

Respiración Holotrópica

En su libro "Psicología del Futuro", Stanislav Grof, cofundador de la Respiración Holotrópica explica: "en los estados holotrópicos, podemos trascender los estrechos límites del yo corporal y recuperar nuestra identidad completa". La Respiración Holotrópica ayuda a este proceso mediante la inducción de un estado no ordinario de conciencia en un contexto seguro, permitiendo a los participantes reconectar consigo mismo, los demás, el mundo natural, y el espíritu.

El término holotrópica se deriva del griego, *holos*, que significa "todo" y *trópica*, que significa "girar, llevar o guiar". Por lo tanto, la Respiración Holotrópica puede definirse como "respiración que nos lleva o nos vuelve hacia la plenitud". La Respiración Holotrópica combina la respiración acelerada, con música evocadora y una supervisión cercana de uno a uno con el fin de acceder a estados no ordinarios de conciencia, diferentes percepciones y a la sanación.

¿Cómo se practica?

La Respiración Holotrópica es presentada por facilitadores especializados y certificados. Con los ojos cerrados y acostada sobre una colchoneta, cada persona utiliza su propia respiración – apoyada por la música - para entrar en un estado no ordinario de conciencia. La Respiración Holotrópica es más rápida y más profunda de lo habitual; por lo general no se dan otras instrucciones

específicas antes o durante las sesiones en cuanto a la velocidad, forma, y naturaleza de la respiración. La experiencia es totalmente interna y en gran medida no verbal, sin intervenciones.

Entrar en una conciencia no ordinaria, en este contexto, activa el proceso natural de sanación interior, generando experiencias únicas a cada persona para ese momento y lugar en particular.

Los practicantes de Respiración Holotrópica a menudo experimentan temas recurrentes, pero dos sesiones de respiración no son siempre iguales. La Respiración Holotrópica se hace generalmente en un contexto de grupo, aunque cada persona tiene una experiencia individual. Las personas trabajan en parejas y se alternan en el rol del que "respira" y el "cuidador". El rol del cuidador es simplemente estar disponible para ayudar al que realiza la respiración proporcionándole mantas, almohadas, tejidos, etc., y no interferir o interrumpir



el proceso. Por su parte los facilitadores capacitados supervisan al grupo e intervienen para ayudar cuando se les solicita. Si es solicitado por el practicante de la respiración, los facilitadores le ofrecen un trabajo corporal enfocado -u otras formas de apoyo- para ayudarlo a aliviar la tensión o completar la experiencia. Después de la sesión, los participantes le dan una expresión creativa a lo ocurrido a través del dibujo de un mandala, y luego son invitados a contar sus experiencias al grupo. Estas técnicas ayudan a los participantes a integrar el proceso.

