

DOSIER RESPIRACIÓN HOLOSCÓPICA



Quien mira hacia afuera, sueña. Quien mira en su interior, despierta.
[Carl Gustav Jung]

DESARROLLO Y DESPERTAR



RESPIRACIÓN HOLOSCÓPICA

La Respiración Holoscópica es una de las técnicas terapéuticas más relevantes dentro de la Psicología y la Terapia Transpersonal. Es una técnica de autoexploración profunda que combina respiración, música y meditación.

Esencialmente, se trata de una respiración catártica cuyo propósito es acceder a estados no ordinarios y expandidos de consciencia, desde donde reconocer, sanar y liberar los conflictos latentes de la personalidad, así como reconocer nuestra naturaleza trascendente y esencial.



La Respiración Holoscópica favorece el desbloqueo de emociones bloqueadas y sumergidas en nuestro interior, aquellos episodios del pasado que quedaron atascados y que pueden estar condicionando y limitando (de manera más o menos consciente) nuestra vida en el presente.

La Respiración Holoscópica nos permite hacer consciente lo inconsciente; sanar y liberar el pasado para que la energía pueda fluir en el presente.

Así mismo, durante el proceso podemos conectar con nuestra creatividad, talentos, dones y capacidades naturales, así como anhelos íntimos y profundos valores espirituales.

Este proceso suele darse a través de la **catarsis**. La catarsis puede comprenderse como una descarga de *todo aquello retenido en nuestro corazón*. La catarsis descomprime la vida emocional del practicante y libera sus memorias de dolor. De ese modo, liberan al practicante de estas memorias inconscientes, y desarticulan la *causa* de las pautas, programaciones y patrones de comportamiento de la personalidad que generaban limitación, insatisfacción y malestar.

En realidad, la Respiración Holoscópica puede vivirse como un *rito de paso* o como una *iniciación*; como la muerte del viejo “yo” y el renacimiento a una nueva identidad, más despierta y creativa; como toda iniciación, se trata de un *salto de fase* en nuestra consciencia y nuestra vida.

La Respiración Holoscópica es una vivencia poderosa; opera en la dimensión personal y transpersonal, favoreciendo el desbloqueo psicoemocional y la apertura espiritual. Por eso esta práctica está especialmente indicada para todos aquellos genuinamente interesados en la expansión de la consciencia y el desarrollo integral.

LA SABIDURÍA SANADORA

En la Respiración Holoscópica se alude a la propia **Sabiduría Sanadora Interna** como la verdadera fuente de sanación, transformación, desarrollo y evolución. Aquí se le denomina de esta manera a esa dimensión de la consciencia profunda de carácter transpersonal o espiritual.

También se puede aludir a *eso* como al *ser interior*. Se trata de una sabiduría e inteligencia profunda, implícita a la propia naturaleza de la consciencia, que *sabe todo de nosotros*, y siempre está dispuesta a orientar, a sanar, a compensar y equilibrar, a crecer en una espiral evolutiva de desarrollo, a expandir nuestra consciencia vital y espiritual.

La Respiración Holoscópica favorece el acceso a estados expandidos de consciencia, en los cuales esta Sabiduría Sanadora toma la guía de la experiencia. En nuestra aventura, esta Sabiduría Sanadora nos presenta aquello que necesitamos conscienciar, revivir, desenterrar, desbloquear, liberar, sanar, integrar... Esta Sabiduría genera el flujo, el contenido, la intensidad y tipo de experiencia que necesitamos vivenciar, lo más adecuado en este momento de nuestro desarrollo, aquello que ya podemos procesar y liberar.

Desde el paradigma Transpersonal sabemos que la psique alberga un poderoso potencial auto curativo (auto sanación, auto reparación, auto regeneración, auto transformación). Sabemos que la activación de la psique pone en marcha estos procesos de sanación espontánea, dirigida por una profunda sabiduría interior. Por eso, el proceso terapéutico se enfoca en facilitar en el paciente el acceso a los niveles más profundos de su psique, en la que reside esta fuente de sabiduría y auto sanación.

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

La Respiración Holoscópica está dirigida a personas interesadas en el desarrollo personal y espiritual.

El proceso favorece la auto comprensión, la auto aceptación y la auto compasión; la liberación de la culpa, la paz, la confianza, la conexión y la fortaleza interior. El trabajo con los estados expandidos de consciencia proporciona una perspectiva más amplia, más lúcida y amorosa de nuestra propia vida, y de la realidad en su totalidad, favoreciendo la apertura a la dimensión espiritual.

Los talleres de Respiración Holoscópica permiten el trabajo con los estados expandidos de consciencia en un contexto seguro, respetuoso y terapéutico, contando con el apoyo de facilitadores experimentados en su acompañamiento y supervisión.

Los talleres están especialmente indicados a personas que necesiten:

- Realizar un proceso terapéutico o potenciar/apoyar su actual terapia.
- Aliviar el estrés y la ansiedad.
- Abordar duelos, fobias o depresiones.
- Liberar tensiones corporales y síntomas psicósomáticos.
- Liberar bolsas emocionales y potenciar la salud integral.
- Descubrir capacidades, dones y talentos. Mejorar la creatividad.
- Desarrollar una sana autoestima y una sana relación con su mundo interior.
- Descubrir el sentido de su vida y su propósito vital.
- Potenciar su práctica meditativa y/o espiritual.
- Un grupo de desarrollo donde vincularse con otras personas afines.
- La exploración de los estados expandidos de consciencia en un entorno seguro y supervisado.
- El trabajo con los estados expandidos de consciencia como un *rito de paso o iniciación*.

CONTRAINDICACIONES

Los talleres de Respiración Holoscópica no están indicados a personas con **psicopatologías severas o antecedentes psiquiátricos** (vulnerabilidad a la psicosis, cuadros esquizoides, personalidad límite o trastornos agudos de la personalidad, etc.). En estos casos, el proceso terapéutico y psiquiátrico se dirige a contener y cerrar el acceso al inconsciente (muchas veces mediante psicofármacos). Por lo tanto, en estos casos, no es recomendable una práctica que por sí misma tiende a “abrirlo” y a drenarlo.

La Respiración Holoscópica puede implicar experiencias intensas acompañadas de liberaciones emocionales y físicas fuertes, por lo que tampoco se indica para personas con **fracturas o cirugías recientes**.

Tampoco se indica en casos de:

- Cardiopatías graves o severas.
- Hipertensión grave.
- Epilepsia.
- Glaucoma.
- Embarazo.
- Enfermedades infecciosas agudas.
- Emergencias espirituales activas.

Antes de participar de una sesión, si se tiene cualquier duda es importante consultar a los organizadores del taller.