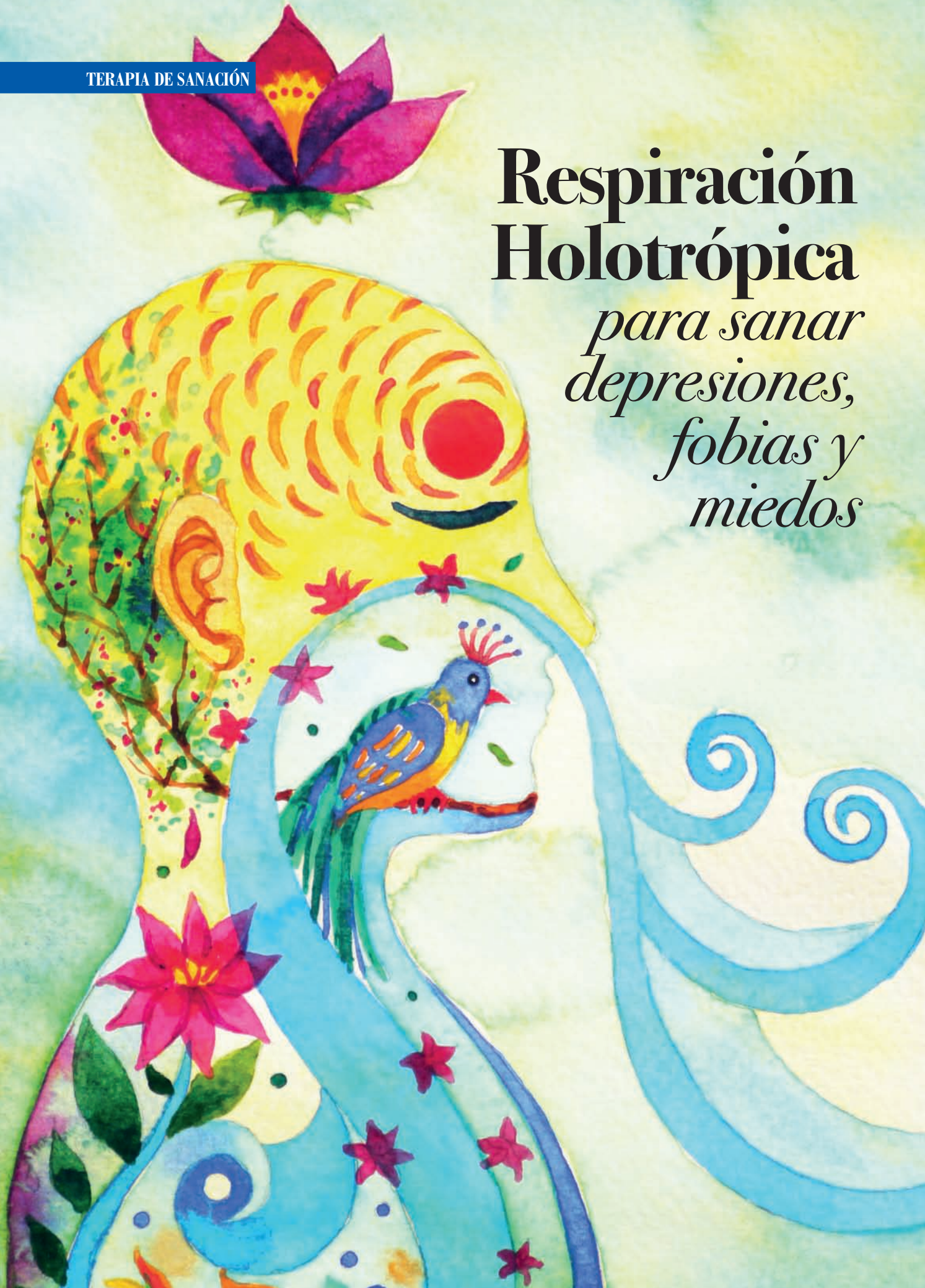


TERAPIA DE SANACIÓN

Respiración Holotrópica

*para sanar
depresiones,
fobias y
miedos*



Una técnica psicoterapéutica que permite liberarnos de todo aquello que obstaculiza nuestro crecimiento



espirar, viajar a través de nuestra mente, detectar la herida; Holos viene del griego y significa totalidad, mientras que tropos es movimiento y ambas palabras forman lo que hoy se conoce como Respiración Holotrópica, que es una técnica psicoterapéutica desarrollada por los psiquiatras Stanislav Grof y Cristina Grof que permite el acceso a estados expandidos de conciencia, pero ¿qué significa realmente y cómo podemos acceder desde lo cotidiano?

Felipe Landaeta Farizo es Psicólogo, profesor y facilitador de Respiración Holotrópica certificado por el Grof Transpersonal Training. Ha dedicado su trabajo a esta modalidad que queremos conocer y comprender, como una alternativa de sanación para el ser humano.

RESPIRACIÓN HOLOTROPICA: EFECTOS POSITIVOS

Primero hay que considerar que su potencial para curar está basado en los estados expandidos de consciencia, los que han sido usados a lo largo de la historia por muchas culturas. Por ejemplo, la antropóloga Erika Bourguignon encontró en su estudio sobre casi 500 culturas diferentes que prácticamente todas tenían algún tipo de rito o método para ingresar a estos estados de consciencia. El chamanismo usa este tipo de estados en sus prácticas curativas también.

Este tipo de estados de consciencia, cuando se realizan en el contexto adecuado y bajo una guía que sepa acompañar el

proceso, permite que la psique se libere de aquello que no ha digerido previamente. Entonces, uno de los beneficios de este trabajo es sanar aquellas cosas inconclusas de nuestra vida. Estas experiencias incompletas pueden haber sucedido hace poco tiempo, tal vez en la infancia o en la vida intrauterina. Estas experiencias pueden haber sido traumáticas, dejando una huella en la persona y que necesita ser resuelta para que algunas situaciones dejen de repetirse en nuestra vida cotidiana.

Para llegar a sanar el trauma algunas personas atraviesan una catarsis o liberación emocional, mientras otras experimentan una regresión al momento original, donde por primera vez pueden liberar las emociones y energías corporales asociadas a dicho trauma. Esto último es lo que en terapia profunda se llama abreacción. A veces la regresión es tan profunda que a una persona se le pueden quitar las arrugas de la cara, puede comenzar a balbucear y parecer un bebé que busca el apoyo físico de sus cuidadores.

BENEFICIOS DE LAS SESIONES

Desde esta lógica, el trabajo de respiración holotrópica puede conducir a una vida más simple, permitimos liberarnos de lo que nos aqueja en la vida diaria. Por ejemplo hay personas que en su trabajo suelen experimentar dificultades que se repiten, y en la respiración han llegado a resolver estas situaciones. Hay otras personas que entienden cómo una vida pasada puede afectarlos psicológicamente hoy, o conceptos como el karma, el tao y el yin yang.



En el dominio transpersonal el individuo accede a un campo de información que va más allá de los sentidos y su historia, conectando con un campo de consciencia mayor. Jung llamaba a este campo el inconsciente colectivo, donde se encuentran los arquetipos o imágenes primordiales, los que al operar de forma inconsciente pueden dominar la psique individual y colectiva de formas insospechadas. Entonces, el terreno transpersonal se transforma en algo muy serio, no de simplemente mirar qué hay, sino que de entender quienes somos en una perspectiva más cósmica.

"LA SEMILLA DE CURACIÓN ESTÁ EN NOSOTROS"

Personalmente, considero la respiración holotrópica como un camino

de retorno a casa. Dado que se realiza sólo con respiración y no se usa ningún tipo de sustancia que induzca un estado de consciencia diferente, creo que nos recuerda en todo momento que la semilla de la curación está siempre en nosotros mismos. No es nadie externo que va a hacer algún procedimiento para inducir nada, todo emerge desde adentro y los facilitadores sólo acompañamos lo que ya está emergiendo.

¿QUÉ TRASTORNOS PUEDEN SANARSE MEDIANTE LA RESPIRACIÓN HOLOTROPICA?

En nuestros talleres de respiración hemos visto algunas sanaciones fantásticas, como depresiones, fobias, algunos miedos. Hemos visto avances en una infinidad de otros temas,

como crisis existenciales, búsquedas vocacionales, problemas sexuales, etc. Dado que hemos trabajado con aproximadamente 1600 personas respirando desde el año 2010 comprenderás que las razones para respirar y las necesidades de las personas son bastante amplias. Una vez incluso vimos una persona sanarse de hipotiroidismo.

¿SE PUEDE ACCEDER A INFORMACIÓN RECIBIDA DURANTE LA GESTACIÓN Y SANAR DESDE AHÍ?

Si, como mencioné antes, hay personas que pueden alcanzar el nivel peri natal de la psique accediendo así a experiencias intrauterinas o relativas al momento del nacimiento. En este nivel de la psique podemos hablar de experiencias

"La respiración holotrópica puede transformarse en una guía"

El psicólogo y facilitador de Respiración Holotrópica Felipe Landaeta Farizo nos cuenta su experiencia de vida

Por muchos años tenía miedo de bañarme en aguas donde no veía el fondo. Cuando lo hacía tendían a venir a mi mente imágenes de animales grandes que podrían atacarme, sentía ansiedad, inseguridad, miedo. En una respiración holotrópica tuve una experiencia donde me vi enfrentando un rito de iniciación, y curiosamente tenía relación con atravesar nadando bajo el agua.

En esa experiencia de respiración me llegaba una información de que esa cultura tenía una cosmovisión que indicaba que quienes morían en el rito eran llevados al submundo por unos

seres que yo podía ver durante la travesía.

Todo este proceso estaba cruzado por un gran miedo a la muerte, por la confusión, y por la lucha por vivir. Luego de atravesar el túnel sentí una tremenda liberación y un reconocimiento que esta cultura me hacía. Entendía que estaba viviendo una iniciación. Al mismo tiempo podía comprender que el miedo y la confusión que había sentido en ese rito eran muy parecidos a lo que había experimentado en momentos clave de mi vida.

Y bueno, después de un tiempo, creo que uno o dos años después de esa sesión de

respiración, hice un viaje a Asia y tuve la opción de nadar en medio del mar. Lo hice, y pude disfrutarlo. Otra experiencia es que hace unos 8 o 10 años tuve una visión durante una respiración. Allí me veía estudiando un post-grado en psicología transpersonal en una universidad en Estados Unidos. Y bueno, es la universidad donde hoy estoy estudiando un doctorado en el tema. En este sentido puedo decir, por mi propia experiencia, que la respiración holotrópica es un trabajo poderoso que puede no sólo ser sanador, sino que transformarse en una guía o brújula para algunas situaciones de la vida.



que incluyen desde el momento de la concepción, todo el período de gestación, hasta momentos asociados al proceso de nacimiento y posteriores a él. Estas experiencias pueden haber sido traumáticas o no, pero de cualquier manera nos permiten ir completando fragmentos inconclusos. En este plano, la psique individual comienza a entrar en contacto con una Psique más grande. El nivel de la gestación se puede considerar una interfaz o un canal que comunica entre el individuo y lo que es más grande. En este sentido una persona que contacta con la placentera vida intrauterina al mismo tiempo puede comprender nociones como el paraíso, la felicidad, la plenitud, e incluso conectar con experiencias de otras personas o seres que han experimentado esto.

Si se trata de conexión con una etapa de sufrimiento fetal, por ejemplo, la persona tal vez comprenda cómo esto se relaciona con su vida actual, su tristeza, su depresión, o tal vez con una situación familiar, social o mundial que es mucho más grande y compleja. Entonces se trata de una sanación asociada a un entendimiento mayor, más grande, que nos va abriendo a una vida más amplia donde la concepción de la existencia comienza a mostrarnos que hay formas de vivir más allá de estar centrados en el yo.

¿QUÉ ES UN ESTADO EXPANDIDO DE LA CONCIENCIA?

Charles Tart, un investigador norteamericano, definió a fines

Según el facilitador norteamericano Martin Boroson, la holotrópica puede tener 3 efectos principales:

- 1) Puede ayudar a diagnosticar lo que nos pasa. la respuesta al “¿por qué me está pasando esto?”.*
- 2) La respiración puede resolver un asunto, dando salida y solución a una situación o problema emocional. En este sentido la respiración sería la medicina curativa, facilitando el proceso hacia una resolución.*
- 3) Puede prescribir. Esto significa que puede mostrar hacia dónde se puede avanzar en la vida, o qué cosas nos pueden acercar hacia lo que necesitamos para seguir en nuestro camino evolutivo.*

de los 60 como estado alterado de consciencia. Para Charles Tart el estado alterado implica un cambio en el patrón general de funcionamiento de la consciencia que no implica un tipo de contenido especial. Este concepto era para Grof poco definido, por lo cual a principios de los 70 decidió introducir el término “estado no-ordinario de

consciencia”. Sin embargo, este concepto seguía siendo poco específico. Por esto Grof introduce un nuevo término, “holotrópico”.

Los estados holotrópicos de consciencia se asocian a aquellas experiencias que nos permiten avanzar en nuestro crecimiento personal, espiritual, son estados con una perspectiva evolutiva. Por ejemplo podemos acceder a información que va más allá de nuestra formación intelectual, tener experiencias asociadas a una religión que no conocemos, nos podemos identificar con seres de otros planos de realidad, tal vez con animales, viajar a través del tiempo, tener la experiencia de que dos o más cuerpos ocupen el mismo lugar, comunicarnos con personas fallecidas, etc. Podemos entender que estos estados de consciencia expanden nuestra percepción hacia terrenos que antes podían ser desconocidos para nosotros, un campo de consciencia que puede ser transcultural y poseer toda la información disponible del universo. Carl Jung, en este sentido, indicaba que el inconsciente colectivo es un terreno disponible por todos los individuos en cualquier tiempo y lugar.

Asesoró:



Felipe Landaeta Farizo. Psicólogo y profesor de la Universidad Adolfo Ibáñez. Facilitador de Respiración Holotrópica certificado por el

Grof Transpersonal Training, USA. Estudiante de doctorado en Psicología Transpersonal del California Institute of Integral Studies, USA.