

DOSIER RESPIRACIÓN HOLOSCÓPICA



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

EXPANSIÓN DE LA CONSCIENCIA
DESARROLLO INTEGRAL



RESPIRACIÓN HOLOSCÓPICA

La Respiración Holoscópica es una de las prácticas terapéuticas más relevantes dentro de la Psicología Transpersonal. Es una práctica de autoexploración profunda que combina respiración, música y meditación. El poder y la profundidad de esta práctica es tal que, en muchos casos, puede equivaler a varios años de psicoterapia.

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 y desplegar estados propios de la dimensión transpersonal (comprensión, aceptación, unidad, amor incondicional, etc.).

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.

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, desarticulando las causas de aquellos patrones de la personalidad que generan malestar, conflicto y limitación.

Asimismo, durante el proceso podemos conectar con nuestra creatividad, con nuestros talentos, dones y capacidades naturales, así como con profundos estados transpersonales o espirituales.

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

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

La Sabiduría Interna Sanadora.

En la Respiración Holoscópica se alude a la Sabiduría Interna Sanadora como la verdadera fuente de sanación, transformación, desarrollo y expansión. Se trata de una sabiduría inherente a nuestra misma naturaleza, inscrita tanto en la biología, en el psiquismo, como en la dimensión espiritual de nuestra existencia.

Esencialmente, es una sabiduría y una inteligencia implícita en la misma 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 vital y espiritual, a expandir nuestra consciencia y nuestro sentido de identidad.

La Respiración Holoscópica favorece el acceso a estados expandidos de consciencia, en los cuales esta Sabiduría Sanadora toma la guía de la experiencia. En nuestro proceso, esta Sabiduría Sanadora nos presenta aquello que necesitamos conscienciar, revivir, desenterrar, desbloquear, liberar, sanar, integrar, revelar... 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 autocurativo. Sabemos que la activación de estas fuerzas del psiquismo pone en marcha estos procesos de autosanación y reequilibrio. Y sabemos que todo esto es dirigido por una profunda sabiduría inherente al individuo. Por eso, el proceso terapéutico se enfoca en orientar al paciente *hacia sí mismo*, en favorecer el acceso a estos estados de consciencia donde despierta su propia sabiduría y su potencial autocurativo.

¿A quién va dirigido?

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

El proceso favorece la autocomprensión y la autoaceptación, la liberación de la culpa y el conflicto, el desarrollo de 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 vida en su totalidad, favoreciendo el desarrollo de 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 psicosomáticos.
- Liberar bloqueos 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 *iniciación o rito de paso*.

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.