал: "Пошел принимать ванну", помахивая трубкой для подводного плавания.

беседовали

Наталья Чейнджейбл и Михаил Чейнджейбл, natalia@changable.ru

Почему-то необыкновенные вещи не повторяются!

Я пришел уже на второе занятие (из 10-ти дневного цикла) и чуть опоздал, поэтому спешил и волновался. Общежитие в Очакове, спертый воздух, я вошел в комнату, где все уже лежали, звучала музыка из магнитолы, которая тоже стояла на полу. Я лег на свободное место, инструктор Саша объяснял, как надо дышать. Скоро я закрыл глаза и начал активно дышать, минут через 15 тело охватила судорога, рот стал деревянным и сухим, сильные потоки воздуха раздирали гортань, еще минут через 10 где-то под самым потолком раскрылась серебристо-голубая воронка, похожая на Шуховскую телебашню. Воронка, медленно вращаясь, опускалась на меня своей широкой частью, или, может, я к ней поднимался, но мне вовсе не хотелось туда, и я остановился в метре от нее. Сколько я так провисел, не было ясно, я слышал музыку, слышал свое громкое дыхание, чувствовал, натянуто вибрирующее тело, а время не двигалось. Но вот я услышал го-

лос инструктора, предложившего всем повернуться на правый бок, и, как ни странно, я смог повернуться.

Башня заколебалась и растаяла. Я продолжал дышать уже в более спокойном ритме. Напряжение в теле медленно проходило. Потом все сели. Я видел, что все улыбались, объединенные общим радостным чувством. Ощущение необычной, незнакомой радости, облегчения наполняло и меня. Это было восхитительно! По очереди, делились ощущениями. Мне казалось, все были счастливы!

Следующие занятия проходили уже спокойнее, и судорога становилась все слабее, пока не пропала совсем. Было много всяких видений, но воронки не было больше ни разу.

Короче, ребефинг был для меня очень интересным этапом жизни. Жаль, что нельзя повторить всего, что было (я пытался, но безуспешно, - почему-то необыкновенные вещи не повторяются!).

Этот сад я видел уже давно во время ребефинга.

Было очень классно! Я был, как в раю. Деревья все сияли золотым светом, а птицы пели волшебными голосами. Передать все это трудно, но я попытался.

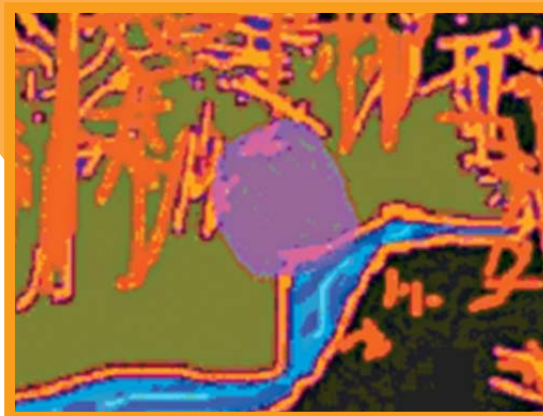
Юрий Комаров, ребефер, www.ananda.narod.ru

Каждая сессия уникальна

Что в действительности происходит во время сессии? За годы моей практики в качестве ребефера ни одна сессия не была идентична другой. То, что будет происходить, зависит от личности человека и моего с ней взаимодействия. Несмотря на то, что я могу утверждать в общем, сколько в среднем проходит одна сессия и как будет дышать человек, невозможно предсказать, что может произойти. Я никогда не уставала удивляться тому, сколь интересный материал заложен в человеческом подсознании, и необычайно богат деталями, воспоминаниями, возвращающимся к внутриутробному периоду и далее. Во многих случаях я принимала это с благодарностью; в других - я бывала опечалена, зла или плакала вместе с клиентом. Больше всего у меня вызывает уважение глубина и мощная сила ребефингового дыхания. Это простое дыхание обладает силой вызывать жизненную трансформацию и настраивает людей на позитив в их дальнейшей жизни.

Дейк Бекк, опытный ребефер, www.holos.spb.ru/potok/n9/bekk.htm

Необходимо работать с умом так же, как и с дыханием. И работать с дыханием так же, как с умом.



**Международная Ассоциация
Свободного дыхания -
Координатор Ребефинга в России
14 лет работы с Дыханием**

На тренингах Ассоциации Вы сможете освоить практику и философию ребефинга, а также научиться работе с чувствами, ощущениями и своим телом.

www.LifeDances.org

375-88-67 Клава
302-32-72 Галина