

## RESULTADOS CUESTIONARIO POST-RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA

Durante 2010 y de forma posterior a 3 talleres de Respiración Holotrópica se envió por email un cuestionario a los participantes, el que es una adaptación del “*Post-Holotropic Breathwork Questionnaire*” (Taylor, 2003, p. 582-585). En dicho cuestionario se deben marcar los tipos de experiencias que el participante tuvo, dentro de una amplia gama que incluye desde emociones hasta complejas experiencias concretas de eventos traumáticos y/o expansivos. Los resultados más importantes a continuación:

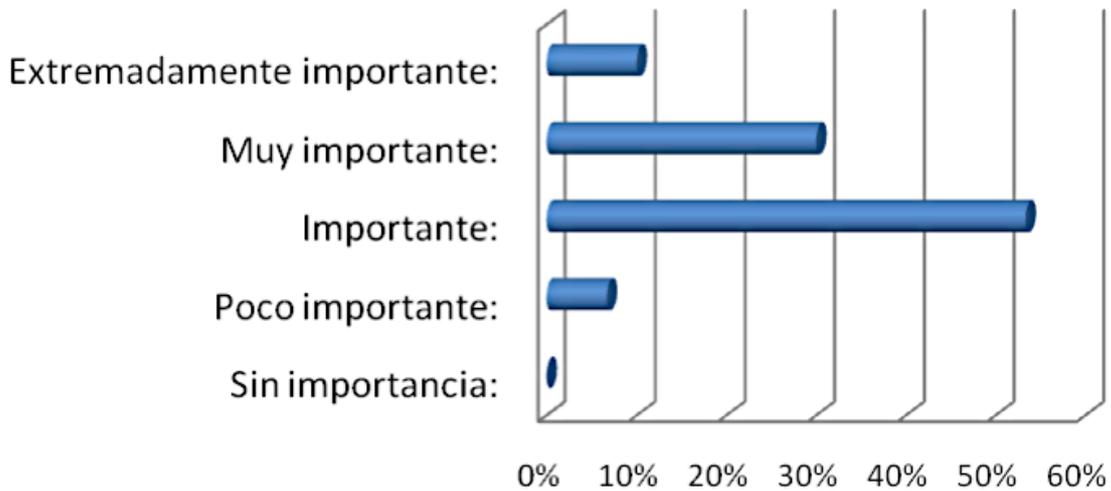
### Descripción de la muestra:

- 30 personas.
- 26,07 años es la media de edad.
- 20 mujeres y 10 hombres.
- 22 personas estaban realizando su primera sesión, 6 su segunda y 3 su tercera.

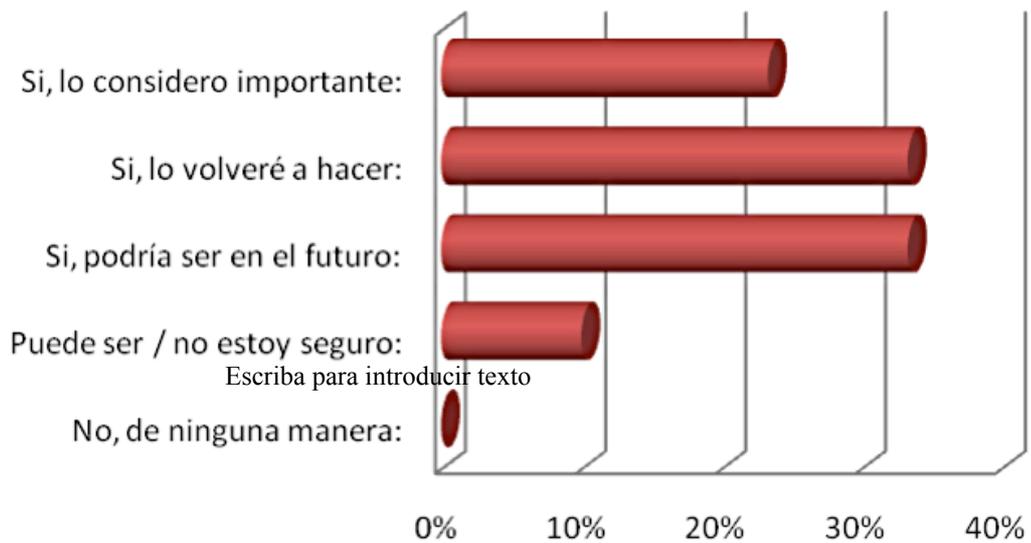
## ¿Qué experimentó durante la sesión?



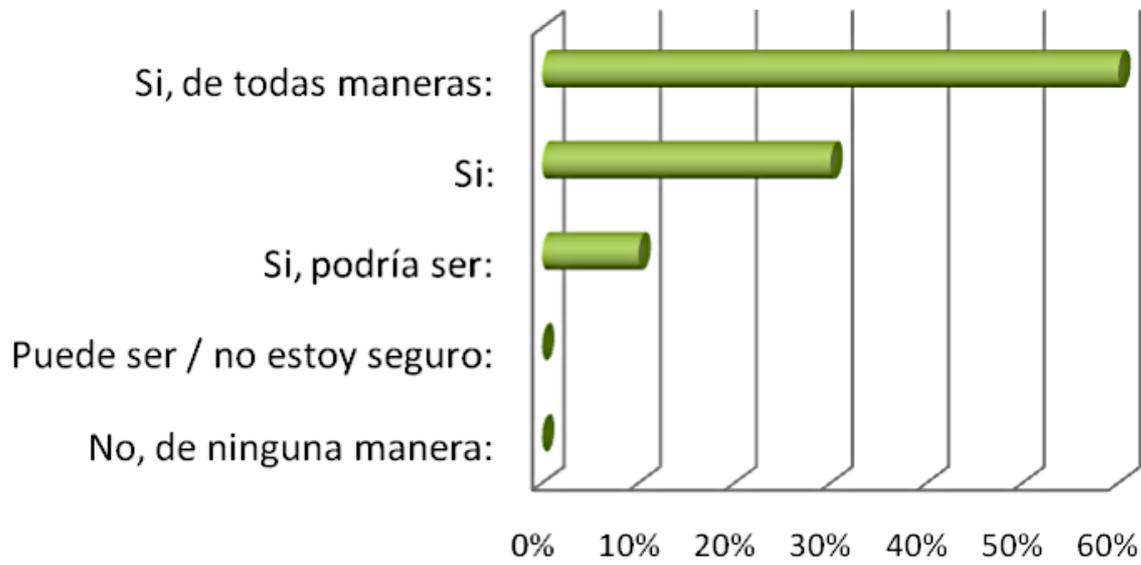
## Siento que los efectos de la última sesión de Respiración Holotrópica en mi vida serán:



## Volvería a vivir la experiencia:



## Recomendaría vivir la experiencia:



## Resultados del cuestionario

### 1. ¿Qué experimentó durante la sesión? (sobre 30%)

- Sentimiento de más relajación o paz: 86,67%
- Sentir mucha felicidad: 70,00%
- Sentimiento de profunda paz y relajación: 66,67%
- Sentimientos de mucha más esperanza acerca de la vida: 60,00%
- Sentimientos muy positivos hacia mi mismo: 56,67%
- Sentimiento de aumento de la confianza en mi mismo: 53,33%
- Experimentar tetánea (calambres en manos o pies): 53,33%
- Sentir vibraciones: 53,33%
- Sensación de mayor conexión con mi cuerpo: 50,00%
- Realizar movimientos corporales espontáneos: 50,00%
- Tener un importante insight o darse cuenta de algo que, de alguna forma, hará una gran diferencia en mi vida: 46,67%
- Sentimiento de energización (aumento de energía): 43,33%
- Sentir mucha tristeza/pena: 43,33%
- Ver imágenes emocionalmente cargadas: 43,33%
- Sentir explosiones, movimientos o descargas de energía en mi cuerpo: 40,00%
- Entender mejor mi vida: 36,67%
- Experimentar una distorsión del tiempo: 36,67%
- Sentir que ciertos bloqueos corporales desaparecen: 33,33%
- Sentimientos de compasión hacia otros: 33,33%
- Pérdida de consciencia (o “quedarse dormido”): 33,33%
- Sentimientos de algún tipo de curación emocional: 30,00%
- Sentimientos de mayor conexión con personas de mi vida: 30,00%

Si se aísla en cuenta al grupo que vivió la experiencia por primera vez se mantienen los resultados de las 2 mayores preferencias con apenas 2 puntos de diferencia. Los mayores cambios se perciben en:

- “ver imágenes emocionalmente cargadas” disminuye de 43,33% al 31,82% (-11,51%).
- “sensación de mayor conexión con mi cuerpo” aumenta del 50% al 59,09% (+9,09%).
- “sentimientos de muchas más esperanza acerca de la vida” aumentan hasta el 68,13% (+8,13%).
- “sentimiento de profunda paz y relajación” aumenta al 72,73% (+6,06%).
- “tener un importante insight o darse cuenta de algo que, de alguna forma, hará una gran diferencia en mi vida” disminuye a 40,91% (-5,76%).

## 2. Efectos de la Respiración Holotrópica en mi vida

Frente a la pregunta de la importancia percibida de los efectos de la última sesión de Respiración Holotrópica en la propia vida el **6,67%** señala que será *poco importante*, el **53,33%** señala que es *importante*, y un **40%** indica *“muy importante”* o *“extremadamente importante”*.

## 3. ¿Volvería a vivir la experiencia?

Frente a la pregunta de si volvería a vivir la experiencia, el **10%** indica que *“puede ser/no estoy seguro”*, el **33,33%** *“si, podría ser en el futuro”*, otro **33,33%** *“si, lo volveré a hacer”*, y un **23,33%** indica que *“si, lo considero importante”*.

## 4. ¿Recomendaría vivir la experiencia?

Por último, frente a la pregunta de si recomendaría vivir la experiencia, el **10%** indica que *“si, podría ser”*, el **30%** *“sí”* y un **60%** *“si, de todas maneras”*.

## Mayores saturaciones en las respuestas sobre el contenido de la experiencia según género:

### Mujeres

Sentimiento de más relajación o paz: 95%

Sentir mucha felicidad: 85%

Sentimientos de mucha más esperanza acerca de la vida: 70%

Sentimiento de profunda paz y relajación: 65%

Sentimiento de aumento de la confianza en mi mismo: 60%

Experimentar tetánea (calambres en manos o pies): 60%

Tener un importante insight o darse cuenta de algo que, de alguna forma, hará una gran diferencia en mi vida: 55%

Sentimientos muy positivos hacia mi mismo: 55%

Sentir mucha tristeza/pena: 55%

Sensación de mayor conexión con mi cuerpo: 55%

### Hombres

Sentimiento de profunda paz y relajación: 70%

Sentimiento de más relajación o paz: 70%

Sentimientos muy positivos hacia mi mismo: 60%

Sentir vibraciones: 60%

Sentimiento de energización (aumento de energía): 50%

Sentir explosiones, movimientos o descargas de energía en mi cuerpo: 50%

Sentir mucha felicidad: 40%

Sentimientos de mucha más esperanza acerca de la vida: 40%

Sensación de mayor conexión con mi cuerpo: 40%

Sentimientos de mayor conexión con mi Sitter (pareja de respiración): 40%

Realizar movimientos corporales espontáneos: 40%

### **Comentarios finales**

Resulta muy interesante constatar que la mayor saturación del grupo completo se encuentra en torno a las experiencias emocionalmente positivas y expansivas.

Las mujeres reportan en porcentaje más experiencias del tipo “más relajación o paz”, “felicidad” y “esperanza acerca de la vida” que los hombres. Los hombres muestran mayor dispersión y, en general, no muestran diferencias significativas en relación a las mujeres salvo en “Sentimientos de mayor conexión con mi Sitter (pareja de respiración)” y “pensar de forma poco común”, ambos con 40% contra 20% de las mujeres.

Es bastante alentador que el 93,33% de los encuestados declare que la experiencia fue importante en diferentes grados, lo que representa un altísimo resultado para cualquier trabajo terapéutico.

Esta es la primera encuesta de este tipo que se realiza en Chile y se espera seguir ampliando la muestra para hacer un análisis más profundo e ir agregando variables al análisis.

Felipe Landaeta Farizo

www.holotropica.cl

Referencia:

Taylor, K. (2003). Exploring Holotropic Breathwork. USA: Handford Mead Publishers.