

Холотропное дыхание — Lurkmore



В эту статью нужно добавить как можно больше **мемов** и **лулзов**.

Также сюда можно добавить интересные факты, картинки и прочие **кошерные** вещи.

«—Просто мне нужно, чтобы в этот момент, чтобы мне не хватало воздуха, по-настоящему, чтобы я задышался...

—А, скарфинг... —Какой скарфинг? —Это так называется, обычно онанисты так делают, — дрочат и шарфиком себя душат... Это усиливает ощущения.

»

— «Изображая жертву»

Холотропное дыхание — мозголомная психопрактика, физически вполне реальная и буквальная **дыхота** головного мозга. Внезапно, к дыхоте как *исхуйственному дыханию* не имеет вообще никакого отношения, просто способ получить годный психоделический трип без единой молекулы **вещств**. Метод починки или окончательного разрушения **моска**.

Началось всё с кислоты

В шестидесятых годах прошлого столетия над изучениями свойств **этого** волшебного вещества работала не одна группа учёных. Был среди них и **Станислав Гроф**, расовый чех. По итогам изучения изменённых состояний сознания вырисовывалась неплохая такая теория, обещавшая вписать афтора в анналы психологии наравне с Юнгом и Фрейдом, в общем, перспективы были самые радужные. Однако, случилось непредвиденное и непоправимое: правительство **пиндостана**, устав от выходок упоротых хиппи, вещество запретило. Но Стасик и его жена Кристи были не просто выдающиеся врачи-учёные, это были какие-то неистовые врачи-учёные, решившие продолжать работу, несмотря на, казалось бы, полный и безоговорочный облом. А для этого нужен был метод погружать пациента в изменённые состояния сознания, причём без веществ, так как очередных проблем с запретами не хотелось^[1].

После творческого осмысления практики туевой кучи древних дыхательных техник и был рождён сабж и предъявлен научной общественности в 70-х годах прошлого века.

Метод

Формат

Как пытается нам разъяснить **Кэп-лингвист**, холотропное дыхание — это такой особый **уличный** тип дыхания, *ведущий к целостности*. Но получается у него не особо.

Чтобы торкнуло, дыхание **дыхотуна** психонавта должно быть:

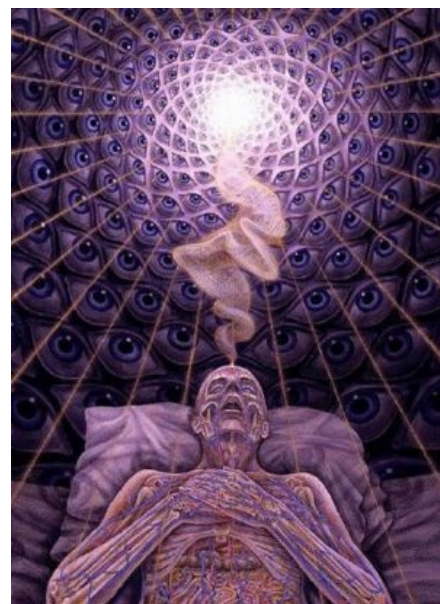
- **связным** (без пауз между вдохом и выдохом),
- **выровненным** (длительность вдоха равна длительности выдоха),
- **глубоким**,
- **энергичным**.

В некоторых случаях допускается и применяется *собачье* дыхание — поверхностное, но очень быстрое. От практик *ребёфинга* отличается интенсивностью, длительностью процесса и невозможностью самостоятельной практики. Практикуемый соло холотроп автоматически превращается в ребёфинг.

Техника

Холотропное дыхание является более частым и глубоким, чем обычное; в классическом виде даётся следующая инструкция по прохождению холотропного процесса:

1. Первые 5-10 минут дыхание медленное и глубокое.



Холотропщик призывает **Варп**

<https://www.youtube.com/v=wsh2TuVEytk>
Православный фап-материал из Германии

2. Последующие 40-60 минут глубокое интенсивное.
3. Оставшиеся 20 минут начинаются с медленного поверхностного и заканчиваются обычным дыханием.

Цифры — классические, но весьма условные. Пытаться самостоятельно контролировать время в процессе — множить результат на ноль.

Что происходит

На входе в процесс наблюдается онемение некоторых мышц, что может перерасти в судорожные состояния. Дыхотуны трактуют это как *зажимы*, имеющие психологическую природу. Например, если сводит мышцы лица — пациент избегает выражать эмоции, если крючит кисти рук — проблемы с тем, чтобы **взять что-то и сделать**, и так далее. Борьба с *зажимами* путём пересиливания строго не рекомендуется, следует *продыхивать* их, после чего должно отпустить. В самом процессе сильно обостряются эмоциональные переживания: кого-то тянет пореветь, да так, что Ярославна удавилась бы в углу, кого-то пробивает на ха-ха, и тогда это ащкий смех. Нередко возникают моторные реакции: желание попрыгать, помотать руками. Визуализации в виде связанных картинок бывают далеко не у всех, не более чем у 20% практикующих (по мнению **некоторых популяризаторов науки** данная группа состоит чуть менее чем целиком из людей с пред-астматическим типом дыхания). Дополнительным бонусом идут *инсайты* — мысли или новые формулировки, воспринимаемые как озарения. Выход из процесса сопровождается состоянием апноэ, когда дышать не хочется и не нужно.

Классический процесс по Грофу предусматривает двух участников: *холонавт*, собственно дышит, и *ситтер*, «сиделка», обеспечивает физическую безопасность, чтобы холонавт не зашиб себя или окружающих, также помогающий холонавту восстановить ритм дыхания, если тот сбился или ленится. Впрочем, сейчас существует **over 9000** модификаций дыхательных процессов.

Музыкальное сопровождение — **New Age** плюс этно; подборка устроена так, чтобы ритм музыки соответствовал фазе процесса.

Со стороны *бытового состояния сознания* всё это выглядит пиздец каким шабашем: кто-то плачет, кто-то смеётся, кого-то крючит, кто-то топчет ногами, кто-то машет руками, и все громко и упорно дышат.

Физиология

В теле *Homo sapiens`a* газовый обмен регулируется, как это ни странно, не по живительному кислороду, а по отходам — углекислому газу. В попытках уменьшить вымывание CO₂ из крови организм уменьшает давление и спазмирует сосуды, в том числе питающие **мозг**, который от таких дел начинает работать как-то по-новому и генерирует психоделию. Такие состояния, вызванные искусственной гипервентиляцией лёгких, и являются целью холотропного дыхания.

Последствия

- Физиологические — никакие хрящи, прыщи и свищи не рассосутся, разве что **психосоматика** кой-какая может пропасть, да и то если сильно повезёт. Если не инвалид, не будет и отрицательных последствий. Если же есть какие-то проблемы с сосудами или давлением — имеешь шанс на много лулзов, вплоть до инсульта.
- Эмоциональные — после тренинга с холотропом, как правило, наблюдается эмоциональный подъём, мир играет новыми красками.
- Социальные — если и наступают, то самим пациентом воспринимаются как положительные. Ближайшим окружением — неоднозначно. Кто-то, удивившись, побежит на тренинг вслед за близким человеком, а кто-то высрет тонну кирпичей, обнаружив, что привычные манипуляции перестали работать. Могут быть и более сильные последствия в виде рассосавшегося мужа или жены.

Холотропное дыхание

...и трансперсональная психология

Собственно, холотроп — один из методов трансперсональной психологии, но не единственный. Трансперсональщики невообразимо тырят экстатичные практики и методы там, где найдут, в том числе из религиозных традиций. Однако, всегда корректно указывают копирайты. Стоит отметить, что ноги трансперсональной психологии растут из психологии гуманистической, целью является *гармоничное развитие личности*, включая *неосознанные* слои. Социальный уровень рассматривается как один из, поэтому, в отличие от тоталитарных сект, каких-то попыток десоциализировать субъект не предпринимается, напротив, улучшение социальной адаптации рассматривается как профит. С другой стороны, критерии улучшения не навязываются, а остаются на усмотрение субъекта, что отличает от **тренингов личностного роста**.

Элементы холотропа используются не только у трансперсональщиков, позволяя психтеру протолкнуть забуксовавшего на месте пациента. А телесникам так вообще сам бог послал, позволяя выявлять зажимы на лету.

...и секты

Практики тырят не только трансперсональные психологи, но и у них. А вот тут с копирайтами — беда. Что именно будет происходить с подопытными им самим не рассказывается. Так что, анон, если в какой-то мутной тусовке

тебе предложат как-то особенно подышать, знай — через нос и рот к твоему мозгу уже тянутся скользкие [тентакли](#).

Околохолотропная тусовка

Гуру

«**Зубры**». Занимаются трансперсональной психологией, и ХД в частности, с одна тысяча девятьсот лохматого года. Имеют официальную научную степень. Лично знакомы со Станиславом Грофом и ведут с ним научную переписку. Арелигиозны, что не мешает им позиционировать себя сторонниками религиозных учений, как правило, восточных. По роду деятельности неплохо знают историю религий, что позволяет при случае, [just for lulz](#), троллить попикив и лам. Зашкаливающим [ЧСВ](#) не страдают, а наслаждаются.

«**Поколение Next**». Трансперсональная психология позиционируется как научная школа, а раз есть школа, есть и выпускники, которые также начинают вести тренинги. У некоторых получается.

Шарлатаны унылые. Перцы, прочитавшие эту статью полторы главы Грофа и решившие, что круты. Двигают холотроп в массы студентов и прочих нищобродов. Нюансов не знают и не понимают, поэтому результат получается вида: «хуита, какая-то».

Шарлатаны злокачественные. Примерно тоже самое, что и «шарлатаны унылые», но с окончательно потекшим мозгом. Навешивают на практику свой ФГМ на тему мистики и эзотерики. Могут познакомить с «ацкими сущностями», «светящимися яйцами Кастанеды», да с чем угодно, хоть сводить в гости к Кхтулху в Р'лайх, в зависимости от фантазии и прочитанных текстов. Возвращение не гарантируют.

Поциэнты

Новички. Представители обоих полов от 25 до 45 лет с букетом психологических проблем. Моложе или старше тоже встречаются, но редко. Социальная группа — «средний класс», от офисного планктона до бизнесменов средней руки. Откровенных маргиналов и нищобродов не встречается. А то! Нужно же оторвать от бюджета от 200 до 500 убитых ентов на какую-то [НEX](#). Большая часть после первого опыта испытывает восторг и ощущение «я всё понял!». Но эффекты длятся недолго, через некоторое время всё скатывается в привычное УГ. После чего поход на тренинг повторяется, а пациент переходит в следующую группу.

«**Продыханные**». Посещают трансперсональные тренинги регулярно, от раза месяц, до раза в год. При личном общении производят впечатление ненавязчивое и благоприятное. Кто-то со временем уходит в практики, дающие менее быстрые, но более устойчивые результаты (йога, цигун, что-то подобное). Кто-то получает главный инсайт в своей жизни, что любые проблемы можно решать самому, без подпорок и костыликов.

Непробиваемые. Мужики 40-45 лет с железобетонным самоконтролем, или более молодые спортсмены, привычные к гипервентиляции лёгких. Их не торкает. На тренингах выделяются выражением лица, на котором чем дальше, тем чётче, выражается мысль: «Что я делаю в этом дурдоме?». Больше одного раза не появляются.

«**Мистики и эзотерики**». Группа риска. Желают пробудить Кундалини, прочистить карму и получить [просветление](#). Постоянно об этом говорят, но в темах понимают слабо. Зрелище душераздирающее. Вообще говоря, ошиблись дверью, так как этот контингент ждёт с распростертыми руками в любой тоталитарной [секте](#). Видимо, туда в конце концов и попадают, так как в околохолотропной тусовке не задерживаются.

Приход

Может быть разным:
нужное подчеркнуть

- переживание [двуединства](#)
- отождествление с другими людьми
- отождествление с группой и [групповое сознание](#)
- отождествление с [животными](#)
- отождествление с [растениями](#) и [ботаническими](#) процессами
- единство с жизнью и [всем творением](#)
- переживание неодушевлённой материи и неорганических процессов
- планетарное сознание
- вземные переживания

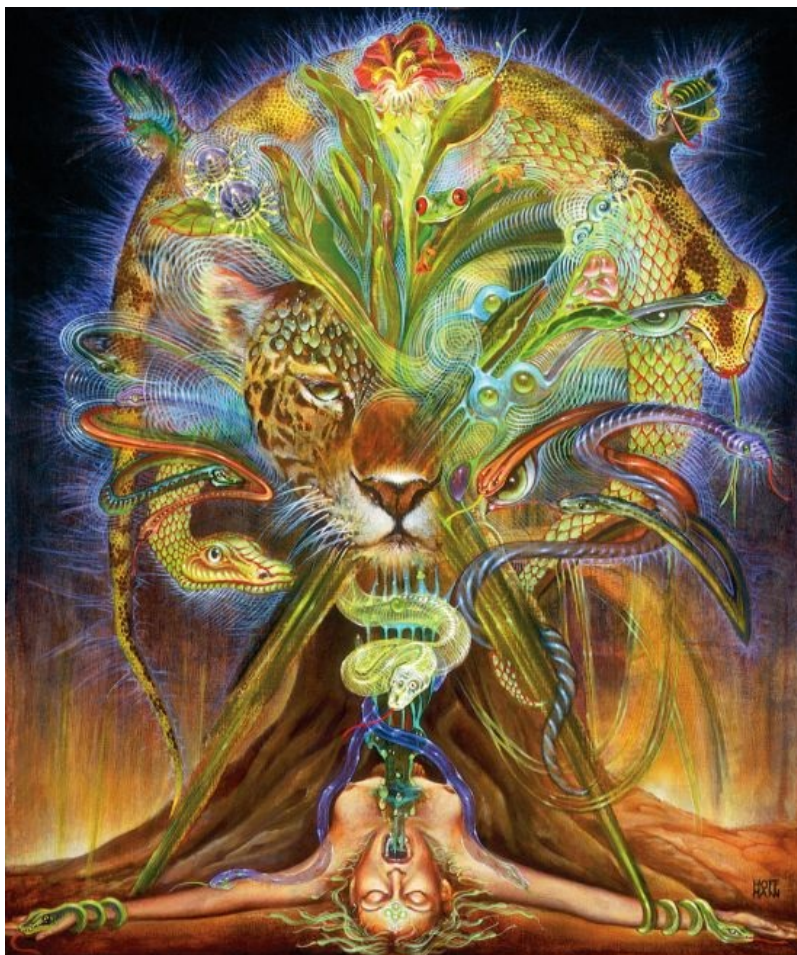


Эта фотка могла быть сделана где угодно: в тоталитарной секте, на трансперсональном тренинге или на расстановках по Хеллингеру, последнее — наиболее вероятно.



Как они себя видят

- отождествление со всей физической вселенной
- парапсихические феномены, выходящие за пределы пространства
- внутриутробные переживания
- опыт предков
- опыт расового и коллективного бессознательного
- переживания прошлых воплощений
- филогенетические переживания
- переживания планетарной эволюции
- переживания космогенеза
- парапсихические феномены, выходящие за пределы времени
- спиритические и медиумические переживания
- энергетические феномены тонкого тела
- встречи с духами животных
- встречи с духовными учителями и сверхчеловеческими существами
- посещение других вселенных и встречи с их обитателями
- переживание мифологических и сказочных сюжетов
- встречи с божествами
- переживания универсальных архетипов
- интуитивное понимание универсальных символов
- творческое вдохновение и пророческий импульс
- опыт Демиурга и переживание космического творения
- опыт космического сознания
- сверхкосмическая и метакосмическая пустота
- сверхнормальные физические способности
- спиритические феномены и физический медиумизм
- повторяющийся спонтанный психокинез (полтергейст)
- неопознанные летающие объекты (НЛО-феномены)
- ритуальная магия
- целительство и ведовство
- сиддхи
- лабораторный психокинез



(В двух словах — злоебучие глюки и прочий НЕХ)

Взгляд со стороны

«...Наблюдал тонны тупых пёзд обоих полов, яростно дrouchащих на этот калл и пытающихся так вот просветлиться. Одно из массовых обиталищ - хипповские сборища типа Радуг. Еще то зрелище - охувевшие хабалки с выпученными глазами, хрипло воющие и катающиеся по грязи, и над ними Смотрящий- полуграмотный и убогий недогурок в дредах. Как правило, идет в одном флаконе с **соционикой** и подобными мозговыми слизнями, для совсем уже хиппового быдла - с астрологиями и атсралами. ... , ибо в принципе - явление того же порядка, что и **НЛП** и всякие **синтоны** и шаманы, сиречь - **культ карго**. ... »

— Анонимус

И в заключение

То, о чём писал Гроф в своих книгах, касается или **ЛСД**, или диких методов папуасов наподобие кровопускания путём прокалывания языка. Именно с такой подмогой можно и богов увидеть, и почувствовать, что ты слился с высшим разумом. Ожидать каких-то ярких и непередаваемых ощущений от холотропа не стоит. Его предназначение было терапевтическим, поскольку позволяло достигать катарсиса. Если по-русски, то вытаскивать на свет божий все застарелые психологические травмы и **комплексы**, которые при систематической практике уходили в ебень, что облегчало жизнь пациента. Рассказами об успешном преодолении трансперсонального барьера с помощью холотропа, за которым начинаются все те вызывающие трепет и

оухение феномены, его труды не блещут. Точнее, их там совсем нет, кто найдёт — тому пряник. Поэтому, ежели вам не давит на голову обруч психологических проблем, перестаньте изображать из себя паровоз на мамином диване и выебите знакомую тян. А если проблемы таки давят, то десять раз подумайте, а стоит ли, ведь в наследство от бабушки могла достаться не только квартира, но и вялотекущая шизофрения, которую можно по неосторожности разбудить.

А теперь удалимся из духовных эмпирей и вспомним, что «холотропное дыхание» — в общем-то, обычная физзарядка, призванная вызвать гипервентиляцию и сопутствующую ей гипоксию [головного мозга](#). Люди балуются этими странно выглядящими упражнениями многие тысячи лет: попробовав спеть любую [аутентичную](#) шаманскую камлу, вы с удивлением обнаружите у себя то или иное холотропное дыхание, равно как и разной глубины видения (сны наяву) и галлюцинации (искажения зрительной информации). Собственно, мой смертный друг, каждый из нас увидит эти прекрасные вещи и так, непосредственно перед отбытием в мир иной. А кого откачают — тот и не раз. Это происходит потому, что мозг недополучает кислорода и начинает сворачивать лавочку: сначала уходит периферическое зрение, потом писк кардиомонитора сменяется пением ангелов, и так далее — в конце тухнет сердце и дыхательный центр ибо дышать уже некому. Мы все об этом [читали](#).

Суть проста: гипервентиляция и сопутствующая ей гипоксия мозга забавны в малых дозах, но очень вредны, когда домножаются на глупость и сектантство превращаясь в самодеструктивную Obsession. Без кислорода клетки гибнут. Если не верите — спросите обычного врача. Не гуру, не целителя — терапевта из районной.

А про «пользу» хронической гипервентиляции вам расскажет любой водитель скорой помощи, успевший пару баллонов кислого снюхать. Кислород — очень, очень далеко не инертный газ. Кислород медленно ест всё живое и неживое.

Минздрав предупреждает, мой юный друг.

Другое дело, что **как психотерапия** холотропное дыхание куда безопасней, чем не только [белый](#) или [чёрный](#), но даже [табак](#), [бухло](#) или [линеечка](#). Конечно, были люди, которые не выдержали открывшегося им, но латентная шизофрения такая вещь, что она всё равно проснётся. Любители холотропа не оттаивают по весне в канаве в обнимку с флаконом любимой настойки боярышника, не катаются на [скорой](#) с передозом и даже не зарабатывают себе хроническую усталость, ночи напролёт качая эльфа 80 уровня. Так что если ты реально безбашен и хочешь странного, то холотроп, конечно, представляет некоторую опасность — но не большую, чем всё прочее, чем ты собираешься испытать свои силы.

См. также

- [Копипаста:Исхуйственное дыхание](#)

Примечания

- ↑ Однако, в некоторых [штатах](#) умудрились запретить даже столь безобидный сабж.



Магия

13 2012 год 25-й кадр 42 666 Ache666 Akinator ASMR Backmasking Charmed Deathwisher
DVAR It's Magic Leyla 22 Libastral Nord'N'Commander Peacedoorball Science freaks Sherak
Slenderman Sound drugs SupLisEr Алекс Лотов Аллоды Онлайн Амвросий фон Сиверс
Андрей Кочергин Андрей Скляров Аненербе Анхуманы Арийская Ведьма Артефакты Петербурга
Астралопитек Астрология Атлантида Ахиневи́ч Аштар Шеран Белликум
Бермудский треугольник Бессмертие Битва экстрасенсов В рот мне ноги Валарат Вампиры
Ванга Варракс Великий Магистр Вестник ЗОЖ Владимир Авдеев Волшебный кролик Вуду
Гаряев Гипноз Павел Глоба Гном Лавкрафт Гомеопатия Гороскоп Джеймс Рэнди
Джек-прыгун Долбославие Дракон Древний Египет/Клюква Египетские пирамиды Зона 51
Зороастризм Илья Маслов Инвольтация к эгрегору Инопланетяне
Информационное поле Вселенной Каждан Каменное литьё Карлос Кастанеда Кашпировский
Клиническая смерть Крада Велес Кыштымский карлик Лавей Левашов Магия Масоны
Машина времени Мессинг Молодильное яблоко Монолит Моптюк Мулдашев Навосвет
Научный креационизм Нахема Невидимость Неуместный артефакт Нибааль Никола Тесла НЛО
Нострадамус Нью-эйдж Одержимость Олег Т. Орден Хранителей Смерти Осознанные сновидения



Едем на колесах под грибами!

Вещества 228 3,62 Bb Breaking Bad Bredor Cyriak Harris Don Hertzfeldt Filthy Frank
Kunteynir Sound drugs Superjail Winged Doom Yellow Submarine А че пагни, ляпапам! Абсент

Абсентис Алкоголик Алкогольные напитки Аллен Карр Андрей Складов Антимульт Баклофен Балтика Барыга Беломор Белочка Бихай Благовония Борщевик Бром Михаил Булгаков Бутират Вадим Михайлов Вангеры Векторная религия Вилфред Винт Владимир Агапов Владимир Сорокин Владислав Галкин Вонни Галоперидол Гамма-бутиролактон Генномодифицированная вода Героин Глутамат натрия Глюк Госнаркокартель Грибные Эльфы Грибы ГрОб Дельфин Джим Моррисон Дигидрогена монооксид Дима Билан Дмитрий Гайдук Дмитрий Энтео ДОБ Донской табак Ежи и Петруччо Зацените, чуваки, как на улице-то пиздато! Звёздочка И немедленно выпил Ибражи Йад Казантип Кактус Кандибобер Карлос Кастанеда Кен Кизи Клаббер Клей «Момент» Кокаин Кокаинум Конопля Конопля/Способы потребления Король и Шут Кофе КПЛО Курительные смеси Легалайз Ленин — гриб! Лигры Ломай меня полностью ЛСД Матрица существует Мистер Вигглз Михаил Котов Музыкальная личность Мулька Мускатный орех Наркоман Наркоман Павлик Насвай Нейролог Ноотропы Нострадамус Ночной клуб Обьебос



Doctor

Chris-chan Lingua latina non penis canina Silvy Аборт Акне Алкоголик Анорексия Антипсихиатрия БАДы Баклофен Бацька Белочка Бессмертие Биша Муда Бокланоцитит Больница Бронников Михаил Булгаков В морг Вазелин Ван Гог Леонид Василевский Вдоль Венерические болезни Миша Вербицкий Вестник ЗОЖ Вильгельм Райх Владимир Жданов Владимир Фомин Волшебная таблетка Врачи-убийцы Галоперидол Ганнибал Лектер Геннадий Малахов Гипноз Гомеопатия Грабовой Грета Тунберг Григорий Горин Гунтер фон Хагенс Даниил Хармс Депрессия Диета Дисбактериоз Доктор Доктор Попов Доктор Хаус Дурдом Евсюков Звёздочка Иван Гамаз Иммуномодулятор Импотенция Инфекции Йога Йозеф Менгеле Карательная психиатрия Кашпировский Киркоров КЛБ Клиника Клиническая смерть Клятва Гипократа Когнитивная психология Когнитивный диссонанс Комплексы Коэльо Кризис среднего возраста Кровь из носа Лобанов Лоботомия Медик Молодильное яблоко Мулдашев Наркоман Недоёб НЛП Новодворская Облысение Обрезание Одержимость Ожирение Онищенко Опухание гондураса Оргазм Осознанные сновидения Пандемия Паразиты человека Паранойя Пасечник Патологоанатом ПГМ Педоистерия Пейсатель Пиздецома Преждевременная эякуляция Презерватив Прививки Психолог Разрыв шаблона

w: Холоotropное дыхание en.w: Breathwork