

В наш век стремительных технологий человек настолько озабочен материальными благами, созданием комфортных условий существования своего физического тела, что о необходимости духовного развития вспоминает, когда понижается творческий потенциал, наступает депрессия и переутомление. Наш организм сам заставляет взять тайм-аут и искать выход из создавшегося тупика. Чтобы обрести психологическое равновесие, раскрыть свои возможности и решить повседневные проблемы Европейская школа дыхания, наш сайт [breathe.ru](http://breathe.ru), предлагает тренинги по основным современным дыхательным психотехникам: холотропное дыхание, вайвейшн, свободное дыхание и ребефинг.

С основными дыхательными техниками вы можете познакомиться в интернете, а можете посетить наш базовый семинар, где опытный инструктор расскажет и поможет освоить основные четыре вида дыхательных психотехник.

### [Холотропное дыхание в нашей школе](#)

После запрета на применение в медицинской практике психоактивных веществ, психиатр Гроф заметил, что подобный терапевтический эффект вызывает учащенное глубокое дыхание. Так была разработана и зарегистрирована техника холотропного дыхания, одна из самых изученных и эффективных для психотерапии. Она позволяет добиться состояния измененного сознания, во время которых человек переживает спрятанные в подкорке неприятные моменты своей жизни, подчас достаточно тяжелые, освобождаясь от негатива и запуская внутреннего целителя. Очень часто результаты превосходят ожидания: человек избавляется от стрессов, депрессии, бессознательных страхов и старых психологических травм. Выход за грани существующей действительности позволяет по-другому взглянуть на мир, приходят оригинальные творческие идеи, неожиданно решаются житейские проблемы, человек получает возможность познать себя. Продолжительность сеанса холотропного дыхания два-три часа, Европейская школа дыхания рекомендует проводить их вдвоем и под руководством инструктора.

### [Техника дыхания - ребефинг](#)

Основатель данной методики дыхания предлагает с помощью специальной техники

## Тренинги – узнайте свои возможности

Автор: pronews

02.02.2016 05:32 -

---

дыхания вспомнить свои ощущения при собственном рождении, страх и восторг от первого вдоха. При этом все негативное уходит и человек возрождается. С помощью ребефинга можно пережить и другие состояния, избавиться от синдрома родительского неодобрения и стремления к смерти, хоть и неосознанного.

Какой дыхательный тренинг вам подойдет больше, подскажет специалист, это может быть коллективный или индивидуальный, главное ваше желание заглянуть в свой внутренний мир и изменить его к лучшему.