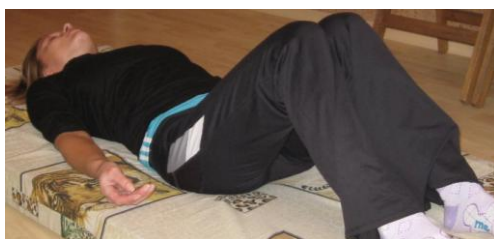


# Дихателните техники в самопознанието и психотерапията. Теория и практика

## ДИШАНЕТО КАТО ВЪТРЕШЕН ГЛАС, ДИШАНЕТО КАТО ПЪТ, ДИШАНЕТО КАТО ИЗЦЕЛЕНИЕ И ВЪЗМОЖНОСТ

### Курс за работа с дишане в 7 модула



## Водещ: ПЕТЪР КРАЛЕВ

11.05 (петък) – 13.05 (неделя)

Целта на подготовения тренинг-семинар е да запознае на теория и да въведе чрез собствен опит участниците в определени дихателни практики, даващи възможност да повлияем психо-физичното ни съществуване и успеваемост. Можем да възприемем живота си и като енергетична пулсация. Доколкото тази пулсация е свързана с ритъма на биологичното, психичното и социалното ни съществуване, тя е и дихателна пулсация. Няма процес на мобилизация за действие и след това на отпускане за енергийно зареждане, който да не се базира на промяна в дишане. Дори

разговорът между двама души на определено ниво не представлява нищо друго освен вдишване и издишване. В този смисъл дишането има и комуникативни функции. Начинът, по който дишаме, участва в изграждането на качеството ни на живот, тъй като е тясно свързан със самоосъзнаването и способността ни да вземаме решения и да реализираме планове. А промяната на съществуването и вътрешната ни стабилност са свързани и с промяна на дихателните процеси.

Курсът е подходящ за хора, търсещи по-добра връзка със самите себе си, за психолози и психотерапевти, както и за хора с различни проблеми.

**Начало на курса: 11. 05 (петък), 16.30 ч.**

**Край на курса: 13.05 (неделя), 16. 30 ч.**

-----

## **ПРОГРАМА**

### **Петък, 11.05.**

**Първи модул: 16.30 ч.**

Пулсациите на живота и пулсациите на дишането. Блокирането в живота е блокиране и в дишането. Повече от защитните ни механизми работят през модификация на дишането.

**Практика и работа в група:** Запознаване с някои кратки техники на дишане.

**Втори модул: 18.30 ч.**

Психика и дишане. Дишане и стрес. Стресът от гледна точка на дихателния процес, зареждането и разреждането на енергията в организма. Промяна в участието на диафрагмата и в диафрагменото дишане при стрес.

**Практика и работа в група.** Техники на дишане, използвани при стрес.

### **Събота, 12.05.**

**Трети модул: 10.30 ч.**

Теория за биоенергетичните мускулни блокажи, неорайхиански подход. Участие на дишането във формиране на някои от бионергетичните блокажи. Дишане и агресия. Дишане и бягство от реалността.

**Практика и работа в група:** Дишане и агресия. Дишане, контрол и самоконтрол.

**Четвърти модул. 13.30 ч.**

Граундинг (заземяване) и дишане. Дишането като мост. Докосване до миналото и несъзнаваното чрез различни дихателни техники.

**Практика и работа в група:** Заземено дишане, дишане в осъзнаване на целостта и взаимовръзките между минало и настояще, между присъствието ни „тук“ и „оттатък“.

**Пети модул: 16. 00 ч.**

Ролята на дишането при справянето с различни форми на психопатология - генерализирана тревожност и панически състояния, депресия, личностови проблеми. Специфика в използване на дихателните техники при психопатология. Теория и практика.

**Практика и работа в група:** Дихателни техники за справяне с тревожности и депресии, и други психогенни смущения. Навлизане в дълбинните пластове на Аз-а чрез дишане.

**Неделя: 13.05****Шести модул: 10.30 ч.**

Практиката „холотропно дишане“. Ролята на дихателните техники в трансперсоналната психология. Изменените състояния на съзнанието и перинаталните матрици. Концепцията на Станислав Гроф като модифицирана теория за колективното несъзнавано и архетипните персонажи на Карл Густав Юнг. Използване на холотропното дишане за връзка с колективните и архетипните пластове.

**Практика и работа по двойки:** Биоенергетичен кръговрат – мощната техника за справяне със стреса и навлизане в несъзнаваното.

**Седми модул: 14. 00**

Групова аналитична работа.

**Практика и работа по двойки:** Биоенергетичен кръговрат и изменено състояние на съзнанието. Сесиите са две, тук се разчита на партньорство по двойки по време на дишането.

**16.00 – 16.30**

Приключване на курса и затваряне на групата

### **Цена на курса: 100 лв.**

Заплащането се извършва на място в деня на започване на курса. По време на тренинга-семинар участниците могат да получат дискове със специално подбрана музика за работа с различни дихателни техники, както и част от илюстративния материал. Те влизат в цената на курса.

**Място на провеждане: Кв. „Овча купел” – 2, ул. „Иван Хаджийски”, зала в сградата срещу бл. 30, ет. 2.**

### **Телефони и връзки за информация и записване:**

0887705582, Петър Кралев;

0878161901, Георги Христулев

сайт и e-mail на Петър Кралев: [http:// anaharsis.eu](http://anaharsis.eu); [kralev@anaharsis.eu](mailto:kralev@anaharsis.eu);

сайт и e-mail на Георги Христулев: <http://web-direct.eu>; [info@webdirect.bg](mailto:info@webdirect.bg)



***Петър Кралев** е магистър по психология и специалист по неорайхианска психотерапия към **Вестдойче Академия, Мюлхайм**. Консултант по зависимостите към **Международна фондация „Стефан Батори”, Полша**. Специализирал е и е завършил обучение във всички основни модули по трансперсонална психология и холотропно дишане в **Grof Transpersonal Training** към **EUROTAS**. Преподавал е биоенергетика и психотерапия на зависимостите в **Институт за психотелесна психотерапия, София**. Автор е на книгите **„Психотерапия на алкохолизма”, „Прахът, който пазим”** и **„Аяхуаска. Свещеният дар на слънцето”**. Под печат е новата му книга **„Пробитите граници. В терапията на граничността и бордерлайн”**. Работи като психотерапевт основно в **Стара Загора и Пловдив**.*