Холотропные состояния сознания

Холотропное дыхание -уникальный метод самопознания, психотерапии, личностного роста и оздоровления!

{youtube}bpJjRz7XYsc&feature=related{/youtube}
Основатель, практик и теоретик трансперсональной психологии, профессор медицины Станислав Гроф - проводивший научно-практические исследования в течении более сорока лет.

Холотропный сложное слово буквально означает « обращенный к цельности», или «движущийся по направлению к цельности».

В холотропных состояниях сознание видоизменяется качественно, и притом очень глубоко и основательно, и как правило человек полностью ориентируется в пространстве и времени и совершенно не теряет связи с повседневной действительностью.

В тоже время сознание наполняется содержимым из других измерений существующего и притом так, что все это может стать очень ярким и даже всепоглощающим. Таким образом, мы проживаем одновременно две совершенно разных действительности, «заступая каждой ногой в разные миры».

Включается надличностная область психики или трансперсональная –это термин означает «простирающийся за личное», или «превосходящий персональное». Переживания, которые берут начало на этом уровне, влекут за собой расширение наших обычно признаваемых границ (нашего тела и нашего Я) и ограничений трехмерного пространства и линейного времени, к которым сводится наше восприятие мира при обычном состоянии сознания.

В обычном или нормальном состоянии сознания мы переживаем себя, как ньютоновы объекты, существующие в границах нашей кожи. Наше восприятие окружающего ограничивается физиологическими пределами наших органов чувств и физическими характеристиками среды. Ведь мы не можем видеть предметы, от которых нас отделяет толстая стена, корабли за горизонтом или обратную сторону Луны. Если мы находимся в Праге, то нам не расслышать, что говорят наши друзья в Сан-Франциско. Не почувствовать нам и мягкость каракуля, пока наша кожа не придет в непосредственное соприкосновение с ним.

Вдобавок, ярко, всеми нашими чувствами мы можем пережить только те события, что происходят в настоящий момент. Мы можем вспоминать прошлые и предвосхищать будущие события или воображать их, и, тем не менее,- все это переживания,

совершенно отличные от прямого и непосредственного переживания настоящего момента. Но в надличностных состояниях сознания ни одно из приведенных выше ограничений не является безусловным и любое из них вполне может быть преодолено. Для пространственно – временного диапазона наших органов чувств нет никаких пределов, и со всей полнотою наших ощущений мы можем переживать происшествия, происходившие в прошлом, а временами даже и те, что еще не произошли, но произойдут в будущем.

Само существование и природа надличностных переживаний попирают некоторые из базовых исходных положений механистической науки. Они предполагают такие, на первый взгляд, нелепые представления, как относительная и произвольная природа всех физических границ, нелокальные связи во вселенной, передача сообщений неведомыми средствами и путями, память без материальной прокладки, нелинейность времени или сознание, связанное со всеми живыми организмами и даже с неорганической материей.

И список переживания явлений очень многогранен, тесно связанных с материальным миром, но обнажающий такие стороны или измерения действительности, которые недоступны обычному сознанию, как например, непосредственно переживаемое чувство тонкого или энергетического тела и его потоков (нади) и фона кокона (ауры).Таким образом, на этом уровне сознание способно превосходить нормальные способности ума и тела и действовать путями, которые казались невозможными и нереальными обычному уму.

Все эти переживания предоставляют доступ к новым достоверным сведениям о названных явлениях, который осуществляется сверхчувственными средствами. И они играют важнейшую роль в ходе духовного раскрытия и отчетливо показывает, что каким- то таинственным, необъяснимым способом каждый из нас несет в себе сведения обо всем мире, обо всем сущем, обладает возможным доступом ко всем его частям и в некотором смысле является всем космическим сплетением в той же степени, в какой он является лишь его микроскопической частью, как соразмерную в своем существе со всем космосом и всей полнотою существующего. Переживания ведут к духовной открытости и раскрытию мистических измерений души и всего существующего, а ведь именно так все это и описывается в великих духовных философиях Востока. Индусы все существующее видят, как проявление Брахмы, а даосы мыслят вселенную как преображения Дао.

Психотерапия накопила массу убедительных доказательств, что биологическое рождение- самая глубокая травма в нашей жизни и событие первостепенной духовно-психической важности. Оно в мельчайших деталях запечатлено в нашей памяти от клеточного до глубокого энергетического уровня и оказывает глубокое существенное влияние на наше психологическое развитие. Подкрепленные эмоционально значимыми переживаниями младенчества, детства и последующей жизни. Придают очертания нашему восприятию мира, глубоко влияют на наше повседневное поведение, а также способствуют развитию разнообразных эмоциональных и психосоматических нарушений и различных комплексов.

Самой очевидной выгодой, которую мы можем получить от углубленной работы с переживанием, является доступ к необычайным знаниям о самих себе и о других людях, о природе и космосе. В холотропных состояниях мы достигаем глубокого понимания бессознательных движущих сил нашей психики. Мы открываем, каким образом на наше восприятие самих себя и мира влияют забытые или вытесненные воспоминания поры младенчества или детства, память рождения или дородового существования.

Осознанное переживание и включение в сознание травмы и их разблокировка, во время сессий холотропа ведет к оздоровлению и исцелению, на энергетическом, психологическом, эмоциональном и физиологическом уровнях человека. Переоценке видения мира, осознанному улучшению взаимоотношений между родными и близкими коллегами по работе. Кардинальные положительные изменения в жизни человека. Устранению психологических комплексов и соматической патологии, многих эмоциональных расстройств, таких как психоневрозы, депрессии и функциональные психозы и коррекция психоэмоционального дисбаланса.