



## Свободное Дыхание

Свободное Дыхание использует в своей основе различные дыхательные техники, такие, как РЕБЕФИНГ, ВАЙВЕЙШН, ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ.

РЕБЕФИНГ - техника, созданная в 1974 г. Л. Орром, на основании работ О. Ранка. Ребёфинг даёт возможность путём осознанного вхождения в измененное состояние сознания получить доступ к вытесненным областям психики и проработать имеющиеся психотравмы.

Термин «ребёфинг» («второе рождение», «духовное Воскресение») достаточно точно отражает состояние, достигаемое в результате занятий. Дышащий может повторно пережить опыт своего физического рождения, достичь коренных изменений в самом себе, приобрести опыт внутреннего духовного перерождения.

ВАЙВЕЙШН (Vivation, от латинского «vivo» - жить, до 1987 года - интегративный ребёфинг). - детально разработанная Дж. Ленардом техника дыхания, позволяющая проводить Ребёфинг более мягко и эффективно, а также, обучающая пользоваться приёмами дыхания в повседневной жизни, в любое время и в любом месте. Почувствовать жизнь в себе, своё тело, своё дыхание, ощутить себя живым прямо здесь и сейчас, окунуться в безбрежный океан блаженства жизни - всё это вайвейшн.

ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ - уникальный по своим возможностям метод, созданный американским психиатром, специалистом в области трансперсональной психологии Ст. Грофом для самопознания и терапии в необычных состояниях сознания. В нём объединены древняя мудрость и современная наука. Он показал свою эффективность при работе со стрессами, пагубными привычками и зависимостями, психосоматическими и эмоциональными расстройствами, как реабилитационный и психопрофилактический метод, а также используется для поиска нестандартных решений, творческих прорывов и обновления жизни. Интенсивное дыхание, побуждающая музыка и фокусированная работа с телом, дают возможность дышащему войти в изменённое состояние сознания, открыть и пережить глубинные травмы, конфликты, вытесненные в бессознательное, и послужившие причиной патологических состояний, и освободиться от них за счет телесного и эмоционального отреагирования.

Свободное Дыхание - техника, которую можно использовать самостоятельно, после краткого (5-7 занятий) обучения. Практика Свободного Дыхания помогает ищущим людям достигать изменений за счет вхождения и последующей трансформационной работы в расширенных состояниях сознания, наступающих при дыхании специальным образом.

С помощью техники Свободного Дыхания, вы сможете:

- ❖ Избавится от острых и хронических стрессов
- ❖ Улучшить контакт с телом и сексуально раскрепоститься
- ❖ Избавиться от мышечных зажимов и напряжения, а значит - от многих психосоматических заболеваний
- ❖ Осознать и изменить глубинные базовые установки и жизненные сценарии, которые влияют на способ взаимодействия с внешним миром
- ❖ Пережить расширенное состояние сознания, которое зачастую приводит к инсайтам и неожиданным решениям жизненных проблем и задач
- ❖ Повысить адаптивность и гибкость в различных жизненных ситуациях
- ❖ Пережить уникальный и незабываемый опыт встречи с собственным Я!

Вы можете пройти обучение технике Свободного Дыхания для самостоятельного использования на тренинге «Путешествие в Самооткрытие»

Тренер: член Ассоциации профессионалов VIVATION® и Международной Ассоциации Свободного Дыхания, психотерапевт, психиатр, сертифицированный гештальт-терапевт, Борисенко Игорь. Тренинги по Свободному Дыханию проводит с 1995г.

Запись по тел.: