

В шаге от небытия



В сеансах холотропного дыхания мышечные напряжения достигают максимального предела, в результате повышается уровень возбудимости нервных клеток, что и становится причиной транса. Здесь наиболее полно проявляется картина блокировки движения жизненной энергии и соответствующие искаженные ощущения органов чувств.

Техника холотропного дыхания была создана Станиславом Грофом в начале 80-х годов. Эта техника основана на сочетании ритмичного глубокого дыхания, громкой, специально подобранной музыки и приемов работы с напряжениями в теле. Сочетание громкой музыки и техники дыхания, направленной на гипервентиляцию легких, приводит к образованию мышечных напряжений. Эти мышечные напряжения образуются прежде всего в местах мышечной брони, что и позволяет выявить ее топографию. Поскольку сеанс холотропного дыхания длится 2,5 часа и более, то мышечная тетания (состояние повышенной возбудимости нервно-мышечного аппарата человека. Внешне проявляется в виде тонических подергиваний и судорог.) неизбежна.

В процессе холотропного дыхания в результате нарастания мышечной тетании нарушается нормальная работа нервной системы, а соответственно, и работа органов чувств. Техника холотропного дыхания - это оперативная техника, которая не предназначена для регулярных самостоятельных занятий. Она применяется только в комплексном лечении и под строгим медицинским контролем.

О своих наблюдениях за дышащими в процессе холотропного дыхания психолог В.Козлов пишет, что общей тенденцией является определенная нарушенность сенсорной сферы: в основном при полном погружении в процесс дышащие не слышат фоновой музыки, звуков, издаваемых другими дышащими (дыхания, плача, смеха, разговоров, стонов, криков и др.). Встречаются случаи, когда дышащие «не видят» при открытых глазах, не замечают холода или тепла, прикосновения.



Нередко наблюдается повышение кожной чувствительности. Некоторые дышащие говорят о том, что «руки инструктора обжигают» или от инструктора «полыхнуло массой энергии» и др. Как правило, изменяется общее самочувствие (комплекс ощущений, соотносимых не с внешними объектами, а с собственным организмом), возникает ощущение телесного благополучия или неблагополучия, слабости, утомления, силы, свежести, бодрости, жажды, зуда, тошноты, покалывания во всем теле, стеснения, давления в области различных органов, свободного или затрудненного дыхания.

Весьма часто встречаются случаи, когда дышащие говорят об ощущении полета, тяжести («свинцовой», «чугунной» налитости) в различных частях и во всем теле, вибрации, «выворачивания наизнанку», присутствия внутри тела разных образований («снежный ком», «свинцовый шар», «темная плотность», «копье», «иголки», «нож», «липкая жижа» и др.), «засасывания в землю», «привязанности к полу канатами, нитками» всего тела или его части, «придавленности к земле катком, металлическими или бетонными блоками», «раздутости» всего тела или части и тому подобное.

Встречаются упоминания о чувстве переполненности энергией, движения энергии по всему телу, выхода энергии через руки, «вытекания» энергии через пальцы, «засасывания» энергии из пространства или от других людей, от деперсонализированного «Некто», «пульсации» энергии во всем теле или в какой-то его части, «дыхания» энергией, отправления энергии в какую-то часть тела, внутреннего свечения, внутреннего «колыхания» энергии и др.

Не столь редки даже такие оригинальные ощущения, как «шевеление» зубов, «погружение» себя в снег, песок, ил или какие-то жидкие субстанции вроде воды, жижи, «закованность» всего тела или некоторой его части, «вытекание» из тела каких-то субстанций, «приколотость» к полу ножом, копьем или какими-то другими острыми предметами», «отсутствие всего тела или какой-то части» и пр.

В процессе холотропного дыхания также наблюдаются и феномены психологического пласта, включая тканевые, нейрогуморальные изменений (ожог, онемение от холода), хотя никаких внешних провоцирующих факторов нет.

В мае 1993 года я прошла у В.Козлова профессиональный тренинг по свободному дыханию. В программу занятий входило холотропное дыхание. Увиденное поразило меня, особенно рассказы дышащих о чувстве энергии. Я не чувствовала никакой энергии от них. На следующем занятии по холотропному дыханию решила сама войти в состояние транса. Мне хотелось прочувствовать и понять: как, каким образом возникают схожие с медитацией ощущения.

... Я начала быстро и глубоко дышать. Старалась не обращать внимания на разговоры, смех, крики и стоны дышащих. Вскоре я перестала их слышать, слышала только музыку. Казалось, что звуковые вибрации музыки пронизывают все тело. Почувствовала сильное напряжение в мышцах рук. Захотелось приподнять их от пола. Руки стали невесомыми, они как бы лежали на воздушных подушках. Музыка переполняла мое тело. Захотелось откликнуться на ее вибрации. Я стала двигать руками в такт музыке. Ощущала упругую плотность вокруг себя, чувствовала как из пальцев вытекает энергия. В сознании промелькнули драматические события моей жизни. Когда сеанс закончился, я хорошо расслабилась, почувствовала приятное облегчение, настроение было приподнятое. Несмотря на искаженную работу органов чувств, контроля над телом я не теряла.

Фрагмент из книги "Живительная сила цигун"

