

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 3000 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

Колин П. Сайссон

ЭКСТАЗ ДЫХАНИЯ

ПРАКТИКА РЕБЁФИНГА



•

• « . . . , 1999, 156 ».

ISBN 5-7856-0127-3

© Colin P. Sisson, 1995

©

«Breathe», 1999

•

«

».

«

1983

«

».

«

».

?

(), -
-
, -
-
7 —
8 ()—
9—10 ()—
18—21 ()—
22—23 ()—
24—26 ()—
27—28 ()—
29—30 ()—
:
:
:

?

—

,

-

,

-

.

.

-

,

-

,

,

()

:

1.

,

,

-

-

-

,

,

2.

-

,

-

?

,

,

.

,

,

,

.

,

,

.

.

,

-

,

,

-

.

.

,

-

,

,

-

.

-

« » , , .
 , , -
 , .
 , , -
 « » . « »
 — , : -
 , ,
 , .
 « » « » , -
 . , -
 , « » -
 .
 « » , -
 , , -
 . « » -
 , , -
 .
 « » — , , -
 , , -
 , , -
 , , -
 , , -
 , « » -
 . , , -
 . , ,

« »

« »,

« »

?

«

).

«

»

5%,

95%

«

»

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

1.

2.

1.

2.

3.

«...».

(:)

«...»

«...».

(«...») »

«...»

«...»

(«...») «...»

«...»

()

99%

),

(

« » —

20

?

•

« ».

« »

: «

».

« », , -

, ,

« » , .

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

1. , , -

2. , , -

, , -

3. , , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

, , -

» — « -

, , -

, , -

1.

2.

3.

4.

5.

)

?

Fragment of a document with various symbols and characters, including '« »', commas, dots, and dashes.

1. () — , -
2. — , -
3. , -
4. , -

5. , , , , , . -

6. , , , , , , . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

« . . . » — « . . . » . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

« . . . » — « . . . » . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

„ . . . „ . . . „ . . . -

()

1983

«

»,

«

».

— «

»:

().

: «
».

30 40

« »

« »

«
: «
»
()
»
» —

— (live), (- evil)
: « !»
« ».
« »
« ».

! « », 7:27, : « ».

... (40:3) «
...».
3:3 (),
(); ();
() ;
3:3 « : ».
40:3 « : ...».
: ...», : « »,

»

...

: « , !»

,

•

,

—

.

,

•

•

.

,

—

-

•

.

—

,

•

,

.

.

-

•

,

,

.

.

-

•

.

,

•

—

.

•

,

•

.

-

.

«

»,

,

,

-

.

,

-

,

XVII

,

,

,

,

,

,

,

-

,

.

,

-

,

.

,

,

,

«

»,

-

.

.

-

,

,

,

,

,

,

,

.

.

.

,

«

».

), (

».

« » «

—

?).

Fragment of a document with scattered characters and symbols, including apostrophes, hyphens, and dots, arranged in a sparse, non-linear pattern across the page.

« »

« - »,

»,

«

99%

!

?

... , : «
».
« , »
« »
?». !
— ?
? —
? —
: « ,» —

« — : « — »

« Relaxation Free Clinics» , ,

:

« ... ».

... « ... » —

... !

... « ... »

(...),

«...».

— 30000
()

?)

«...».

« — », ! -
, , -
, , -
, . , -
, , -
, . , -
, , -
, , -
, , -
, , -
10% , -
« 90% », -
, , ? -
, , -
, — , -
• , -
, , -
, , -
, () -
— : — , -
— — , -
, , -
, — , -
, , -
, , -
« »

«...».

1.

2.

() « () / () ».

3.

(, , 10 12)

• ... !

• ...

• ... ?

4.

5. ...
 6. ...
 7. ...
 - ...
) (...
 , ...
 , ...
 , ...
 , ...
 , ...
 /.
 2.
 3.
 4.

1. , -
2. .
3. , .
4. -

1. .
2. , , -
3. , , .
4. .
5. , - , -
6. , , , - , -

1. , , -
2. .
3. , -
4. .
5. .

1. .
2. - — .
3. .
4. , — -
5. . , , -

1. ,
2. , -

3.

4.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

12.

13.

14.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

1.

2.

3.
4. (-
5. / , .).

1. -
2. ,
3. , , , .
4. - .

1. , .
2. .
3. , - -
4. , - -

1. .
2. , .
3. .
4. .

1. .
2. ...
3. () ...
4. -
5. , , .

1. — .
2. , , ;
3. .

4. , -
5. ' -
6. .
7. , .
8. ,
9. .
10. , , .
11. . -

«...»,

«...»?

!

«...»

».

()

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

()

()

, , , — ,
 . , ? —
 , - , -
 , ; , -
 , « » ,
 . , ?
 , , — ,
 , , — , -
 , — , . -
 , , , -
 . , , -
 , , , -
 . , , -
 (), . -
 , , -
 , , -

1.

1. , ...
2. , ...
3. , ...
4. , ...
5. , ...
6. , ...
7. , ...
8. , ...
9. , ...
10. , ...
11. , ...
12. , ...
13. , ...
14. , ...
15. , ...

16.

1)

2)

3)

17.

1)

2)

3)

18.

1)

2)

3)

2.

)..._____ /
 , _____ (
 / ,)..._ , -
)- _____)...
 :
 , , , , , -
 . , , , , -
 :

1)...

2)...

3)...

3.

/.
 (,)..
 2. , ... ?
 3. ... _____ /
)? _____ (
 4. _____ ,)
 , , , , ,

1.

2.

».

, , . -
 . , -
 . -
 , -
 , -
 , -
 - -
 , -
 , -
 , -
 - « -
 » , -
 -
 -
 , -
 -
 , -
 . -
 , -
 , -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 , -
 « » , -
 , -
 , -
 (-
), , -
 , -
 -
 , -
 -
 , -
 « », -
 , -
 , -
 , -
 , -
 , -
 , -

« »

« »

« »

99%

()

?

, , . , .
 , , . , .
 , . , , .
 , . , . , .
 , . , .
 , .
 (, .)
 , , . , .
 , . , .
 , . :
 1. .
 2. , , (.).
 3. .
 4. .
 5. , .
 , , . , , .
 , , . , , .
 , . , , .
 , , . , .
 , , . , .
 , . , , .
 , .
 , , . , .
 , . , .
 , . , .
 , . , .

1.

« » , « » , « » , « » . . — , « » . .
 , , . , . , . , .
 , . , . , . , .
 , . , . :

A.

B.

2.

« ... (...)», « ... », « ... ».

- ...
- ...
- ...
- ...

« ... ».

— ...

— ...

— ...

3.

— ...

... : ...

90%

4.

6.

8.

... — , , , - , - , - .
... , , , , - .
... , , , , - .
... , , , - .
« , — », - , - .
... , , , , - .
... : , , , , - .
« , , , , - , - , - .
! , - , - .
... , , , , - .
... , , , , - .
... , , , , - .
... — .
... , , , - .

9.

... : — - .
... , , - .
... , , , , - .

, « » - .
, « », -
, , : -
.
:
« »
-
, , , -
? ? , , -
? , , -
, , .
, , , -
. , , « »
»
, , , -
» — .
. — ?
, , —
- . -
. , -
, , , -
, (—), -
. — , -
, « ».

« »

TM,

/

« ».

« ».

⋮

« » « »

« » « ».

, , , -
 , , , -
 , . -
 . — -
 , , -
 « » « » -
 , , -
 « » , -
 , « » ?
 ? / , ?
 ? ? ,
 « ? » ,
 , , .
 , , ,
 , , .
 , , .
 , , - , « » -
 « » , « » , -
 - - , - , . -
 , , , ,
 » « -
 , , ,
 « » , « » .
 « » -
 , , , -
 « » « » — -
 « » , , -

« »

« »

—

1.

2.

3.

4.

« »

»

»

« »,

« » « »

« » , -
 :
 « » , « » -
 « »
 « » ».
 • « » ()
 • « » , ... ()
 • « » , , () -
 • « »)
 • « » , » ()
 • « » , ...» ()
 • « » ...» ()
 • « » , » ()
 • « » ...» ()
 • « » ?» ()
 • « » , » () -
 • « » ?» ()

• , ... ())
 • , ... ())
 • , ... ())
 • , ... ()) -
 •)
 • , ... ()
 • ... () , -
 • , , -
 • ()) ... () , -

...	...
...	...

] 1968 .

... , , , , -
... , , , , -
... , , , , -
... : « —
... ».
... , -
... , -
... , -
... , -
... 20 6 , -
... 20 , -
... ? ? —
... , -
... , -
... , -
... , -
... , -
... , -
... , -
... , -
... , -
... , -
... , -
... , -
... , -
... , -
... , -
... : « » : « -
... ».
... ? -

« —
? —
: «
) () (), (
« », (

»»,
« ()», «
»»,
»»,
?
« »»,
•
•
•
•
•
•
?
« »»,

1. ...

2. ...

3. ...

...

«con-fidence»,
».

« ».

,

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

1

2

3.

1. ...

2. ...

3. ...

4. ...

5. ...

6. ...

7. ...

8. ...

9. ...

10. ...

11. ...

12. ...

13. ...

14. ...

15. ...

16. ...

17. ...

18. ...

19. ...

20. ...

21. ...

22. ...

23. ...

24. ...

25. ...

26. ...

27. ...

28. ...

29. ...

30. ...

31. ...

32. ...

33. ...

34. ...

35. ...

36. ...

37. ...

38. ...

39. ...

40. ...

41. ...

42. ...

43. ...

44. ...

45. ...

46. ...

47. ...

48. ...

49. ...

50. ...

51. ...

52. ...

53. ...

54. ...

55. ...

56. ...

57. ...

58. ...

59. ...

60. ...

61. ...

62. ...

63. ...

64. ...

65. ...

66. ...

67. ...

68. ...

69. ...

70. ...

71. ...

72. ...

73. ...

74. ...

75. ...

76. ...

77. ...

78. ...

79. ...

80. ...

81. ...

82. ...

83. ...

84. ...

85. ...

86. ...

87. ...

88. ...

89. ...

90. ...

91. ...

92. ...

93. ...

94. ...

95. ...

96. ...

97. ...

98. ...

99. ...

100. ...

5.

, . , , -
 , : « , , -
 : « ?» , , ».
 - , , , -
 ! , , -
 , : « , , -
 : , ? :
 , , ? :
 : , :
 ».
 - , - -
 , -
 , — , » —
 , - , -
 (,),
 , - , -
 , -

7.

« »,

().

8.

: « ».

9.

10.

« ?» « ?».

« : « ?».

- 1.
- 2.

« () () »).

,

—

,

—

,

« » —

,

—

—

,

,

—

,

,

,

.

:

,

,

?

,

,

,

,

.

,

,

,

,

,

,

,

, , , , , -
. , . , , , -
 , , , -
 , . : « -
 , , -
 , , ».- -
 , , , -
 . , , -
 . - , -
 . « » -
 « » , , -
 . , , -
 , , -
 , , -
 . , , -
 — , -
 , , . -
 , , , , , -
 , , , , , , , -
 . , - , , , -
 — , , , « -
 ».- , -
 — , -
 , - . , -
 , , , -
 , , . -

1.

2.

1. ...

2. ...

3. ...

4. ...

5.

- A) « ?» () «
- B) « ?» () «

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

;

;

—

,

;

,

—

—

,

,

,

,

.

,

,

,

« »

.

—

« »

,

,

—

,

,

,

« »

,

,

,

,

,

,

,

3/4

()

1.

2.

10

3.

4.

10—15

1,5

1. () ! :

2. « ».

3. ().

4. ().

5. « ».

« ».

()

1946 1

».

1968 : «

».

1980

(.) 1984

« »

.....	3
?	4
.....	5
?.....	5
?.....	5
.....	6
.....	6
.....	9
.....	11
.....	13
:	13
:	17
:	(
.....)	18
:	22
.....	23
:	24
.....	25
?.....	26
.....	27
,	27
.....	28
.....	32
.....	32
.....	33
.....	33
.....	34
.....	34
.....	35
.....	36
.....	41

	-	46
	,	48
	,	49
		49
		52
		56
	:	57
		62
		63
	«	».....68
		68
		73
		74
		78
		79
«	»	82
1.		83
2.	,	84
3.		84
4.		85
5.		86
6.		87
7.		88
8.		89
9.		89
	«	-
	».....	90
		:
	«	».....
		91
		92
	:	«
«	».....	94
		«
«	».....	97
		»
		97

:	98
	103
	103
,	113
	114
	115
—	116
	125
	125
	128
	129
	131
	131
	132
	134
	137
	138
	139
	139
	139
	141
	142
	144
	145
	145
	145
	147
	150
	151

064685 01.08.96

05.11.99

60x84Vi6

. . 9,75

3500

3567

1

140010, .

. 554-21-86

- , 403.

