



УКРАЇНА

(19) UA (11) 47133 (13) U
(51) МПК (2009)
A61M 21/00МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИДЕРЖАВНИЙ ДЕПАРТАМЕНТ
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ
ВЛАСНОСТІОПИС
ДО ПАТЕНТУ
НА КОРИСНУ МОДЕЛЬвидається під
відповідальність
власника
патенту

(54) СПОСІБ ГАРМОНІЗУЮЧОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДЕЙ

1

2

(21) u200911751

(22) 17.11.2009

(24) 11.01.2010

(46) 11.01.2010, Бюл.№ 1, 2010 р.

(72) ДУГЕЛЬНА ТЕТЯНА МИКОЛАЇВНА

(73) ДУГЕЛЬНА ТЕТЯНА МИКОЛАЇВНА

(57) Спосіб гармонізуючого відновлення та корекції психологічного стану людини, що включає психодіагностику клієнта, під час якої виявляють психотравмуючі фактори, наступну психотерапевтичну дію з використанням прийомів введення клієнта до зміненого стану, під час якого виявляють негативні події та образи у житті клієнта і за допомогою сугестивних дій сприяють зменшенню емоційного та ментального їх забарвлення під час їх відтворення у пам'яті клієнта, який **відрізняється** тим, що для введення клієнта до зміненого стану свідомості у свідомості клієнта створюють сталий образ сонячного світла за допомогою творчої візуалізації, наступного повільного дихання клієнта цим світлом, яке він уявляє навколо себе і всередині себе на рівні серця до появи у клієнта тілесних реакцій (від неприємних до відчуття ще більшого розслаблен-

ня та задоволення), які фіксують спостереженням за поведінковими реакціями клієнта (психічними та тілесними), далі виконують над клієнтом комплексні сугестивні дії з одночасним інтегруючим масажем чуттєвих ділянок тіла нагрітою до температури 35-39 °С морською галькою до повного зникнення або послаблення тілесних та психоемоційних реакцій, утримують клієнта у комфортних умовах із заспокійливою музикою протягом 30-45 хвилин до появи у свідомості клієнта інформації щодо джерел виникнення негативних реакцій під час сеансу, проводять консультативну індивідуальну роботу з клієнтом до усвідомлення ним отриманого досвіду, закріплюють отриманий досвід та надають рекомендації щодо нового ставлення до психотравмуючих факторів з минулого, трансформують їх у позитивний досвід, надають рекомендації клієнту щодо самостійної роботи по гармонізації психічних та фізіологічних процесів, набуття навичок самовідновлення шляхом роботи з джерелами проблем способом їх позитивної трансформації у сонячному світлі

Пропонована корисна модель відноситься до психології, медицини і може бути використана для психокорекції та психотерапії загального стану здоров'я людини.

Найбільш близьким до пропонованого за кількістю суттєвих ознак є спосіб гармонізуючого відновлення та корекції психологічного стану людини, що включає усвідомлене дихання, як психодіагностику клієнта, під час якої виявляють психотравмуючі фактори, наступну психотерапевтичну дію з використанням прийомів введення клієнта до зміненого стану свідомості, під час якого виявляють негативні події та образи у житті клієнта і за допомогою дихання сприяють зменшенню емоційного та ментального їх забарвлення під час їх відтворення у пам'яті клієнта [Леонард Орр. Осознанное дыхание. / Перев. с англ. - М.: ООО Издательский дом «София», 2005г. -208 с, с. 57-59].

Даний спосіб дозволяє не лише вирішити поточну життєву ситуацію, а також є достатньо ефективним у подальшій самостійній роботі клієнта, так

як гарантує отримання ним прийомів для самостійної психологічної роботи, після того, як людина пройде мінімальний курс з інструктором-психологом. Тому у наступних психотравмуючих ситуаціях та соціальних конфліктах, які будуть схожими за причиною виникнення з глибин підсвідомості будуть з'являтися гармонійні та позитивні образи, отримані під час корекційної роботи згаданим способом, які відповідають новим моделям поведінки та клієнт зможе самостійно працювати, трансформуючи внутрішній або зовнішній конфлікт на нові конструктивні моделі поведінки, усвідомлюючи додатковий досвід для життя. Рецидивів у клієнтів, які пройшли корекцію даним способом не спостерігалось, навпаки вони згадували, про життя до знайомства з даним способом самовідновлення, як таке, що було сповненим великою кількістю негативу та відсутністю інформації про ефективні методики роботи над собою. Клієнти з вдячністю, згадують сеанси з інструктором-психологом та

(13) U

(11) 47133

(19) UA

регулярно застосовують для самостійної роботи короткі та середні цикли.

Але згаданий спосіб надає клієнту недостатньо стійкий ефект, оскільки не містить обов'язкового тілесноорієнтованого супроводу (інтегративний масаж) та творчої візуалізації (сонячне світло), які, в свою чергу, у представленій корисній моделі (світлоносному диханні) запобігають виникненню гіпервентиляції та тетанії. Це основні перешкоди, які часто заважають людині усвідомити досвід минулого, як позитивний, бо під час сеансу клієнт занурюється у психотравмуючий матеріал і переживає його больові симптоми знову.

В основу пропонованої корисної моделі поставлено задачу створення такого способу, який би дозволив отримати клієнтом більш стійкий гармонізований психологічний стан за рахунок створення умов для виникнення у його свідомості сталого образу сонячного світла під час введення клієнта до зміненого стану свідомості методами вербального та кінестетичного впливу, а також закріпити у клієнта впевненість у тому, що біль та страждання - це лише привід до розвитку та розкриття свого вищого потенціалу. Таким чином, пропонований спосіб включає роботу з тілом (матеріальна сфера), душею (емоції та думки) та духом (творче розкриття, самовдосконалення), що робить його інтегративним та надає можливості людині закріпити отриманий ефект і далі працювати над собою самостійно.

Пропонований спосіб гармонізуючого відновлення та корекції психологічного стану людини, як і відомий спосіб усвідомленого дихання Л. Орра, включає психодіагностику клієнта, під час якої виявляють психотравмуючі фактори, наступну психотерапевтичну дію з використанням прийомів введення клієнта до зміненого стану свідомості, під час якого виявляють негативні події та образи у житті клієнта і за допомогою сугестивних дій сприяють зменшенню емоційного та ментального їх забарвлення під час їх відтворення у пам'яті клієнта, а, відповідно до корисної моделі, для введення клієнта до зміненого стану свідомості у свідомості клієнта створюють сталий образ сонячного світла за допомогою творчої візуалізації, наступного повільного дихання клієнта цим світлом, яке він уявляє навколо себе і всередині себе на рівні серця до появи у клієнта тілесних реакцій (від неприємних до відчуття ще більшого розслаблення та задоволення), які фіксують спостереженням за поведінковими реакціями клієнта (психічними та тілесними), далі виконують над клієнтом комплексні сугестивні дії з одночасним інтегруючим масажем чуттєвих ділянок тіла нагрітою до температури 35-39 °С морською галькою до повного зникнення або послаблення тілесних та психоемоційних реакцій, утримують клієнта у комфортних умовах із заспокійливою музикою на протязі 30-45 хвилин до появи у свідомості клієнта інформації щодо джерел виникнення негативних реакцій під час сеансу, проводять консультативну індивідуальну роботу з клієнтом до усвідомлення ним отриманого досвіду, закріплюють отриманий досвід та надають рекомендації щодо нового ставлення до психотравмуючих факторів з минулого, трансфор-

мують їх у позитивний досвід, надають рекомендації клієнту, щодо самостійної роботи по гармонізації психічних та фізіологічних процесів, набуття навичок самовідновлення шляхом роботи з джерелами проблем способом їх позитивної трансформації у сонячному світлі.

Пропонований спосіб - це цілісний набір технік роботи з трьома складовими, які забезпечують природні взаємозв'язки всього, що існує довкола нас: інформація-енергія-речовина. Людина - це головна частина всього існуючого на Землі, вона має системну організацію, розуміння якої дозволяє стверджувати, що одночасна робота зі всіма структурними її складовими дозволяє досягти максимального ефекту самовідновлення і гармонізації. Складові пропонованого способу мають певні властивості і свою специфіку, що утворюють систему, охоплену єдиним смисловим полем. Всі складові способу використовують у визначеній послідовності, яка має певний сенс. При цьому вища складова управляє нижчою, а тому для того, щоб запустився процес в тілі (речовині) потрібно щоб почалася робота з вищими аспектами свідомості через інформаційну частину та енергетичне відрегулювання (емоції).

На початку сеансу проводиться інформаційна робота, де уточнюються мотиви і запити присутніх для групової роботи. Далі проводиться розслаблююча медитація і медитація на візуалізацію світла у центрі грудної клітки (створення Поля Любові). Потім слідує власне дихання, яке сполучає фізіологічні і психоемоційні процеси. У цей момент людина може проводити внутрішню трансформаційну роботу, яка протікає у двох напрямках спочатку через енергетизацію тіла проходить його очищення, - світлоносне очищення, тіло, яке звільнилося потім, наповнюється світлом для самовідновлення. По закінченню сесії дихання, людина спокійно лежить, відпочиваючи і усвідомлюючи нові уроки і досвіди, щоб надалі застосовувати їх у повсякденному житті. Це період інтеграції або засвоєння досвідів, період усвідомленості. В цей час людина може заснути, що буде хорошою ознакою глибинного процесу. Дані процеси підкоряються законам ієрархії, тому повинні здійснюватися послідовно.

Основна робота у пропонованому способі проводиться на рівні серцевого центру (четверта чакра, середина грудної клітини, рівень тимуса). Встановлено, що на вібраційному рівні на якість імунітету великий вплив надає інтенсивність тонкоенергетичних потоків. На роботу даного центру впливає також психоенергетична рівновага індивіда, здатність його любити себе і інших людей. На метафізичному рівні кровообіг пов'язаний із здатністю любити, тому проблеми з серцево-судинною системою, як правило, відображають стан негативного, несвідомого відношення людини до самої себе і собі подібним людям.

Так, змінюючи образи, спливаючі з підсвідомості, у потоці світла, людина змінює і загальне уявлення про себе, потім змінюється уявлення про світ довкола і отримується духовна врівноваженість. Коли серцева чакра починає нормально функціонувати, то підвищується стійкість до стре-

сів, загальний фізіологічний і психологічний імунітет зміцнюється. Найефективніші засоби боротьби зі стресами включають біологічний зворотній зв'язок (чинники здоров'я), медитативні практики, техніки візуалізації і прогресивної релаксації. Все це включено до пропонованого способу.

Пропонований спосіб - спосіб „Світлоносного дихання”-включає такі основні складові:

1. Інформаційна частина. Клієнту розповідають про важливість уміння правильно дихати та вплив різних ритмів дихання на життєдіяльність в цілому. З'ясовуються причини (мотивація) клієнта для відвідування сеансів світлоносного дихання, як психокорекційної роботи. Розповідають про те, як можна «продихати» (відпрацювати) проблему, яка буде підійматись з глибин підсвідомості та проявлятись у тілесних від реагуваннях. Також, інструктор включає позитивні настрої на сам процес типу: «Ваше дихання безпечне, а думки ні. Дихання не приносить болю, а негативні установки створюють біль у тілі та душі.»

2. Релаксація - розслаблююча робота з тілом. Практики, орієнтовані на розслаблення тіла і «розпускання» м'язових блоків. Це дозволяє підсилити усвідомлення важливості тілесних відчуттів в інтеграційній (цілісній) роботі людини над собою. Робота з тілом може проводитись контактено (інструктор супроводжує процес клієнта) і безконтактно, коли людина розслабляється шляхом внутрішнього налаштування по принципу самонавіювання, як в аутогенному тренуванні (за умови самостійної роботи над собою).

3. Світлоносне творча візуалізація - робота з психоемоційною сферою для посилення ефекту занурення в гармонізуючий стан, який закладений у природі самої людини. Позитивні образи, наповнені Світлом розкривають серце, дозволяють звільняти болючі або негативні емоції, трансформуючи їх у вищі почуття.

4. Світлоносне медитативне дихання, яке орієнтоване на розслаблення і спостереження за процесами у тілі. У пропонованому способі використовують циркулярне дихання без пауз і затримок дихання на вдиху і видиху, яке ледве повільніше і ледве глибше за те, яким дихає людина у звичайному стані. У світовій практиці психотерапії його можна порівняти з ребефінгом Леонарда Орра за виключенням того, що там не наполягають на візуалізації сонячного світла під час дихання.

5. Холодинамічне відстеження всього, що відбувається з тілом і психоемоційною сферою. Трансформація усіх травмуючих образів в позитивні, нейтральні або біле світло. Заповнення свого тіла енергією нових образів або Світлом. Усвідомлення цілісності буття, того, що все з усім пов'язане і має причинно-наслідкові зв'язки. Результатом відстеження є усвідомлення нових моделей поведінки та заміна старих стереотипів.

Інтеграція досвіду відбувається у декілька етапів для посилення усвідомлюваності. Використовується інтегральний стан безпосередньо після сеансу дихання для самоспостереження і самовивчення, обговорення у групі з учасниками і ведучим, самостійна робота вдома арт-терапевтичними інструментами: малювання, робо-

та з символами, інтерпретація нових знаків та образів.

Процес створення сталого образу сонячного світла.

Мета: Навчити клієнта досягати стану свідомості «тут і зараз», зупиняти розумовий потік (внутрішній діалог), фіксувати увагу лише на відчуттях власного тіла і проявах мов свідомості, послабити дію психологічних механізмів захисту та запустити процес трансформації негативного матеріалу у позитивний, інтегрувати його у загальний досвід особистості.

Образ сонячного світла, який має біло-золотистий колір викликає у підсвідомості людини відчуття позитивних переживань, заспокоює та змінює на кращі думки та травмуючу інформацію, допомагає пережити ситуацію та усвідомити з неї досвід. Білий колір - це прийняття всього таким, яким воно є насправді, це мудре споглядання за процесами життя та уміння прощати собі та ближнім помилки, робити лише добрі та світлі висновки. Золотий колір - це активна життєва позиція, це колір творчості та істини, бо там де сонце, там життя, там відсутні страхи. Біло-золоті промені, які найближче нагадують людині сонце позитивно впливають на організм в цілому, бо активізують всі фізіологічні та психічні процеси. Так, застосування світла при депресивних станах допомагає людині швидше відновити сили та почати посміхатись. Посмішка, як відображення внутрішнього світла на пряму пов'язана з настроєм людини, а отже стимулює роботу імунної системи, активізуючи захисні функції організму. Кожна здорова людина, яка бачить сонячні промені, хорошу сонячну погоду радіє. Так самонавіювання або уявлення сонячного світла допоможуть активізувати ті ділянки головного мозку, які відповідають за позитивний настрій та гармонію. Людина, якій притаманне позитивне мислення менше хворіє та має більше шансів швидше одужати.

Джасмухін описує те, що всі клітини тіла людини мають свій музичний ритм, який підпорядковується ритму всесвіту, який дихає та відтворюється через людину. Так кожна клітина тіла людини зберігає всю інформацію та емоції, які були отримані за все життя. Тому відсутність порядку (гармонії) на рівні клітин тіла призводить до хаосу (хвороб та не задоволеності). Сонячне світло, яким вважає Джасмухін може харчуватись людина, замінюючи звичне харчування, може упорядкувати всі клітинні процеси та гармонізувати їх. Життя людини, яка трансформує у сонячному світлі свої негативні емоції, які отруюють її організм, набуває іншого сенсу та людина починає усвідомлювати свою світлу природу, природу творця.

Також, вчений Діпак Чопра описує три рівні життя: фізичний, квантовий та віртуальний, вважаючи їх вираженням вселенського єдиного поля, яке відображає безмежний потенціал людини. На фізичному рівні людина все переживає як реальність, яка відображена у об'єктах матеріального світу та працює за законом причини та наслідку. Тому, світло на даному рівні - це основа життя та розвитку: є сонце - є життя. У даному випадку, аналіз впливу сонця базується на фізичних влас-

тивостях сонячних променів. На квантовому рівні буття все базується на інформації та енергії, їх взаємодії. Там не існує твердих матеріальних об'єктів, які можна сприймати 5 органами сприйняття. На квантовому рівні все відбувається із швидкістю світла та підпорядковується законам інформації, яка не встигає фіксуватись органами відчуттів та все одно існує. Так думка існує саме на цьому рівні і людина вірить у її існування, хоча вона не має реальних, фізичних властивостей сама по собі поки людина її не починає відтворювати у своїх діях, словах тощо. Думки впливають на фізичний план, на здоров'я, на емоції, на все з чим взаємодіє людина. Тому, коли людина думає про сонячні промені, вони миттєво відтворюються у її свідомості і починають діяти на всі сфери її життя, перш за все на організм, відновлюючи його та оздоровлюючи на клітинному рівні. Третій рівень - це віртуальний рівень свідомості, або духовна сфера особистості. Так, Д. Чопра вважає цей рівень рівнем безмежних можливостей з якого виникають всі думки (інформація) та почуття (енергія) та який існує за рамками простору та часу і сповнений вищого потенціалу. Він існує без меж тому він просто існує і з нього відтворюються всі нижчі рівні. Духовний рівень сповнений безумовної любові та мудрості, істини та світла. Він завжди уявляється людиною, як безмежний простір світла та благодаті.

У методиці світлоносного дихання всі ці три рівні задіяні за рахунок процесів, які впливають поступово на розкриття відчуттів тіла, розслаблення та очищення думок та емоцій, сповнення на клітинному рівні сонячним світлом, як образом вищого духовного потенціалу, що призводить до загальної гармонізації та духовного розкриття. Клієнт після опанування даною методикою здатний самостійно її практикувати і отримує фіксовані сталі позитивні результати. Це підвищує його рівень впевненості у собі та розвиває здатність швидко відновлювати власні сили.

Алгоритм трансформаційної роботи з психотравмуючими факторами:

1.Клієнт створює образ присутності людини (згадує), з якою була пов'язана стресова ситуація або конфлікт, інколи він може відчуті емоції, які відображаються у тілі і через них з'являється образ людини, з якою ця емоція була пов'язана.

2.Клієнт візуалізує біло-золотисте світло у центрі своєї грудної клітки (або з серця) і починає надсилати його людині перед собою, яка заподіяла йому біль (або якому він заподіяв біль).

3.Клієнт промовляє, по можливості, вголос: «Пробач мене, мені дуже шкода, що так вийшло (сталось)» і продовжує посылати світло з серцевого центру на людину до тих пір, поки біль не зникне, або зв'язок з людиною не перестане травмувати та завдавати болю.

4.Клієнт вводить до своєї системи цінностей новий досвід через усвідомленість того, чому його навчила ця людина (або дана ситуація). Можна використовувати наступні формули:

- «Ти навчив мене...» (уроки життя, обов'язково знайти позитив у негативі)

- «Ти зробив мене (відкрив в мені)...» (нові якості)

- «Ти був для мене ...» (нові грані стосунків)

Всі ці висновки рекомендується записати до щоденника, як формули успіхів і досягнень. З найголовніших уроків можна створити афірмації (позитивні настрої) і повторювати на протязі від 7 днів до 28 днів., в залежності від актуальності проблеми з якою працювали.

5.Клієнт уявляє, що зв'язок між ним і людиною, яка була джерелом психотравмуючої ситуації, розчиняється або трансформується у світлі і він відпускає людину в біло - золотистий простір, наповнений Благодаттю, Достатком і Любов'ю. Потрібно промовити наступні слова: «Я прощаю і відпускаю тебе».

6.Клієнт закріплює роботу словами вдячності: «Я дякую тобі за те, що ти був у моєму житті. Я люблю тебе». В даному випадку йдеться про безумовну любов, яка виходить з серця і наповнює все довкола. Образ психотравмуючого фактора (людини) може в щось трансформуватися, обов'язково у позитивне або зикнути у просторі світла.

Процес інтегративного масажу - це вид роботи з тілом людини, де можуть застосовуватись інструктором будь-які тілесноорієнтовані практики для супроводження психічних реакцій під час світлоносного дихання. У практичній психотерапії існує метод відомий під назвою холистичний пульсаційний масаж, або холистичний палсінг, який найкраще поєднується зі світлоносним диханням, тому що сам в основі своїй є природним для кожного, тобто таким, який людина колись переживала у дитинстві. Цей метод поєднує у собі силу та м'якість і ніжність. Він дозволяє розгойдувати тіло людини, немов би вона знову потрапила до лона своєї матері, яка її любить та дуже чекає. Ритм розгойдувань тіла 120-160 коливань за хвилину - це ритм серця людського ембріону.

Інтегративний масаж складається у своїй основі з пульсаційних, не дуже сильних впливів (розгойдувань, дотиків та різних видів контактів), які надає інструктор клієнту під час світлоносного дихання. Більшість систем оздоровлення використовують роботу з болем та усуненням страждань. Під час інтегративного масажу людина отримує лише задоволення та позитивні емоції.

М'які дотики та коливання тіла під час світлоносного дихання впливають на прискорення інтенсивності кровообігу, що спричиняє виділення міжсуглобної рідини та «змащує» суглоби, які втрачають з віком свою рухливість та пластичність. Таким чином інтегративний масаж у комплексі зі світлоносним диханням повертає нове життя суглобам та хребту, що відчувають клієнти вже через мінімальний терапевтичний період (6-8 сеансів).

Інтегративний масаж дозволяє простимулювати діяльність імунної системи за рахунок запуску очищення від внутрішньоклітинних шлаків. Так під час світлоносного дихання у людини може збільшитись потреба у виділенні сечі, слизотворенні та можуть очищуватись також слизові оболонки всього організму. Тому при тілесній роботі на сеансах емоційні реакції, які сприймались організмом,

як психотравмуючі шлаки, можуть супроводжуватись сльозами та викликати очищення і як наслідок, покращення загального стану людини. Таким чином нервова система заспокоюється і починається глибинна інтеграція нового досвіду на клітинному рівні.

Вивільнивши «заблоковану» енергію негативних емоцій у тілі, можна досягнути усунення гострих больових відчуттів. Так сильні головні болі та болі внутрішніх органів можна зняти за допомогою інтегративного масажу та світлоносного дихання.

У поєднанні зі світлоносним диханням інтегративний масаж може стати основою для духовного росту та розвитку. Світло - основа буття, воно дає життя всьому у всесвіті. Тіло людини - це також світло, яке застигло і його можна погостити та змінюючи ритм пульсації зробити піддатливим та звільнити з нього той потенціал за яким ми прийшли на землю.

Інтегративний масаж можна робити на масажному столі і на підлозі, у зручному одязі, без взуття, окулярів та прикрас, щоб не заважали. Результатом його дії є глибинна релаксація, «розчинення» блоків і м'язових затисків, підключення до процесу зцілення через внутрішні ресурси організму. Для його проведення не існує вікових і клінічних обмежень. Важливо також і те, що вивчити даний масаж і освоїти його прийоми досить легко.

У контексті роботи з розширеними станами свідомості і світлоносним диханням інтегративний масаж може бути використаний для наступних цілей: зняття залишкових больових явищ після дихальної сесії (головний біль, м'язові затиски, загальна млявість та ін.; навчання розслабленню тіла та психіки; створення контексту БМП-І (базової перенатальної матриці по Грофу - відчуття себе у лоні матері) і активація пам'яті людини до народження.

Інтегративний масаж відрізняється від інших видів роботи з тілом тим, що ніколи не працює з тими ділянками тіла де існують больові відчуття безпосередньо. При виникненні болю інструктор просто переходить на іншу ділянку тіла, і оскільки коливання все одно поширюються по всьому тілу, то пізніше, повернувшись до заблокованої зони, можна відмітити різницю і дати можливість і в ній вивільнити емоцію.

Потрібно пам'ятати, що сильна та велика амплітуди тілесних розгойдувань діють в основному на поверхневому рівні тіла, а хвилі малої амплітуди проникають глибше у тіло, тому важливо використання всього спектру і частоти коливань амплітуди та доповнення їх усвідомленими дотиками, наданням опор тощо.

Під час інтегративного масажу на чуттєві ділянки тіла діють нагрітою до температури 35-39 °C морською галькою до повного зникнення або послаблення тілесних та психоемоційних реакцій. Такий масаж нагадує стоун-терапію, але у даній технології нагріта морська галька сприяє збільшенню глибини проникнення теплової енергії до тіла, оскільки досить довго зберігає тепло і концентрує його саме на визначеній чуттєвій ділянці тіла. Температура 35-39 °C морської гальки ви-

явилася оптимальною, оскільки при температурі менше 35 °C тепла дія виявилася недостатньою для ефективно дії на чутливі ділянки тіла, а при температурі більшій за 39 °C у деяких клієнтів виникали неприємні відчуття.

Тілесні реакції під час проходження сеансів.

Під час проходження сеансів світлоносного дихання клієнт може переживати больові відчуття у тілі, які пов'язані з минулим досвідом психоемоційних стресів, які «записуються» (запам'ятовуються) кожною клітиною організму і відповідно під час енергетизації починають активізуватись і проявляться. На сеансах світлоносного дихання людина може свідомо інтегрувати тілесний, емоційний і ментальний досвіди у одному процесі за рахунок системності роботи, який вона отримує як правило з давніх витіснених в підсвідомість психотравм і психокомплексів.

Емоційно-динамічний і тілесно-фізичний чинники представлені в світлоносному диханні, як взаємодоповнюючі і взаємопроявляючі. З причини того, що в м'язових затисках міститься велика кількість пригніченої енергії, то її проявити людина може за допомогою своїх емоцій, оскільки вони є також енергією. Так сильні катарсичні емоції розгортаються, як результат опору чому-небудь. Чим більше травмуючої інформації витіснено психологічними механізмами захисту, тим сильніші емоції будуть активізуватись під час сеансу.

У тілі виникає додаткова напруга за рахунок нагнітання енергії світлоносним диханням і в тих частинах, де були затиски або блоки відбувається їх розрядка, яка часто супроводжується сильними емоціями від радості та задоволення до страху, печалю, тривоги тощо. Навіть такі емоції, як страх, гнів, образа та ін. не є негативними, вони є лише проявом пригнічених психоемоційних станів, які повинні будуть трансформуватись під час процесу. Це усвідомлюється клієнтом на сеансі і приймається, як нова інформація. Тому в кінці будь-якого сеансу світлоносного дихання людина сповнюється відчуттям благодаті, щастя та задоволення.

Мета прояву будь-яких емоцій і тілесного відреагування у процесі світлоносного дихання - це породження стану щастя, повна релаксація і духовна трансформація. Емоції активуються і трансформуються у світлоносному диханні і інтегруються в благодать і радість. Таким чином внутрішній позитивний стан людини вона далі може пронести по життю, сповнюючи все довкола радістю та любов'ю.

На думку багатьох авторів, 90 % людей, які для внутрішньої особистісної роботи використовують дихання, відчувають у тілі тетанію в тій або іншій мірі або гіпервентиляцію. Причина цього, розвиток "патерну контролю", тобто учасники уявляють, що можуть контролювати те, що оберігає ілюзії їхньої свідомості від руйнування. Так і у реальному житті такі люди звикли все контролювати і ця модель поведінки починає їх травмувати, викликаючи стреси та конфлікти з оточуючими. Тетанія - це результат опору розчаруванню, а також страх втратити те до чого звик, що стало стереотипом поведінки.

Такі люди намагаються контролювати видих, навіть якщо їм говорять не робити цього. Контроль видиху ослабляє дію циркулярного дихання і кожен, хто практикував циркулярне дихання, зрозумів це принаймні підсвідомо. Якщо патерн підійде до того, що підсвідомість вважає дуже небезпечним для самоілюзії свідомості, то людина може почати контролювати видих з тим, аби захищатися. Це призводить до тетанії, яка сама може служити димовою завісою для втечі від всього, чого людина боїться. Патерн контролю може виявлятися фізично як пояс напруги, який мимоволі здавлює видих і може розташовуватись як на рівні діафрагми так і вище.

Тетанія (греч. tetanos – напруга, заціпеніння, судом) – судомні напади, обумовлені порушенням обміну кальцію в організмі. Тетанія під час дихання означає вимушені скорочення м'язів тіла і створення больової напруги, особливо в руках, ногах і на обличчі. Інколи це виявляється ще де-небудь в тілі. Тетанія не небезпечна і навіть не дуже неприємна до тих пір, поки з нею не борються. Чим сильніше хоче зняти людина цей біль, чим більше контролює його тим больовий спазм стає сильнішим.

У світлоносному диханні ефект тетанії значно зменшується або взагалі може бути відсутнім, так як проводиться медитативна практика на початку сеансу для глибокого розслаблення тіла та візуалізується світло, яке своїм позитивним впливом відволікає контроль свідомості. Клієнт проникає у глибини своєї підсвідомості, отримуючи задоволення від власного дихання та усвідомленої роботи над собою.

Якщо, все таки, зводить судомами руки, то клієнтові надається у процесі інтеграційної роботи пояснення, що на метафізичному рівні це означає, що людина відпрацьовує вміння віддавати та приймати щось з оточуючого середовища. Біль у ногах відповідає за розлади відносин з батьками, образи та почуття провини з дитинства. Напруга у м'язах обличчя - це маскування, як захисна здатність людини, бажання заховати або прикрити своє істинне обличчя, внутрішній світ.

Тетанія провокується контролем видиху або бажанням його прискорити, щоб зробити паузу або наступний вдих. Якщо видих контролюється, то порушений обмін енергією з середовищем. Так накопичується велика кількість космічної енергії в організмі і не відбувається її віддачі (видиху), відповідно порушується баланс «брати-давати». І накопичення стає хворобливим, оскільки ця енергія заставляє м'язи сильніше скорочуватися, а вони від цього схильні до більшого спазмування, тому що перебувають під дією фізіологічного стресу.

При явній тетанії типовий напад починається з передвісників у вигляді парестезій (оніміння, холод у кінцівках, відчуття повзання мурашок), виникають фізлярні сипання, а потім тонічні судоми окремих м'язових груп. Часто спостерігається карпопедальний спазм - руки приведені до тулуба, зігнуті у ліктьових і променезап'ясткових суглобах, великий палець приведений до зігнутих IV і V пальцям (рука акушера), ноги витягнуті і притиснуті одна до

одної, стопи і пальці стоп у стані підшовного згинання, підшва набуває форми жолоба. При судомі м'язів обличчя приймає характерне вираження: губи складаються у трубочку, нагадуючи риб'ячий рот, віки напівопущені, брови зведені, інколи розвивається тризм жувальної мускулатури (сардонічна посмішка). Судорожно скорочені м'язи болять та тверді на дотик. У важких випадках судоми поширюються на м'язи тулуба. У таких випадках інструктор світлоносного дихання надає тілесну підтримку клієнтові та створює додаткові турботливі умови, щоб максимально послабити больові відчуття та зняти судомні напади.

Тетанія може бути істотно зменшена або взагалі відсутня, якщо глибоко усвідомити, що правда кінець кінцем приємніша, ніж самоілюзія. Інструктор світлоносного дихання повинен, якщо клієнт входить в тетанію, тихо і спокійно нагадувати йому, що не потрібно нічому чинити опір. Також треба нагадати клієнтові, що видих має бути розслабленим і потрібно взагалі глибше розслаблятися. Якщо тетанія сильна, то потрібно запропонувати людині концентруватися на своїх емоціях і диханні. Часто саме тетанія дає швидку інтеграцію і розширення.

Під час тетанії інструктор повинен дати дихаючому опору на заземлення і допомогти продихати м'язові больові відчуття. Дихаючому важливе відчуття турботи і присутності приймаючого інструктора поруч.

При світлоносному диханні тетанія виникає дуже рідко, тому що великий вплив на її усунення має інформаційне налаштування на позитивні враження від процесу, а також світлоносна візуалізація, яка додатково налаштовує людину на отримання позитивного досвіду та поглиблює відчуття розслаблення у тілі. Також профілактикою тетанії у світлоносному диханні є тілесноорієнтований супровід людини на протязі всього сеансу, що забезпечує потребу у переживаннях гармонії та спокою, як базових для кожної людини.

Гіпервентиляція в світлоносному диханні не спостерігається з причини того, що дихання повільне і спокійне, з максимально розслабленим видихом. Наприклад, це свідоме уповільнення видиху та який же об'єм вдиху, без зупинок та пауз, схоже з аутотренінгом або зовнішньою дією сугестії. Неусвідомлені до такого режиму видиху приходять не лише хворі з хронічною дихальною недостатністю, але і здорові люди в особливих умовах - альпіністи, лісоруби і інші працівники при важкому фізичному навантаженні. Такі методи дозволяють збільшувати розтяжність легенів, скорочують експіраторне закриття дихальних доріг, збільшують функціональну залишкову ємкість легенів. У комплексі це призводить до загального оздоровлення організму і немедикаментозної гармонізації.

В процесі дихання інколи в деяких людей може спостерігатися невротичний дихальний синдром. Він може бути з різними проявами, досить популярними у житті багатьох людей. Після безплідних зусиль і при розчаруванні у людини може з'явитися дихання вдихами - дихання через поглиблені вдихи і подовжені галасливі видихи, подібні до стогону: "неспокійно-невротична дисфорична

розбитість": "Як мені все це набридло!..". Якщо щонебудь не дозволяє проявити сильні емоції, перешкоджає при цьому активній поведінці, то, на додаток до сердечних невротичних реакцій, може з'явитися так званий "дихальний корсет" - неможливість продихнути повною мірою, особливо у людей надмірно педантичних, схильних до нав'язливих роздумів (з obsесивно-невротичними структурами характеру). їм здається, що не вистачає кисню. Часто дихаючий створює опір повітрю не бажаючи дихати (вдих), що символізує його загальний опір життю, інформації і всьому, що відбувається з ним. Він пригнічує те, що з ним відбувається і намагається контролювати.

У таких випадках корисно інструкторові застосовувати вібраційний масаж для активізації дихання. Вібраційний масаж за допомогою рук, причому пропонується цей вібраційний масаж закінчувати стимуляцією кашлю. Кашель в респіраторній терапії розглядається як "допоміжний механізм очищення". Причому, вказується: "Додаток вібрації до верхніх відділів грудної клітки, де розташовуються переважно м'язи, що працюють на вдих, створює у хворих відчуття полегшеного вдиху, тоді як вібрація нижніх відділів під час вдиху викликає відчуття браку повітря, а в астматиків - відчуття початку нападу".

Вважається, що внутрішній світ людини емоційний, але в процесі дихання емоції розчиняються і прямують "в потрібні місця", які знаходяться на клітинному рівні в тілі. Усвідомлення енергетичних патернів у тілі (по Райху - "м'язових панцирів") спричиняє за собою усвідомлення відчуттів і емоцій, які ховаються за цими патернами. Прибирання одного такого шару спричиняє за собою появу наступного. Прийнято розрізняти такі відчуття, як радість, спокій і задоволення як на рівні тіла, так і на рівні емоцій. Так в світлоносному диханні пропонується принцип «прийняття всього як частини процесу, прийняття частин, як цілого». Так відчуття радості та благополуччя під час тілесного та емоційного відреагування, буде розповсюджувати ці почуття на всі рівні цілісної системи людини, а саме змінювати її світогляд, впливати на чинники здоров'я, розкривати творчі здібності та знаходити ресурси для розвитку та самопізнання.

"Енергетичними патернами" деякі автори називають не лише "м'язові панцирі", але і думки, відчуття і всі почуття у будь-який момент дихального процесу. Активувати і об'єднати ці три рівні - завдання інтеграції, це завдання протиставляється витісненню і звільненню, хоча мова може йти про звільнення від травм, але не переживанні їх зано-во, як у холотропному диханні С. Грофа.

Таким чином світлоносне дихання спрямоване на підтримку оптимальної рівноваги між вищевказаними явищами психічної та тілесної організації людини. Так світлоносне дихання може забезпечувати нормальне здорове функціонування нервової системи, а також інших органів та систем організму. Світлоносне дихання може використовуватись у якості способу відновлюючого діяльності дихальної системи людини, а також при патологіях інших органів та систем. Оздоровлюючий ефект пояснюється тим, що дихання, як

найбільш контрольована тілесна функція організму може проводити узгодження роботи різних відділів нервової системи, а також погоджувати роботу всіх життєво важливих органів та систем. На цій основі стає можливим управління тілесними відчуттями за допомогою дихання, тобто усвідомлена регуляція тих функцій організму, які не доступні нашій волі, а саме здоровому функціонуванню внутрішніх органів.

Необхідно згадати про профілактичну спрямованість світлоносного дихання. В період, коли людина пройшла психологічну корекцію та відвідала особисто заняття з інструктором, вона може застосовувати світлоносне усвідомлене дихання безпосередньо у своєму житті. Людина в період проходження сеансів дихання навчається керувати не лише своїм диханням та гармонізувати психічне і фізичне здоров'я, але і отримувати ефективну просту методику роботи по самовідновленню та самовдосконаленню.

Холодинамічні трансформації образів:

У світлоносному диханні для трансформації негативних мислеформ (образів) застосовуються процеси, які були введені автором холодинаміки В. Вульфом у набір психокорекційних методик світової психологічної практики.

Холодинаміка – це система принципів і процесів, розроблених для того, щоб людина змогла повніше проявити себе у кожній із сфер свого життя і розкрити свій Вищий Потенціал. Термін «холодинаміка» у першому наближенні означає – «динаміка цілого», тобто мається на увазі динаміка всесвіту як цілого. Людина - це відображення всього всесвіту. Коли в ній, як частині всесвіту щось змінюється, то змінюється і у навколишньому середовищі. Холодинамічне мислення надає можливості людині узагальнювати свої досвіди та відчувати абсолютну єдність із світом, відчувати гармонію внутрішню та проектувати її назовні за рахунок інтеграційної діяльності двох півкуль головного мозку: аналітичної та образної.

Холодинамічні трансформації образів, вивільнених під час сеансів світлоносного дихання мають три основних мети:

1. Дати уявлення про холодаїни (мислеформи): про їх вплив на свідомість та здоров'я людини, взаємозв'язки матеріальних та нематеріальних процесів, практику трансформації негативу у позитив і про їх потенціал для розвитку.

2. Дати інструменти для трансформації холодаїнів, аби людина могла здійснити те, що вона дійсно хоче, під керівництвом вищого потенціалу і тим самим звільнити себе від хвороб та розчарувань.

3. Познайти з новим світоглядом та новими підходами до вирішення проблем, а також зі способами того, як можна щось змінити на краще у світі в цілому, а також на планеті.

Застосування способу психокорекції „світлоносне дихання” дозволяє:

1. змінити спосіб життя і досягти рівноваги і гармонії у всіх її сферах;
2. гармонізувати всі фізичні процеси і вилікувати хвороби тіла;

3. активізувати роботу імунної системи за рахунок зниження емоційного стресу;

4. наситити енергією кров'яне русло і активізувати роботу всіх органів і систем організму;

5. стабілізувати емоційні стреси і зняти неврівноваженість психічних процесів;

6. прибрати інформаційну перевтому;

7. позбавити від страхів і панічних станів;

8. відновити дисфункції енергетичної системи людини та дисбаланс емоційного фону особистості;

9. підвищити ефективність стратегій подолання стресів;

10. укріпити стресостійкість і за рахунок цього підвищити працездатність;

11. замінити сприйняття стресу на позитивне, а саме стрес, як стимул-реакція зростання і розвитку, через розвиток умінь ефективно поводитися в кризових та критичних ситуаціях;

12. вирішити внутрішньоособисті і міжособисті конфлікти;

13. стабілізувати стосунки з близькими, навчитися прощати і приймати їх такими які вони є;

14. прибрати психотравми і трансформувати у внутрішню силу психоконфлікти;

15. пропрацювати стосунки з батьками зі всього біографічного досвіду (пренатального, раннього дитинства і до теперішнього часу);

16. усвідомити і прийняти протилежну статтю, як таку, що відрізняється, пробачити і відпустити ментальні та емоційні прив'язки;

17. стабілізувати емоційне здоров'я і відчуття благополуччя;

18. створити профілактичну основу для виникнення синдрому хронічної втоми і синдрому психоемоційного вигорання;

19. перетворити психотравми і психоконфлікти, які родом з дитинства у сильні якості характеру для підвищення самооцінки;

20. розслабити психоемоційні «зажими» у тілі, і як наслідок вивільнити енергію для розвитку;

21. пізнання себе глибинного, розкриття свого творчого потенціалу (медитативне дихання);

22. особливо ефективно працювати при депресіях і вегето-судинних дистоніях (ВСД);

23. провести корекцію порушень сну (перезбудження, безсоння);

24. оздоровити і відновити дихальну систему в період ОРВІ, ОРЗ та інших глибоких захворювань;

25. підготувати жінку до безболісних пологів.

26. вилікувати нервові розлади і усвідомити їх причини виникнення;

27. зменшити больові відчуття при травмах та патологіях хребта та суглобів;

28. досягнення заспокійливого ефекту у роботі з дітьми, включаючи проблеми гіперактивності, неврозів та різних видів фобій;

29. полегшити вікові психічні та фізіологічні явища та уповільнити процес старіння, полегшити проблеми перехідного віку та клімактеричного періоду у жінок;

30. гармонізувати психо-емоційний стан в періоди перевтоми у студентів та учнів під час навчального року;

31. зменшити прояви передменструального синдрому (ПМС);

32. досягти внутрішньої тиші, як стану душевної і духовної рівноваги;

33. навчитися знаходити доступ до вищих аспектів свідомості через медитативні практики;

34. утончити сприйнятливість людини до тонких вібрацій та вищих енергій;

35. змінити спрямованість свідомості для вдосконалення духовного і фізичного аспектів в цілісній організації людини;

36. навчитися вибирати і застосовувати нові нестандартні моделі поведінки в кризових ситуаціях, а саме проявляти творчість;

визначити мету і сенс життя кожної людини через зміни в її свідомості в напрямку позитивного світосприймання.

Приклад 1. Клієнт Р. (чоловік 43 років) звернувся зі скаргами на неглибокий (переривчастий) протягом майже шести місяців сон, пригніченість, дратівливість. Медикаментозна корекція не поліпшила стану.

Для корекції психологічного стану клієнта виконали його психодіагностику. Під час введення клієнта до зміненого стану свідомості, він створював сталий образ сонячного світла. При цьому використовували сугестивні дії для релаксації, творчу візуалізацію для підтримки образотворення, уповільнювали його дихальний ритм. Клієнт дихав світлом, яке він уявляв навколо себе і всередині себе на рівні серця. Весь час на протязі сеансу виконували спостереження за клієнтом. Фіксували появи у клієнта тілесних реакцій, а саме, виникнення різкого болю у ділянці правого плеча і ключиці та наступного відчуття розслаблення всього тіла й відчуття задоволення. Далі виконували над клієнтом комплексні сугестивні дії з одночасним інтегруючим масажем тіла, направлених на зняття больових реакцій і до їх повного зникнення. При цьому діяли на чуттєві ділянки тіла нагрітою до температури 35-39 °С морською галькою. Утримували клієнта у горизонтальному положенні у комфортних умовах із заспокійливою музикою на протязі 45 хвилин до появи у свідомості клієнта інформації щодо джерел виникнення негативних реакцій. Були виявлені психотравмуючі фактори - ряд подій у дитинстві, пов'язаних із стосунками з батьком, як авторитетною особою та деякі травмуючі історії протягом служби у армії, зв'язок яких з постійними негативними емоціями був очевидним. Трансформували гнів, який виник спонтанно у новий світлий образ сприйняття свого батька (а також інших значимих людей) таким, який він є насправді. Проводили консультативну роботу з клієнтом до усвідомлення ним отриманого досвіду, закріплювали отриманий досвід та надавали рекомендації щодо нового ставлення до психотравмуючих факторів з минулого, трансформували їх у позитивний досвід. Потім надавали рекомендації клієнту, щодо самостійної роботи по гармонізації психічних та фізіологічних процесів, набуття навичок самовідновлення шляхом роботи з джерелами болю їх позитивною трансформацією у сонячному світлі.

Такі сеанси проводились щоденно протягом 5 днів. Перед останнім сеансом клієнт повідомив про суттєве покращення сну, про його доброзичливе ставлення до оточуючих, які стали це помічати.

Приклад 2. Клієнтка К. (жінка 33 роки) звернулася зі скаргами на постійне роздратування, нервові зриви під час спілкування з оточуючими, а саме чоловіком та дітьми. Медикаментозна корекція не поліпшила стану і вона вирішила з'ясувати причини, які не могла самотійно виявити.

Для корекції психологічного стану клієнтки використали світлоносне дихання. Під час введення клієнтки до зміненого стану свідомості створювали сталий образ сонячного світла за допомогою творчої візуалізації, використовували сугестивні дії, зменшували дихальний ритм до повільного дихання. Клієнтка дихала світлом, яке уявляла навколо себе і всередині себе на рівні серця. Під час сеансу виконували спостереження за клієнткою та фіксували появу різних тілесних реакцій, а саме, виникнення болю у потиличній ділянці голови і судоми пальців лівої руки, які продовжувались протягом 10-15 хвилин. Больові відчуття почали затихати під час масажу тих ділянок тіла, які знаходились біля больових. Масаж виконували з використанням нагрітої до температури 35-39 °С морської гальки. Під час затихання болю у клієнтки наступило відчуття розслаблення всього тіла й задоволення. Весь час на протязі всього сеансу виконували комплексні сугестивні дії з одночасним інтегруючим масажем. Утримували клієнтку у горизонтальному положенні у комфортних умовах із заспокійливою музикою на протязі 45 хвилин до появи у свідомості інформації щодо джерел виникнення негативних реакцій. Причиною стали психотравмуючі фактори - події, пов'язані зі шкільними роками, з перенапруженням під час навчання та комплексом відмінниці, який на протязі подальшого життя клієнтки проявлявся у гіперстурбованості та гіперконтролі всього, що її оточувало. Коли у клієнтки з'явилась власна сім'я та дочка пішла до школи, вона стала від неї вимагати навчатись тільки на відмінно за будь-яких обставин. Дівчинка навчалась задовільно, що дратувало матір і підня-

ло з її підсвідомості інформацію про власні переживання, пов'язані з навчальним процесом та проявилось тілесними від реагуваннями під час сеансу світлоносного дихання. Клієнтка розповіла, що під час сеансу було враження, ніби промінь світла освітив ту ділянку підсвідомості, яка була затемненою та викликала страх та напруження. Зв'язок з постійними негативними емоціями, які супроводжувались постійним болем у потилиці був очевидним. Проводили консультативну роботу з клієнткою до усвідомлення нею отриманого досвіду, закріплювали отриманий досвід та надавали рекомендації щодо нового ставлення до психотравмуючих факторів з минулого, трансформували їх у позитивний досвід. Потім надавали рекомендації, щодо самотійної роботи по гармонізації психічних та фізіологічних процесів, набуття навичок самовідновлення шляхом роботи з джерелами болю позитивною трансформацією їх у сонячному світлі.

Такі сеанси проводились щоденно протягом 7 днів. Перед останнім сеансом клієнтка повідомила про суттєве покращення загального стану (психічного та фізичного), про те, що спілкуватись з членами своєї родини стало легше та вона стала менше вимагати від дочки наслідування її у навчанні, що відобразилось на її інтересі до навчання миттєво.

Пропонований спосіб дозволяє людині досягти гармонії з собою і навколишнім світом, дозволяє зменшити рівень впливу стресів на організм і розвинути свої здібності, через розкриття вищого творчого потенціалу. Він може викликати у людини відчуття благополуччя, як цілісного стану, при якому повноцінно використовуються всі можливості тіла, свідомості і душі. При цьому людина себе відчуває щасливою, здоровою і сприймає життя, як таке, що має сенс. Така особистість усвідомлює мету свого існування на Землі.

Пропонований спосіб дозволяє клієнту здійснити значні зрушення у свідомості за рахунок квантових стрибків в його розвитку. Він зможе краще сприймати нові творчі ідеї, знаходити вірні рішення, знаходити нове правильне розуміння себе і навколишнього світу, постійно удосконалюючись і фізично, і духовно.