

ДИШАНЕТО КАТО ПЪТ И ИЗЦЕЛЕНИЕ

Дихателните техники в самопознанието и психотерапията

Двудневен уъркшоп за работа с дишане



Водещ: ПЕТЪР КРАЛЕВ

София, бул. „Мария Луиза“ – 32, ет. 2, зала по йога

20.02.2021 (събота), 10.00 ч. – 18.00 ч.

21.02.2021 (неделя), 10.00 ч. - 16.00 ч.

Първата цел на този workshop е да запознае накратко на теория и да въведе чрез собствен опит участниците в определени дихателни практики, даващи възможност да се свържем на по-дълбоко ниво със самите себе си – като психика, като физичност, като минало и настояще. Те се използват отдавна в неорайхианската психотерапевтична работа и самопознанието. А холотропното дишане е цялостен метод за самопознание и самоизцеление в необятното поле на трансперсоналната психология.

Втората цел е, да започнем да използваме някои от тези техники в личното си съществуване и пряката си работа, за да се справим с част от проблемите си и да повишим успеваемостта си.

На определено ниво можем да възприемем живота си и като енергетична пулсация – отпускане и контракция, напрежение и разтоварване. Доколкото тази пулсация е свързана с ритъма на биологичното, психичното и социалното ни съществуване, тя е и дихателна пулсация. Няма мобилизация за действие и след това на отпускане за енергийно зареждане, който да не е свързан с промени в дишането. Дори разговорът между двама души на определено ниво не представлява нищо друго освен вдишване и издишване. Модулацията на емоционалните ни връзки е модулация и на дишането. Начинът, по който дишаме, пряко участва в качеството ни на живот – дори да не си даваме сметка за това. А осъзнаването на дълбинните психични процеси и на екзистенциалните ни промени са пряко свързани и с промени на дихателните пулсации.

Този workshop е подходящ за хора, търсещи по-добра връзка със самите себе си, за психолози и психотерапевти, както и за хора с някои психологични и соматични проблеми.

Цена за участие за двата дни: 110 лв. При необходимост от отчет се издават фактури.

20.02 (събота), 10.00 ч. – 18.00 ч.

1/ Пулсациите на живота и пулсациите на дишането.

Блокирането в живота е блокиране и в дишането. Повече от психичните ни защитни механизми работят през моделите на дишането. Мускулните блокажи и дишането. Заземяването.

Практика: Запознаване с някои кратки техники на дишане.

2/ Психика и дишане. Дишане и стрес.

Стресът от гледна точка на дихателния процес, зареждането и разреждането на енергията в организма. Ролята на диафрагмата и диафрагменото дишане в четирите етапа на стреса – „застиването“ във вдишване и „застиването“ в издишване.

Практика. Техники на дишане, използвани при стрес.

21.02 (неделя), 10.00 ч. – 16.00 ч.

1/ Трансперсоналната психология и практиката холотропно дишане.

Изменените състояния на съзнанието. Перинаталните матрици на съществуването. Концепцията на Станислав Гроф като съвременен вариант на теорията за колективното несъзнавано и архетипните (трансперсонални) персонажи на Карл Густав Юнг. Как се използва холотропното дишане? Етапи и особености на холотропното дишане.

Сесии по холотропно дишане. Най-мощната техника за справяне със стреса и навлизане в несъзнаваното. Ще се проведат две сесии, всяка с продължителност по 2 часа. Ще се работи по двойки, ситер и холонавт. На участниците ще се изпратят предварително инструктажи.

Анализ на сесиите. Приключване на уъркшопа и затваряне на групата.

