



ROZVOJ OSOBNOSTI 08. 03. 2016

Holotropní dýchání - relaxační technika navozující stav rozšířeného vědomí

Metoda holotropního dýchání vznikla v 70. letech minulého století. Vyvinul ji již v úvodu zmíněný profesor Stanislav Grof, který je současně...

Holotropní dýchání patří mezi alternativní metody, pomocí kterých lze docílit tzv. stavu rozšířeného vědomí. Princip metody spočívá v kombinaci intenzivního hlubokého dýchání a instrumentální hudby, což vede k vyvolání tohoto stavu vědomí. Za vznikem této metody stojí Stanislav Grof, český psychiatr žijící v Americe, který se svou manželkou na základě mnohaletých zkušeností a výzkumů vypracoval účinný postup pro dosažení rozšířeného vědomí. V současné době je holotropní dýchání nabízeno zájemcům na různých místech pod vedením odborníků, často vyškolených přímo profesorem Grofem.

Holotropní dýchání - vznik metody

Metoda holotropního dýchání vznikla v 70. letech minulého století. Vyvinul ji již v úvodu zmíněný profesor **Stanislav Grof**, který je současně považován za jednoho ze zakladatelů transpersonální psychologie. Grof byl během svých studií na vysoké škole uchváten psychoanalýzou Sigmunda Freuda, zabýval se studiem vědomí a především mimořádnými stavy vědomí.

V 50. letech se zabýval studiem **mimořádných stavů lidského vědomí** vyvolaných LSD. Do stavu pod vlivem LSD se také sám několikrát pod odborným vedením dostal a rozpracoval svá studia. Společně se svou ženou Christinou Grofovou se pokoušeli o vytvoření takové metody, pomocí které

by bylo možné dosáhnout mimořádných stavů vědomí i bez použití psychotropních látek. Postupným zkoumáním a experimentováním vytvořili funkční metodu, spočívající v intenzivním dýchání, které může být podpořeno hudbou a cíleným uvolněním blokové tělesné energie. A tou metodou je právě **holotropní dýchání**.

Holotropní dýchání a jeho princip

Nejdůležitější složkou holotropní metody je bezpochyby **dýchání**. Při této technice se dýchá pravidelně, rychle a hluboko. Vlivem vysoké frekvence dýchání dochází k „vydýchání“ oxidu uhličitého z krve, čímž dochází k výrazným metabolickým změnám. Nedílnou součástí této metody je **evokativní hudba**, která má instrumentální povahu. V průběhu sezení se typ hudby mění, zpočátku se pouští rychlejší a rytmické skladby, které postupně přechází do skladeb meditačních.

Je třeba upozornit, že princip holotropního dýchání spočívá především v řízeném, kontrolovaném dýchání pod dozorem zkušeného vyškoleného psychiatra. Základem úspěchu této metody je **pocit bezpečí**, který je zajištěn právě přítomností zkušených osob.

Holotropní dýchání a jeho průběh

Holotropní dýchání se uskutečňuje zpravidla v různě velkých skupinkách. Vždy jsou vytvořeny páry, které se během jednoho sezení prostřídají. Zatímco jeden z páru dýchá, úkolem druhého je dohlédnout na dýchajícího a zajistit bezproblémový průběh dýchání, eventuálně pomoci při vyskytujících se problémech. Dohlížející osoba se označuje jako „sitter“. Důležitou součástí sezení je průvodní představení metody, obeznámení o průběhu, upozornění na možné prožitky. Při **skupinovém holotropním dýchání** bývá vždy k dispozici zkušený psychiatr, který v případě jakýchkoliv problémů zakročí a dohlídí na bezproblémový průběh.

Při holotropním dýchání dýchající osoba zpravidla leží, má zavřené oči. **Holotropní dýchání** se doporučuje zahájit krátkou relaxací, meditací, uklidněním svého těla i duše. Po vyrovnání přichází na řadu samotné holotropní dýchání, účastníci jsou vyzváni k prohloubení a zintenzivnění svého dechu, pouští se rytmická rychlá hudba.

Je třeba poznamenat, že součástí holotropního dýchání mohou být i nejrůznější fyzické projevy a také problémy. Nežádá se u účastníků dostávají **svalové křeče nebo nevolnosti**. Považuje se to však za běžnou součást procedury a za viditelný jev očišťování organismu. Po skončení se v přítomnosti ostatních účastníků diskutuje nad svými prožitky a vidinami, které se během holotropního dýchání dostavily.

Může holotropní dýchání dělat každý?

Holotropní dýchání není určeno pro každého. Na začátku každého sezení by proto měl být každý zájemce vyšetřen přítomným odborníkem, se kterým prodiskutuje svůj aktuální psychický i fyzický stav. **Holotropní dýchání** je určeno pro všechny, kteří chtějí nahlédnout pod pokličku své vlastní psychiky, znovu prožít životní traumatizující zážitky a vyrovnat se s nimi. Pomocí této metody lze rozvinout poznání o sobě samém, stejně tak i vytlačit určité psychické problémy a bloky z minulosti. Podstoupení holotropního dýchání vede k sebezdokonalení, **zlepšení fyzického i psychického zdraví** i ke spokojenému životu.

Existuje však určitá skupina osob, pro které **holotropní dýchání** není vhodné a pro které může být jeho průběh velmi nepříjemný, až nebezpečný. Holotropního dýchání se nesmí účastnit osoby s vážnými psychickými poruchami. Překážkou jsou však také tělesné poruchy, od infekce přes

pooperační stavy. Metoda není rovněž vhodná pro ženy se silným menstruačním krvácením a pro těhotné ženy.

Holotropní dýchání a jeho rizika

Ačkoliv se o holotropním dýchání hovoří zpravidla jako o bezpečné metodě, která vede k poznání sebe sama, je třeba upozornit i na jistá rizika. Pro zdravého a vyrovnaného člověka pod vedením zkušeného psychiatra je **holotropní dýchání** zpravidla bezproblémové, ačkoliv se mohou dostavit i **záchvaty a velmi nepříjemné zážitky**. Ty však jsou často důležitou součástí. Riziko může nastat především při podstupování této metody bez zkušeného lektora a dozoru, stejně tak při účasti osob, pro které metoda není vhodná (viz odstavec výše). U méně vyrovnaných osob byly prožité zážitky natolik silné a strašlivé, že se s nimi nedokázaly vyrovnat hodně dlouhou dobu a vyžadovaly péči psychiatra.

Holotropní dýchání je po celém světě uznávanou metodou, kterou lze docílit **sebepoznání** a vyrovnat se s traumaty z minulosti. V současné době působí v České republice řada odborníků, kteří se touto metodou dlouhodobě zabývají a kteří pořádají skupinová sezení. Stejně tak pravidelně ČR navštěvuje sám Stanislav Grof, který pořádá semináře a představuje tuto techniku zájemcům i psychiatrům. Pokud vás **holotropní dýchání** zajímá a rádi byste jej vyzkoušeli, navštivte pořádané sezení a zjistěte si o holotropním dýchání více, rozhodně však nezkoušejte tuto metodu sami bez přítomnosti odborníka a dohlížejícího.