

УДК 005.32:615.825.1

Байгильдина**Юлия Анатольевна,**

студент гр. 11И21

Института социально-гуманитарных технологий ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский политехнический университет», Россия, 634050, г. Томск,

пр. Ленина, 30.

E-mail:

79232171219@yandex.ru

Чагина**Екатерина Васильевна,**

студент гр. 11И21 Института социально-

гуманитарных технологий ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский политехнический университет», Россия, 634050, г. Томск,

пр. Ленина, 30.

E-mail: chagina1993@mail.ru

Шарина Алена Сергеевна,

студент гр. 11И21

Института социально-гуманитарных технологий ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский политехнический университет», Россия, 634050, г. Томск,

пр. Ленина, 30.

E-mail: sharina8-94@mail.ru

**ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ КАК МЕТОД
РЕАЛИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ
СОТРУДНИКА
HOLOTROPIC BREATH AS A METHOD
OF PERSONAL FULFILLMENT OF AN EMPLOYEE**

Ю.А. Байгильдина, Е.В. Чагина, А.С. Шарина

Yu.A. Baygildina, E.V. Chagina, A.S. Sharina

Томский политехнический университет, Россия

Tomsk Polytechnic University, Russia

E-mail: 79232171219@yandex.ru

*На сегодняшний день в организациях существует множество проблем, из-за которых возникают сложности как в управлении предприятием, так и в эффективной работе сотрудников. Для любого управляющего компанией важно, чтобы сотрудник был уверенным, умеющим нестандартно мыслить, инициативным, целеустремленным, но в большинстве случаев на предприятии такие сотрудники отсутствуют или их количество ограничено. В любом сотруднике кроется творческая личность, которая не всегда может быть реализована на практике или же просто подавлена. Для того чтобы предприятие могло эффективно функционировать, важно, чтобы каждый сотрудник мог разобраться в своих проблемах и обрести внутреннюю гармонию, которая позволит ему настроиться на работу и выполнять ее эффективно. Методика холотропного дыхания может помочь личности реализовать свой скрытый потенциал. **Цель работы:** определить значимость методики холотропного дыхания в организации и выявить, какое влияние она оказывает как на сотрудников, так и на предприятие в целом. **Методы исследования:** анализ литературы по данной проблематике, аналитический метод. **Результаты:** выводы, полученные в данном исследовании, способствуют определению действенности методики холотропного дыхания и значимости ее применения в организации.*

Ключевые слова: холотропное дыхание, трансперсональная психология, психотерапия, самопознание, трансперсональность.

*Today there are many problems in organizations which lead to difficulties in the management of an enterprise and in the effective work of the staff. For any company manager it is important that the employee was confident, able to think outside the box, initiative, committed, but in most cases such employees are absent or their number is limited. There is creative personality in any employee which can't always be revealed or is simply suppressed. In order for a company to operate effectively, it is important that every employee could understand their problems and find inner harmony, which will allow them to tune into work and perform it efficiently. The technique of holotropic breathwork can help the person to realize their hidden potential. **Objective:** to determine the significance of the technique of holotropic breathwork in the organization and its impact on the employees and the enterprise as a whole. **Methods:** review of the literature on this subject, data analysis. **Results.** The findings of this study help to identify the effective methods of holotropic breathwork and the importance of its application in the organization.*

Key words: holotropic breathwork, transpersonal psychology, psychotherapy, self-knowledge, transpersonality.

На сегодняшний день в организациях существует множество проблем, из-за которых возникают сложности как в управлении предприятием, так и в эффективной работе сотрудников. Если предприятие не может эффективно работать и развиваться, то, скорее всего, существуют недочеты в управлении социальной составляющей предприятия, а именно в управлении сотрудниками и их деятельностью.

Все мы знаем, что для любого управляющего компанией важно, чтобы сотрудник был уверенным, умеющим нестандартно мыслить, инициативным, целеустремленным, но в большинстве случаев на предприятии такие сотрудники отсутствуют или их количество ограничено. В любом сотруднике кроется творческая личность, которая не всегда может быть реализована на практике или же просто подавлена. Часто у сотрудников происходит синдром профессионального выгорания, когда они не видят собственного развития и решения проблем и не знают, как достичь той или иной цели. Для того чтобы предприятие могло эффективно функционировать, важно, чтобы каждый сотрудник мог разобраться в своих проблемах и обрести внутреннюю гармонию, которая позволит ему настроиться на работу и выполнять ее эффективно. Существует множество методик, которые могут помочь человеку достичь внутренней гармонии, такие как медитация, гипноз и прочие. В центре данного исследования находится методика, включающая в себя дыхательную систему под названием «Холотропное дыхание», погружающая человека в состояние транса и позволяющая выявить проблему дисгармонии и преодолеть ее.

Методика холотропного дыхания была разработана Станиславом Грофом в 70-х гг. XX в. «Холотропный» от греч. *holos* – целое и *trepein* – движущийся в определенном направлении, направляющийся [1].

Холотропное дыхание – это одна из самых эффективных и мощных методик расширенного самопознания и личностного роста, позволяющая путем самоисследования решать многие личностные и психологические проблемы. Официально эта методика в России была зарегистрирована Минздравом в 1993 году [2].

Методика холотропного дыхания – это знакомство с внутренним «Я», Душой, самостью, а также освобождение от телесной зажатости. Это уникальный опыт вхождения в измененные состояния сознания для решения внутренних проблем и поставленных задач, излечения от психосоматических заболеваний и обретения новых ресурсов и способностей [3].

Холотропное дыхание позволяет прикоснуться к собственной силе и мудрости, помогает прислушаться к своему телу, прочувствовать его возможности и увидеть результаты изменений. Оно инициирует мощные и уверенные изменения, которые легко входят в нашу повседневность и меняют ее [4].

Погружая человека в транс, холотропное дыхание дает возможность увидеть и использовать нестандартные пути творческих решений и прорывов. В этих состояниях психика проявляет свою спонтанную целительскую деятельность. В результате вы увидите и ощутите, как открывается доступ к потенциальным творческим ресурсам, повышается жизненный тонус и активизируется личностный рост. В процессе работы достигается самопознание, повышается качество жизни, проявляется общеоздоравливающий, омолаживающий эффект [5].

Данная методика гармонизирует внутренний мир, приносит покой, умиротворение, уверенность в себе, дает мощный оздоровительный эффект, способствует реализации желаний, достижению заветных целей, открывает путь к творческим озарениям и прорывам, вскрывает и навсегда устраняет глубинные проблемы, мешающие достижению целей в делах и личной жизни [6].

Процесс холотропного дыхания проводится в парах со сменными по очереди ролями, где один – ситер, а другой – холонавт. Ситер – человек, обеспечивающий пространство безопасности и оказывающий помощь, включая специальную работу с телом. Холонавт – человек, находящийся в дыхательном процессе. Холонавт полностью отдается процессу, в котором эмоционально и телесно отреагирует поднятые переживания. Дыхание без пауз. Частота и глубина дыхания определяет степень погруженности в расширенное (измененное) состояние сознания. В начале процесса дыхание может быть форсированным. Процесс проходит под специально подобранную музыку, способствующую процессу. Длительность процесса составляет от 1,5 до 3 часов. После завершения процесса – обязательное рисование мандалы, то есть отражение в рисунке опыта переживаний и видений. Затем проводится обсуждение и демонстрация мандал. Интерпретация мандал инструктором или членами группы не рекомендуется [7].

В ходе сеанса холотропного дыхания следует полностью отдаться всем приходящим ощущениям, эмоциям, переживаниям и произвольным движениям тела (различные звуки, позы, гримасы), не оценивая то, что происходит.

Холотропное дыхание создает условия, в которых весь накопленный в подсознании «мусор» может выйти естественным образом: то, что должно было быть сделано, но осталось несделанным, – высвобождается через движение; должно было быть сказанным, но осталось невысказанным – высвобождается через различные звуки; должно было быть выражено какой-то эмоцией, но по какой-то причине подавлено – высвобождается посредством позы или мимики. Такая работа должна длиться до тех пор, пока все то, что было разбужено дыханием, не иссякнет, и пока тело полностью не расслабится [8].

На сеансах холотропной терапии человек может ощущать себя растением или животным, общаться со сверхчеловеческими существами и получить опыт единения с космическим и вселенским сознанием. И, испытав подобное, он больше никогда не останется прежним – человек обретает новое видение жизни, с ним происходит трансформация. Поэтому холотропная терапия – это не только методика для исцеления психики, но и огромная возможность для духовного роста, самопознания и самореализации [9].

Все входящее в холотропное дыхание способствует состоянию безопасности и исцелению, возможности которого заложены в необычных состояниях сознания [10].

Человек, использующий метод холотропного дыхания, может видеть эмоционально заряженные визуальные образы, ощущать энергию, проходящую через его тело, обрести интуитивное понимание и внести ясность в какие-либо трудноразрешимые проблемы в его жизни [11].

К данной методике не допускаются несовершеннолетние участники, а также участники с определенными заболеваниями – глаукомой, отслоением сетчатки глаза, недавними вывихами, переломами, после операций брюшной полости (должно пройти не менее года после лечения), не допускаются также беременные женщины, а также лица с недавними или текущими инфекционными заболеваниями (грипп), люди, страдающие эпилепсией (им нужен индивидуальный подход) [12].

Проведенные учеными исследования в трансперсональной психологии и применение практик трансперсонального подхода в концепции С. Грофа указывают нам на то, что методика холотропного дыхания С. Грофа действительно актуальна в применении к человеку и оказывает на него положительный эффект [13].

Трансперсональная психология является основой методики холотропного дыхания. Данная методика направлена на внутренние и более глубокие области психики, процессы, происходящие в развитии индивидуума, а также на динамику сознания, научно обосновывающий и философски переосмысляющий опыт. Объектом в исследо-

вании трансперсональной психологии является самосовершенствующаяся и стремящаяся к реализации своих возможностей личность [14].

Трансперсональная психология исследует предельные возможности и способности человека. Трансперсональная психология – это учение о природе, формах, причинах и следствиях трансперсональных переживаний [15].

Основными принципами трансперсональной психологии выступают: расширение сознания человека за привычные рамки эго и самоактуализация личности.

На сегодняшний день существует множество значений слова «трансперсональное». Так, например, трансперсональный психолог Кен Уилбер характеризует слово «трансперсональное» как: «личное +...», а также, по его мнению, в трансперсональную ориентацию входят все остальные области личностной психологии, и к ним прилагаются более глубокие аспекты человеческого опыта, трансцендирующие повседневные переживания. С точки зрения К. Уилбера, трансперсональное – или «более чем персональное, надличностное» – это попытка научно и более глубоко показать всю суть возможного человеческого переживания [16].

Трансперсональная психология делает упор на неклассическую и классическую философию, мировые духовные традиции, антропологию, разнообразные способы психотерапии и самопознания, такое холотропное дыхание, как самогипноз, работа со сновидениями, медитация, активное воображение, терапия искусством и др., а также на единое видение человека в его духовном росте [17]. Человеку прежде всего нужно это понять и осознать, но этого мало, ему еще нужно научиться применять систему субъект-субъектных отношений не только к миру, но и к самому себе [18].

Методика холотропного дыхания в организации рекомендована для следующих случаев:

- Если в вашей жизни все, казалось бы, благополучно, спокойно и размеренно, но вы глубоко не удовлетворены своей жизнью.
- Если вы не можете найти общий язык с людьми, которые имеют большое значение в вашей жизни, и, несмотря на все ваши старания и попытки понять причины этого, у вас ничего не выходит.
- Если вы не спите по ночам, и никакое снотворное вам уже не помогает.

В результате холотропного дыхания произойдет:

- Разрешение психологических проблем, «тупиков» и внутренних конфликтов. Повышение жизненного тонуса.
- Личностный рост, развитие творческих, лидерских способностей, возвращение «вкуса жизни».
- Повышение самооценки, избавление от комплексов.

Многие трансперсональные психотерапевты считают заботу о душе основной задачей психотерапии, поэтому предлагают пациенту не только исследовать уровень тела и психики, но также и познать свою духовную составляющую, что позволяет активировать избыток внутренних ресурсов и естественных возможностей к самоисцелению [19].

Человек, используя методику холотропного дыхания, находит стадию своего развития, познает себя и свое сознание, достигает единения сознания со всем окружающим его миром, получает положительный заряд энергии, находит смысл существования в этом мире, очищает свой организм от негатива.

В России было проведено большое количество исследований по влиянию методики холотропного дыхания на человека. Эту методику можно применять как для одного человека, так и для группы людей. В исследованиях было проведено сравнение пока-

зателей уровня здоровья, личностных свойств, социальной адаптации и психического состояния до и после применения методики холотропного дыхания. В них принимали участие более 90 клинически здоровых взрослых людей, средний возраст которых был от 35 до 45 лет. Они чувствовали усталость, низкую работоспособность, неуверенность, у них было плохое самочувствие и состояние здоровья. Исследование включало в себя такие методы, как метод психологического исследования (интервью, наблюдение), методы психофизиологического исследования (наблюдение, анамнез), а также в исследовании использовались такие методики, как измерение уровня физического состояния, психодиагностика индивидуальных особенностей личности. Исследования, которые были проведены, подтвердили наши предположения о том, что методика холотропного дыхания и ее практическое применение обладают оздоровительным эффектом и личностными особенностями, которые проявляются в психофизиологических показателях испытуемых, а также в трансформации личностных свойств и психологическом состоянии испытуемых. В исследовании была обнаружена основная направленность реакции организма и психики испытуемого на влияние методики, которая выражалась сильной взаимосвязью между психофизиологическими особенностями, уровнем самочувствия, работоспособностью и здоровьем испытуемых [20].

Стабилизацию взаимодействия между психофизиологическими свойствами темперамента и социально-психологическими потенциалами испытуемых в лучшем их приспособлении к общественной среде подтверждает влияние методики холотропного дыхания на психическую деятельность работников, которое выразилось в увеличении спокойствия, мобильности, плавности и энергичности процессов высшей нервной деятельности испытуемых. Физическая дееспособность сотрудников серьезно возросла после прохождения экспериментального курса холотропного дыхания. Улучшение состояния здоровья сотрудников экспериментальной группы, согласно полученным в исследовании данным, выразилось в показателях стабилизации их общего физического состояния. Было обнаружено, что успех усвоения оздоровительного курса по методике холотропного дыхания проявляется в росте чувства уверенности в себе, в способности к психомышечной релаксации, в адекватности самооценки. Также было выявлено, что общая тенденция к возрастанию показателей социально-психологической адаптации личности испытуемых, приятия себя и других, эмоциональной комфортности проявилась после проведения курса холотропного дыхания. Уменьшилось нежелание осмысленно находить решение своим личным насущным проблемам в жизни, что указывает о качественных модификациях, которые произошли в строении самосознания и «Я-концепции» работников с принятием большей индивидуальной ответственности за свои деяния и поступки в обществе. В результате проведенного экспериментального курса дыхательного психотренинга по методике холотропного дыхания, согласно данным тестирования, по схеме «до – после» эксперимента у всех испытуемых наблюдались: увеличение степени персональной впечатлительности, расширение спектра осознания своих чувств, психомоторное и сенсомоторное реагирование ранее подавленных психомышечных болевых ощущений, вербализация более тонких эмоциональных и душевных состояний, рост степени потребности в здоровом образе жизни. Таким образом, общий вывод по итогам исследования состоит в том, что методика холотропного дыхания – эффективный современный научно обоснованный оздоровительный метод, способствующий лучшему социально-психологическому приспособлению индивида к меняющимся условиям жизнедеятельности, что говорит о необходимости ее внедрения в практику предприятий.

Люди могут открыть давно забытые глубинные психологические травмы, конфликтные ситуации, создающие жизненные проблемы в настоящем, и освободиться от этих «барьеров».

Научившись строить свои взаимоотношения с самим собой и с окружающим миром на принципе субъект-субъектных отношений, человек сможет достичь той заветной цели, которая была сформулирована великим древнегреческим философом Сократом: «Познай самого себя». Следуя этой природной, естественной или естественно-природной диалектике творчества, человек сможет реализовать себя как автономная личность, но это будет не та атомистическая утилитарная или креативная личность, что в атомистических социальных связях Г.С. Батищева, основывающаяся на субъект-объектном отношении, а субъект-субъектная личность нового типа [21].

Подводя итоги, стоит отметить, что проведение психологических тренингов для сотрудников в организациях с применением техники холотропного дыхания позволяет повысить производительность и эффективность труда как отдельного работника, так и всей организации в целом, благодаря тому, что техника холотропного дыхания приводит организм к общеоздоровительным процессам, тем самым усиливает глубину практически всего спектра основных состояний сознания работников. Это и помогает сосредоточиться на выполнении своей профессиональной деятельности, вовремя справляться с синдромом профессионального выгорания. Кроме того, методика холотропного дыхания помогает активизировать скрытые резервы организма, раскрыть потенциал и по-новому осознать собственное «Я», обрести уверенность в себе, почувствовать внутреннюю свободу и научиться правильно распределять энергию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Степнов С.С. Мифы и тупики поп-психологии. – Дубна: Феникс+, 2006. – 232 с.
2. Смит Н. Трансперсональная психология, контркультура и «Нью Эйдж» // Современные системы психологии. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – С. 120–121.
3. Резник Ю.М. Трансперсональность человека: к методологии конструирования // Личность. Культура. Общество. – 2009. – № 2. – С. 48–49.
4. Феррер Х. Новый взгляд на трансперсональную теорию. – М.: АСТ, 2004. – 476 с.
5. Гинзбург Т.И. Пределы и запредельное трансперсональной психологии // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2009. – № 2. – С. 11–18.
6. Майков В.В. Становление трансперсональной психологии // Психология с человеческим лицом. – М.: Смысл, 1997. – С. 30–39.
7. Майков В.В. Холотропное дыхание. Описание, методика. URL: <http://waylove.ru> (дата обращения: 11.08.2015).
8. Гроф С. Практика холотропного дыхания // Методические рекомендации для слушателей курса «Трансперсональная психотерапия». – М.: ПИК ВИНТИ, 2000. – С. 5–84.
9. Козлов В.В., Майков В.В. Холотропное дыхание: теория, практика, исследования, клиническое применение. – М.: ТПИ, 2001. – 220 с.
10. Добряков И.В. Перинатальная психология. – СПб.: Питер, 2010. – 272 с.
11. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. – М.: Ганга, 2014. – 650 с.
12. Стрельник О.Н. Научное и квазинаучное измерения трансперсональной психологии // Вестник РУДН. Серия «Философия». – 2007. – № 4. – С. 21–27.
13. Друри Н.К. Трансперсональная психология. – СПб.: Изд-во Института общегуманитарных исследований «Инициатива», 2001. – С. 199–207.
14. Гроф С. Неистовый поиск себя. – М.: Изд-во трансперсональной психологии, 2003. – С. 203–263.
15. Гроф С. Путешествие в поисках себя. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – С. 309–327.
16. Уилбер К. Проект Атман. Трансперсональный взгляд на человеческое развитие. – М.: АСТ, 2004. – 314 с.
17. Козлов В., Майков В.В. Основы трансперсональной психологии. – М.: Изд-во ТПИ, 2000. – 321 с.

18. Вторушин Н.А. Автономная личность как решение проблемы отчуждения человека // Актуальные проблемы гуманитарных наук: Труды XI Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Томск, 2012. – С. 219–221.
19. Гроф С. Психология будущего: уроки современных исследований сознания. – М.: АСТ, 2001. – 23 с.
20. Чиковани М.В. Адаптивное постпроизвольное дыхание как метод коррекции состояний и оздоровительного воздействия на человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1. – С. 85–89.
21. Вторушин Н.А. Роль творчества в решении проблемы отчуждения личности // Актуальные проблемы гуманитарных наук: Труды XI Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Томск, 2012. – С. 221–222.

REFERENCES

1. Stepnov S.S. *Mify i tupiki pop-psikhologii* [Myths and deadlocks of pop-psychology]. Dubna, Feniks+ Publ., 2006. 232 p.
2. Smit N. Transpersonalnaya psikhologiya, kontrkultura i «Nyu Eydzh» [Transpersonal psychology, counter-culture and the «New Age»]. *Sovremennye sistemy psikhologii*. St. Petersburg, Praym-Evroznak Publ., 2003. pp. 120–121.
3. Reznik Yu.M. Transpersonalnost cheloveka: k metodologii konstruirovaniya [Transpersonal person: a methodology design]. *Lichnost. Kultura. Obshchestvo*, 2009, no. 2, pp. 48–49.
4. Ferrer Kh. *Novyy vzglyad na transpersonalnuyu teoriyu* [A new look at transpersonal theory]. Moscow, AST Publ., 2004. 476 p.
5. Ginzburg T.I. Predely i zapredelnoe transpersonalnoy psikhologii [Limits and transcendental transpersonal psychology]. *Chelovecheskiy faktor: sotsialnyy psikholog*, 2009, no. 2, pp. 11–18.
6. Maykov V.V. Stanovlenie transpersonalnoy psikhologii [Formation of transpersonal psychology]. *Psikhologiya s chelovecheskim litsom*. Moscow, Smysl Publ., 1997. pp. 30–39.
7. Maykov V.V. *Kholotropnoe dykhanie. Opisanie, metodika* [Holotropic breathing. Description, procedure]. Available at: <http://waylove.ru> (accessed 11 August 2015).
8. Grof S. Praktika kholotropnogo dykhaniya [The practice of holotropic breathing]. *Metodicheskie rekomendatsii dlya slushateley kursa «Transpersonalnaya psikhoterapiya»*. Moscow, PIK VINITI Publ., 2000. pp. 5–84.
9. Kozlov V.V., Maykov V.V. *Kholotropnoe dykhanie: teoriya, praktika, issledovaniya, klinicheskoe primeneniye* [Holotropic breathing: theory, practice, research and clinical application]. Moscow, TPI Publ., 2001. 220 p.
10. Dobryakov I.V. *Perinatalnaya psikhologiya* [Perinatal psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2010. 272 p.
11. Grof S. *Za predelami mozga. Rozhdenie, smert i transtsendentsiya v psikhoterapii* [Outside of the brain. Birth, death and transcendence in psychotherapy]. Moscow, Ganga Publ., 2014. 323 p.
12. Strelnik O.N. Nauchnoe i kvazinauchnoe izmereniya transpersonalnoy psikhologii [The scientific and quasi-scientific measure of transpersonal psychology]. *Vestnik RUDN. Seriya «Filosofiya»*, 2007, no. 4, pp. 21–27.
13. Druri N.K. *Transpersonalnaya psikhologiya* [Transpersonal psychology]. St. Petersburg, Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy «Initsiativa», 2001, pp. 199–207.
14. Grof S. *Neistovyy poisk sebya* [Frantic search for yourself]. Moscow, Izd-vo transpersonalnoy psikhologii, 2003, pp. 203–263.
15. Grof S. *Puteshestvie v poiskakh sebya* [Travel in search of yourself]. Moscow, Izd-vo Instituta psikhoterapii, 2001, pp. 309–327.
16. Uilber K. *Proekt Atman. Transpersonalnyy vzglyad na chelovecheskoe razvitiye* [Atman Project. Transpersonal view on human development]. Moscow, АСТ Publ., 2004. 314 p.
17. Kozlov V., Maykov V.V. *Osnovy transpersonalnoy psikhologii* [Fundamentals of transpersonal psychology]. Moscow, TPI Publ., 2000. 321 p.
18. Vtorushin N.A. Avtonomnaya lichnost kak reshenie problemy otchuzhdeniya cheloveka [Personal autonomy as a solution to the problem of human alienation]. *Trudy XI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchennykh «Aktualnye problemy gumanitarnykh nauk»* [Proc. 11th Int. Scient.-pract. Conf. of students and postgrads. Current problems of liberal arts]. Tomsk, 2012. pp. 219–221.

19. Grof S. *Psikhologiya budushchego: uroki sovremennykh issledovaniy soznaniya* [Psychology of the Future: lessons from modern consciousness research]. Moscow, AST Publ., 2001. 23 p.
20. Chikovani M.V. Adaptivnoe postproizvolnoe dykhanie kak metod korrektsii sostoyaniy i ozdorovitel'nogo vozdeystviya na cheloveka. *Scientific notes of University named after P.F. Lesgaft*, 2007, no. 1, pp. 85–89.
21. Vtorushin N.A. Rol tvorchestva v reshenii problem otchuzhdeniya lichnosti [The role of creativity in solving the problem of alienation of the individual]. *Trudy XI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchenykh «Aktualnye problemy gumanitarnykh nauk»* [Proc. 11th Int. Scient.-pract. Conf. of students and postgrads. Current problems of liberal arts]. Tomsk, TPU Publ. house, 2012. pp. 221–222.

Дата поступления 26.11.2015