

Интервью с ведущим холотропного дыхания:

«Дышите до тех пор, пока не будете приятно удивлены», - С. Гроф.

- Труднее всего ответить на вопрос: **«Что мне это даст?»** – все хочется поинтересоваться: «А что тебе может дать жизнь?».

Для меня, действительно, каждая сессия холотропного дыхания – маленькая жизнь (если только жизни можно классифицировать на маленькие и большие).

Когда я вспоминаю прожитый отрезок жизни, то обнаруживаю, что в памяти всплывают переживания. Каждая сессия холотропного дыхания, это череда переживаний: телесные, эмоциональные, ментальные (прозрения) или визуальные, слуховые, кинестетические (осозательные, обонятельные, вкусовые). Ощущение – лишь неполное осознание (проекция - в математическом смысле) цельного переживания, и такое переживание – самоценно и целительно, будь то встреча с ангелом-хранителем, отождествление с Любовью, или переживание тяжелых родов или детских унижений.

В последних случаях, сама негативная оценка этих моментов в биографии существует лишь потому, что они принесли боль и страдание в жизни, и если они возникли в сессии, то это прекраснейшая возможность их перепрожить, разрядив заряд боли, с иной концовкой – любви, заботы, приятия, помощи, милосердия, прощения.

Это забота ситтера, ведущего и ангела – покровителя сессии.

- **Есть ли противопоказания для участия в семинарах?**

Да, есть. Холотропное дыхание может включать драматические переживания, сопровождающиеся сильными эмоциональными и физиологическими реакциями. В этом семинаре не могут принимать участие беременные женщины, люди с сердечно-сосудистыми проблемами, сильно повышенным давлением, серьезными душевными заболеваниями, недавно перенесенными операциями, свежими швами, обострениями инфекционных заболеваний и эпилепсией. Если Вы сомневаетесь относительно того, следует ли Вам принимать участие в семинаре, проконсультируйтесь со своим врачом или психотерапевтом, а также с ведущими семинара.

Сердечнику опасно и счастье встречи с Богом, беременным и тем, кто после операций, не очень-то хорошо давать себе полную неконтролируемую свободу движений, тяжёлые формы душевных заболеваний - оттягивают на себя много времени, предусмотренного для группы

- **И опять: «Что может дать семинар?»**

Я не встречал людей, которые бы сразу после семинара или перед последующем семинаром, не сказали бы, что их состояние или жизнь изменились к лучшему. Может быть, они стеснялись мне это сказать?

Да, эта практика в первую очередь направлена на познание себя, и открытие в себе бесконечного и великого Духовного мира, но такие открытия не могут не сказаться на личной жизни человека: взаимоотношениях, работе, творчестве, отношении к себе. Я стараюсь не программировать результат и устремления, так как неоднократно убеждался, что существует Тот, кто лучше меня знает, что для участника (и меня) сейчас наиболее актуально (это может совпадать или не совпадать с моим видением) и Кто относится ко

мне (и каждому) милосерднее и бережнее, чем я сам. Мне кажется, что, когда я излишне устремлен, я мешаю Ему.

- **Страшно ли это?**

Да, страшно, но почему-то всегда только *до* сессии. И еще: больше других, боятся психологи, наверное, начитались «чего лишнего». Мне было бы даже обидно, если бы никто ничего не боялся: *холотропное дыхание, - одна из самых серьезных, глубоких практик.*

Обобщая: Если вы боитесь – очень хорошо, это признак будущей серьезной работы. Если не боитесь, то ничего страшного произойти не может, страху просто не из чего родиться...

Не редко меня спрашивают о шаманских техниках и ритуалах. В последнее время наблюдается профанация: ловят на модное слово, но шаманы работают, находясь в иных состояниях сознания, что психологи позволить себе не могут. Трудно отделить шаманские практики от веры шаманов. Если понять, что вера не столь отражает мир, сколь созидает его, то важно, что христианская вера много добрее веры шаманов. Практики теряют в силе, если вера ведущего – не шаманизм. Кроме того, те шаманские ритуалы, в которых я участвовал, были сильнее холотропа лишь в случаях применения психоделических веществ (аяхуаска ритуал)... Главное для меня - холотропное дыхание добрее.

- **Чем отличается холотропное дыхание от ребеффинга, вайвейшена, свободного дыхания?**

Расскажу, какие черты мне кажутся неотъемлемыми для холотропного дыхания, но для меня еще важнее сообщить вам, что я слышал о проведении семинаров, которым давали название «холотропное дыхание», хоть они, с моей точки зрения, могли бы только дискредитировать технику, и не имеют ничего общего с тем, что разработал С. Гроф и чему учит В. Майков.

- Это атмосфера уважения и чуткости к личности и душе, это атмосфера любви и свободы, открытости и взаимовыручки до сессии в подготовительных упражнениях, в прохождении сессии дыхания и после сессии. Для этого семинар 2-х этапный: участники делятся на пары холонавтов (дышащих – «живущих жизнью») и ситтеров (сиделок – «ангелов-хранителей»). На втором этапе участники в паре меняются ролями. Полнота и завершенность семинара для каждого участника состоит в прохождении обоих этапов и ролей.

Все внимание и забота ситтера – холонавт: напоминание о дыхании (не вербальное), безопасность тела (в движении не задеть стенку или другого участника), накрыть, если холодно, утереть пот, если жарко, помассировать, (только) если холонавт даст это понять, или дать попить...

Чуткий ситтер и после сессии опекает своего холонавта, кстати, и, заботясь об его уединении, если есть такая потребность...

- Во время сессии не допускаются команды, грубое вмешательство в процесс холонавта. На любое нежелательное воздействие, всегда существует команда «стоп», которая является приказом, как для ситтера, так и для ведущего. Однако я, в своей практике, слышал ее только один раз: ситтер и ведущий обыкновенно достаточно бережны и чутки; это не означает, что никогда не возникают раздражение или недовольство, но в

тех случаях, когда возникают, участник находит причину в себе, в своей биографии и это позволяет справляться с такими эмоциями в будущем.

- Сама дыхательная сессия длится часа 2 – 2,5 (для небольших и подготовленных групп мне удавалось провести семинар в один день – часов 12, но норма, это двухдневник для двух сессий и трёх дневник - для четырёх). На качественной аппаратуре звучит специально подобранная музыка, после сессии участникам предлагается нарисовать мандалы, и позже все собираются в круг и желающие могут рассказать о пережитом в сессии.
-
- В сессию я провожаю участников словами: «Любовь и Свобода сопутствуют нам». Мне кажется, что каждый семинар зависит (кроме прочих причин, ещё и) от личности и внутреннего мира ведущего и от его состояния.
- Во время сессии поощряется свобода поз (мышечных паттернов), движений, эмоций, стонов, плача, подпевания и т.п. Это способствует вхождению в переживание и погружению в него, разряжает болезненный потенциал, выводит в осознание и акцентирует («якорит») моменты счастья.

Это то, что, на мой взгляд, характеризует холотропное дыхание. Об отличиях я перестал рассказывать недавно, после того как случайно стал свидетелем ответа тренера ребеёфинга на вопрос: «Что отличает ребеёфинг от холотропного дыхания?»

Часто спрашивают:

- **Не пропадает ли контроль сознания?**

Отвечаю: «К сожалению, нет.» Контроль разума препятствует погружению в бессознательное и забытое. Фактически, чем больше удастся нейтрализовать его инспектирующую функцию (заменяв инспектора на отстраненного и чуткого наблюдателя), тем глубже погружение и целительность процесса.

Опыт того, что снижение в некоторых условиях гнёта контролирующего разума не влечет за собой ужасных последствий (как пугает нас разум), чрезвычайно целебно. Меня оно научило и лучше понимать себя (мне кажется, что это единственная возможность - разве можно понять отвергаемое и подавляемое), и лучше принимать себя (это рождается из понимания и неосуждения, и тогда рождаются возможности лавирования), и вручать себя Богу.

Иногда спрашивают:

- **А как к этому относится религия?**

Я не встречал ни в публикациях, ни в личных беседах, негативного отношения священников к этому направлению психологии (бывала неосведомленность). И не представляю, чтобы в непредубежденности негативное отношение вообще могло бы возникнуть. Это даже не относится к случаю, когда у священников различаются мнения по какому-либо вопросу (к единообразности стремится лишь научный взгляд на мир – сравните с художественным творчеством): трансперсональная психология выгодно отличается от практик эзотерического знания, где рассказы о том, каков духовный мир, навязывают именно такое видение мира и соответствующие переживания. Отличается от

областей психологии, обходящих внебиографические переживания, будто бы возможно коренное исцеление психики, вне причинно-следственных связей с духовным миром, миром идеалов и архетипов коллективного бессознательного.

Я в первую очередь христианин, православный христианин. Мой Бог – Любовь, Святость, Свет, Истина, Путь, Милосердие, Свобода, Человеколюбие. Среди участников семинаров бывают и атеисты и буддисты, представители других религий и профессий. И нет конфронтации или споров: язык переживаний – общий для всех и объединяющий, если человек говорит о **своих** переживаниях. Разъединяют интерпретации увиденного и идеи, особенно механически, гипнотическим образом внедренные и утвержденные в человеке (лично не пережитые), они вызывают догматизм и неприятие других.

То, что увидел и пережил на семинаре ты сам, - как и жизнь,- самодостаточно, это истина, это твоя Истина, это твое художественное произведение, продукт творчества (твоего? Мира? Бога?), не отвергающая истинность и ценность переживаний других людей, их картин мира и себя.

Я бы говорил не о холотропном дыхании – тренинге и не о трансперсональной психологии – одном из направлений психологии, но о мировоззрении людей разных вер, которые с позиции личного опыта трансперсональных переживаний утвердились в терпимости к людям разных взглядов, потому что основа (причина) различий во взглядах – различные переживания (разделяет вера в их единственную истинность). Трудно выстроить добрые взаимоотношения с кем-то (например, с Вами, читатель), не понимая его. Истинно понять – значит сопережить и это невозможно в страхе или гневе, в предвзятости или желании использовать, но возможно лишь в терпимости, уважении и любви; а любовь расцветает и крепнет по мере накопления багажа сопереживаний.

В равной мере это относится и к взаимодействию – коммуникации – пониманию – сопереживанию с природой, духовным миром, с ...

- **Можно ли провести холотропное дыхание для одного человека или в небольшой группе?**
- **Не налагаются ли переживания одного человека на других?**
- **Можно ли заниматься холотропным дыханием самостоятельно?**

Мне трудно на последний вопрос ответить «да» или «нет», - я пробовал неоднократно, слышал и о попытках других людей – значит пробовать можно, однако, не стоит: классики не рекомендуют. И мои попытки не привели к желаемым результатам. Даже с оригинальной музыкой мне ни разу не удалось погрузиться в сколь либо серьёзное переживание. Я предполагаю две главные причины:

- «С точки зрения подсознания» даже в защищённой обстановке (дачное уединение) не было достаточной защиты – ситтера. Нельзя полностью отпустить контроль
- Процесс резонансный. В группе процесс одного участника помогает погружению в переживания другому. Опыт ведущего (профессиональный и опыт личных переживаний) выполняет роль дирижёра. Не знаю, какая аналогия подходит лучше, но я интуитивно чувствую настрой-готовность группы к слаженному, гармоничному процессу. Малые группы настраиваются дольше, усилий для вхождения в процесс (в переживание) им требуется больше.

Один человек рассказывал мне, что после нескольких бесплодных попыток дышать в одиночестве, он встретился с серьёзным переживанием, но, по его словам, он пожалел, что рядом не было опытного помощника. Расширенное состояние сознания обладает

собственным целительным потенциалом, но для человека, приобретающего новый опыт погружения в эти состояния, вдвойне целительна атмосфера любви, внимания, заботы и приятия (иногда мне кажется, что **единственной** причиной не цельности и нездоровья психики является нехватка любви на каком-то отрезке жизни),

Что касается переноса переживаний: нет в трансперсональном мире среза по оси «мои - не мои», есть – захватывающие меня до порабощения (диктующие мне поведение в каких-то ситуациях) и переживания, войдя в контакт с которыми, человек может выйти по своей воле. В последнем случае само присутствие такого человека, имеющего опыт входа и выхода из переживания (ситуации, состояния, например, гнева, страха, суицида), помогает приобрести опыт выхода из этого состояния другому.

Скорее всего, опыт жизненных переживаний имеет особый градус закалки, по сравнению с опытом холотропного дыхания, но здесь другая цель – приобрести опыт, что из любой ситуации можно выйти. Мой опыт убедил меня: в холотропном дыхании (в отличие от жизни) человек не может встретиться с переживанием, которое он на данный момент не может интегрировать.