

18+

Алексей Тищенко

Регрессолог

*30 практических техник
погружения в подсознание*



Алексей Тищенко
Регрессолог. 30 практических
техник погружения
в подсознание

<https://litres.ru/74543742>

ISBN 9785007133623

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Регрессионная терапия (регрессология) — это метод работы с подсознанием, который позволяет совершить временное путешествие назад, к первопричине (ядру) нынешней проблемы. Мы идем по цепочке памяти: от сегодняшнего симптома — к детству, внутриутробному периоду или даже к глубинным пластам генетической/трансперсональной памяти (которые в регрессии часто разворачиваются как «воспоминания о прошлых жизнях»).

Содержание

— — — — —
Конец ознакомительного фрагмента.

18
29

Регрессолог

30 практических техник

погружения в подсознание

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-3362-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Регрессолог: 30 практических техник погружения в подсознание

ВВЕДЕНИЕ. Архивы памяти: Зачем возвращаться в прошлое?

Всё, что когда-либо происходило с тобой, не исчезло бесследно. Наш мозг — это совершенный биокомпьютер, который записывает каждый вдох, каждую эмоцию, каждый взгляд и каждое микротравмирующее событие. Твое настоящее — твои страхи, необъяснимые блоки, паттерны поведения в отношениях, психосоматические симптомы и даже финансовые ограничения — это лишь следствие программ,

записанных в твоём прошлом.

Нейробиологическая модель регрессии:

В обычном бодрствующем состоянии (бета-волны) наша префронтальная кора работает как жесткий цензор. Она блокирует доступ к долгосрочной памяти (гиппокампу) и подсознанию, чтобы уберечь нас от перегрузки. В регрессии с помощью специальных техник мы переводим мозг в альфа- и тета-состояния (8—4 Гц). В этом режиме цензура засыпает, и мы получаем прямой доступ к лимбической системе и миндалевидному телу (амигдале), где хранятся неосознанные эмоциональные травмы.

Для нашего мозга нет разницы между «реальным воспоминанием» и «метафорой подсознания». Если в состоянии транса ты видишь себя средневековым рыцарем или ребенком в утробе матери — твой мозг обрабатывает сопутствующую эмоцию абсолютно одинаково. Метод реконсолидации памяти позволяет нам перезаписать эмоциональный заряд старого события прямо в трансе, освобождая твоё настоящее от влияния прошлого.

Эта тетрадь — твой личный проводник и рабочий инструмент. 30 практических уроков-техник проведут тебя от базовых навыков самогипноза и расслабления до глубоких по-

гружений в детские травмы, перинатальные матрицы и трансперсональный опыт.

Готов (а) открыть двери в собственное подсознание? Твое путешествие начинается.

— — — — —

УРОК 1. Вход в альфа-состояние: «Сенсорный лифт»

«Ты не можешь войти в библиотеку подсознания, пока в твоей голове грохочет поезд повседневных мыслей. Сначала нужно замедлить ритм».

Суть: Вход в регрессию невозможен без расслабления тела и замедления мозговой активности. Мы должны принудительно перевести мозг из бета-режима (анализ, суета, контроль) в альфа-режим (расслабленное бодрствование, визуализация, контакт с телом). Техника «Сенсорный лифт» использует прогрессивную депривацию внимания: мы переносим фокус с внешнего мира на внутренние физиологические процессы.

Нейробиологический аспект:

Расслабление мышц и замедление дыхания снижают при-

ток сигналов в ретикулярную формацию. Снижается активность теменных долей (которые отвечают за ориентацию в пространстве и времени). Мозг начинает генерировать альфа-волны (8—12 Гц), открывая доступ к ассоциативной коре и архивам долговременной памяти.

Практика «Сенсорный лифт»:

1. Поза: Ляг или сядь удобно, закрой глаза. Сделай 3 глубоких вдоха через нос и медленных выдоха через рот.

2.

Прогрессивное расслабление: Мысленно направь тепло из стоп вверх по телу. Расслабь икроножные мышцы, бедра, живот, грудную клетку. Особое внимание удели лицу: разомкни зубы, расслабь язык, веки и точку между бровями. Почувствуй тяжесть своего тела.

3. Лифт: Представь, что ты стоишь перед дверью красивого, безопасного лифта. Дверь открывается, ты заходишь внутрь. Там мягкий свет. На панели всего 10 кнопок — от 10 до 1.

4. Спуск: Нажми кнопку «1». Лифт начинает плавно ехать вниз. С каждым этажом ты погружаешься всё глубже в себя.

* Этаж 10... тело тяжелеет.

* Этаж 9... мысли уплывают.

* Этаж 8... ты слышишь только свое дыхание.

* (Медленно досчитай до 1. С каждым счетом расслабление удваивается).

1. Выход: На этаже «1» двери открываются. Ты выходишь в пространство своего внутреннего покоя (это может быть поляна, берег моря или просто безопасная комната). Побудь там 2 минуты, запоминая это ощущение тишины.

— — — — —

Страница для рефлексии:

•

На каком счете (этаже) ты почувствовал (а), что контроль ослабевает, а тело действительно расслабляется?

- Опиши пространство, в которое открылись двери твоего лифта на первом этаже (что ты там видел (а), слышал (а), чувствовал (а)?):

- Оцени глубину своего расслабления по шкале от 1 до 10 (где 1 — обычное бодрствование, 10 — глубокий транс, почти сон): _____ / 10

____ _

УРОК 2. Техника «Аффективный мост»: Поиск ядра симптома

«Эмоции и телесные ощущения — это невидимые рельсы.

Если ты встанешь на них сегодня, они без труда привезут тебя в ту точку прошлого, где этот поезд тронулся впервые».

Суть: «Аффективный мост» (или соматический мост) — одна из классических и самых надежных техник в регрессионной терапии (разработанная Джоном Уоткинсом). Мы не ищем воспоминания логикой. Мы берем твой сегодняшний негативный симптом (страх, зажим в теле, обиду, психосоматику), усиливаем его в трансе и используем как «крючок», который утягивает твое подсознание назад во времени — к моменту, когда эта эмоция возникла впервые (к Первичному Сенсibiliзирующему Событию).

Нейробиологический аспект:

Эмоциональные травмы кодируются в амигдале вместе с соматическим (телесным) откликом. Когда мы активируем телесный зажим и связанный с ним страх/гнев, мы возбуждаем ту же самую нейронную сеть, которая сформировалась при первой травме. Мозг мгновенно выстраивает ассоциативную связь, минуя логические барьеры префронтальной коры, и выдает нужное воспоминание.

Практика «Аффективный мост»:

1. Вход: Войди в альфа-состояние с помощью техники

«Сенсорный лифт» (Урок 1).

2. Активация симптома: Вспомни недавнюю ситуацию, которая тебя сильно зацепила (например, страх публичного выступления, обида на близкого, приступ тревоги).

3. Локализация в теле: Где эта эмоция живет в теле? (Сжатие в груди, ком в горле, холод в животе?).

Сфокусируйся на этом физическом ощущении. Усиль его мысленно. Направь туда всё внимание.

4. Запуск моста: Сделай глубокий вдох, задержи дыхание и на выдохе мысленно скажи подсознанию: «Это ощущение — мой мост. Я иду по нему назад во времени. Моё тело помнит всё. Я считаю от 5 до 1. На счете 1 я окажусь в самом первом, самом раннем моменте моей жизни, где я чувствовал (а) себя точно так же».

5. Счет: 5... чувство утягивает тебя назад... 4... ты становишься меньше... 3... картинки прошлого мелькают... 2... почти на месте... 1! Открой внутренний взор. Что вокруг тебя? Сколько тебе лет? Кто рядом? (Зафиксируй первое, что пришло в голову, не анализируя).

Страница для рефлексии:

-

Какой сегодняшний симптом/эмоцию ты использовал (а) для запуска моста? Где в теле он отозвался?

-

В какую точку прошлого перенес тебя мост? Сколько тебе там лет? Опиши возникший образ или воспоминание (даже если оно кажется странным или выдуманным):

-

Какая главная эмоция была у тебя («маленького/ой») в той прошлой сцене?

Фокус дня: Твое подсознание заговорило с тобой на языке образов. Не пытайся анализировать увиденное логикой. Твоя задача сегодня — просто признать: «Эта ситуация в прошлом была, и моё тело до сих пор помнит её заряд».

УРОК 3. Техника Репрограммирования (Реконсолидация и перезапись прошлого)

«Мы не можем изменить объективные факты того, что произошло. Но мы можем полностью переписать эмоциональный код этого события в твоём мозге, лишив прошлое силы ранить тебя в настоящем».

Суть: Наш мозг не хранит воспоминания в виде неизменных видеофайлов. Память динамична. Каждый раз, когда мы извлекаем воспоминание из архива подсознания (как мы сделали на Уроке 2), оно переходит в пластичное, нестабильное состояние. Это явление в науке называется реконсолидацией памяти. В этот момент у нас есть терапевтическое «окно» длительностью от нескольких минут до нескольких

часов, чтобы интегрировать в травмирующее событие новые ресурсы, изменить его эмоциональный финал и запустить процесс исцеления.

Нейробиологический аспект:

Во время активации воспоминания синаптические связи в гиппокампе и амигдале временно ослабевают. Если в этот момент ввести в сцену образ взрослого, сильного «Я», который защищает ребенка, амигдала перестает генерировать сигнал опасности (кортизол, адреналин). Мозг перезаписывает воспоминание уже с новым, безопасным и нейтральным эмоциональным маркером.

Практика «Перезапись сценария»:

1. Вход в ядро: Используя «Сенсорный лифт» (Урок 1) и «Аффективный мост» (Урок 2), вернись в травмирующее детское воспоминание, которое требует исцеления. Побудь там несколько секунд в роли ребенка, осознавая боль, страх или одиночество.

2. Призыв Взрослого: Представь, что в эту сцену из будущего заходишь ты сегодняшний — взрослый, сильный, любящий и мудрый. Ребенок видит тебя.

3.

Защита и ресурс: Сделай то, в чем ребенок тогда отчаянно нуждался, но не получил.

- Если его обижали — встань между ним и обидчиком, останови агрессию.
- Если он был брошен — обними его, согрей и скажи: «Я с тобой. Я никогда тебя не брошу. Ты в безопасности».
- Дай ему понять, что он не виноват в происходящем.

4.

Изменение финала: Визуализируй, как меняется сцена. Обидчики исчезают или становятся маленькими и смешными. Ребенок успокаивается, его тело расслабляется. Забери ребенка из этой сцены в свое «безопасное пространство» (Урок 1).

5. Интеграция: Представь, как этот счастливый, защищенный ребенок уменьшается и помещается внутрь твоего сердца. Сделай глубокий вдох и выдох.

— — — — —

Страница для рефлексии:

-

Что больше всего требовалось ребенку в той сцене? (Защита, любовь, справедливость, просто чтобы кто-то был рядом?):

-

Как изменилось выражение лица и телесное состояние ребенка, когда ты (Взрослый) вошел (ла) в сцену и защитил (а) его?

-

Какое физическое ощущение возникло у тебя в теле после интеграции («вдоха» ребенка в сердце)?

УРОК 4

Вход в перинатальный период (Базовые матрицы Грофа)

«Первый и самый глубокий переход в твоей жизни — это рождение. Вспышки беспричинной паники, клаустрофобия, ощущение „выхода нет“ или вечная борьба за выживание часто уходят корнями в перинатальный период».

Суть: Регрессия в перинатальный период (внутриутробное состояние и процесс родов) позволяет работать с глубокими соматическими и экзистенциальными травмами. Согласно концепции Станислава Грофа, процесс рождения разделен на 4 Базовые Перинатальные Матрицы (БПМ). Сегодня мы погрузимся в БПМ-1 (симбиоз в утробе) для восстановления базового доверия к миру и БПМ-2/3 (начало родов, прохождение по путям) для преодоления страха тупика и борьбы.

Нейробиологический аспект:

Эпигенетическая память и соматосенсорный опыт плода фиксируются в глубоких структурах мозга (ствол мозга, про-

межуточный мозг) еще до того, как полностью разовьется кора и сформируется логическая память. Хронический стресс матери во время беременности калибрует НРА-ось (гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось) плода на высокий уровень тревожности. Перинатальная регрессия позволяет перенастроить эту ось на режим безопасности.

Практика «Перинатальное путешествие»:

1. Глубокое погружение: Войди в глубокое альфа/тета-состояние. Спустись на «Сенсорном лифте» на самый глубокий уровень.

2. Движение по временной шкале: Представь перед собой светящуюся линию твоей жизни. Начни медленно двигаться по ней назад, за пределы детства. Тебе 3 года... тебе 1 год... ты новорожденный...

3. Вход в утробу (БПМ-1): Сделай шаг назад, сквозь момент своего рождения. Ты оказываешься в теплом, темном, жидком пространстве. Вокруг тебя физическая безопасность. Почувствуй это состояние абсолютного слияния с миром. Нет гравитации, нет забот, нет потребностей. Всё дается просто так. Запомни это ощущение «Мир безопасен, я желанен».

4. Прохождение кризиса (БПМ-2 и БПМ-3): Если твоей сегодняшней проблемой является страх тупика или тяжелая борьба, перейди к моменту начала родов. Почувствуй сжатие стенок (БПМ-2). Скажи себе в трансе: «Это сжатие — не смерть. Это начало движения. Выход есть». Перейди в БПМ-3 (движение по каналу): почувствуй, как твое тело знает, как двигаться к свету.

5. Победа (БПМ-4): Сделай первый вдох. Визуализируй момент триумфа своего рождения. Ты справился (лась). Мир принимает тебя.

— — — — —

Страница для рефлексии:

•

Каковы были твои первые телесные ощущения при входе во внутриутробное состояние (БПМ-1)? (Тепло, холод, покачивание, легкость, или, наоборот, тревога матери?):

- Столкнулся (лась) ли ты с ощущением «сжатия» или «тупика» во время практики? Как тело отреагировало на команду «Выход есть»?

- Опиши соматическое ощущение от «первого вдоха» и победы в БПМ-4:

ДЕНЬ 5. Техника «Поиск генетического ресурса» (Работа с родом)

«Ты — не первая и не последняя страница в истории твоего рода. Твои страхи — это эхо их боли, но твои таланты — это их забытые победы. Регрессия в родовую память позволяет превратить „родовое проклятие“ в „родовой ресурс“».

Суть: В гештальт-подходе и трансгенерационной терапии мы работаем с «лояльностью» роду. Мы часто неосознанно

проживаем сценарии предков, повторяя их ошибки или неся их невыплаканную боль. Однако в родовом поле скрыты и огромные запасы силы: мудрость выживания, таланты, умение находить выход из самых страшных ситуаций. Сегодня мы будем искать не «за что я страдаю», а «где спрятана сила моих предков».

Нейробиологический аспект:

Эпигенетические метки — это химические модификации ДНК, которые передают потомкам реакцию на стресс предков. Регрессивная работа с «образом предка» позволяет нам символически «отдать» предку его невыполненную задачу или боль, забирая себе лишь его ресурс — мастерство, стойкость или способность любить.

Практика «Встреча с Сильным Предком»:

1. Погружение: В глубоком трансе призови образ того предка, о котором ты знаешь (или чувствуешь), что он обладал качеством, которого тебе сейчас не хватает (например, стойкость в кризис, умение зарабатывать, внутренняя свобода).

2. Запрос: Спроси этот образ: «Как ты это делал (а)? Как ты выживал (а) в те времена? Что помогло тебе не сломать-

ся?».

3. Принятие дара: Представь, как предок передает тебе символический дар (ключ, свет, предмет или просто кладет руку на плечо). Почувствуй, как тепло силы входит в твои руки, в твой позвоночник.

4. Разделение: Если предок передает тебе боль или страх, скажи: «Эту часть я оставляю тебе, это твой путь. А силу твою я принимаю и буду использовать в своей жизни для своего блага».

— — — — —

Страница для рефлексии:

•

Кого из предков ты выбрал (а) для связи и почему?

•

Какое послание (совет или ресурс) пришло от этого образа?

-

Твой «родовой договор»: «Я с уважением принимаю историю своей семьи, но я больше не повторяю их ошибки. Я использую их опыт как ступень для своего роста».

Фокус дня: Почувствуй сегодня спину. Твои предки стоят за ней не как груз, а как поддержка. Ты — продолжение их выживания.

ДЕНЬ 6. Трансперсональный опыт (Прошлые жизни и архетипы)

«В глубоком трансе сознание выходит за пределы личной биографии. Ты увидишь картинки, которые кажутся чужими, но они — ключ к твоим текущим талантам или необъяснимым привязанностям. Не важно, были ли они „на самом деле“ — важно, что через них с тобой говорит твоё подсознание».

Суть: Регрессия в «прошлые жизни» — это мощный инструмент работы с архетипами. Если ты видишь себя художником в Италии XVII века или воином в степи, подсознание транслирует тебе не историческую справку, а эмоциональный урок.

Это «декорации», в которые мозг упаковал тот опыт, который тебе нужно интегрировать именно сейчас.

Нейробиологический аспект:

Это состояние экстремально глубокого транса, где активируется сеть пассивного режима (DMN) в сочетании с мощной визуализацией. Сознание отключает личную идентичность, и ты получаешь доступ к коллективному бессознательному (по К. Г. Юнгу). Это позволяет «проиграть» ситуацию, недоступную в обычной жизни, и снять блокировки в текущем поведении.

Практика «Архитектор ролей»:

1. Погружение: Войди в максимально глубокое расслабление.
2. Запрос: Сформулируй вопрос: «Где я уже учился (лась)»

тому качеству, которое мне нужно сейчас?» или «Какая часть моего опыта скрыта в глубинах памяти?».

3. Путешествие: Позволь образам возникать самим. Не анализируй, не пытайся «придумать». Просто смотри «фильм». Где ты? Что ты делаешь? Кто ты?

4. Извлечение урока: Какое важное решение ты там принял (а)? Какая эмоция там была доминирующей? Как этот опыт может помочь тебе сегодня?

— — — — —

Страница для рефлексии:

•

Опиши увиденный образ/роль (даже если это кажется странным):

•

Что это «прошлое я» знало такого, чего сейчас не знаю я?

•

Твое разрешение на метафору: «Я принимаю язык своего подсознания. Всё, что я вижу — это инструменты для моего сегодняшнего благополучия».

Фокус дня: Не пытайся объяснить это логикой. Вся жизнь — это метафора. Сегодняшнее «воспоминание» — это ключ к тому, что ты уже умеешь, но забыл (а) в суете дней.

ДЕНЬ 7. Теневая регрессия: Интеграция вытесненной силы

«В подвалах твоей памяти живут монстры. Но если ты наберешься смелости заглянуть им в глаза, ты увидишь, что это не враги, а твои собственные запертые таланты, которые ты когда-то назвал „плохими“ и обрек на одиночество».

Суть: В регрессии «Тень» часто предстает в виде пугающих образов: чудовищ, темных фигур или «злых» версий самого себя. В психологии Тени (по Юнгу) это части психики, которые были подавлены в детстве, потому что не соответствовали ожиданиям взрослых (например, агрессия, которая на самом деле является энергией защиты, или эгоизм, который является энергией самооценности). В регрессии мы идем в тот момент, когда эта часть была «отрезана», и возвращаем ей её истинную, созидательную функцию.

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.