

Introducción a la Respiración Holotrópica

El siguiente documento ha sido desarrollado para guiar a quienes se aproximan por primera vez a la Respiración Holotrópica. A continuación se explican diferentes ámbitos del trabajo, desde lo teórico a lo práctico, abordando las siguientes temáticas:

- 1. ¿Cómo es una sesión de Respiración Holotrópica?**
- 2. ¿Cómo se desarrolla la técnica?**
- 3. ¿Qué significa “holotrópico”?**
- 4. ¿Qué tipos de experiencias puedo tener?**
- 5. ¿Cómo se eligen los temas que se trabajan en una sesión de Respiración Holotrópica?**
- 6. ¿Por qué recomendamos la Respiración Holotrópica?**
- 7. Revivir el nacimiento y sanar traumas**
- 8. ¿Para quién es recomendable?**
- 9. ¿Cuáles son las contraindicaciones para realizar la experiencia?**
- 10. Beneficios de la Respiración Holotrópica**
- 11. ¿Qué dice la literatura y los estudios realizados sobre la Respiración Holotrópica?**
- 12. La ética**
- 13. Imágenes de nuestros talleres**
- 14. Referencias**

"Stanislav Grof es uno de los pioneros más importantes en la comprensión científica de la consciencia. Él y su mujer Christina han contribuido en su comprensión intelectual y experiencial a través del trabajo con la Respiración Holotrópica".

Deepak Chopra

1. ¿Cómo es una sesión de Respiración Holotrópica?

Las sesiones de Respiración Holotrópica duran entre 2 a 3 horas y se realizan en un contexto marcado por la aceptación positiva incondicional y contención emocional. Este setting es un eje característico de este trabajo y permite al respirador abrirse a su experiencia con mayor confianza y saber que sus experiencias no serán juzgadas ni interpretadas bajo ningún marco estrecho interpretativo.

En un taller de 1 día cada respirador tiene una pareja que elige voluntariamente y se turnan en los roles de respirador y cuidador o 'sitter'. La experiencia de cuidar a otro suele tener un alto poder transformador por el simple hecho de tener que estar disponible para el respirador durante 2 a 3 horas según las necesidades de esa persona. Esto invita al sitter a desarrollar las cualidades de presencia, empatía y receptividad en lugar de nuestra clásica actitud de imponer lo que nosotros creemos que el otro necesita. El sanador interno del respirador es el que sabe las respuestas y el sitter y los facilitadores solo podemos trabajar a su favor y apoyando el proceso.

Algunas personas que han realizado otras técnicas como Rebirthing, Bioenergética o Pranayama suelen pensar que esta técnica involucra un tipo de respiración particular. Esto no es cierto pues bastan unos minutos con una respiración más profunda, completa y continuada que lo usual para ingresar a estos estados de consciencia.

Se utiliza música especialmente escogida para facilitar la experiencia y servir como un amplificador y soporte del proceso. Esta música proviene de diferentes culturas, muchos de los tracks y los idiomas de las voces presentes en la música suelen ser desconocidos para los respiradores, invitando así al hemisferio derecho del cerebro a participar de la experiencia.

Se realiza con antifaces y ojos cerrados sobre una colchoneta, manteniendo la atención en la propia experiencia y evitando al máximo la interacción entre el respirador y su entorno. De esta forma la persona puede experimentar completamente su mundo interno sin interferencias ni proyecciones sobre el entorno. Además así el respirador puede apropiarse de su experiencia, entrar en contacto con su sabiduría interior y obtener las respuestas y resoluciones a asuntos pendientes que emergen desde si mismo.

Los facilitadores sólo intervenimos en situaciones particulares y siempre respetando el ritmo del respirador. Esto difiere de otras técnicas experienciales como la Gestalt, Bioenergética y las intervenciones sobre las corazas musculares desarrolladas posterior al trabajo de W.Reich donde se suele intervenir para provocar catarsis emocional.

Finalmente se realiza un trabajo de integración que incluye arte y expresión creativa de la propia experiencia a través del dibujo y un círculo de cierre donde se comparten las experiencias más significativas.

2. ¿Cómo se desarrolla la técnica?

La Respiración Holotrópica es un desarrollo posterior a la investigación moderna de la consciencia realizada con psicodélicos en Europa y Estados Unidos y se nutre de las principales conclusiones de dicha investigación:

- La importancia del contexto o “setting” en el que estas experiencias deben ocurrir para tener un alto potencial curativo.
- El rol que juega la motivación e interés de quien va a vivir la experiencia.
- La comprensión de que los síntomas emocionales y psicosomáticos son intentos de la psiquis por liberarse de situaciones inconclusas o traumas no digeridos. Es decir, el síntoma no es el problema sino que es el camino de la curación.
- La relevancia de las 3 fases: preparación, experiencia e integración. Esto es como hacer una escalada en montaña: debes realizar una preparación adecuada, contando con la información necesaria para el viaje, la ascensión y el proceso de retorno a casa.

La Respiración Holotrópica se realiza desde 1976 y ha sido probada por miles de personas en muchos países. Fue desarrollada por los Grof en un contexto marcado por un creciente interés en filosofías y prácticas espirituales de Oriente, el auge de las técnicas experienciales desarrolladas por el movimiento del potencial humano (particularmente en Esalen) y el deseo de autoexploración en muchas personas embarcadas en procesos de búsqueda espiritual.

Además incorpora la comprensión de que muchas prácticas psicoespirituales involucran cambios en la respiración, las mismas que ocurrían de manera espontánea al final de las sesiones en la terapia psicodélica con LSD.

Este trabajo también permite comprobar e integrar algunas de las comprensiones de Sigmund Freud, Otto Rank y Carl Jung acerca del inconsciente y los conceptos de Wilhelm Reich acerca de la existencia de corazas musculares relacionadas a asuntos psicológicos.

Uno de los mayores aportes del Dr. Stanislav Grof ha sido traer a la Psicología la comprensión de que la espiritualidad es una dimensión fundamental para los seres humanos, y que ha jugado un rol central en la historia de la humanidad. Además reconoce que prácticamente todas las culturas y ramas místicas de las religiones han desarrollado métodos seguros y eficaces para ingresar en los mismos estados que facilita la terapia holotrópica.

3. ¿Qué significa “holotrópico”?

"La autoexploración sistemática y responsable con estados holotrópicos conduce a la transformación positiva de la personalidad".
Stanislav Grof

El término “holotrópico” es una palabra acuñada por el Dr. Grof y que deriva del griego “*holos*” (totalidad) y “*trepein*” (avanzar hacia). Esta palabra hace alusión a los profundos estados de consciencia que se alcanzan a través de esta técnica y que también han sido utilizados a lo largo de la historia de la humanidad para alcanzar experiencias místicas y espirituales.

Algunos métodos o “tecnologías de lo sagrado” que son y han sido utilizadas para inducir estos estados de consciencia involucran cambios en la respiración (como en la meditación budista, ejercicios suffes, pranayama, respiración circular, etc.), posturas físicas (como asanas, mudras o trances estáticos), ejercicio físico, cansancio y temperaturas extremas (como en los temazcales), consumo de plantas maestras en contexto ceremonial (Misterios Eleusinos en la antigua Grecia, trabajo chamánico con Ayahuasca, San Pedro, iglesias brasileras “União do Vegetal” y “Santo Daime”), sangramiento inducido, sonidos y/o palabras repetitivas (mantras, oración), diferentes formas danza (tribales, danzas circulares), ritos de paso y muchos otros.

Estos estados de consciencia han sido utilizados a lo largo de la historia de la humanidad y en diferentes culturas en los ritos de iniciación y de paso. La antropóloga Erika Bourguignon postula que gracias a estudios realizados se puede asegurar que el 90% de las culturas antiguas tenían formas institucionalizadas para inducir y experimentar estos estados de consciencia, lo que nos hace pensar que es un tema de mayor importancia.

Por su parte el antropólogo Victor Turner plantea que los estados inducidos a través de este tipo de rituales son necesarios para la salud y bienestar de los individuos así como de culturas completas. A su juicio gracias a la experimentación de este tipo de trance los individuos pueden conectar con aquello que une a toda la humanidad, lo que él denomina “*communitas*”, donde trascendemos los roles sociales y nos reconocemos como iguales con toda la comunidad y la humanidad.

Los estados holotrópicos de consciencia promueven el crecimiento, la curación y son muy diferentes de aquellos estados alterados provocados por problemas orgánicos o daño neurológico que son signo de patología o que manifiestan un problema biológico a la base.

4. ¿Qué tipos de experiencias puedo tener?

“El efecto general de la respiración holotrópica es la amplificación de la experiencia seguida de una sanación especialmente relacionada al cuerpo, el inconsciente personal, el proceso de nacimiento y categorías transpersonales de experiencia”.
Stephen Edwards, "Breath Psychotherapy"

Durante la respiración holotrópica se pueden experimentar 4 tipos de niveles o capas de experiencia:

- **Experiencias sensorio-motoras:** experiencias físicas y sensaciones corporales, movimientos involuntarios, calor, frío, hormigueo, dolor, calambres u otro. En palabras de Grof *“estas experiencias suelen revelar la historia psicósomática del respirador amplificando los síntomas latentes”*. Un ejemplo de esto es que quienes sufren de jaqueca pueden experimentar un incremento de su dolor de cabeza durante una sesión de respiración, abriendo así el camino a la curación de dicho síntoma.
- **Nivel Biográfico:** experiencias asociadas a la vida post natal de la persona. Desde el momento del nacimiento hasta el momento de la sesión de respiración.
- **Nivel Perinatal:** experiencias desde el momento de la concepción, todo el período de gestación, hasta momentos asociados al proceso de nacimiento y posteriores a él.
- **Nivel Transpersonal:** experiencias donde se puede trascender la propia identidad, el tiempo y el espacio. En esta categoría caben todas las experiencias de conexión con ancestros, con los padres, familiares fallecidos, con la historia de la humanidad, así como con elementos superiores de la existencia, planos espirituales, comprensiones filosóficas y sobre la naturaleza de la realidad.

Es interesante mencionar que se ha observado que prácticamente todos los síntomas psicológicos y psicósomáticos suelen tener raíces que alcanzan los niveles perinatal o transpersonal.

5. ¿Cómo se eligen los temas que se trabajan en una sesión de respiración holotrópica?

En los estados holotrópicos opera un radar interior que Grof llama ‘Sanador Interno’ (del inglés ‘inner healer’), el que guía la experiencia hacia aquellos ámbitos y experiencias que la persona necesita vivenciar en ese momento particular. Es la sabiduría de la propia persona que la lleva a experimentar lo que requiere ver o reconocer para avanzar en su proceso y transformarse.

En palabras de Tav Sparks, Director de la formación internacional de Respiración Holotrópica *“el sanador interno es el poder que reside dentro nuestro que es responsable de hacernos saber qué necesita ser trabajado y sanado... la forma que tiene de hacer esto es trayendo temáticas, memorias, verdades universales, y todo tipo de insights y experiencias a nuestra consciencia en el momento indicado”*.

Muchos de nosotros tenemos explicaciones para los asuntos que nos aquejan en lo cotidiano basándonos principalmente en hechos de nuestra historia biográfica. Sin embargo, a través de las experiencias holotrópicas y guiados por nuestra sabiduría interior podemos llegar a una comprensión y curación mucho más profunda, sostenida en el tiempo y que resuelve el origen mismo del síntoma. Un ejemplo son las experiencias de muerte-renacimiento, no reconocidas por la Psicología ni Psiquiatría tradicionales, las que suelen marcar un antes y después en la vida de quienes las experimentan. Estas experiencias son transformadoras y pueden involucrar cambios en el sentido de vida, identidad, creencias, valores y marcar la remisión de diversos síntomas.

Martin Boroson, facilitador norteamericano de Respiración Holotrópica, plantea que gracias al sanador interior podemos tener 3 efectos generales durante una sesión:

- a) un diagnóstico de qué es lo que nos está pasando
- b) un proceso curativo y liberador
- c) una prescripción de aquello que podemos hacer para mejorar nuestra condición actual.

6. ¿Por qué recomendamos la Respiración Holotrópica?

*“La Respiración Holotrópica es una experiencia de renacimiento.
Es una profunda sanación espiritual del self”.*
Andy Grant, "Healing & Mystical States are just a Breath Away"

Porque es una terapia más rápida y efectiva para el tratamiento de muchas condiciones que con psicoterapia verbal tradicional se logran avances terapéuticos de forma lenta o que son inalcanzables, por ejemplo cuando se trata con traumas asociados al nacimiento o la vida intrauterina. En este sentido el Dr. Grof señala en su libro "Healing our deepest wounds" ("Sanando nuestras heridas más profundas") que los traumas que tienen un componente físico, como por ejemplo un parto difícil, episodios de casi ahogo, lesiones o enfermedades no pueden resolverse hablando acerca de ellos, sino que deben ser experimentados en un contexto terapéutico y las emociones y energías bloqueadas deben ser liberadas. Estos y otros traumas están anclados en el cuerpo y es desde allí donde se pueden sanar.

Además la terapia holotrópica toca las capas espirituales o transpersonales, alcanzando un nivel profundo de cambio y transformación. En palabras de Christina Grof *“ese lugar de totalidad que buscamos es nuestro núcleo espiritual, esa parte esencial de nuestra naturaleza”*, el que puede ser alcanzado a través de los estados holotrópicos de consciencia.

A través de la respiración también podemos amplificar los síntomas que sufrimos en el cotidiano, por ejemplo jaqueca, dolor de colon, espalda, una pena, un pensamiento repetitivo o intrusivo, un estado ansioso o angustia, para así poder mirarlo, profundizar en el síntoma y llegar a su raíz para entender su origen, sanarlo y liberarnos de su influencia. Este proceso a veces toma una sesión mientras que otras veces toma más tiempo y requiere de un proceso más largo que se puede acompañar con psicoterapia y práctica espiritual. Todo esto depende del tipo de situación o problema, qué tan arraigado está, así como de la capacidad de la persona para confiar en su propia sabiduría y entregarse al proceso de transformación.

En estos años hemos presenciado la curación emocional de muchas condiciones, así como algunas sanaciones físicas. El tipo de curación o sanación también dependerá del momento de la persona y de la capacidad para entregarse a su sanador interior.

Algunas personas tienen miedo de hacer esta terapia pues no saben qué va a aparecer desde dentro de sí mismos, muchos tienen una imagen negativa de sí y desconfían de su naturaleza como seres humanos. Hemos visto que parte importante de la curación emocional es comenzar a confiar que en el fondo somos buenas personas y que nada terrible nos va a pasar si confiamos y nos abrimos.

La experiencia nos indica también que muchas de aquellas cosas que desconocemos de nosotros son potenciales no utilizados y que también se expresan a través de síntomas. Ejemplos de esto pueden ser: una angustia en el pecho puede estar indicando la necesidad de conectarnos más con nuestras parejas, de amar más abiertamente a nuestros seres queridos, de emocionarnos más con la vida, o un dolor de cabeza recurrente puede estar invitándonos a confiar más en nuestra intuición y sabiduría interior para la toma de decisiones. Estos potenciales forma parte de la sombra luminosa, aquellas partes desconocidas de nosotros que contienen dones y potenciales aún dormidos en nosotros.

La Respiración Holotrópica ha sido considerada por Richard Tarnas como una de las terapias más efectivas existente dentro del campo de la Psicología Occidental. Tarnas es profesor del California Institute of Integral Studies y la Saybrook University, y autor de los libros "Cosmos y Psique" y "La Pasión de la Mente Occidental", y tiene amplio conocimiento del movimiento transpersonal. En su paso por el mundialmente reconocido Instituto Esalen, ícono de los movimientos humanista y transpersonal, Tarnas se topó con Stanislav Grof y su trabajo. En sus propias palabras: *"Viví por más de 10 años en el instituto Esalen, en Big Sur California, donde fui director de programas, y en el curso de esos años, virtualmente toda forma concebible de terapia y transformación personal, grande y pequeña pasó por Esalen. En términos de efectividad terapéutica, la terapia de Grof era la más poderosa; no había comparación"*.

7. Revivir el nacimiento y sanar traumas

"En la Respiración Holotrópica la persona puede regresar en el tiempo, pudiendo experimentarse como un niño o un feto pero a la vez, simultáneamente, se experimenta como un adulto. De esta forma la persona puede lidiar con el material con el que no pudo lidiar en la situación original, cerrando la gestalt inconclusa".

Stanislav Grof

El proceso de gestación intrauterino y el parto son experiencias profundas que quedan grabadas en nuestra psique profunda. Estas experiencias suelen quedar instaladas en nuestro profundo inconsciente, aunque traumas primarios de la infancia como abandono, sensación de no ser querido o bienvenido, accidentes o intervenciones dolorosas pueden abrir el inconsciente y dejar parte de estos recuerdos expuestos y de fácil acceso. Asimismo algunas circunstancias dolorosas y difíciles tempranas, así como procedimientos de carácter invasivo realizados durante el parto puede también crear una conexión con estos recuerdos profundos.

A través de la Respiración Holotrópica se pueden revivir ciertos momentos del nacimiento para sanarse y liberarse de ellos. El Dr. Grof indica que *“revivir el proceso de nacimiento suele involucrar recuerdos concretos y realistas, como la experiencia de la anestesia, la presión del uso de fórceps y sensaciones asociadas a diferentes maniobras de obstetricia o intervenciones postnatales”*.

Para muchos de nosotros la experiencia del nacimiento puede haber tenido algún grado de trauma. Para algunas personas que tuvieron un proceso de gestación difícil o un parto complejo las consecuencias pueden ser tan profundas que suelen no verse como algo directamente relacionado. En este sentido Jenny Wade indica que lamentablemente muchos de nosotros repetimos las memorias de un parto doloroso inconscientemente de formas autodestructivas, y John Rowan señala que el trauma del nacimiento provoca efectos similares al estrés post-traumático en los veteranos de guerra, llevando a las personas a recrear situaciones en su vida cotidiana que generan conflictos con el objetivo de solucionar el trauma original. Por ejemplo personas con baja autoestima, con una imagen defectuosa de si mismos, con ciertas disfunciones sexuales, con miedos que consideran irracionales, con depresiones o reacciones emocionales que no entienden, pueden relacionarse con experiencias intrauterinas o relacionadas al nacimiento. Dado que se trabaja con capas profundas de la psiquis es fundamental realizar esta terapia con facilitadores certificados en la técnica y en un contexto adecuado para sanar este tipo de traumas.

Cuando se trabaja con asuntos fundamentales de la vida, como los que aquí se han mencionado, puede ayudar bastante combinar la terapia de respiración holotrópica con psicoterapia humanista o transpersonal para seguir avanzando y profundizando en estas temáticas y así sanarlas de manera integral.

8. ¿Para quién es recomendable?

A nuestras sesiones asisten personas muy diferentes. Desde jóvenes que asisten con sus papás (desde 16 años) hasta adultos de edad avanzada que tienen un estado de salud que les permite realizar el ejercicio de hiperventilación necesario. La mayoría de las personas asisten como parte de su búsqueda personal, mientras que otros participan como pareja, grupo de amigos o hermanos. En algunas ocasiones hemos acompañado familias que deciden asistir como una actividad importante y significativa como grupo y para cada uno. Han participado estudiantes, dueñas de casa, ejecutivos de empresas y funcionarios de organizaciones públicas.

Personas comprometidas con su búsqueda personal, con preguntas acerca del sentido de la vida, en búsqueda espiritual, o que se encuentran en procesos importantes de su vida o que quieren profundizar en el proceso de terapia que están realizando también son participantes recurrentes a nuestras sesiones. Lo que tienen en común estas personas es que están buscando algo y creen que esta terapia les dará eso que otras terapias no les ha entregado, o complementará aquellos procesos en los que están trabajando.

Estas sesiones también están dirigidas a personas que deseen: resolver síntomas psicósomáticos; mejorar su salud integral, su autoestima y la relación consigo mismos; participar en una experiencia grupal significativa; descargar emociones bloqueadas; liberar el estrés acumulado y acceder a estados de relajación; experimentar estados

expandidos de consciencia, un rito de paso o de transformación bajo el acompañamiento de personas con entrenamiento especializado.

9. ¿Cuáles son las contraindicaciones para realizar la experiencia?

Existen 3 tipos de contraindicaciones para realizar Respiración Holotrópica.

El primer tipo tiene relación con las variables fisiológicas y químicas involucradas en el proceso. Ya que este trabajo involucra un ejercicio de hiperventilación es en primer término un ejercicio aeróbico que involucra cambios fisiológicos importantes como aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión sanguínea e intraocular, vasoconstricción en el cerebro, cambios en el ph de la sangre entre otros. En este sentido quienes padecen las siguientes condiciones no deben realizar esta terapia: glaucoma, desprendimiento de retina, hipertensión severa, problemas cardíacos, procesos infecciosos activos y epilepsia (contraindicación relativa, puede hacer el taller si es permitido por su neurólogo y viene con una persona que sepa qué hacer en caso de una crisis; si la condición involucra status epiléptico no puede realizar el taller).

En segundo lugar hay algunas contraindicaciones físicas. Dado que el proceso puede involucrar movimientos involuntarios y descargas físicas de emociones y energía bloqueada tampoco pueden realizar la Respiración Holotrópica quienes han sufrido lesiones graves u operaciones recientes ya que corren el riesgo de dañarse las zonas que están en proceso de recuperación. Asimismo, mujeres embarazadas no debieran realizar el proceso pues existe el riesgo de que tengan contracciones y se produzca una situación de tipo abortiva que puede poner en riesgo la vida de la madre y/o del feto.

El tercer tipo de contraindicaciones tiene relación con las variables emocionales y psicológicas de los participantes. En este sentido las siguientes condiciones se consideran contraindicaciones para un taller de Respiración Holotrópica: historia de hospitalización psiquiátrica, presentar bipolaridad, haber sido diagnosticado con psicosis, paranoia u otro trastorno grave de la personalidad o estar atravesando una crisis psicoespiritual (proceso interior demasiado poderoso que impide funcionar en la vida cotidiana con normalidad).

Para participar de una sesión se debe completar y firmar una ficha donde se pregunta por estos puntos. Esta ficha será revisada por los facilitadores y la participación en la sesión debe ser aceptada por ellos.

10. Beneficios de la Respiración Holotrópica

En términos generales la Respiración Holotrópica permite:

- Alcanzar un mayor autoconocimiento.
- Entender las raíces de los problemas emocionales y psicosomáticos que sufrimos en nuestra vida cotidiana.
- Liberar el cuerpo de traumas que hemos sufrido (como abusos o violencia, accidentes, diferentes intervenciones médicas y operaciones).
- Liberarse de situaciones y emociones que se encuentran bloqueadas en nuestra mente y en nuestro cuerpo y que pueden formar parte de nuestra historia, incluyendo el recuerdo de un nacimiento traumático y experiencias dolorosas del pasado.

- Obtener respuestas a preguntas existenciales sobre nuestra vida y el sentido de algunas situaciones que nos están sucediendo.
- Acceder a experiencias transpersonales como las experiencias cumbre, encuentro con diferentes formas de la divinidad, trascendiendo la propia identidad e historia personal.

Como ya se mencionó, en palabras de Martin Boroson, facilitador norteamericano de Respiración Holotrópica, esta terapia permite comprender lo que nos está pasando, sanar aquello que nos afecta, y también entender qué podemos hacer para mejorar nuestras vidas y orientarnos de mejor manera hacia nuestro bienestar.

En términos filosóficos y espirituales estas experiencias permiten superar la sensación de fragmentación interna, desarrollar una identidad más amplia y trascender la ilusión de separación entre el individuo, el entorno y el cosmos. Esta sensación de estar separado se encuentra a la base de muchas depresiones, crisis existenciales y espirituales que nos aquejan en el contexto actual.

11. ¿Qué dice la literatura y los estudios realizados sobre la Respiración Holotrópica?

La literatura especializada en este campo, los estudios científicos y las observaciones realizadas durante sesiones de Respiración Holotrópica y otras terapias de respiración permiten indicar que dentro de los beneficios potenciales se encuentran:

- La liberación de tensión física y emocional a través de los mecanismos de catarsis y abreacción (Grof, 2012a; Grof y Grof, 2011).
- El apoyo en la recuperación de alcoholismo y adicción a otras sustancias (Brewerton, Eyerman, Capetta, y Mithoefer, 2011; Jefferys, 1992, 1999; John, 1992; Mesaeh y Sullivan, 2000; Metcalf, 1995; Taylor, 2007).
- El entendimiento de los sentimientos de dolor y pérdida detrás de la adicción (Metcalf, 1995).
- Un impacto positivo en las relaciones de matrimonio cuando los participantes realizaron la experiencia juntos (Chow, Wooten & Leonard, 2008).
- La ayuda en el alivio de síntomas subyacentes a síntomas y conductas psicopatológicas cuando es usada en combinación con otras formas de terapia (Brewerton, Eyerman, Capetta, y Mithoefer, 2011; Holmes, Morris, Clance y Putney, 1996; Rhinewine y Williams, 2007)
- La disminución de sintomatología y malestar subjetivo (Hanratty, 2002; Pressman, 1993; Puente, 2014)
- El aumento en la orientación a metas, autodirección y en la percepción de que la vida tiene un sentido, además de una reducción en la ansiedad ante la muerte (Puente, 2014).
- Rhinewine y Williams (2007) indican que cuando es usada en el contexto de una terapia en curso, puede resultar en la extinción y resolución de las conductas evitativas y resistencias que caracterizan a los desórdenes psiquiátricos difíciles de tratar.
- Otros estudios han mostrado cómo las experiencias durante la Respiración Holotrópica pueden incluir la curación y liberación de memorias perinatales (Binns, 1997; Márquez, 1999), mientras que algunos autores (Brouillete, 1997; Metcalf, 1995; Pressman, 1993; Puente, 2014) indican que la técnica permite el acceso a las dimensiones espirituales.

12. La ética

La Respiración Holotrópica es una forma bastante segura y probada por miles de personas alrededor del mundo para ingresar a los niveles más profundos de la psiquis cuando es dirigida por facilitadores entrenados y se cumple con los requisitos físicos y emocionales para realizarla.

Esta técnica necesariamente incluye todos los elementos mencionados y nunca por separado. Esto es muy importante pues existen algunas personas irresponsables que ofrecen vivir la experiencia de la Respiración Holotrópica sin tener una formación adecuada, el suficiente trabajo interno requerido por el programa de formación, el entrenamiento técnico ni la acreditación del Grof Transpersonal Training que es la única institución que certifica en esta técnica.

Este trabajo, por ejemplo, no se puede realizar como un ejercicio durante una clase en la Universidad, durante la respiración no se realiza contacto visual, verbal ni corporal (salvo la exclusiva petición del respirador o situaciones específicas), no implica una técnica particular de respiración ni tampoco es recomendable de realizar de forma individual. El asunto ético es de extrema importancia para esta práctica dado que se trabaja con niveles muy profundos de la psiquis.

Los Grof en su libro “Respiración Holotrópica”, de Editorial La Liebre de Marzo, dedican varios pasajes del libro a explicar punto por punto las situaciones desafiantes y las diferencias con otras técnicas para que los participantes de los talleres sepan discriminar si realmente están haciendo Respiración Holotrópica u otra técnica.

13. Imágenes de nuestros talleres



Sala de respiración



Sala de respiración



Zona de expresión creativa

Referencias

- Binns, S. (1997). *Grof's Perinatal Matrix Theory: Initial Empirical Verification*. Tesis doctoral. Descargado de www.grof-holotropic-breathwork.net/page/doctoral-dissertations
- Brewerton, T., Eyerman, J., Cappetta & P., Mithoefer, M. (2011). Long-term abstinence following Holotropic Breathwork as adjunctive treatment of substance use disorders and related psychiatric comorbidity. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(3), 453-459. doi: 10.1007/s11469-011-9352-3.
- Brouillete, G. (1997). *Reported Effects of Holotropic Breathwork: An integrative Technique for Healing and Personal Change*. Tesis doctoral. Descargado de www.grof-holotropic-breathwork.net/page/doctoral-dissertations
- Chow, W. M., Wooten, H. R. & Leonard, H. T. (2008). Breathwork and Couple Relationships: A qualitative investigation. *Journal of Heart-Centered Therapies*, 11(1), 91-112.
- Grof, S. (2012a). *Healing our deepest wounds: The holotropic paradigm shift*. Newcastle, WA: Stream of Experience.
- Grof, S. & Grof, C. (2011). *La Respiración Holotrópica. Un nuevo enfoque a la autoexploración y la psicoterapia*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Hanratty, P. (2002). Predicting the outcome of holotropic breathwork using the high risk model of threat perception. Tesis Doctoral. Descargado de <http://static.ning.com/holotropicbreathwork/research/hanratty2002.pdf>
- Holmes, S.W., Morris, R., Clance, P.R., Putney R.T. (1996). Holotropic Breathwork: An experiential approach to psychotherapy. *Psychotherapy*, (33)1, 114-120.
- Jefferys, B (1992). Holotropic Work in Addictions Treatment. *Exploring Holotropic Breathwork: Selected articles from a decade of The Inner Door*, in K.Taylor (Ed.) 204-207. Santa Cruz, CA: Hanford Mead.
- Jefferys, B. (1999). *Transpersonal psychotherapy with chemically dependent clients*. Tesis doctoral sin publicar.
- John B. (1992). *Addiction Recovery and Holotropic Breathwork: A Personal Story* by John B. En K.Taylor (Ed.), *Exploring Holotropic Breathwork: Selected articles from a decade of The Inner Door* (pp. 230-231). Santa Cruz, CA: Hanford Mead.
- Marquez, A. (1999). *Healing Through the Remembrance of the Pre- and Perinatal: A Phenomenological Investigation*. Tesis doctoral. Disponible en ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 9934567).
- Mesaeh, R. & Sullivan, M. (2000). *Two Bridges*. En K.Taylor (Ed.), *Exploring Holotropic Breathwork: Selected articles from a decade of The Inner Door* (pp. 232-235). Santa Cruz, CA: Hanford Mead

Metcalf, B. (1995). Examining the effects of Holotropic Breathwork in the recovery from alcoholism and drug dependence: An independent study. *The Inner Door*, 7(4): 6-10.

Pressman, T.E. (1993). *The Psychological and Spiritual Effects of Stanislav Grof's Holotropic Breathwork Technique: An Exploratory Study*. Tesis doctoral. Disponible en ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 9335165)

Puente, I. (2014). *Complejidad y Psicología Transpersonal: caos, autoorganización y experiencias cumbre en psicoterapia*. Tesis doctoral. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.

Rhinewine, P., Williams, O. (2007). Holotropic Breathwork: The Potential Role of a Prolonged, Voluntary Hyperventilation Procedure as an Adjunct to Psychotherapy. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol.13, 7, 771-776.

Taylor, K. (2007). Holotropic Breathwork adjunct to substance abuse treatment in therapeutic community. In K. Taylor & S. Macy (Eds.), *Considering Holotropic Breathwork: Essays and Articles on the Therapeutic and Sociological Functions and Effects of the Grof Breathwork*. Santa Cruz: Hanford Mead Publishers, Inc.