**ПАМЯТКА ХОЛОНАВТА (ДЫШАЩЕГО)**

***Придите в зал заранее,*** чтобы без спешки подготовить место, сосредоточиться и успокоиться. Время, указанное в расписании, это время начала самого дыхания.

***Наденьте удобную просторную одежду*** и снимите все, что стесняет или может поранить Вас (пояса, бюстгальтеры, украшения и т.д.). Если Вы носите контактные линзы, также снимите их перед сессией.

***Если Вы дышите сегодня,*** то ешьте очень легко или не ешьте совсем. В этом случае дышится легче.

***Посетите туалет перед сессией.*** Если Вы захотите в туалет во время дыхания, не стесняйтесь. Лучше сделать это, чем отвлекаться из-за переполненного мочевого пузыря.

***Если у Вас есть сомнения относительно выбора партнера,*** спросите себя, лучший ли это вариант в данной ситуации, чувствуете ли Вы безопасность с этим человеком?

***НЕ ПОКИДАЙТЕ ЗАЛ В РАЗГАРЕ СЕССИИ.*** Примите внутреннее обязательство присутствовать на всем семинаре (включая все сессии дыхания и обсуждения процесса в группе) для того, чтобы иметь целостный, не фрагментированный опыт и оказывать друг другу поддержку.

***Дышите более глубоко и часто в течение часа.*** Дыхание является важнейшим катализатором необычных состояний сознания. Держите глаза закрытыми для сосредоточения на внутренних переживаниях.

***Оставайтесь в позе лежа на спине – позе открытости.*** Желание опереться на руки, сесть или встать может быть способом контроля переживания или путем бегства из него. Если Вы выполнили его, постарайтесь вернуться в исходную позу, как только будете готовы к этому.

***Заключите контракт с партнером,*** включающий следующие пункты:

* *Каким образом напоминать Вам о дыхании;*
* *Какой способ телесного контакта наиболее приемлем для Вас;*
* *Какая поддержка необходима Вам от партнера;*
* *Каковы особенности Вашего проявления в сессии;*
* *Условьтесь о сигналах несловесного общения:  
   -- Каким образом Вы сообщите своему партнеру, что следует прекратить напоминать Вам о дыхании, если это напоминание мешает Вашему переживанию:  
   -- Как Вы сообщите партнеру о том, что Вы что-то хотите.*

***Избегайте разговоров, уважайте переживания других участников.*** Разговоры выводят людей из необычного состояния, потому что они ассоциируются с обыденным сознанием.

***Сохраняйте молчание во время рисования мандал и (желательно) в течение всего дня.*** Это помогает быть в медитативном настрое.

***Попросите о помощи,*** если чувствуете сильные блоки, боль или напряжение в теле и продолжение дыхания не дает облегчения. Это можно делать в любой момент во время сессии.

***ЗНАЙТЕ, ЧТО ВЫ ВСЕГДА ВЛАДЕЕТЕ СИТУАЦИЕЙ.*** Если Вы хотите, чтобы с Вами перестали работать, скажите слово **«СТОП»,** и любое воздействие будет немедленно прекращено.

***Если Вы замечаете, что слишком захвачены мыслями,*** направьте внимание на тело и сосредоточьтесь на дыхании или на музыке. Если Вы обнаружите, что занимаетесь анализом музыки, позвольте ее вибрациям проникнуть в тело и сфокусируйтесь на дыхании.

***Если у Вас возникает сильная эмоция*** (например, гнев, раздражение, и т.п.) и причиной этой эмоции, как кажется, являются события в зале (например, Вам не нравится музыка или что-то еще), переместите внимание на себя и на ощущения в своем теле. Вместо того, чтобы отвлекаться на что-то внешнее и заниматься бесконечными эмоциональными проецированиями, лучше войти в контакт с переживаемыми энергиями, выразить их и освободиться от них.

***Не программируйте переживания,*** пусть то, что возникает, будет спонтанным актом, неожиданным для Вас самих – свободным танцем тела, энергии и мысли.

***Будьте совершенным актером:*** полностью находясь в роли, в переживании, в то же время будьте над всякой ролью, вне всякого переживания.

***Вы сами решаете, когда закончить дыхание.*** Как правило, сессия приходит к своему естественному завершению в течение 1.5 **–** 2.5 часов. Музыка продолжается до тех пор, пока все не закончат работу, поэтому нет необходимости ждать ее окончания.

***Не следует начинать новую сессию в конце сессии.*** Работа в этот момент состоит не в том, чтобы обнаруживать все новые проблемы, а в том, чтобы завершить любой материал, который всплыл и нуждается в интеграции.

***Перед тем, как покинуть зал, позовите ведущего*** для того, чтобы проверить, все ли у Вас в порядке. Эта проверка необходима, чтобы понять, нуждаются ли дышащие в дальнейшей работе и чувствуют ли они полную завершенность переживания.

***Попытайтесь нарисовать мандалу,*** даже если Вы считаете, что не умеете рисовать. Дело здесь не в качестве самого рисунка, а в возможности использовать рисование как средство интеграции и самопостижения.

***Вы вольны рассказывать о своем опыте только то, что считаете нужным.*** Делая это, не занимайтесь анализом, а пребывайте в энергиях самого процесса. Воздерживайтесь от анализа и оценок чьего-либо переживания или мандалы.

***Сон – это продолжение интеграции проявленных переживаний.*** Будьте внимательны к его посланиям. В последующие дни найдите время для рисования, созерцания, ведения дневника и для работы со сновидениями.

**© Холотропное Дыхание™**

**ПАМЯТКА СИТТЕРА (СИДЯЩЕГО)**

***Придите в зал заранее,*** чтобы без спешки подготовить место, сосредоточиться и успокоиться. Время, указанное в расписании, это время начала самого дыхания.

***Заключите контракт с дышащим,*** обсудите его пожелания и предпочтения.

***Сведите до минимума разговоры во время дыхания,*** так как это может мешать дышащим пребывать в процессе.

***СОСРЕДОТОЧЬТЕ НА ДЫШАЩЕМ ВСЕ ВНИМАНИЕ,*** расположившись рядом с его головой, и не отвлекайтесь на происходящее в зале. Не углубляйтесь в свой собственный процесс. Дышащие нуждаются в безраздельном присутствии и внимании сидящих и могут быть очень чувствительны к нехватке этого внимания.

***Пребывайте с дышащим в одном пространстве переживания,*** внимайте этому пространству, но не вторгайтесь в него. Если дышащий спокоен, Вам легче почувствовать его, оставаясь столь же спокойным. Если дышащий активен, иногда лучше чувствуется его состояние, при легком движении в том же ритме.

***Охраняйте пространство переживания дышащего.*** Защищайте своего подопечного от активности других дышащих или других возникающих помех и рискованных действий.

***Не поддавайтесь искушению применять свои знания из опыта разнообразных духовных традиций для помощи дышащим.*** Примерами такой помощи могут быть «очищения ауры» или использование кристаллов.

***НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЫШАЩИХ ОДНИХ.*** Если Вам нужно в туалет, позовите на это время одного из ведущих.

***Будьте внимательны*** к любому уязвимому месту на теле дышащего и информируйте ведущего, если он работает с вашим дышащим, о наличии таких областей.

***Помогите дышащему,*** если он просит о чем-то. Если дышащему надо в туалет, проводите его до двери туалета и обратно. Помогите ему вытереться полотенцем, принесите стакан воды. Будьте готовы к оказанию любой поддержки.

***Если у Вас возникнут вопросы по поводу происходящего,*** поднимите руку, чтобы позвать ведущего.

***Проследите, чтобы Ваш дышащий был проверен ведущим,*** перед тем как покинуть зал после окончания процесса.

***Попросите оставить еду Вам и дышащему,*** если он все еще находится в процессе ко времени начала обеда (ужина).

***Приведите в порядок Ваше место в зале для дыхания,*** после того как проводите дышащего в комнату для рисования мандал.

**© Холотропное Дыхание™**