

# Содержание

Предисловие.....	3
Введение .....	13
<b>Глава 1. Общая стратегия работы с клиентом в измененных состояниях сознания .....</b>	<b>16</b>
Пространство состояний сознания.....	19
Способы вхождения в ИСС.....	29
Особенности вхождения в ИСС в зависимости от способа .....	41
Тезисы интегративной психологии .....	45
Ресурсные и расширенные состояния сознания в русле интегративной психологии.....	64
Основные моменты стратегии.....	84
Мир как конструкт сознания: языки сознания .....	86
Алфавит дхарм .....	101
Язык дао .....	104
Язык архетипов.....	105
<b>Глава 2. Свободное дыхание как целостная интегративная психотехнология.....</b>	<b>107</b>
Общее определение.....	107
Теория и практика.....	110
Пять элементов Свободного Дыхания .....	114
Полное расслабление.....	115
Связное дыхание.....	123
Объемное внимание .....	129
Гибкость контекста .....	135
Активное доверие .....	141
<b>Глава 3. Тренировка осознания.....</b>	<b>148</b>
Основы медитации.....	148
Практика медитации.....	151
Расслабление в позе для медитации.....	155
Внутренняя настройка на медитацию.....	157
Выход из медитации .....	157

Медитация с концентрацией на дыхании.....	158
Медитация с использованием мантры.....	158
Иисусова молитва .....	160
Медитация на природные объекты .....	160
Медитация на Мастера .....	161
Медитация на свечу .....	162
Медитация «лотос с тысячей лепестков» .....	163
Ментальная медитация.....	164
Медитация «Колесо времени» .....	165
Медитация «Древо Жизни».....	168
Визуализация расширения .....	171
Базовый тренинг осознания .....	172
<b>Глава 4. Мастерство дыхания энергией.....</b>	<b>176</b>
Наблюдение за дыханием .....	176
Задействование выдоха.....	178
Энергизация сердца .....	179
Фонтанное дыхание .....	180
Звук и дыхание .....	180
Дыхание животом .....	181
Выравнивание потока.....	181
Четырехсекционное дыхание .....	182
Дыхание с реверсией.....	183
Переменно-ноздревое дыхание.....	183
Упражнение на задержку дыхания .....	184
Двухфазное дыхание .....	184
Дыхание хаоса .....	185
Дыхание нэйдань .....	186
Эмбриональное дыхание .....	187
Дыхание в потоке Ци .....	187
Дыхание по чакрам .....	190
Хаотическое дыхание.....	192
Дыхание муладхары .....	192
Шаг Силы.....	193
<b>Глава 5. История, теория и практика ребефинга .....</b>	<b>196</b>
Основные определения.....	196
Идеи и технологии .....	197

Йога бессмертия.....	199
Водный ребефинг (в холодной воде).....	202
<b>Глава 6. Холотропное дыхание</b> .....	204
Основные определения.....	204
Предварительные условия .....	204
Программа занятий (однодневный модуль) .....	205
Количество участников .....	206
Музыкальное обеспечение .....	206
Несколько практических советов.....	207
Структура сессии .....	207
Теоретический раздел .....	208
Памятка сидящим.....	211
Памятка дышащим .....	212
Несколько слов о дыхании .....	214
Распределение на пары ситтер—холонавт.....	214
Несколько дополнений до начала процесса дыхания.....	215
Релаксация .....	216
Дыхательная сессия .....	216
<b>Глава 7. Вайвейшн. Жизнь как океан блаженства</b> .....	219
Основные определения.....	219
Пять элементов вайвейшн .....	221
Это вайвейшн.....	222
Несколько упражнений .....	223
<b>Глава 8. Контекстуальные тренинги и упражнения</b> .....	225
Основные определения.....	225
Тренинг «Возрождение».....	226
Визуализация зачатия.....	228
Упражнение «Мать—дитя» .....	229
Прохождение родового канала.....	231
Упражнение «Колыбель» .....	233
Тренинг «Изнанка жизни».....	234
Визуализация Смерти.....	235
Посвящение в смерть.....	236
Тренинг физического бессмертия .....	238
Часть первая.....	239

Часть вторая .....	239
Часть третья.....	240
Аффирмации .....	241
Определение аффирмации .....	241
Работа с аффирмациями.....	242
Способы работы с аффирмациями .....	242
Эмпауэрмент .....	250
Проба внутренней почвы .....	250
Подготовка внутренней почвы.....	252
Создание утверждения и образа.....	255
Психотехника «реинкарнационной терапии» .....	256
Теория.....	257
Предварительные условия .....	260
Процесс расслабления — «Золотая жидкость» .....	261
Процедура проведения .....	263
Интеграция опыта.....	267
Континуум.....	270
Подготовка к процессу .....	271
Инструктаж .....	272
Проведение процесса .....	272
Танец дервиша.....	273
Анима и Анимус .....	274
Техники работы в образном пространстве.....	278
Шаманские психотехники.....	280
Путешествие в Нижние Миры .....	283
Путешествие за Силой Животного .....	286
«Танец Птицы» .....	288
Визуализация образов животных как метод работы с чакрами .....	291
Глаза в глаза .....	294
Основные форматы работы .....	294
Базовое упражнение «Глаза в глаза» .....	295
Процесс «Глаза в глаза» с использованием аффирмаций....	297
<b>Глава 9. Психотехники танцевально-двигательной терапии .....</b>	<b>298</b>
Тропа танца .....	300
Трансовые танцы.....	302
Аутентичное движение .....	305

Джаз тела .....	309
Танец Четырех Стихий.....	311
Танец по рисунку .....	316
<b>Глава 10. Телесно-ориентированные техники.....</b>	<b>318</b>
Базовые принципы телесно-ориентированных психотехнологий .....	320
Театр прикосновений.....	327
Фокусированная работа с телом.....	337
Схемы работы.....	338
Несколько дополнений по фокусированной работе с телом .....	340
Техники для определенных участков тела.....	343
Холистический палсинг.....	345
Голова птицы .....	353
Балансировка энергии .....	354
<b>Глава 11. ДМД: Дыхание-Музыка-Движение .....</b>	<b>356</b>
Основные определения.....	356
Музыкальное обеспечение .....	361
Структура сессии .....	362
Распределение на пары.....	367
Инструктаж перед процессом.....	369
Релаксация .....	371
Дыхательный процесс.....	373
Проговор .....	375
<b>Глава 12. Методы интеграции опыта .....</b>	<b>377</b>
Проговор .....	377
Самоотчеты .....	380
Рисование мандалы .....	381
Завершающие ритуалы дня.....	382
Завершающие ритуалы тренинга. ....	384
<b>Приложения .....</b>	<b>387</b>
Приложение 1. Анкета участника .....	387
Приложение 2. Карта противопоказаний (Холотропное дыхание) .....	389
<b>Список использованной литературы .....</b>	<b>390</b>