

ИРИНА МИЛЮКОВА



РЕБЁФИНГ

ПУТЬ К СВОЕЙ СУТИ



История глубокого дыхания,
внутреннего очищения
и встречи с собой



МОЯ ИСТОРИЯ. МОЙ ОПЫТ. МОЙ ПУТЬ К СЕБЕ.



2026

Ирина Милюкова

Ребёфинг. Путь к своей сути

«Автор»

2026

Милюкова И.

Ребёфинг. Путь к своей сути / И. Милюкова — «Автор», 2026

Что происходит с человеком, когда он делает глубокий вдох и позволяет себе отпустить контроль? Эта книга родилась из личного опыта прохождения дыхательной практики ребёфинга. Автор не ставит перед собой цель чему-то научить или убедить читателя в правильности тех или иных взглядов. Это искренний рассказ о внутреннем путешествии, переживаниях, открытиях и глубокой встрече с собой. Шаг за шагом читатель проходит вместе с автором через этапы внутренней трансформации, наблюдая за тем, как дыхание становится проводником к новым осознаниям, освобождению от внутреннего напряжения и более глубокому пониманию себя. Эта книга — не инструкция и не руководство. Это личный опыт, которым автор делится с надеждой, что однажды он вдохновит кого-то внимательнее прислушаться к своему внутреннему миру и сделать первый шаг навстречу самому себе.

© Милюкова И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	5
Немного о себе.	6
Вперёд, в дорогу.	7
Йога-студия.	8
Знакомство.	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Ребёфинг. Путь к своей сути

Содержание

	Немного о себе
	Вперёд, в дорогу
	Йога-студия
	Знакомство
	Несколько слов об Александре
	Знакомство (продолжение)
	Знакомство с Русланом
	В зале
	Практика. Начало
	Практика. Начало пути. Первый этап трансформации
	Практика. Второй этап трансформации. Пепел памяти
	Практика. Третий этап трансформации. Лотос сознания
	Практика. Четвёртый этап трансформации. Вертикаль Света
	Практика. Пятый этап трансформации. Возвращение к себе
	Практика. Шестой этап трансформации. За пределами привычного восприя-
тия	
	Заключение

Немного о себе.

Меня зовут Ирина.

Как и у каждого человека, мой жизненный путь нельзя назвать простым. На нём были радости и испытания, встречи и расставания, победы и разочарования. Но, оглядываясь назад, я понимаю, что каждый этап был наполнен смыслом, удивительными событиями, интересными людьми и опытом, который постепенно менял меня и вел меня к реперной точки неизбежной осознанности, расширения моего сознания и внутреннего роста.

По своей природе я человек творческий. Для меня творчество — это не только стихи или музыка. Оно проявляется буквально во всём, к чему прикасаются мои руки.

Я люблю работать на своей земле, выращивать овощи, фрукты и цветы, наблюдая за тем, как из маленького семени рождается новая жизнь. Люблю создавать что-то необычное из старых или сломанных вещей, давая им вторую жизнь. Пишу стихи и песни, создаю книги и видеоработы. Для меня творчество — это один из способов познания мира и саму себя.

Но не менее важной частью моей жизни всегда был внутренний поиск.

Мне хотелось лучше понимать себя, свои чувства и возможности человека. Поэтому постепенно в мою жизнь вошли вегетарианство, физические нагрузки, йога, медитации, практика гвоздестояния — как способ работы со вниманием, внутренней устойчивостью и преодолением собственных ограничений, — а также другие практики осознанности. Каждый из этих шагов открывал что-то новое, помогая смотреть на мир немного шире.

Однажды судьба подарила мне возможность попасть на живую практику к одному известному преподавателю йоги. Тогда я ещё не придавала особого значения дыхательным техникам. Конечно, я знала об их существовании, слышала множество отзывов, но была уверена, что мне этого не требуется. Мне казалось, что благодаря медитациям я уже умею входить в достаточно глубокие внутренние состояния.

Как же я ошибалась...

Именно тогда я впервые по-настоящему познакомилась с практикой **(ребёфинг)**.

Для тех, кто никогда не слышал об этой практике, кратко поясню. **Ребёфинг** — это метод глубокой дыхательной работы, основанный на непрерывном дыхании. Его цель — помочь человеку глубже соприкоснуться с самим собой, своими чувствами, внутренними переживаниями и тем, что в повседневной жизни часто остаётся за пределами осознания.

У каждого этот опыт проходит по-своему. Кто-то проживает сильные эмоции, кто-то ощущает глубокое расслабление, кто-то встречается с давно забытыми воспоминаниями или яркими внутренними образами.

Всё, что описано далее, — это исключительно мой личный опыт. Я не утверждаю, что именно так будет происходить у каждого человека. Но именно таким оказался мой путь во время этой практики.

Этот опыт стал для меня настоящим открытием. Я увидела, что существуют гораздо более глубокие уровни внутреннего погружения, чем те, которые были мне знакомы раньше. Словно за одной дверью открывалась следующая, затем ещё одна, и каждая из них позволяла увидеть себя и своё внутреннее пространство совершенно по-новому.

Эта книга — не попытка что-либо доказать или объяснить с научной точки зрения. Это искренний рассказ о моём личном опыте, переживаниях и открытиях, которые произошли со мной благодаря этой практике. Возможно, мой путь поможет кому-то посмотреть на собственную жизнь под другим углом или вдохновит сделать первый шаг навстречу самому себе.

Вперёд, в дорогу.

В этот день я специально оставила машину дома и решила отправиться на духовную практику электричкой. Мне хотелось прожить этот день немного иначе — уже с первых минут пути, позволяя событиям разворачиваться своим чередом.

Я знала, что на практике соберётся много единомышленников — людей, близких мне по духу. И мне хотелось не просто встретиться с ними, а почувствовать это общее поле, которое возникает, когда рядом оказываются люди с похожими ценностями и внутренними устремлениями.

В то же время мне было интересно понаблюдать за собой. Смогу ли я сохранить своё внутреннее состояние среди большого количества людей? Не потеряется ли та тонкая настройка, которую я так бережно училась находить?

Последние годы я живу за городом и уже успела отвыкнуть от ритма большого города. Выйдя на Невский проспект, я словно оказалась в другом мире. Потоки людей спешили по своим делам, вокруг звучали голоса, музыка, шум машин. Совсем недавно подобная обстановка быстро утомляла бы меня, но в этот раз всё было иначе.

Я включила свои песни. Те самые, которые когда-то родились из глубоких внутренних состояний. Слушая их, я словно снова возвращалась в то пространство, из которого однажды пришли слова и музыка. Они помогали мне сохранять внутреннюю тишину и не терять свою тонкую душевную настройку, несмотря на шум большого города.

До начала практики оставалось ещё немного времени, поэтому я зашла в небольшое кафе на Невском проспекте. Улыбчивые девушки приготовили мне матчу на кокосовом молоке (*Матча* — это порошковый зелёный чай, который производят из молодых листьев растения *Camellia sinensis*. В переводе с японского название означает «растёртый чай»), и я устроилась за столиком, неторопливо наблюдая за происходящим вокруг.

Торговый центр оказался просторным и светлым. Три этажа, стеклянные лифты, высокие тёмно-серые колонны, уходящие под самый потолок. Людей было немного, и это позволяло спокойно рассматривать пространство, замечая детали, которые обычно остаются незамеченными.

Совсем рядом непрерывно двигались эскалаторы. Они размеренно поднимали людей вверх, а затем так же спокойно возвращали вниз. Их негромкое поскрипывание напоминало дыхание огромного живого организма. Казалось, само здание медленно вдыхает и выдыхает, неустанно сопровождая бесконечный поток людей.

Допив чай, я посмотрела на часы в телефоне. Настало время идти.

Впереди меня ждало место, о котором я давно слышала, и люди, с которыми мне очень хотелось познакомиться лично. Тогда я ещё не знала, что этот день станет началом удивительного внутреннего путешествия, которое однажды приведёт меня к написанию этой книги.

Йога-студия.

Пройдя через арку, я увидела вывеску йога-центра, в котором должна была проходить практика. Зал находился на третьем этаже. Помню, как тогда с улыбкой подумала:

«Отлично... Первое испытание уже началось. Чтобы попасть на практику, сначала нужно подняться вверх.»

Ступенька за ступенькой я поднималась всё выше. Тогда эта мысль показалась мне символичной. Иногда, чтобы прикоснуться к чему-то новому внутри себя, сначала нужно сделать небольшое усилие снаружи.

Поднявшись на третий этаж, я оказалась в уютном холле. Небольшая стойка администратора, мягкий свет, спокойная атмосфера. Девушка-администратор доброжелательно ответила на мои вопросы, и уже с первых минут я почувствовала, что это место отличается от многих других, где мне доводилось бывать.

Надо сказать, что раньше я занималась и бодиформом, и фитнесом, и более двенадцати лет регулярно посещала бассейн, занимаясь спортивным плаванием. Но в подобном центре я оказалась впервые.

И это ощущалось буквально сразу.

Я почувствовала ауру этого пространства. Его энергетику. Опыт людей, которые годами приходили сюда заниматься, медитировать, искать ответы на свои вопросы. Казалось, всё это словно пропитало стены этого места и продолжало жить в нём.

Для меня это было совершенно новое состояние.

Честно признаюсь, в какой-то момент я даже немного растерялась. Мне хотелось впитать в себя всё, что я ощущала. Каждую деталь, каждую эмоцию, каждую вибрацию этого пространства. Меня буквально распирало изнутри, словно воздушный шар, который с каждым вдохом наполняется всё сильнее.

Это было не просто любопытство.

Это было чувство глубокого предвкушения. Радость от того, что совсем скоро я встречу с людьми, близкими мне по духу. Людьми, с которыми меня объединял общий путь внутреннего поиска, даже если до этого мы никогда не виделись.

Знакомство.

Я поспешила переодеться. Нетерпение было настолько сильным, что мне казалось, будто моё сознание уже давно находится там, впереди, а тело лишь старается за ним успеть. Оно двигалось немного медленнее, и временами возникало странное ощущение, словно я наблюдала за собой со стороны.

Когда я вышла в холл, там уже собирались участники. Люди из разных потоков **Марафона Пробуждение**. Многие из нас до этого знали друг друга только по экрану, и теперь, наконец, появилась возможность встретиться лично.

Внутри меня всё ликовало.

Жажда живого общения была настолько сильной, что мне казалось, будто я буквально набросилась на людей со своими разговорами. Хотя, если честно, я ещё сдерживала себя. Внутри хотелось совсем другого — хотелось обнять каждого, хотелось смеяться, хотелось летать. И, самое удивительное, мне хотелось летать вместе с ними.

Я всё больше замечала, что общение происходит не только словами.

Во втором внимании я словно соприкасалась с людьми своей аурой. Мы чувствовали друг друга гораздо глубже обычного разговора. Казалось, пространство между нами тоже участвовало в этом общении.

Конечно, мы говорили и о **Марафоне**. Меня просили рассказать о своём опыте. Но сделать это в нескольких словах было почти невозможно.

Как рассказать о том, что меняло тебя день за днём?

Как передать словами то, что проживалось сердцем?

Тот марафон стал для меня гораздо больше, чем просто курс или практика. Он стал настоящей точкой отсчёта. Именно тогда началось моё путешествие в невидимый мир — мир собственного сознания, внутреннего поиска и духовных открытий. Мир, существование которого раньше я лишь смутно ощущала, а теперь постепенно начинала проживать сама.

А творчество - лилось необъятной рекой, которое теперь позволяет писать мне книгу со своими стихами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.