

Holotróp légzés

A légzés az ember egyik legalapvetőbb élet-fenntartó funkciója. A légzés követi az ember hangulatát, testi-lelki állapotát. A légzés módja megváltoztathatja az ember tudatállapotát. Ezt majd mindegyik ősi kultúra tudta, és használta.

A holotróp légzés™ (HL) (ujra)feltalálója Stan és Christina Grof. Az eljárás gyökerei a jógában vannak. Grof modernizálta az eljárást. Négy pontban változtatott a klasszikus eljárásokon: a légzés általában fekvő helyzetben történik, kb. 2.5 óráig tart, zene kíséri, és az emberek kettesével lélegzenek. Míg az egyik lélegzik, a másik mint segítő kíséri a folyamatot. A HL után mandalarajzolás következik majd tapasztalatmegosztás.

Grof új keretbe foglalta a HL alatt felmerülő tapasztalatokat is – kidolgozta a BPM (alapvető perinatális mátrix) modelljét, amely lehetővé teszi a tapasztalatok mélyebb megértését és kontextuaklizációját.

A légzés folyamatát facilitátorok segítik. Ezek szerepe alkalmazni a homeopátiás elvet ha egy folyamatot intenzívebbé kell tenni, segíteni ha a folyamat „elakad” és felügyelni, hogy a légzés a HL elvei szerint haladjon.

Bár a HLt használják kimondottan terapeutikus céllal is, ezt csak speciális környezetben csinálják szakosodott orvosok és pszichológusok.

Ez a HL normális egészségű emberek számára lesz tartva. Itt a terapeutikus hatás az energiarendszeren és az önön magunk mélyebb megértésén érezhető.