

Динамическое дыхание представляет собой технику гипервентиляции легких, происходящую под специальную музыку. В процессе занятия человек входит в состояние измененного сознания, получая доступ к негативной информации, которая скрыта в подсознании и «заблокирована» в виде мышечного напряжения.

При этом могут возникать различные телесные ощущения в виде озноба, легкой боли, онемения проблемных зон. У некоторых проходящих занятия возникают видения и зрительные ассоциации, порой имеющие фантастическое содержание, обобщающие опыт поколений и полученных знаний.

По окончании занятия наступает ощущение глубокого расслабления, чувства радости и любви, поднимается настроение, появляется уверенность в собственных силах.

Спрингс (Springs).

Spring – это медитативный аутотренинг, который является интенсивной тренировкой тела и духа, обращенной в глубины человеческого сознания и открывающей наше самосознание.

Занятия так же, как и в динамическом дыхании, проводятся под руководством инструктора. Благодаря специальным текстам формируются специфические образы, которые есть то, что тревожит человека, хотя он этого не осознает.

Спринг – это также медитативное сосредоточение, внимательное обращение к образам, возникающим в сознании с последующим их отпущением, что позволяет обрести энергию и чистоту.

Автокоррекция.

Автокоррекцией называется комплекс методов, с помощью которых можно нормализовать свое самочувствие без лекарственных средств.

Данные методы широко используются в народной и восточной медицинах, а также с недавнего времени в подразделениях спецназа.

Они основаны на стимуляции определенных зон тела человека, при этом происходит нормализация работы внутренних органов, систем, возрастает стрессоустойчивость.

Основы Лайфбрайтинга.

Когда человек находится в состоянии гармонии, он здоров. Лайфбрайтинг приводит в гармонию физическое, психологическое и энергетическое состояние человека.

Энергетическая гармония:

У здорового человека биоэнергетика находится в состоянии баланса. Хроническое мышечное напряжение – «блоки» - вызваны биоэнергетическими нарушениями, избавиться от которых довольно не просто.

- **физическое здоровье:** гармоничное функционирование организма, профилактика всех известных заболеваний
- **эмоциональное здоровье:** снятие стрессов, устойчивость к восприятию негативных ситуаций
- **энергетическая гармония:** поддержание энергетического баланса, открытие новых возможностей в работе и творчестве
- **здоровый отдых:** быстрое восстановление сил, повышение работоспособности.

Новая программа, которая практикуется в LB центре, создана специально для современного человека, живущего в напряженном ритме «Ни минуты на отдых», подвергающегося частым стрессовым ситуациям, и поэтому рассчитана для многогранной эффективной помощи.

Как образуются «блоки»?

Все мы время от времени что-нибудь в себе подавляем. Когда чувствуем боль – идем к врачу, и он дает нам таблетки, устраняющие боль. Мы принимаем аспирин от температуры, также подавляя ее. На психологическом уровне мы остаемся с нашими подавлениями и напряжениями, поскольку не осознаем их как таковые.

Чтобы с этим справиться, мы пользуемся наркотиками, подавляющими наши негативные эмоции, беспокоящую нас физическую боль.

Любая эмоция человека уходит в энергию, которая в свою очередь влияет на движение мышц: чем больше эмоций у человека, тем больше напрягаются мышцы. Чем больше эмоций испытывает человек, тем больше энергии уходит на ее содержание, то есть организм теряет отмеренное для здорового существования количество энергии.

Результатом занятий Лайфбрайтинга становится высвобождение подавленных эмоций, ставших причиной «блокировки».

На физическом уровне мы подавляем наше дыхание, чтобы активизировать процесс блокирования. Именно поэтому в Лайфбрайтинге используется дыхательная техника, позволяющая эффективно и навсегда нейтрализовать блок подавлений.

В системе Лайфбрайтинга дыхание осуществляется грудной клеткой, так как в ее мышцах «оседает» много эмоций. Особенно важно расслабить грудную клетку, губы, горло, так как в этих зонах происходит блокировка самовыражения в них.

Напряжение мышц в области "третьего глаза" блокирует работу правого полушария, которое отвечает за эмоциональное реагирование, за наше бессознательное.

Напряжение мышц в области живота и ниже свидетельствует о том, что блокируется что-то в сексуальной сфере.

Благодаря элементам восточных техник, которые легли в основу программы Лайфбрайтинга, мышцы в процессе занятия расслабляются, оттуда уходит напряжение, так как эмоция перестает быть связанной с мышцей.

Здоровье нашего тела включает в себя также здоровье энергетической системы человека, которое легко восстановить с помощью Лайфбрайтинга. Работа с энергетическими каналами человека позволяет «очистить» организм от негативных последствий перенесенных травм, стрессов и предотвратить подобные благодаря энергетической поддержке.

Физическое здоровье:

Главным и необходимым условием для формирования комплекса является возникновение негативной ситуации любого содержания. Но этот процесс, как и дальнейшее взаимодействие комплекса с физическим телом и сознанием требует затрат энергии.

«Блоки» имеют определенные приоритеты на формирование в разных частях тела. Именно там, где образовался комплекс, в результате действия блока, возникают заболевания. Поэтому при разрешении комплекса и, соответственно, при разрешении блока, болезнь протекает все мягче и наступает выздоровление.

Связующим звеном между комплексом и мышечным блоком служат энергетические меридианы, что еще раз доказывает зависимость трех составляющих абсолютного здоровья человека.

Создатели методики Лайфбрайтинга утверждают вечную истину: человек – самоорганизующаяся и саморегулирующаяся система. Надо лишь включить процессы саморегуляции, которые подавлены в современном человеке в результате перенесенных стрессов и психологических травм, болезней и тяжелого ритма жизни.

В процессе занятий Лайфбрайтинга человек входит в состояние измененного сознания и его организм самостоятельно производит необходимые для здоровья изменения. Благодаря этому физиологическому процессу, включаются защитные механизмы, которые заблокированы психотравмами и комплексами.

Состояние измененного сознания возвращает человека к инстинктивным реакциям оздоровления, организм, таким образом, исцеляет себя. Гармонизируются обменные и психические процессы.

Поэтому, с медицинской точки зрения, Лайфбрайтинг – идеальная профилактика практически любого заболевания и лучшее средство для лечения хронических болезней.

Душевная гармония и в целом эмоциональное состояние человека также напрямую зависят от энергетического баланса и наоборот. Установление тесной взаимосвязи и здорового функционирования трех уровней: физического, энергетического и душевного - это долгожданный ключ к устойчивости организма перед негативными ситуациями и повседневными проблемами, который открывается в процессе занятий Лайфбрайтингом.

Психический (душевный) уровень.

Занятия Лайфбрайтингом, в первую очередь, служат для разрешения уже имеющихся комплексов и психологических травм, но также предотвращают вероятность появления новых проблем.

Наш организм не имеет способности устранять последствий перенесенных стрессов. Негативная информация, негативные эмоции имеют особенность накапливаться. Это дает о себе знать в виде раздражительности, бессонницы, депрессивных и невротических явлений, а так же в виде психосоматических симптомов: перепадов артериального давления, болей в области сердца, шеи, головы, головокружения.

Научные исследования методов борьбы со стрессом доказали, что для того чтобы освободить тело от стресса, достаточно достичь глубокого расслабления. Во время Лайфбрайтинга именно способность расслабиться, убрать контроль над собой, исключить понятия «надо», «должно» приводит к интеграции.

Полное расслабление - это состояние физического, мысленного и эмоционального спокойствия, отсутствие напряжения, стресса и сильных эмоций, благодаря которому организм восстанавливает свои силы, а работоспособность человека возрастает в геометрической прогрессии.

Стресс и отсутствие времени на отдых стали сегодня самой распространенной проблемой современного человека, которая легко и эффективно решается в LB центре.

Тяжелый режим работы и «синдром хронической усталости», заболевания внутренних органов, психологические травмы и стрессовые ситуации – это повод для работы над собой в LB центре.

Применение техники Лайфбрайтинг приносит улучшение состояния, не зависимо от того, болезнь ли привела человека к этим занятиям или психологические проблемы.

Лайфбрайтинг является естественным оздоровительным процессом, доступным каждому. Наряду с антистрессовым эффектом и многочисленными оздоровительными процессами, Лайфбрайтинг позволяет человеку раскрыть новые возможности и осмыслить свое намерение в жизни. И эта сторона действия Лайфбрайтинга является основополагающей для улучшения себя и своей жизни.

Сняв с себя груз комплексов и последствий стресса, люди, прошедшие базовый курс Лайфбрайтинга, с обновленной силой и энергией подключаются к работе, добиваются того, о чем давно мечтали. Кто-то начинает рисовать, писать стихи, кто-то открывает свое дело, на которое раньше не мог решиться. Лайфбрайтинг позволяет человеку переосмыслить свою жизнь и приносит в нее здоровье, удачу и изобилие.

Лайфбрайтинг – это начальный этап качественно новой, успешной и здоровой жизни человека, который принимает свои чувства и переживания как благо, без негатива, который понимает, что жизнь прекрасна во всех своих проявлениях, который начинает любить себя таким, каков он и есть, распространяя эту любовь на окружающих людей. После решения личных проблем происходят кардинальные внешние и внутренние перемены личности, что приводит к раскрытию новых возможностей.

Оздоровительные техники, которые легли в основу Лайфбрайтинга.

Тайцзи-цуань, цигун.

Согласно китайской медицинской теории, предотвращать и лечить болезни можно дыхательными упражнениями, суть которых сводится к обеспечению беспрепятственной циркуляции особой энергии ци (чи). Цигун на протяжении нескольких тысяч лет использует дыхание для развития ци, необходимой для специальных целей, таких как борьба и врачевание.

Как оздоровительная система, тайцзи-цуань основывается на принципах Инь - Ян и на теории Пяти Элементов – пяти энергий. В дополнение к установлению здоровых отношений Инь и Ян между ментальной деятельностью и физическим движением, тайцзи-цуань приводит в равновесие внутренние органы и гармонизирует все тело.

В динамическом дыхании Лайфбрайтинга использована теория о срединных энергетических меридианах, которые делят тело на 2 части: Инь и Ян, мужскую и женскую. Поддержание динамически сбалансированной системы защищает здоровье, улучшает личные качества и продлевает жизнь.

Из практики тайцзи-цуань в Лайфбрайтинг вошел звук Хаах, используемый во время динамического дыхания. Этот звук долгое время хранился в секрете. Человек произносит его на выдохе, вследствие чего дыхание проникает во все части тела и энергия ци начинает правильно циркулировать.

Техники свободного дыхания: ребёфинг, вайвейшн.

Первый компонент Лайфбрайтинга, динамическое дыхание - включил в себя элементы техники свободного дыхания, разработанной Станиславом Грофом и Леонардом Ором в середине 20 века.

В Лайфбрайтинге также использована индукция измененного сознания, достигавшегося в процессе сеансов ребёфинга и вайвейшн. Но тип дыхания, применявшийся в их практике, претерпел существенные изменения с сохранением нескольких параметров:

- нет паузы между вдохом и выдохом;
- глубокий активный вдох.

Принципы разных оздоровительных систем адаптированы в методике Лайфбрайтинг для расширения диапазона полезного действия.