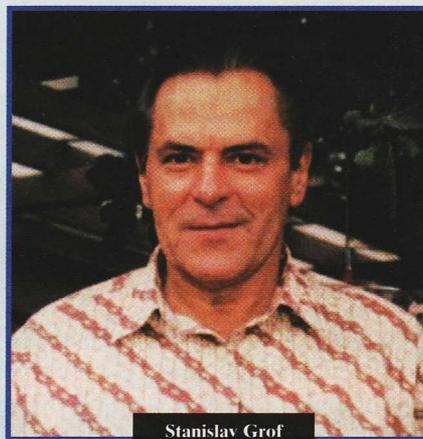


El poder curativo de la

La Respiración Holotrópica es un método natural de autoexploración y sanación basado en el poder curativo de los estados no ordinarios de conciencia a los que se llega a través de un modo de respiración más rápido y profundo que el habitual acompañado por músicas evocativas y un tipo específico de trabajo corporal que facilita el desbloqueo energético. Creado hace ya décadas por Stanislav Grof –médico psiquiatra de origen checo mundialmente conocido que desde hace tiempo reside en Estados Unidos– brinda rápido acceso a las capas más profundas de la psique permitiendo lograr importantes desbloques emocionales y corporales. Una terapia rápida y eficaz que necesita, en cualquier caso, de profesionales preparados para su ejecución.

En un hospital psiquiátrico de Praga, a principios de los años cincuenta, un médico probó una sustancia que le habían enviado desde un laboratorio suizo para que investigara sus efectos, considerados algo extraños. Lo hizo y ese psiquiatra ligado a un país comunista, descreído por decreto, materialista y dogmático se vería atrapado en medio de su laboratorio por una vivencia espiritual que le transportaría sin posibilidad de retorno hacia unas concepciones cósmicas y espirituales de la vida. Ese investigador se llamaba **Stanislav Grof** y la sustancia que probó era el conocido LSD 25 (dietilamida del ácido d-lisérgico), descubierta por el científico **Albert Hofmann** mientras investigaba las propiedades curativas del cornezuelo del centeno en los laboratorios de la compañía **Sandoz** de Basilea (Suiza) y que se convertiría en la droga psicodélica más difundida en la década de los sesenta del pasado siglo XX.



Stanislav Grof

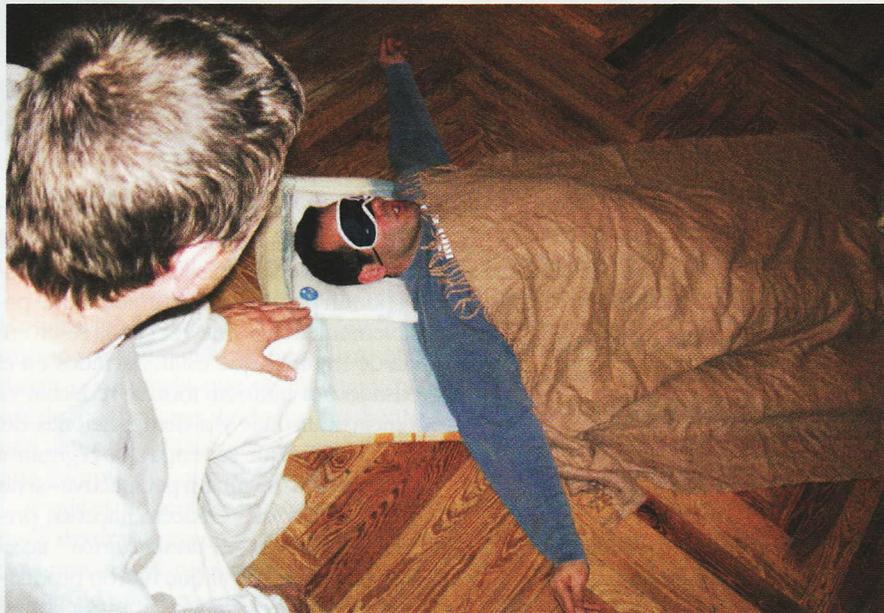
Poco después, mientras impartía unas conferencias en París, Praga era invadida por Rusia y el doctor Grof tomaba la decisión de no regresar a su país trasladándose a Baltimore (USA) para continuar con libertad sus investigaciones. Sin embargo llegó un momento en que también allí su trabajo dejó de ser bien visto por las autoridades y decidió mudarse a la por entonces dinámica California. Grof centraría allí sus esfuerzos en buscar un sustituto al cornezuelo del centeno que le permitiera acceder igualmente a los estados alterados de conciencia que se obtenían con

el LSD y tanto le cautivaron. Siendo precisamente esa investigación la que, con el tiempo, daría lugar al nacimiento de la llamada *Respiración Holotrópica*.

NATURALEZA DE LA RESPIRACIÓN

Debo adelantar que en realidad en la Respiración Holotrópica apenas hay nada nuevo. Cualquier practicante de técnicas orientales como la *bastrika* de los sufíes, el *pranayama* o, incluso, de las técnicas psicocorporales de **Wilhelm Reich** o de los métodos de **Gurdjieff** conoce muy bien el alcance de esos estados extraños que parecen abrir el inconsciente de par en par. Se trata de técnicas que a partir de la respiración –la hiperventilación es uno de los más utilizados– y de otros ejercicios, bien a través de repeticiones incesantes que pararán la mente o de saturaciones a base de llevar al cuerpo al límite, parecen rebasar el estado mental ordinario y permiten acceder a otras formas de divisar el mundo y la propia existencia. Muchos señalan la meditación como la mejor de las prácticas para acceder a ello.

Respiración Holotrópica



La Respiración Holotrópica es un método natural de autoexploración y sanación basado en el poder curativo de los estados no ordinarios de conciencia a los que se llega a través de un modo de respiración más rápido y profundo que el habitual acompañado por músicas evocativas y un tipo específico de trabajo corporal que facilita el desbloqueo energético.



PRECEDENTES DE LA RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA

El mundialmente famoso psiquiatra suizo **Carl G. Jung** fue ya uno de los divulgadores de esos estados de supra-conocimiento a partir de la vivencia onírica. Además, a partir de hallazgos como el inconsciente colectivo y los arquetipos recuperaría para Occidente la vida como un proceso de individuación, es decir, la vida no concebida como una estancia programada y ordinaria destinada exclusivamente a crecer, reproducirse y morir sino como un proceso de conciencia encaminado a desentrañar el misterio del mundo. Otro psiquiatra, **Roberto Assagioli**, establecería luego un plan de evolución para esos estados al que denominaría *Psicosíntesis* cuyo objetivo es alcanzar la supra-conciencia. **Joseph Campbell** plantea por su parte muy bien en la obra *El héroe de las mil caras* esa otra visión de la existencia, es decir, la vida como perspectiva cósmica, como proceso de aprendizaje del misterio,

vía metodológica que ya estaba presente en los albores de los tiempos, en el lejano Oriente, en la enigmática Babilonia, en el impenetrable Egipto, en los filósofos grecorromanos como **Platón**, **Pitágoras** o **Plotino** y, evidentemente, en las grandes religiones. Es decir, las grandes tradiciones intuían o sabían ya —a pesar de las tergiversaciones de los seres humanos y de los altibajos de la historia que derivan desde concepciones mágicas prerracionales hasta modelos mecánicos ramplones— que el ser vivo lleva consigo la *Conciencia Universal* durmiendo en su propia materia.

Antes de que Stanislav Grof iniciara sus descubrimientos, pues, en la historia de la cultura milenaria de nuestro planeta se encontraba ya todo el entramado. De hecho personas no lejanas en el tiempo a él presentaron un mapa actualizado de todos esos procesos conocidos como *estados no ordinarios de conciencia*. El mérito de Grof fue hacerlo accesible para el complicado cerebro occidental.

Ahora bien, ¿qué encontró Grof en los internos del psiquiátrico cuando se administró LSD 25 en grandes dosis a un número elevado de sujetos? Pues que al contrario que con otros fármacos los pacientes presentaban una notable y extraña actividad. De hecho se manifestaban transformaciones radicales que lógicamente solo podían ser explicadas a partir de la emergencia de material inconsciente y en las que se producía un acercamiento emotivo entre los sujetos. Es más, incluso parecían disolverse esas barreras que normalmente existen entre las personas experimentando muchos de los participantes una especie de fusión amorosa con el mundo. Claro que eso se entendió cuando algunos facultativos del centro pasaron también por la vivencia. Podemos decir pues que se trata de un tipo de suceso que se asemeja a esos estados en los que parece que el ego ha desaparecido. Las vivencias produci-





an una multitud de situaciones imposibles de registrar en su totalidad por los clínicos que las estaban observando puesto que racionalmente aquello no tenía explicación. Así que lo que se tenía mas a mano era rotular la experiencia como una especie de “psicosis tóxica” aunque Grof se percatara de que ciertos aspectos *psicodinámicos* podían ser explicados en clave psicológica.

Llegados a este punto creo que es conveniente sintetizar algunas de las conclusiones a las que llegó el equipo de Grof. Según él existirían varias fases de experiencias activadas por el LSD:

1) Una primera fase en la que se producen *experiencias estéticas*. Son las más superficiales y carecen de un contenido simbólico específico ofreciendo más bien un espectacular caleidoscopio.

2) Una segunda fase de carácter *psicodinámico* que pertenece al inconsciente individual y que es accesible a los estados de conciencia habituales: recuerdos importantes, conflictos no resueltos, activación vívida de recuerdos traumáticos o excepcionalmente placenteros, concreción pictórica de fantasías, dramatización de deseos, dinámicas psicosexuales y regresiones a la niñez y a la primera infancia. Son experiencias comunes a la terapia psicoanalítica que decrecen en personas emocionalmente estables.

3) La tercera fase tiene que ver con las *experiencias perinatales*, de gran impor-

**Creada por el doctor
Stanislav Grof, la Respiración
Holotrófica brinda rápido
acceso a las capas más
profundas de la psique
permitiendo lograr
importantes desbloqueos
emocionales y
corporales. Una terapia
rápida y eficaz.**



tancia para Grof. Bajo los efectos del LSD se pueden revivir momentos del nacimiento biológico –confirmados posteriormente como reales– con detalles muy específicos. Constituyen las llamadas experiencias psicodélicas perinatales y hay indicios de que producen cambios bioquímicos en el organismo del paciente cuando las revive. Algo que choca con las concepciones científicas actuales.

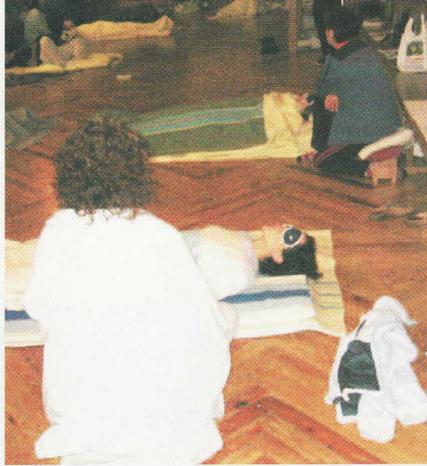
4) La cuarta fase son las *vivencias de tipo religioso* y constituirían la culminación del proceso. Grof explica que la amalgama de muerte, nacimiento y alumbramiento da como resultado una sensación de destrucción de la estructura de la personalidad antigua y el surgimiento de un nuevo ser.

Debo añadir que numerosas vivencias de este tipo han sido presenciadas por los que trabajamos con *estados no ordinarios de conciencia* y del que da cuenta un lenguaje que intenta explicar procesos

difíciles –si no imposibles– de poner en palabras. Así, se habla de una experiencia de “inmersión cósmica”, vivencia que pasa por un proceso de sufrimiento que posiblemente tenga que ver con la re-vivencia de traumas que están anclados en el pasado. Por tanto no todo se reduce a vivencias dulzotas y a desapariciones del ego. Y no es que se tenga que *regresar* a esos sucesos –según mi perspectiva– si no “*presentificarlos*”, es decir, hacerlos presentes a fin de “*re-presenciarlos*” accediendo al nivel en el que fueron producidos. Son pues vivencias muy delicadas que pueden comenzar con un sentimiento abrumador de ansiedad y amenaza para la vida no identificando la fuente del peligro y respondiendo paranoicamente a todo ello. Los pacientes explican que el mundo aquí resulta oscuro y amenazador, una pesadilla claustrofóbica. La existencia humana parece para ellos vacía de significado, tremendamente absurda e, incluso, monstruosa. No hay ninguna esperanza y no parece haber salida ni en el espacio ni en el tiempo. Esta explicación, por ejemplo, es común a las sensaciones de comienzo del parto, vivencia que puede estar presente sin resolver en muchos momentos de la vida cotidiana. Especialmente en aquellos en los que la persona inicia un cambio.

En otros momentos se produce la *lucha muerte-renacimiento*, expresión manida en determinados ámbitos. Es la lucha por sobrevivir. Es una etapa compleja que conlleva los factores expresados en esa lucha titánica, secuencias sadomasoquistas etc., hasta la acción del fuego purificador. Stanislav Grof afirma que suponen un enigma para la Psiquiatría. Frecuentemente, sin haberlos identificado, muchos de esos fenómenos han sido presenciados por psicólogos y psiquiatras en sus prácticas cotidianas con psicóticos y especialmente con esquizofrénicos.





Aquí tenemos, pues, un botón de muestra de cuál es el tipo de emergencia que aparece en una sesión con LSD. Y no cabe mas que añadir que con la Respiración Holotrópica se pretende lo mismo sólo que en lugar de utilizar una droga o sustancia que se ingiere y no puede controlarse se logra mediante una determinada técnica de respiración que uno puede controlar a voluntad.

A mis estudiantes y pacientes, de manera desdramatizada, suelo explicarles que moverse y respirar constituyen la fuente de nuestra vida. Porque cuando dejamos de movernos y de respirar dejamos de hacer todo lo demás. A fin de cuentas la base sutil del movimiento es

la vibración mientras la anti-vibración constituye el *rigor mortis*. Y cuando decimos de alguien que *expiró* ya sabemos que lo ha hecho por última vez. Curiosamente, sentirse *inspirado* es sinónimo de adquirir nuevas ideas.

¿CÓMO SE INICIAN LAS PRIMERAS SESIONES DE RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA?

El hallazgo de Grof vino cuando a fin de activar los estados de conciencia que permiten hacer emerger el contenido del inconsciente y dejar escapar el material aprisionado se pedía a la persona, acostada en una colchoneta, que respirara li-

brememente y no intentara controlar mentalmente el proceso sino que expresara lo que vivía y sentía de forma espontánea. Y para ayudarles a estar relajados les puso música de fondo que ayudara a esa apertura. Es de suponer que al principio todo ello se haría de forma rudimentaria estableciendo sesiones cortas hasta establecer finalmente un orden en el proceso: la duración, las fases, los tipos de música más adecuados, etc.

Hoy una sesión de Respiración Holotrópica dura normalmente tres o cuatro horas. Hasta que la persona, por sí misma, dice basta. Sobre todo en aquellos "viajes" que necesitan un tiempo más largo para "aterrizar". He conocido a perso-

La Respiración Holotrópica constituye un método interesante para acercarse a las zonas desconocidas del ser pues une la sabiduría antigua con la Psicología moderna.



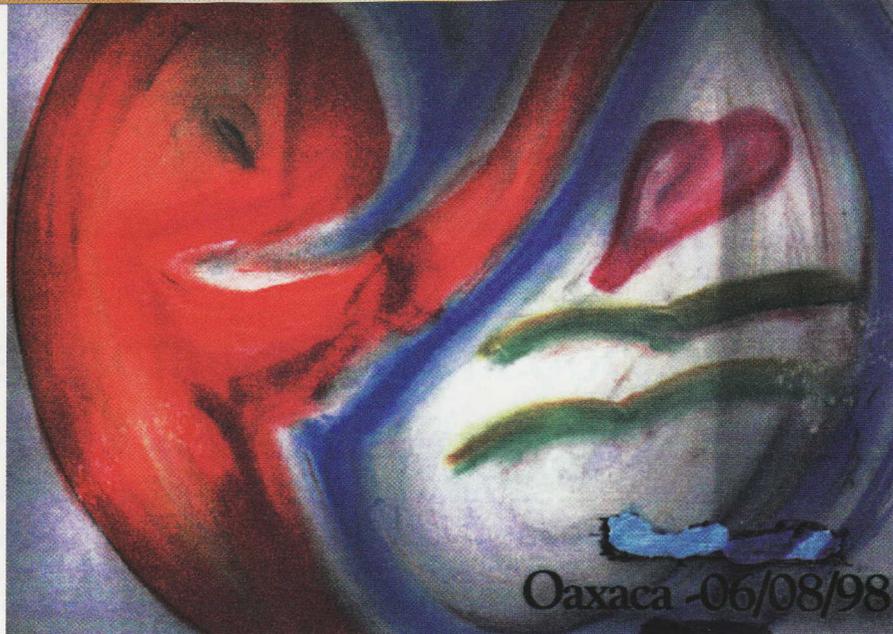
moldearan sus vivencias en barro, símbolo de nuestra materia primigenia.

La segunda sesión –en la que el *respirador* pasa a cuidador– suele tener lugar acto seguido. Y es al final de ésta cuando se pasa a la *integración*, a la expresión comentada de la propia vivencia enriquecida con la perspectiva del acompañante. Si el número de personas es demasiado grande lo normal es que la *integración* se ofrezca sólo a aquellas personas que lo necesiten en razón de su vivencia y se deje para el día siguiente al resto. Recuerdo que en California, a principios de los años noventa, durante los seminarios dirigidos por Grof en los que participé ampliamente llegó a haber grupos de unas ochenta personas y la *integración* continuaba siempre al día siguiente.

SOLUCIONES Y PROBLEMAS DE LA RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA

Es frecuente que algunas personas, tras el proceso de *respiración*, necesiten ayuda extra porque determinadas vivencias no han quedado resueltas o, simplemente, porque ha surgido más material del que han podido integrar; es decir, de resolver. Por eso en nuestro centro –*Oxígeme*– el proceso de *integración* que llevamos a cabo desde más de veinte años tiene muy en cuenta dos cosas:

- 1) Que toda persona pueda contar siempre con un terapeuta de referencia para resolver lo que quede pendiente.
- 2) Que quien ha dirigido la *respiración* esté localizable los lunes (los seminarios se suelen hacer durante los fines de semana).



Grof hace firmar a los participantes antes de empezar las sesiones un documento en el que éstos deben asegurar que no están siendo medicados y no tienen problemas de hipertensión ni problemas cardíacos. Y las mujeres que en ese momento no están embarazadas. Parte de estos requisitos los consideramos imprescindibles también en nuestras terapias de *Vibración Inducida*, método terapéutico del que ya se habló en el nº 13 de *Discovery DSALUD* (*puede leer el artículo en la sección de "Reportajes" de la web: www.dsalud.com*) pues aunque con ella se trabaja más con el movimiento autónomo que con la respiración y ciertos riesgos desaparecen una persona con medicación antipsicótica, por ejemplo, puede descompensarse y necesitar una atención incompatible con la atención al grupo.

LUCES Y SOMBRAS DE LA RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA

En suma, la Respiración Holotrópica constituye un método interesante para “desatascar” el inconsciente y hacer posible una apertura hacia las zonas desconocidas del ser. En ese sentido se trata de un buen método que une la sabiduría antigua con la Psicología moderna. El problema es que muchos psicólogos desconocen su fundamento y práctica y otros no la aceptan. Como en tantos otros casos. Y es que este tipo de tera-

pias no entra en el estrecho marco de la ciencia determinista que considera al ser humano una máquina que puede ser programada químicamente. Un problema que hace que hoy haya demasiadas personas sin la adecuada preparación que se dediquen a ofrecer esta terapia con el riesgo que ello supone. El propio Grof se queja de que haya personas que no respeten el proceso de la Respiración Holotrópica y de que hoy, enmascarada bajo otros nombres, se ofrezca en diversos países por personas que no tienen la preparación adecuada al carecer de formación psicológica o médica.

Dicho esto es verdad que en este tipo de terapia la intuición es clave y ésta no se enseña en la universidad pero no por ello se puede despreciar el saber clínico que, bien utilizado, allana el camino a la curación.

CONCLUSIÓN

La Respiración Holotrópica es, en definitiva, un método útil y válido para acceder a los espacios interiores del ser, para llegar directamente al inconsciente, algo extraordinario porque en otros tipos de terapia se necesitan años para lograr lo mismo. Y además de su poder curativo permite ofrecer una perspectiva de apertura a las dimensiones llamadas espirituales por todas las tradiciones sagradas del planeta. Por mi parte, he podido constatar que todo ser humano tiene o sospecha –aunque muchas veces calle– indicios de esos procesos que rebasan la hipnosis cotidiana. Y muchas de esas personas gozan de una formación académica considerable. Lástima que guarden silencio.

Manuel Almendro

Doctor en Psicología. Fundador y ex Presidente de la *Asociación Transpersonal Española (ATRE)*