

Автор:

Шумков Михаил Алексеевич

студент

Научный руководитель:

Тютюнникова Евгения Борисовна

канд. с.-х. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ В ПЕРИОД ХОЛОТРОПНОЙ СЕССИИ

Аннотация: исследования в области трансперсонального или надличностного сознания относятся к отдельному разделу психологии, который с недавних пор развивается благодаря актуальности поставленных вопросов. В рамках изучения влияния психотехник на сознание человека полученные результаты дают предпосылки к более внимательному рассмотрению физиологических процессов, которые сопровождают период дыхательных практик.

Ключевые слова: холотропное дыхание, ребефинг, холонавт, метаболизм, гипервентиляция, гомеостаз, гипоксия, лимбическая система, алкалоз, галлюцинаторный комплекс, пространственная память.

Однако, прежде чем приступить к рассмотрению процессов, протекающих в организме человека в следствии искусственной гипервентиляции лёгких, вызванных прохождением практик холотропного дыхания или ребефинга стоит заметить, что автор не ставит под сомнения результаты, опубликованные такими исследователями как Станислав Гроф, Тимоти Лири и Леонард Орр.

Цель данной работы – выявить причинно-следственную взаимосвязь изменений, проходящих в организме человека, который стал участником программных психотехник по расширению сознания, и применяющий в связи с этим дыхательную технику различной степени глубины.

Известно, что основой психофизиологических практик является принцип учащённого дыхания иными словами – гипервентиляция. Данное обстоятельство приводит к существенному превышению необходимой нормы, позволяющей организму совершать обменные процессы. Иными словами, в организме при гипервентиляции происходит нарушение гомеостаза, что может негативно повлиять на результат проведения выше указанных практик.

В следствии выполнения упражнений, ведущих к гипервентиляции в организме, возникает газовый (респираторный) алкалоз, данное состояние характеризуется падением парциального давления диоксида углерода в артериальной крови менее 35 мм рт. ст., по сути речь идёт о предпосылках возникновения гипоксии.

Результатом газового алкалоза является появление у холонавта таких ощущений как онемение и покалывание в пальцах рук, ног и губ, возникает звон в ушах. Появляющаяся дрожь может провоцировать у холонавта возникновение паники и страха. Перечисленные ощущения в совокупности могут порождать состояние нереальности происходящего. Продолжительная гипервентиляция способна вызывать судороги в мышцах, болевые ощущения в области грудной клетки, затруднённое дыхание, что зачастую приводит к обмороку и частичной потери сознания.

Непосредственно в процессе холотропной сессии, как утверждают основатели этого метода, у человека происходит повторное переживание стрессовых факторов и психологических травм. Происходит это на почве потери организмом углекислого газа, что приводит к сужению сосудов головного мозга. В медицинской практике данное состояние носит термин – гипоксия, иначе кислородное голодание тканей.

Как не странно, но именно увеличение объёма кислорода в организме вызывает кислородную недостаточность. Полученный в результате гипервентиляции лёгких дисбаланс в организме приводит к уменьшению количества углекислого газа, что в результате препятствует усвоению организмом кислорода.

Итогом проведения психотехник, является физиологический стресс, который испытывают системы организма, наиболее зависящие от своевременного обеспечения кислородом. Так при гипоксии происходит церебральный сосудосуживающий эффект, сужаются сосуды мягкой мозговой оболочки, что приводит к недостаточному обеспечению мозга кислородом и глюкозой, от которых зависит процесс метаболизма. Возникает торможение или угнетение отделов коры головного мозга, однако данное обстоятельство приводит и к возбуждению более глубоких структур, активизируется лимбическая система.

Процессы, протекающие в сознании человека в период холотропной сессии, могут объясняться тем обстоятельством, что в лимбической системе расположены ряд структур головного мозга участвующих в регуляции эмоций, сна и памяти (как кратковременной, долговременной так и пространственной).

Следовательно, можно допустить, что ощущения, возникающие в сознании холонавта, в некоторой степени могут характеризоваться как состояния, обусловленные галлюцинаторным комплексом.

Выводом из всего выше изложенного может стать утверждение, что в период гипервентиляции поставленная цель на развитие сознания обуславливается сужением сосудов головного мозга и гибелью нервных клеток.

Это может стать убедительным фактом того, что дыхательные психотехники не являются панацеей для всех и каждого. Напротив, уровень ответственности и подготовки самих специалистов должен охватывать полный спектр знаний в области физиологии, анатомии и психологии.

Тем ни менее полученные практические знания благодаря развитию психофизиологических практик нашли применение в профессиональной деятельности специалистов в области искусства и спорта. Так дыхательные упражнения, направленные на развитие профессиональных качеств, применяют мастера стеклодувы, эстрадные певцы, музыканты, играющие на духовых инструментах.

В медицине практические знания психофизиологических практик применяют для выявления скрытых патологий и определения их степени тяжести. Во время подготовки космонавтов, военных и гражданских пилотов, для выявления

резервных возможностей организма также применяют дыхательные упражнения, ориентированные по принципу психотехник.

Несмотря на то, что трансперсональная психотерапия развивается уже более сорока лет, и она получила признание во многих странах мира, знания, которые она пропагандирует и по сей день остаются новаторскими и требующими внимательной оценки специалистов из различных областей знания.

Список литературы

1. Майков В.В. Холотропное дыхание. Описание, методика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://waylove.ru>
2. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. – Ганга, 2014 – 508 с.
3. Рониньо К. Шаманизм. Мост между мирами. – Велигор, 2012 – 192 с.
4. Уилбер К. Краткая история всего. – Постум, 2015 – 100 с.
5. Эрбштейн М.С. Анатомия, физиология и гигиена дыхательных и голосовых органов. Курс для певцов и ораторов. – СПб.: Либроком, 2014. – 222 с.