

Автономная Некоммерческая Организация Дополнительного  
Профессионального Образования

Международный институт практической психологии и  
психотерапии «Интеграция»

УТВЕРЖДАЮ

---

Директор АНО ДПО МИППиП  
«Интеграция»

Азизова Аниса Рамильевна

«15» февраля 2024 г.

---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Терапия дыханием»**

Направленность: социально-гуманитарная

РАЗРАБОТАНО  
Автор-составитель:  
Старых В.С.

Новосибирск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
2.1. Учебно-тематический план программы	6
2.2. Содержание программы	6
2.3. Контроль знаний обучающихся	6
РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	7
3.1. Учебно-методическое обеспечение	7
3.2. Материально-технические условия реализации программы	7

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Терапия дыханием» предназначена для широкого круга лиц:

- для тех, кто желает познать себя, открыть новое, вдохнуть в себя жизнь, иначе посмотреть на себя;
- для людей с эмоциональными сложностями и страхом доверия самому себе, другим людям и миру;
- для тех, кто отмечает телесное напряжение в теле и повышенную тревожность;
- для людей, находящихся в кризисном периоде своей жизни/отношений/работы, связанном с утратами или изменениями образа жизни;
- для тех, кто испытывает депрессивные состояния и панические атаки;
- для людей, практикующих холотропное дыхание, и новичков.

Противопоказания:

- тяжёлые хронические заболевания, в первую очередь сердечно-сосудистые (гипертония, аневризмы, перенесённые инфаркты, кровоизлияния в мозг и т.д.);
- психотические состояния;
- эпилепсия;
- глаукома;
- беременность;
- остеопороз;
- недавние операции и переломы;
- острые инфекционные заболевания.

### **Направленность программы**

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

### **Актуальность программы**

Программа основана на технике холотропного дыхания в сочетании с наработками из области телесно-ориентированной психологии (ТОП). Холотропное дыхание (от греч. holos – «целостный» и tropos – «направление, способ» – «дыхание, ведущее к целостности») – метод самоисследования, трансформации и терапии, используемый в трансперсональной психологии.

Особая техника дыхания и специально подобранная музыка позволяют войти в изменённое состояние сознания. За счёт торможения коры головного мозга и активизации подкорки появляется возможность пережить воспоминания давно забытого прошлого, вплоть до внутриутробных. Прикасаясь к различным участкам памяти, мы можем заново прожить и отпустить тяжёлые эмоционально заряженные события нашего детства, либо вновь окунуться в то, что нас вдохновляло и радовало когда-то. За счёт проживания беспокоящего и вытесненного из сознания прошлого появляется возможность отпустить растущие из него проблемы настоящего. Часто в процессе дыхательной сессии происходит проживание опыта рождения, и участники могут заново пережить это главное таинство прошлого – собственное рождение.

### **Отличительные особенности программы**

Основная идея программы состоит в том, что в холотропных состояниях активизируются собственные целительные силы психики, что позволяет освободиться

от подавленных и вытесненных переживаний прошлого и воссоединиться с источником творческой энергии и вдохновения внутри себя.

Своеобразие программы заключается в том, что она реализуется в формате тренинга, в результате чего обучающиеся получают концентрат психологических знаний и практики, который поможет им отпустить накопленные переживания и вдохнуть полной грудью, разрешая впустить новое в свою жизнь.

**Цель программы:** помочь участникам погрузиться в свой внутренний мир, отпустить прошлое, прожить в безопасном пространстве подавленные импульсы желаний, чувств, эмоций и раскрыть ресурсы своей личности.

Цель программы достигается путем решения следующих **задач**:

помочь участникам:

- сформировать доверие к своему телу через углубленное дыхание и следование импульсам тела;

- стабилизировать психоэмоциональное состояние;

- более легко и искренне проявлять себя в поведении и отношениях;

- повысить спонтанность, естественность и доверие к своим чувствам, эмоциям;

- повысить гибкость, адаптивность к стрессовым ситуациям в жизни;

- отпустить накопленные переживания;

- найти внутренние ресурсы для трансформации.

**Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

**Возраст обучающихся**

Программа рекомендована обучающимся в возрасте от 18 лет.

**Сроки реализации**

Программа рассчитана на 2 дня. Общее количество астрономических часов – 14.

**Формы организации деятельности:** по группам, всем составом.

**Формат обучения:** тренинг, включающий теоретическую часть, проведение практики и получение обратной связи от участников.

### Ожидаемые результаты

знания	умения	навыки
- понятие о холотропном дыхании; - основные понятия ТОП	- погрузиться в свой внутренний мир; - отпустить прошлое; - раскрыть ресурсы своей личности	- адаптивность к стрессовым ситуациям в жизни; - личностная трансформация

### Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Участники демонстрируют высокую заинтересованность в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
Средний уровень освоения программы	Участники демонстрируют достаточную заинтересованность в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Участники демонстрируют низкий уровень заинтересованности в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

### Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются заключительный шеринг, итоговый шеринг.

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план программы

№	Тема занятия	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
1 день	Терапия дыханием	7	2	5	Текущий
2 день	Терапия дыханием	7	-	7	Текущий, итоговый
	Итого	14	2	12	

### 2.2. Содержание программы

№	Тема занятия	Содержание
1 день	Терапия дыханием	Первый шеринг: знакомство, запрос на тренинг. Общая телесная диагностика. Теория: понятие о холотропном дыхании; топография психики. Практика: «Холотропное дыхание». Заключительный шеринг.
2 день	Терапия дыханием	Стартовый шеринг. Практика: «Холотропное дыхание». Итоговый шеринг.

### 2.3. Контроль знаний обучающихся

Виды контроля	Средства контроля
Текущий	Заключительный шеринг: подведение итогов каждого дня
Итоговый	Итоговый шеринг: подведение итогов программы

## РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Учебно-методическое обеспечение

#### Список литературы:

1. Гроф С., Гроф К. Холотропное дыхание. Новый подход к самоисследованию и терапии. – М.: Издательский дом «Ганга», 2010.
2. Ялом И., Лесц М. Групповая психотерапия. – СПб: Питер, 2018.
3. Телесная психотерапия. Бодинамика / ред.-сост.: В. Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ, 2010.
4. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам / ред.-сост.: В. Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М.: Независимая фирма «Класс», 2021.
6. Лоуэн. А. Предательство тела. – СПб.: Корвет, 2018.
7. Лоуэн. А., Лоуэн. Л. Сборник биоэнергетических опытов. – М.: АСТ. 2006.
8. Лоуэн. А. Физическая динамика структуры характера. – СПб.: Корвет, 2016.
9. Лоуэн. А. Удовольствие. Творческий подход к жизни. – М.: Психотерапия, 2011.
10. Боаделла Д. Биосинтез. – М.: Центр психологического консультирования и телесной психотерапии, 2016.
11. Малкина-Пых И. Психосоматика. – М.: Эксмо, 2008.
12. Психосоматика: телесность и культура / Е. Б. Айвазян и др.; под ред. В. В. Николаевой. – М.: Академический проект, 2009.

### 3.2. Материально-технические условия реализации программы

Занятия по программе проводятся на базе АНО ДПО МИППиП «Интеграция». Занятия организуются в учебных аудиториях (лекториях), соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

#### Оборудование учебной аудитории (лектория):

1. Специфические аксессуары: новогодние разноцветные гирлянды, подушки, пледы, коврики, салфетки, одноразовые пакетики, пастельные мелки, альбомные листы формата А4
2. Музыкальный центр
3. Флипчарт
4. Маркеры