В.В.Козлов, Ярославль

По своей внутренней логике ДМД (психотехнология Дыхание-Музыка-Движение), которую мы разработали в конце прошлого тысячелетия, вобрал в себя все позитивные моменты вайвейшн, холотропного и Свободного дыхания.
На наш взгляд каждый человек, достигший зрелости, имеет определенный опыт переживания измененных состояний сознания. В жизни возникают обстоятельства, когда ИСС возникают спонтанно: угроза для жизни, клиническая смерть, интенсивные сексуальные переживания, тяжелые физические заболевания, стрессы, экстатические эмоциональные состояния, новый необычный опыт и так далее. В основном в такой спонтанности есть всегда постоянно присутствующий элемент – связное дыхание.
Жизнь иногда заставляет наше сознание функционировать в необычных режимах. Мы думаем, что это она делает вполне обоснованно и в этом есть глубокий смысл. На основании накопленного опыта применения дыхательных техник мы можем рассматривать связное дыхание как естественную интегративную реакцию организма на стресс, на интенсивные, иногда шоковые эмоциональные и организмические переживания.
С другой стороны, двадцатилетний опыт исследования роли измененных состояний сознания в жизнедеятельности людей позволяет предположить, что у вида Homo sapiens существует базовая потребность в ИСС, не менее выраженная и определяющая поведение, чем секс, доминирование или потребность в принадлежности.
Способы удовлетворения этой потребности многообразны: алкоголь, наркотики, переедание, игровая зависимость, зависимость от экстрима.
За способами удовлетворения потребности в ИСС стоят глобальные социальные корпорации, следящие за дозированием, систематичностью, полнотой купирования потребности. Сами государственные системы зарабатывают огромный процент ВВП за счет удовлетворения этих потребностей. Оборот наркотиков и алкоголя, игорные дома приносят миллиардные доходы не только государству, но и не государственным корпорациям, которые наживаются потребностью в ИСС. Все возможные способы борьбы с социально-приемлемыми способами удовлетворения являются чистой демонстративной игрой, во многом борьба с наркотической зависимостью является фикцией, так как за счёт удовлетворения этой потребности «живут» целые страны и слои населения. При всём понимании деструктивности некоторых способов удовлетворения ИСС, укоренить их невозможно без эффективных замен другими способами. Одновременно с этим следует признать, что замена другими способами или невозможна, или не соответствует интересам социальных структур.
Вне сомнения, психотехники связного дыхания способны удовлетворять потребность человека в измененных состояниях сознания. Но в отличие от многих других способов, дыхание требует усилий, работы, организации и воспитания тонкости восприятия, мышления. Практика требует не только вложений воли, времени, энергии личности, но и мастерства, искусства, зрелости от психолога, ведущего дыхательную сессию.
Несмотря на это, мы надеемся, что практика ДМД найдет своих сторонников. При этом

мы очень хорошо представляем, что клиенты, могущие вложить энергию в процесс изменения состояния сознания, все-таки достаточно редки. Легче и проще проглотить стакан водки, или уколоться дозой героина, или, на крайний случай, поиграть в рулетку. Тем не менее, внутренний опыт автора статьи и опыт десятков тысяч процессов дыхания показывают, что такой способ удовлетворения потребности в измененных состояниях сознания намного плодотворнее и благодатнее.

Это обусловлено терапевтическими, трансформирующими и эволюционными возможностями необычных состояний сознания, которые индуцируются осознанным связным дыханием. Поскольку в этих состояниях психика человека проявляет спонтанную целительную деятельность, ДМД использует дополнительные техники наведения необычных состояний сознания: релаксацию, музыку, связное дыхание. Наиболее сильная техника вызывания необычных состояний сознания и активизирования психики – это, без сомнения, использование связного дыхания.

Теоретическим обоснованием метода ДМД послужили некоторые идеи, которые мы выдвинули в ходе наших научных экспериментов с расширенными состояниями сознания. Используя ДМД, нам было чрезвычайно важно понять, что происходит с человеком во всем многообразии его функционирования, По этой причине мы провели огромное количество экспериментов с использованием связного дыхания на различных выборках, с различными целями.

В качестве объекта всегда выступал человек в расширенном состоянии сознания.

В качестве предмета исследования выступали физиологические показатели, нейропсихологические переменные, изменения в когнитивной сфере, трансформация личности, групповая динамика, психологическая феноменология расширенных состояний сознания и т.д.

Современные практики связного дыхания имеют научное обоснование со стороны многих направлений современной психологии – психоанализа, аналитической психологии, психосинтеза, виртуальной психологии, трансперсональной психологии, гуманистической психологии, интегративной психологии.

Одним из важнейших механизмов адаптации человека ко многим экстремальным условиям является связное дыхание. Она возникает непроизвольно при адаптации к условиям высокогорья, при тяжелом физическом труде, эмоциональном стрессе и в ряде других случаев. Произвольное связное дыхание используется для расширения границ адаптации человека в спортивной медицине, физиологии труда, авиационной и космической медицине.

Мы можем сделать несколько важных стратегических выводов для использования индуцируемых ИСС связным дыханием из физиологических и нейропсихологических исследований, которые мы (Бубеев Ю.А., Козлов В.В.) провели в последние 15 лет:

1. Сессии связного дыхания не могут нанести вред здоровью человека.
2. Организм человека имеет мощный защитный механизм, препятствующий прогрессированию гипокапнии, включение которого происходит с первых минут связного дыхания, достигает максимальной эффективности к 10-15 минутам и поддерживается на этом уровне в течение всего времени.
3. Вхождение в ИСС наиболее вероятно в первые 10-15 минут сессии связного дыхания до наступления «разобщения» внешнего дыхания и кровообращения.
4. Наиболее продуктивным и эффективным из расширенных состояний сознания, которые индуцируются связным дыханием, являются те, которые имеют

нейропсихологические характеристики «быстрого сна». Аналогом данного состояния, очень знакомым для каждого человека, является просоночное состояние, основной характеристикой которого является «присутствие в двух мирах одновременно» – в здесь и сейчас, а также эмоционально переживаемых образно-ментальных пространствах, которые являются продуктом спонтанной активности самого сознания.
5. Основной предпосылкой стимулирования и возникновения ИСС в процессах связного дыхания является психологический фактор – формирование системы ожиданий у клиента, глубокого уровня релаксации и транса, однако с сохранением присутствия сознания с активным продуцирующим началом.
6. Дыхательные сессии способствуют общей энергизации личности и повышают физическую работоспособность. Исследования показывают, что ресурсную витальную потенциальность личность может использовать во всех видах деятельности.
7. Процессы связного дыхания обладают восстановительной эффективностью в 1,5-2 раза выше привычного сна и могут быть рекомендованы в качестве метода быстрой реанимации жизненной энергии человека в условиях дефицита времени и высоких энергопотерях (тяжелых физических, интеллектуальных, эмоциональных нагрузках).
8. Дополнительной предпосылкой для индукции ИСС в процессах связного дыхания является частичная депривация (недостаток) ночного сна и частичная пищевая депривация (пост).
9. Дыхательные психотехники являются одним из эффективных путей коррекции и оптимизации функционального состояния не только организма, но и высших функций ЦНС, особенно механизмов памяти.
Для исследования психологического влияния связного дыхания и индуцированного расширенного состояния сознания на личность и группу мы применили многоуровневый системный анализ.
Исследования проводились в различных регионах бывшего СССР и дальнем зарубежье. Мы не будем подробно описывать выборки и инструментарий исследования, а также приводить статистические методы обработки результатов. На научную обоснованность, репрезентативность, надежность и валидность, достоверность они проверены ведущими экспертами и диссертационными советами России
Мы приведем выводы по этим исследованиям в самом сжатом виде.
1. Связное дыхание оказывает, в основном, позитивное влияние на скорость сенсомоторных реакций, а также на характеристики произвольного внимания и кратковременной памяти. Наиболее характерные изменения свойств произвольного внимания происходят после 10 минут вхождения в РСС.
3. Погружения в РСС оказывают положительное воздействие на такие интегративные показатели как: активность, самочувствие, настроение, а также бодрость и работоспособность.
4. Погружения в РСС имеют избирательное влияние на различные качества личности. Личностные характеристики, наиболее чувствительные к погружениям в РСС: тревожность, самоценность, уверенность в себе, внутренняя конфликтность, самообвинение, потребность в достижениях, внутренняя честность.
5. Тренинги по связному дыханию влияют на самооценку личности в аспекте повышения.
6. Наиболее чувствительными к влиянию тренинга являются такие этические эталоны: сострадательность, беспечность, вдумчивость, увлекаемость, эмпатичность.
7. Под влиянием тренинга по связному дыханию у участников изменяются

представления об идеальных эталонных качествах человека, а также представления о себе.
8. Тренинги по связному дыханию приводят к изменениям в образе «Я», значимо отличающимся от изменений в образе «Я» у людей, не проходивших процессы дыхания.
9. Изменения в образе «Я», вызванные тренингами, устойчивы во времени.
10. Наиболее характерными и устойчивыми изменениями в образе «Я», связанными с тренингом по интегративным психотехнологиям явились следующие: уменьшение прямолинейно-агрессивных тенденций, увеличение ответственно-великодушных и сотрудничающе-конвенциальных тенденций.
11. Под влиянием тренингов с использованием связного дыхания снижается уровень одиночества, следовательно, они применимы для коррекции повышенного уровня одиночества.
12. Тренинг оказывает значительное влияние на динамику реактивной и личностной тревожности, а именно, тревожность понижается.
13. РСС имеют потенциальную возможность индукции творческих ресурсных состояний личности помогает полнее реализовать свой творческий потенциал, научиться лучше владеть своим телом и энергетическим потенциалом.
14. Исследования свидетельствуют о возрастании способности к активной социальной жизни, возрастании желания сотрудничать с людьми, возрастании способности к эмпатии, уменьшения агрессивных тенденций, уменьшения нежелания приспосабливаться к социальному окружению, нервно-психического напряжения, умения эффективно делать выбор, когда это требуется.
15. Тренинги способствуют стрессоустойчивости личности, помогают даже в конфликтных ситуациях сохранять ясность мышления, быстро восстанавливать эмоциональное равновесие, стать более независимым от внешних воздействий, принимать людей и ситуации такими, какие они есть, чувствовать радость от общения с людьми,
16. Использование связного дыхания позитивно влияет на процесс коррекции акцентуаций и неврозов, а также могут быть эффективно использованы при работе с аддиктами: наркоманами, алкоголиками, клиентами с пищевой зависимостью, лудоманами.
17. РСС с использованием связного дыхания обладает специфической феноменологией:
- на уровне двигательных реакций: спонтанные, комплексы согласованных движений, сложные действия;
- на уровне сенсорной сферы специфической стимуляцией разных модальностей: кинестетической, вкусовой, обонятельной, слуховой, зрительной. Особое место занимают энергетические ощущения, которые мы не можем выделить как специальную модальность.

Эмоциональная сфера РСС отличается большим разнообразием: от простейших и тонких (эмоциональный тон) до аффектов, паники - по мощности, любви к человечеству, миру, космосу - по сложности.

В сфере памяти: наблюдается гипермнезия, личность в РСС оперирует материалом долговременной памяти, в РСС превалирует моторная, эмоциональная и образная память.

В РСС наблюдается специфическое искажение восприятия времени: «сжатие» времени - большие отрезки времени воспринимаются как короткие, «уплотнение» времени -

восприятие, и переживание в короткие промежутки времени большого количества событий.
18. Использование связного дыхания на тренингах способствуют быстрой групповой интеграции и оно может быть применено для убыстрения групповой динамики, сплоченности при формировании команд различного назначения.
Предполагаются следующие механизмы групповой интеграции: совпадение статуса руководителя группы (ведущего) и лидера, общая установка ведущего на понимание и рефлексию членов группы, удовлетворение потребностей в психологическом контакте, эмпатии, существование целого спектра общих переживаний, относительная изолированность группы.
19. Погружения в РСС способствуют установлению трансфера между членом группы и ведущим, который в основном по содержанию имеет положительную полярность.
20. Социально-психологический метод с применением интегративных психотехнологий является адекватным для эффективной работы с кризисными состояниями личности. Особенную эффективность практики с использованием связного дыхания показали при реабилитации участников локальных войн (Афганистан, Чечня, Израиль), последствий чрезвычайных происшествий.
21. Использование связного дыхания направлено на весь психический аппарат человека, систему когнитивных процессов, тело, личностные конструкты, использует глубинные ресурсы человека и его способность к самоинтеграции и трансформацию. Двадцатилетний опыт проведения тренингов (автор статьи провел их 540 по всему миру с участием более 16000 человек) и глубокие научные исследования показывают, что использование дыхательных психотехник имеет большую практическую значимость и разработка ДМД является актуальной научной задачей.