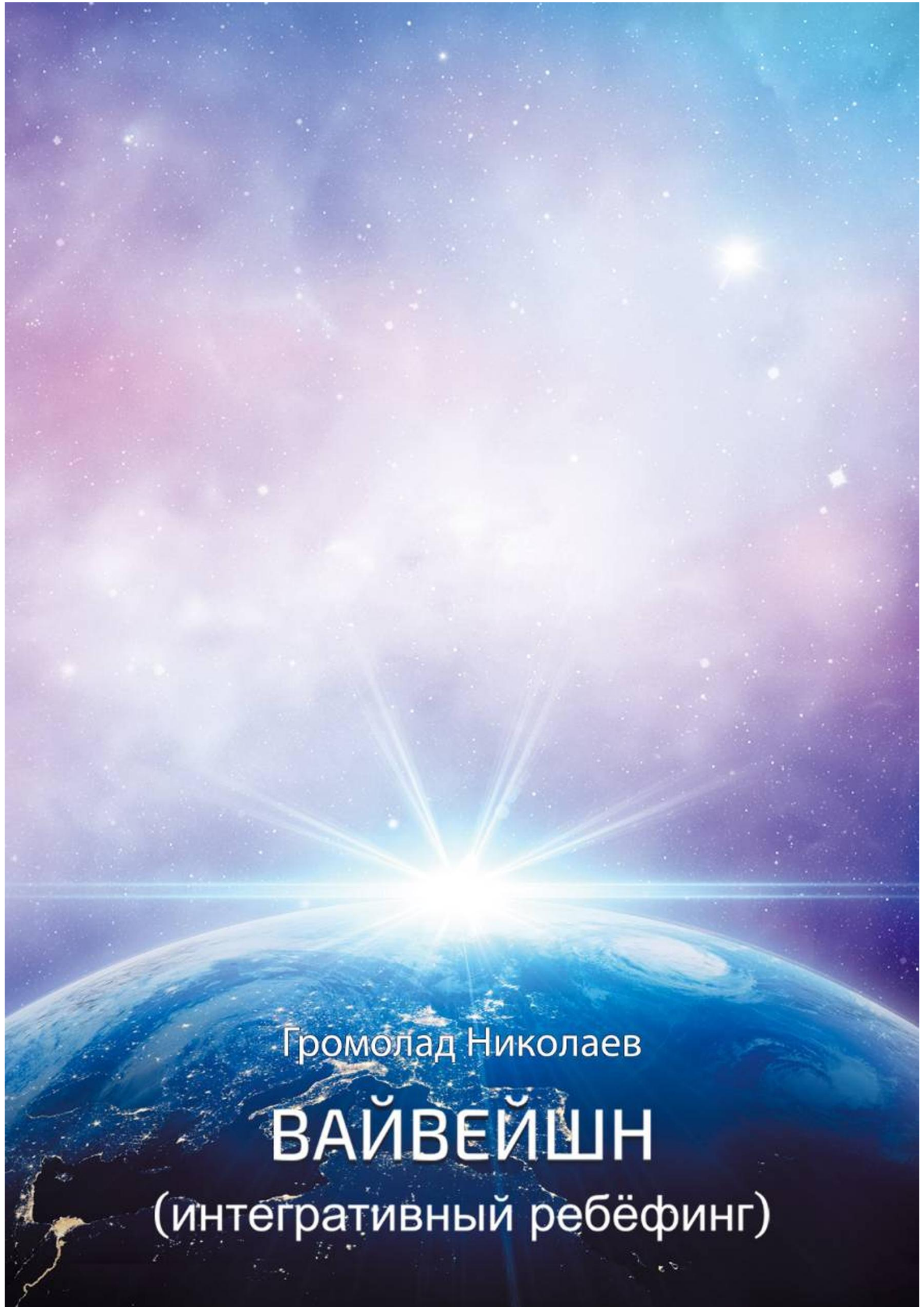


The background of the entire image is a cosmic scene. At the bottom, the curved horizon of the Earth is visible, showing blue oceans and dark landmasses. Above the horizon, a brilliant, multi-pointed starburst or nebula radiates light, with several sharp rays extending upwards into a deep purple and blue space filled with distant stars and faint nebulae.

Громолад Николаев

ВАЙВЕЙШН

(интегративный ребёфинг)

Громолад Николаев

**Вайвейшн (Интегративный
Ребёфинг)**

«Автор»

2026

Николаев Г.

Вайвейшн (Интегративный Ребёфинг) / Г. Николаев — «Автор»,
2026

Как освободить жизненную энергию, снять телесные блоки и обрести внутреннюю целостность с помощью одного лишь дыхания? Книга представляет собой практическое руководство по технике Вайвейшн (интегративному ребёфингу) и эксклюзивный конспект тренинга от признанного мастера — руководителя Ассоциации Вайвейшн Италии, доктора Патриции Террено. Вайвейшн — это уникальный психофизический тренинг, основанный на дыхании без пауз между вдохом и выдохом. Метод помогает мягко «растворить» глубокие мышечные и эмоциональные зажимы, которые годами мешают свободному протеканию жизненной силы в теле. Это простой, экологичный и доступный каждому инструмент, который останется с вами навсегда. Вы сможете практиковать его в любом месте и в любое время. Книга станет незаменимым практическим пособием для психологов, телесно-ориентированных терапевтов, тренеров личностного роста, а также для всех, кто ищет эффективный способ самопознания, саморегуляции и исцеления.

© Николаев Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ВАЙВЕЙШН	6
1. ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ (СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ, ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ) ВАЙВЕЙШН	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Громолад Николаев

Вайвейшн (Интегративный Ребёфинг)

ВВЕДЕНИЕ

Все мы с детства приучены мыть руки, чистить зубы и соблюдать другие правила личной гигиены. В последнее время мы стали серьёзно относиться к правильному, здоровому питанию. Стали задумываться о воздействии на наше состояние бытовой техники, строительных материалов, прочих, как искусственных, так и природных факторов окружающей среды. Думаю, теперь самое время приучить себя к регулярной психогигиене, серьёзно взяться за ежедневное оздоровление самого главного, что у нас есть: нашей психики. Пора приучить себя относиться к состоянию своей психики хотя бы с той же степенью серьёзности, с какой мы относимся к состоянию зубов, ногтей, волос, кожи лица. Пора научиться ежедневно ухаживать за своей психикой, соблюдать правила психогигиены, совершенствовать свою психофизическую культуру.

Помочь вам в этом – задача брошюры, которую вы читаете. На её страницах вы можете познакомиться с очерком по психофизической культуре. В этом очерке содержатся теоретические знания и практические рекомендации по применению техники Вайвейшн (интегративного ребёфинга).

Желаю Вам успехов на пути к гармонии.

С уважением, Громолад.

ВАЙВЕЙШН

Вайвейшн (по-английски пишется Vivation, от латинского vivo – жить) – метод расширения сознания и личностного роста, основан Джимом Леонардом.

В 1979 году Джим Леонард и Фил Лаут положили начало движению интегративного ребёфинга. В 1987 году интегративный ребёфинг получил новое название и была зарегистрирована соответствующая торговая марка "vivation". По мнению основателей Вайвейшн, необходимо не только высвобождение эмоций, как это предлагается в ребёфинге, но и определённая работа с освобождёнными эмоциями, переживаниями, алгоритм которой был сформулирован в виде Пяти Элементов (пяти технических приёмов) Вайвейшн.

1-й элемент: Циркулярное (круговое, связанное) осознанное дыхание, для которого характерны: отсутствие паузы между вдохом и выдохом, также как между выдохом и вдохом; расслабление выдоха; дыхание либо носом, либо ртом, по желанию дышащего, но не смешивая носовое и ротовое дыхание в одном цикле.

В Вайвейшн применяется три типа циркулярного или связанного осознанного дыхания:

а) Глубокое и Быстрое Дыхание. Применяется для усиления переживаний, эмоций, энергетических паттернов (шаблонов), которые осознаются как телесные ощущения.

б) Быстрое Поверхностное Дыхание. Применяется для ослабления переживаний, эмоций, телесных ощущений, если они становятся слишком сильными.

в) Глубокое Медленное Дыхание. Применяется для наслаждения приятными ощущениями, возникающими в результате интеграции (принятия), а также для ускорения интеграции.

2-й элемент: Расслабление мышц тела.

Ключом к расслаблению является расслабленный выдох.

3-й элемент: Чувствовать своё тело в деталях.

Следует направить внимание на телесные ощущения. Если внимание дышащего отвлекается на мысли, образы либо внешние обстоятельства, следует найти их отзвук в теле и снова направить внимание на телесные ощущения.

4-й элемент: Интеграция в экстазе.

Суть этого элемента в принятии любых чувств, ощущений, эмоций, переживаний, которые приходят в процессе дыхательной сессии. После того, как ощущения интегрированы (приняты), они становятся приятными, и тогда ими можно насладиться (поэтому 4-й элемент называют интеграцией в экстазе).

Для интеграции (принятия) следует найти или создать такую точку зрения на ваши ощущения, чтобы вы смогли отнестись к ним позитивно.

5-й элемент: Позвольте этому быть.

Позволения своим ощущениям, энергиям, эмоциям свободно протекать в теле достаточно для того, чтобы принять их.

Доверяйте процессу дыхательной сессии. Доверяйте процессу жизни.

Вайвейшн – это техника, в ходе которой перечисленные Пять Элементов изучаются и последовательно применяются в дыхательной сессии.

Если именно эти Пять Элементов изучаются и применяются, то это Вайвейшн.

Если эти Пять Элементов не изучаются и (или) не применяются, то это не Вайвейшн, а какая-то иная техника.

Для достижения успеха приступающему к практике Вайвейшн следует знать и принимать следующее:

Практика Вайвейшн предназначена для получения опыта самопознания и личностного роста и не является ни медицинской, ни психотерапевтической процедурой.

Практика Вайвейшн может включать драматические переживания, сильные и длительные как положительные, так и отрицательные эмоциональные состояния, а также выраженные физиологические реакции, характер которых заранее предсказать невозможно.

Практикующему Вайвейшн следует полностью осознать и принять свою ответственность за свой процесс Вайвейшн. Любые указания, которые даёт практикующему ведущий группового семинара или индивидуального тренинга, являются только советами. Практикующий сам принимает решение, выполнять эти советы или не выполнять.

Практикующему Вайвейшн следует осознать и принять, что всё, что он делает в ходе практики Вайвейшн, он делает по собственному решению и несёт ответственность как за ход своего процесса, так и за его результаты.

Вайвейшн можно применять самостоятельно, без инструктора.

В этом большое преимущество данной методики.

Но научиться Вайвейшн самостоятельно, без специалиста невозможно.

Если вы попытаетесь это сделать, то в лучшем случае испортите себе впечатление и затрудните дальнейшее продвижение к гармонии.

Пройдите групповой тренинг или индивидуальное консультирование под руководством опытного специалиста, и в дальнейшем вы сможете совершенствоваться самостоятельно.

Наибольшее искусство требуется для применения Четвёртого Элемента Вайвейшн. Для овладения им требуется больше всего времени. Умению всесторонне понимать и умело применять Четвёртый Элемент посвящена большая часть времени в ходе индивидуальных и групповых консультативных семинаров-тренингов Вайвейшн.

Противопоказаниями для практики Вайвейшн являются: беременность; эпилепсия; недавно перенесённые операции; свежие швы или переломы; глаукома; отслоение сетчатки; психические заболевания в стадии и форме, исключающей вменяемость; инфекционные заболевания в стадии обострения; сильно повышенное давление; иные состояния, требующие немедленного медицинского вмешательства.

В течение 24 часов до начала индивидуального или группового консультирования следует воздерживаться от употребления алкоголя, наркотиков и любых других веществ, способных изменять состояние психики. В случае сомнений относительно возможности участия в семинаре-тренинге по медицинским показаниям следует проконсультироваться с ведущим семинара и со своим лечащим врачом.

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГА ИНСТРУКТОРОВ ВАЙВЕЙШН

под руководством

директора Ассоциации Профессионалов Вайвейшн в Италии

руководителя Центра Личностного Развития в Турине доктора **Патриции Террено**

В ходе этого тренинга, который состоялся в Одессе 6-12 февраля 1995 г., мне удавалось вести достаточно подробный конспект. Это было относительно легко, так как я привык быстро записывать лекции в медицинском институте, а каждая фраза, как правило, повторялась дважды: сначала Патрицией Террено на английском языке, а затем переводчиком на русском.

Впоследствии, некоторые наиболее важные части моего конспекта я отредактировал и представляю вам здесь в качестве методического пособия для тех, кто уже имеет практические навыки Вайвейшн.

Я, Патриция Террено, директор ассоциации профессионалов Вайвейшн в Италии. Цель моего приезда и этого тренинга – открытие организации Вайвейшн здесь, у вас.

Я занимаюсь Вайвейшн пять лет. До этого я была ребёфером (профессионалом ребёфинга).

Вайвейшн – это техника личностного роста, это не психотерапия.

Вайвейшн – это такой процесс, который иногда получается, а иногда не получается. Поэтому Вайвейшн – не терапия. Оно не может быть рекомендовано больным людям в качестве лечения.

Вайвейшн – это не религия, не клуб, не жёсткая организация вроде саентологии. В Италии мы называем Вайвейшн медитацией. Вайвейшн – это западная медитация, которая может применяться где угодно, практичная и удобная.

Основал Вайвейшн Джим Леонард. Сначала он занимался ребёфингом и был учеником Леонарда Орра. Затем Джим Леонард создал движение интегративного ребёфинга, то есть ребёфинга, который ведёт людей к интеграции.

Ребёфинг – дыхательная психотехника, созданная в начале 1970-х годов Леонардом Орром в США.

Леонард Опп – великий экспериментатор. Он воевал во Вьетнаме. Как-то раз он испытал необычные переживания, он видел с воздуха, как взрывы бомб взламывают землю. Он пережил просветление, осознал, что он сам и цивилизация, к которой он принадлежит, оказались в тупике. Всю оставшуюся жизнь Леонард Опп посвятил духовным поискам. Много времени Опп и его друзья проводили в медитациях и духовных практиках. Однажды, принимая ванну, Леонард Опп ощутил и заново прожил своё собственное рождение. Это переживание преобразовало его жизнь, он понял его исключительную ценность для избавления от последствий травмы рождения. Леонард Опп стал искать технику, которая позволила бы каждому человеку пережить своё рождение и освободить подсознание от травматического опыта. Опп провёл много времени в поисках, он и его друзья проводили в ванной по много часов, испытывали различные духовные практики, искали и находили. Так постепенно родился Ребёфинг.

Таким образом, в период создания Ребёфинга его целью было переживание рождения и освобождение от родовой травмы. Основной идеей было то, что каждый человек переживает родовую травму, надолго её запоминает, подавляя хранящуюся в памяти негативную информацию, что разрушительно влияет на него в течение всей его жизни. Освобождение от подавленных негативных переживаний с помощью специального дыхания даёт положительный психотерапевтический эффект. Поскольку внутри утробы матери ребёнок находится в жидкой среде, ребёферы подолгу дышали, лёжа в воде, чтобы активировать перинатальные переживания.

Со временем один из учеников Леонарда Орра – Джим Леонард пришёл к осознанию, что главное в Ребёфинге не вода, а интеграция – восстановление целостности своей психики, соединение в единое целое ранее разрозненных её частей. Неважно, где ты будешь находиться в этот момент: будешь плавать в воде, лежать на коврике или идти по улице. Важно, расширить

сознание, осознать ранее скрытые от тебя самого части твоей души и интегрировать (принять) их в свою новую, преобразованную и целостную личность.

В 1979 году Джим Леонард и Фил Лаут положили начало движению Интегративного Ребёфинга. В 1987 году Джим Леонард дал этому новому направлению название Vivation (Вайвейшн). Слово «vivation» – неологизм, произведённый от латинского корня «vivo» – «жить». Слово Vivation может быть передано по-русски неологизмом "жизнезация". Vivation помогает человеку стать более живым, энергичным и счастливым, повысить свои способности и слиться в экстатическом восприятии с бесконечным потоком жизни.

Вайвейшн – метод расширения сознания и личностного роста. По мнению основателей Вайвейшн, необходимо не только высвободить эмоции в ходе дыхательной сессии, как это предлагается в ребёфинге, но и проделать определённую работу с освобождёнными эмоциями и переживаниями, алгоритм которой был сформулирован в виде Пяти Элементов (пяти технических приёмов) Вайвейшн. Вайвейшн состоит из Пяти Элементов. Используя их, все пять, можно достичь интеграции (принятия).

1. ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ (СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ, ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ) ВАЙВЕЙШН

1-й элемент (составная часть, технический приём):

СВЯЗНОЕ осознанное дыхание. (Вместо слова «связное» часто употребляют такие термины как «циркулярное», «кругообразное» или «круговое» дыхание).

Связное (круговое) дыхание – это дыхание, где нет паузы между вдохом и выдохом и нет паузы между выдохом и вдохом. Выдох как бы привязан ко вдоху, а вдох – к выдоху. Между ними нет пауз, задержек. Связное дыхание – это "дежурное блюдо" Вайвейшн.

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.