

# ДЖОН ПОВЕЛИТЕЛЯТ НА ДИШАНЕТО

текст Лилия Стамболова  
снимки Личен архив

БИВШИЯТ ЗЪБОТЕХНИК ДЖОН СТАМУЛОС, ЗАЧЕНАТ НА КОРАБ ОТ ГЪРЦИЯ КЪМ АВСТРАЛИЯ, МОЖЕ ДА ВИ НАКАРА ДА ПРЕЖИВЕЕТЕ РАЖДАНЕТО СИ С УНИКАЛЕН МЕТОД, СЪЧЕТАВАЩ ДИШАНЕ, МЕДИТАЦИЯ И ПСИХОАНАЛИЗА. И ДА ИЗЧИСТИТЕ СТРЕСА, ДА ПОМОГНЕТЕ НА ТЯЛОТО И ДУШАТА СИ.



Австралиецът Джон Стамулос е един от най-добрите в света във воденето на рибъртинг. А рибъртинг (от англ. се превежда прераждане) е специална техника за дишане, комбинирана с медитация и фина психотерапия, благодарение на която се освобождават травми на всякакво ниво – емоционално, психическо и физическо. Техниката е създадена през 70-те години на миналия век от американеца Ленард Ор. Много от хората, които се полагат на рибъртинг, споделят, че в съзнанието им се появяват картини, които са убедени, че не помнят – картини от тяхното детство и дори раждане. Две Еви от екипа на списанието посетиха този курс и разказаха смайващи неща. Но бяха еднородни, че тази техника им помага да изчистят стреса, натрупван с години, да се доближат до вътрешния си баланс и да се почувстват по-енергични.

Джон твърди, че рибъртингът подобрява концентрацията и стабилизира цялостно здравословното ни състояние. Със Стамулос се срещаме по време на първото му идване в България в средата на лятото. Разбирам, че ще бъде в София и през октомври. Освен ексклузивното интервю за EVA ни допуска и до рибъртинг сесия. Тя е впечатляващо преживяване. Започва с разговор, приличащ на събличане на душата до най-интимните ѝ кътчета. И на духовно лечение, на помощ да осъзнаеш логиката на поведението си в живота и начина, по който можеш да се отнасяш здравословно в мислите и чувствата си към самия себе си. Дишането, което следва, е от 45 минути до час. По време на него се активират различни спомени и усещания, които участникът, споделяйки с Джон, преживява и преодолява. На финала разбирам, че мъжът, на чиято сесия присъствам, работещ в шоубизнеса и живеещ на

ултрабързи обороти, с високо ниво на стрес и без почивка, се чувства много спокоен, починал, зареден с енергия и като нов.

Ето какво разказва самият Джон:

**Джон, какви са най-често срещаните проблеми, заради които хората идват при теб?**

Тези на емоционално ниво, които се коренят във взаимоотношенията и връзката между хората. Те провокират и най-големите травми. След това са проблемите с парите, здравето, чувството за срам или на някаква вина.

И понеже споменах здраве, основната причина да го губим е умът ни и неразумният начин, по който живеем. Естествено е, когато в нас липсва хармония, тялото да дава сигнали. Проблемът при повечето хора е, че са загубили връзката със самите себе си, защото са твърде заети да работят. Те просто се нуждаят от възстановяване на тази връзка. Могат да се научат и как да се зареджат с енергия, да станат по-отговорни за избора, който правят, да бъдат в хармония със себе си.

**Възможно ли е да се лекуват болести с този тип дишане?**

Да. Имам клиент, който беше с диагноза рак на простатата. Беше много скептичен, когато започнахме да работим, но съпругата му купи някои от моите CD-та с медитации. Той идваше на сесии с дишане и започна да слуша всяка вечер медитациите ми. От месец насам резултатите му се подобряват. Ракът му е започнал да намалява.

**Колко сесии минимум е добре да направи човек?**

За препоръчване – 10, за да можеш да минеш през травматичните моменти в живота ти, през тази част, която не разбираш. От теб зависи дали ще ги правиш веднъж седмично, месечно или на ▶





каквито интервали прецениш. Препоръчително е да е поне веднъж месечно. А когато освободиш максимално травми от тялото ти, основният резултат от дишането е постигането на повече яснота по отношение на себе си и на способност да виждаш и преценяваш истинския живот много ясно. След такъв брой сесии обикновено започваш да можеш сам да правиш бретуърк - сеанс с дишане, но само на себе си. На друг - не, за това се изисква допълнителна подготовка. След като приключим тези 10 сесии, моите пациенти, които имат нужда, продължават да държат връзка с мен по телефона или по имейла, защото много пътувам.

#### Пътуваш?

Средно половината от годината съм извън Австралия. Иначе поставям началото на бретуърк школите в Малайзия, Сайгон, Средния изток, Иран, Китай. Следващата година ще направя тренинг за преподаване на техниките на бретуърк в Китай. Работя много и в Европа и Щатите.

#### А как се появи рибъртингът в твоя живот, Джон?

Неочаквано. В момент на много голяма лична криза. Винаги съм си представял живота като път в координатна система, който както и да криволичи, все пак води нагоре. Учиш, овладяваш някакви правила и те ти помагат да се справиш. И представи си как всичко, в което вярвах, за секунда ми беше отнето. Появиха се много сериозни проблеми във връзката ми. Разведох се. Загубих сина си, дома си, кариерата си. Цялостната ми представа за любовта се срива болезнено! Сгръмолясах се под координатната система. И търсейки някакви пътища за себе си, се подложих на рибъртинг. Без да зная какво е.

#### И как го почувства?

По време на сесията успях да стигна до сърцето и душата ми. Открих кой съм. Погледнах отвисоко на проблемите си и установих, че не са толкова страшни. Свързах се с емоциите си, което за мъжете е по-трудно. Освободих много болка, почувствах се зареден със сила и, образно казано, се изправих. Ако не го бях направил, можех да бъда жертва и сърдит до края на живота си и да не съм способен да имам връзка отново. От тази първа сесия насам мисля, че мога да се справя с всичко, дори да е наистина ужасно.

#### А какви бяха твоите вътрешни препятствия за преодоляване?

Част от травмите ми бяха свързани с моя произход. Може да си обърнала внимание на фамилията ми. Аз съм от гръцки произход. Заченат съм в кораба от Гърция за Австралия. Сблъсках се с много отрицателно отношение за това, че съм чужденец. Някои мои учители се погрижиха да имам травмиращо в емоционален план детство. Понесъл съм доста унижения. И заради тях в продължение на години получавах панически атаки, дори зъбех зрение, когато се налагаше да говоря пред много хора. Благодарение на рибъртинг сесията успях да освободя тази болка и днес се справям чудесно пред аудитория. Втората ми сесия беше още по-интересна. Тогава успях да се върна във времето на моето раждане.

#### И как се чувстваше?

Много трудно и болезнено физически и емоционално. Майка ми е

била хоспитализирана в шестия месец заради травма от нещо, което е видяла. Можеш да си представиш колко уплашена и притеснена се е чувствала - в болница в чужда страна, чийто език не разбира. Известно е, че всичко, което майката усеща, се отразява на бебето. Държали са я цял месец и се е наложило да ме изродят предварително. На седмия месец от бременността са й били инжекция и са предизвикали раждането. Отделили са ме от нея и са ме сложили в инкубатор.

По време на дишането се свързах с момента, в който са ме израждали. И усетих обръкване и паника. Основната идея на работата с дишането е да откриеш и да се освободиш от всяка травма или система от убеждения, които си създад от момента, в който си се родил и след това... Да се изправиш пред тези страхове и да си дадеш сметка за тях и че те карат да се държиш по определен начин.

Начинът на раждане е много важен. Бебетата, родени по естествен път, имат много повече живот и енергия и са по-малко травмирани.

#### Не е ли необходимо човек да е подготвен психически, да е израснал на определено духовно ниво, преди да се изправи пред травми, които излизат наяве по време на рибъртинг?

По-скоро е необходим подготвен човек, който да води рибъртинг сесията. С него в предварителния разговор разисквате много неща и той ти помага психологически устойчиво да се изправиш срещу своите травми. Освен това ти помага с наставления и докато дишаш, твои проблеми изплуват в съзнанието ти.

#### Ти с какво се занимаваше, преди да започнеш да водиш с рибъртинг?

Бях зботехник. Но след няколко сесии, на които се подложих, от Института по рибъртинг ме попитаха защо не опитам да ги водя сам. Опитах, после се пристраших да правя групови сесии. По-късно започнах да работя с деца, после с деца и техните родители. След това с двойки. Започнах да помагам и на моя син и на моите близки.

#### От колко години се занимаваш с тази работа?

Вече около 16. Сега съм на 42.

#### Доколко е популярен рибъртингът в Австралия?

Тя беше една от първите страни, в която правителството регистрира официално бретуърк организацията. У нас около 100 души водят бретуърк. Имаме и училища, в които се подготвят водещи на бретуърк. На ежегодната на Световна конференция се събираме над 300 и повече, които са регистрирани.

#### Как се отнасяш към ежедневния си ритъм на живот? Спазваш ли някакви ограничения в храната си например?

Най-интересно и важно в моя живот е как да го направя балансиран по най-добрия начин. Постига се с добра дисциплина по отношение на това колко бих искал да работя, какво ще ям, какво ще пия. Когато съм в Австралия, работя четири пъти седмично. Обичам да спортувам. Няколко пъти годишно правя прочиствания само на сокове за по 10 дни или избягвам някои храни. Имам периоди в годината, в които не пия кафе и алкохол. Истината е в баланс! Няма смисъл да си забранявам парче шоколад или да не пия кафе. Няма нищо грешно в чаша вино. Мисля, че най-главното е човек да се храни умерено. Опитвам се и да не ям храни, които са преработвани.

#### А колко често правиш дишане за рибъртинг?

Всеки ден преди заспиване. И ако съм се срещнал с напрегнат или стресиран човек по време на сесия, имам нужда от някой друг, с когото да си поговоря. Защото понякога, говорейки с други хора, освобождаваме много болка и напрежение. **Е**

#### Впечатления на жена, преживяла рибъртинг, след първата ѝ сесия:

„Звукът на туптене на сърце в музиката, на фона на която се случваше сесията, задаваше ритъм на дишането ми. Когато се успокоих, почувствах като че ли всяка клетка в мен започна да вибрира. И се сетих за нещо, което не съм правила от дете. Тогава обръщах прахосмукачката и слагах пинг-понг на изхода. И започнах да се смея. Усетих се като това топче.“ Първата ѝ сесия я връща в спомените за ражданията на двете ѝ дъщери. Вижда и самата себе си като новородено бебе в ръцете на собствените си баща, излизащ от рогилното отделение.