



## Полезни записки за практикуващи

Поканих част от учениците ми да споделят своите бележки от семинарите ми, основните неща, които е важно да се запомнят, насочващи съвети и всичко, което би било полезно за начинаещите в дихателните практики. Предлагам ви да разгледате техните извадки, плод на много часове практика!

Приятно четене ☺

### Има три нива на дишане:

1. Въздухът влиза и излиза от белите дробове;
2. Въздухът преминава от белите дробове в кръвта;
3. Въздухът преминава от кръвта към клетките.

### Четирите измерения на осъзнатостта:

- ✓ вътрешна,
- ✓ външна,
- ✓ тясна,
- ✓ широка.

Осъзнатостта може да бъде вътрешна и тясна или вътрешна и широка, външна и тясна или външна и широка. Съществува положителна и отрицателна страна (или сянка) / аспект на всяко едно от тези измерения

### Игра с дъха и движенията:

Почувствайте как тялото може да движи дъх и как дъхът може да движи тялото. Почувствайте как дъха иска да движи тялото и му помогнете да го направи. Почувствайте как може да използвате тялото си, за да се движи с дъха ви.



## Съществуват три "събирания" в дишането:

1. Събиране на дишане и осъзнаване;
2. Събирането на релаксация и осъзнаване;
3. Събирането на дишане и релаксация.

Фокусирането върху дъха успокоява съзнанието ни мигновено. Когато фокусираме съзнанието и дишането си на едно място, започва да се култивира енергия. Има три основни мозъчни центъра на съзнанието, или енергичните области на тялото: Глава, сърце и корем.

Добро място за центриране на въздуха е слънчевият сплит. След като вече се установи постоянен ритъм, вие ще забележите, че от време на време се появява желание за по-дълбоко и по-пълно вдишване. Когато това се случва – последвайте го и подкрепете процеса. Тези естествени пълни вдишвания създават голямо пространство в нас и приканват усещания като любов, мир и радост да се появят и развиваат в нас.

Когато издишате по-пълно, вие създавате повече пространство за следващото вдишване. Когато отворим сърцата си, енергията се събужда. Не случайно всяко дишане **ЗАПОЧВА С ИЗДИШВАНЕ!**

Когато отпуснем челюстта, гърлото, челото и около очите, енергията се събужда. Тяло и умът реагират на тази енергия, под формата на усещания, които може да ни отклонят от наблюдението на дъха. Тези усещания могат да ни разсеят и да забравим да наблюдаваме дъха с концентрация и да поддържаме релакса.



## Българска Асоциация за Работа с Дъха

- ✓ [www.BulgarianBreathworkAssociation.com](http://www.BulgarianBreathworkAssociation.com)
- ✓ [Facebook.com/BG.breathwork.association](https://Facebook.com/BG.breathwork.association)

По време на дишане е полезно да се експериментира с "канала". По-конкретно - с всички различни начини на дишане през носа и устата.

Когато дишането е свободно, то естествено реагира и се настройва в зависимост от нашето психическо състояние. Често, комфортните за нас неща са онези, които са се превърнали в наш навик.

За да се развиваме трябва да отидем отвъд нашата зона на комфорт. Важен практика е внимателно да излезем отвъд нашата зона на комфорт. Дискомфортът е неизбежен, но можем да се научим да се чувстваме удобно с различни неща ИЛИ в присъствието на каквото и да е дискомфорт. Трябва да създадем комфорт точно там, където се намираме в момента. Не се опитвайте да промените ситуацията, вместо това създайте уют и усещане за комфорт, които са независими от обстоятелства и хора. По този начин се разширява нашата зона на комфорт.

Започваме с фокус върху ритъма на дишане, а след това наблюдаваме. Обърнете внимание на усещания, които идват. Ако искате да спрете да дишате, поемете голяма глътка въздух. Бъдете свой собствен водач. Релаксирайте всичките си мускули, както използвате дишането за тази цел.

Само се отпускате на издишане, отново и отново. Звучите (при издишане) също може да бъдат много полезни (звучи на удоволствие, облекчение, радост), защото изпращат съобщение до



вашето подсъзнание. Експериментирайте с комбиниране на дъх, звук и движение. Ако дъхът се движи, енергията се движи. Не забравяйте да поддържате фокуса върху дишането и релаксацията във всеки един момент.

Не се отклонявайте от чувства и усещания, мисли и емоции, които възникват по време на сесия. Не превръщайте тези реакции в ума и тялото в най-важното нещо за вас. Просто наблюдавайте мислите, чувствата и усещанията и не забравяйте, че най-важното нещо е да се поддържа стабилен ритъм на дишане и постоянно спокойствие.

Просто трябва да си сътрудничим с дишането, то така или иначе се случва. В ежедневието, когато ни предстои да направим нещо, можем съзнателно да спрем за момент и да направим няколко вдишвания и издишвания с концентрация върху тях. Когато правим това, ние по-лесно се свързваме с нашия център и действваме от тази позиция.

## Объркването води до нова подредба.

Вътрешната работа включва наблюдение и промяна на нашето физическо, емоционално или психологическо състояние. Ако не може да решите даден проблем на едно ниво, можете да се фокусирате върху останалите. Всички те са свързани. Не се обиждайте от реакциите, впечатленията и становищата на другите хора.

Вместо да мислим, че нещо е добро или лошо, можем да гледаме на вариантите като добър и по-добър.

Медитация е следното: гледане на всичко, което възниква в съзнанието: мисли, чувства и усещания, емоции, болка, удоволствие.



## Българска Асоциация за Работа с Дъха

✓ [www.BulgarianBreathworkAssociation.com](http://www.BulgarianBreathworkAssociation.com)

✓ [Facebook.com/BG.breathwork.association](https://Facebook.com/BG.breathwork.association)

Съзнанието е енергия. Осъзнавайте какво възниква в съзнанието. Забележете, това, което доминира в него, контролира го или го управлява. "На къде отива съзнанието, на там потича и енергията." Съзнателно вдишвайте с всяка клетка на тялото си. Когато започнете да чувствате енергията, просто усещайте и наблюдавайте. Когато енергията се засили не забравяйте да се отпускате още повече. Отпуснете се на вибрациите, идващи от енергията. Ако станат твърде силни, можете да използвате малки вдишвания, бързо нежен ритъм.

Рационалното бърборене в умовете ни и разговорите в главата ни използват много енергия. Звукът "Ахххх" е звукът на изоставяне (letting go). Въздишка на облекчение не е техника. Но когато я правим съзнателно, става много мощно упражнение. Въздишка на облекчение може да се преувеличи и драматизира.

Повечето хора имат напрежение в челюстта. И тъй като то винаги е там, те не го чувстват. То не се регистрират от осъзнаването им. Когато едно дете е спокойна и лигите му текат, ние постоянно ги избърсваме. Това го учи да бъде под напрежение. Това е послание към тях, че има нещо нередно в това да си напълно релаксиран.

Световъртеж. Лош ли е? Кой е казал, че е лошо? Какво лошо има в него? Това е просто чувство, просто усещане. Когато реагирате на нещо не забравяйте, че Бог / живота / е "под наем". Кои сме ние, за да твърдим, че не трябва да бъде по този начин?

Вашата животворна сила е по-голяма и по-силна от вас. Вие не можете да я контролирате. Просто се отворете за нея! Ако стане прекалено силна, не правете нищо по въпроса. Просто се отпуснете и останете отворени за нея. Запомнете: нищо не се случва за вас, то



просто се случва. Не вие сте тези, които се страхуват: това е система, която е в паника. Ако зациклите в един момент, просто да се отпуснете, и когато вдишвате, почувствайте разширяване във всички посоки. После пуснете всичко на издишване.

## И най-важното

споделям Ви **ключовете** за най-успешните дихателни сесии:

- \* Обърнете фокуса си навътре;
- \* Наблюдавайте дъха си;
- \* Използвайте въздишка на облекчение отново и отново;
- \* Отпуснете челюстта;
- \* Нека устата ви се отпуснете отворена;
- \* Отпускайте мускулите на челюстта с всеки следващ дъх;
- \* Физическо напрежение изпраща аварийен сигнал до вашата система;
- \* Поддържайте пространството между зъбите си (м/у челюстта);
- \* Шията и гърлото трябва да бъдат отпуснати, когато дишате;
- \* Приветствайте всичко, което идва, приемайте го и го наблюдавайте, не го отричайте, не се борете, само го гледайте;
- \* Обединяване вдишайте с издишайте;
- \* Използвайте въздишка на облекчение;
- \* Слушайте и чувствайте ударите на сърцето си;
- \* Не забравяйте, че всичко, което е във вас, е перфектно;
- \* Не е нужно да оправяте или променяте нищо;
- \* Всички ваши чувства и усещания са безопасни;
- \* Безопасно е да чувствате всички чувства, които настъпват;
- \* Не се опитвайте да контролирате или съдите чувствата си;
- \* Оставете ги да се променят от само себе си;
- \* Нека цялото ви тяло да диша;
- \* Добре дошли на вибрации и електрически усещания;
- \* Приветствайте всяко треперене или усещане;
- \* Просто обичайте себе си;



## Българска Асоциация за Работа с Дъха

- ✓ [www.BulgarianBreathworkAssociation.com](http://www.BulgarianBreathworkAssociation.com)
- ✓ [Facebook.com/BG.breathwork.association](https://Facebook.com/BG.breathwork.association)

- \* Уверете се, че всяко издишване е възможност за облекчение;
- \* Всеки път, когато може, издърпайте повече енергия;
- \* Експериментирайте с различни ритми;
- \* В крайна сметка, просто се отпуснете и оставете дишането да се случи от само себе си.



Казвам се **Красимир Георгиев** и съм дипломиран бакалавър и магистър психолог.

- \* Създател на [WoodRose Breathwork /Българското Дишане/](#)
- \* зам.Председател&основател на Българска Асоциация За Работа с Дъха
- \* съучредител и член на Българска Асоциация по Хипноза
- \* **Повече за мен вижте ТУК:** [www.KrasiGeorgiev.com](http://www.KrasiGeorgiev.com)

Ако искате да посетите мои вечерни събития, семинари, да следите новостите и промоциите:

1. харесайте страницата ни във фейсбук,
2. изпратете мейла си, за да получавате редовно новините!

## Успешно практикуване!

### WoodRose breathwork е ...

разработена на базата на пневмокатарзис и се практикува успешно в България от 2002 година. Тя е базирана на дългогодишния ми опит и познания по психология, преживелищни методи на терапия и традиционна вербална психотерапия. В този смисъл, психологически, емоционален проблем може да се реши за един, или няколко сеанса. А всеки емоционален проблем води до физически дискомфорт, или още по лошо до физическо заболяване. Най-важното е, човекът да



## Българска Асоциация за Работа с Дъха

✓ [www.BulgarianBreathworkAssociation.com](http://www.BulgarianBreathworkAssociation.com)

✓ [Facebook.com/BG.breathwork.association](https://www.facebook.com/BG.breathwork.association)

достигне колкото се може по високо ниво на съзнанието. Да преживее проблема си, като влезе в дълбините на душата си.

### ЗА името на техниката:

Още от дълбока древност Розата се свързва с мистиката и упътването на душата. Египет, Индия, Персия, Рим имат редица легенди за свещеното петолистно цвете. Дори в Германия се е позволявало откъсване на розов цвят единствено в петък – денят, посветен на богинята на небето. Но най-известната употреба на това цвете е в преносен и съвсем в буквален смисъл – като ориентир за посока. Векове наред символът на розата се свързвал с картите. Розата на компаса е рисувана на почти всяка карта. Първоначално известна като „роза на ветровете“, тя указвала тридесет и двата вятъра, духащи от посоките на осемте основни ветрове, осемте полуветрове и шестнадесетте четвъртветрове. Когато се впишели в кръг, тези тридесет и две точки на компаса идеално съответствали на тридесет и двете венчелистчета на роза.

И така, ветровете на розата задухаха още през 1999г., когато един приятел ми заговори за Hawaiian Baby Woodrose. Няколко години по-късно вече бях поел по пътя на розата и след посещението ми в Бали направих връзка между Hawaiian Baby Woodrose и ефектът от практикуването на моята техника. Реших, че е много подходящо име за системата, тъй като практикуването ѝ води до специфично състояние на съзнанието, което се описва по различни начини: някъде го наричат връзка със себе си, други го обясняват като пълна осъзнатост за тук и сега, трети споделят, че усещат връзката със света около тях и имат кристална яснота в съзнанието си, а за други това е просто състояние без мисли. Но, независимо как човек го разпознава за себе си, то в крайна сметка води човек до неговият истински пристан и заслон, до спокойствието и разбирането за ситуацияите в живота му, до среща с него самия, без маски.