

HOLOTROPNÍ DÝCHÁNÍ

9. KAPITOLA

Fyziologické mechanismy působící při holotropním dýchání.....	10
1. Biochemické procesy využívané v holotropním dýchání.....	10
2. Holotropní dešambla, využívající vlnění a ibačky k řešení výzvy.....	11
3. Psychodynamika psychosomatických reakcí dýchání energií lidského těla.....	12
4. Tělesné dojmy a dojmy o sebevlastnosti a vlastnosti svého těla.....	13
10. KAPITOLA	10
Holotropní dešambla v psychoterapii.....	10
1. Využití facilitovaného holotropního dýchání a ročního programu k řešení výzvy.....	11
2. Postup akademických kroků v holotropní psychoterapii.....	12
3. Přílohy z holotropní perspektivy.....	13
4. Holotropní stav v vědomí a vlastnosti psychického krize.....	14
5. Kresba mandala: expresivní síla umění.....	15

Obsah

6. Kresba mandala: expresivní síla umění.....	16
7. Kresba mandala: expresivní síla umění.....	17
8. Kresba mandala: expresivní síla umění.....	18
9. Kresba mandala: expresivní síla umění.....	19
10. Kresba mandala: expresivní síla umění.....	20
Poděkování.....	9
Úvodní slovo	13
Předmluva	17
1. KAPITOLA	23
Historické kořeny holotropního dýchání.....	23
1. Sigmund Freud a počátky hlubinné psychologie	23
2. Humanistická psychologie a prožitkové terapie	24
3. Nástup psychedelické terapie	25
4. Abraham Maslow, Anthony Sutich a zrod transpersonální psychologie.....	26
2. KAPITOLA	27
Teoretické základy holotropního dýchání.....	27
1. Holotropní stavy vědomí	27
2. Rozměry lidské psýché	31
3. Povaha, funkce a architektura emočních a psychosomatických poruch.....	33
4. Efektivní terapeutické mechanizmy	35
5. Strategie psychoterapie a sebezoumání	35
6. Úloha spirituality v lidském životě	38
7. Podstata skutečnosti – psýché, kosmos a vědomí.....	42
3. KAPITOLA	45
Základní složky holotropního dýchání.....	45
1. Léčivá síla dechu	45
2. Léčivý potenciál hudby.....	48
3. Cílená práce s tělem – bodywork.....	52
4. Podpůrný tělesný kontakt.....	55
5. Kresba mandal: expresivní síla umění	58

HOLOTROPNÍ DÝCHÁNÍ

4. KAPITOLA

Holotropní dýchání	61
1. Holotropní dýchání v rámci individuálních a skupinových sezení	61
2. Vytvoření prostředí a systému vzájemné podpory	63
3. Teoretická příprava účastníků	66
4. Posuzování tělesných a emočních kontraindikací	68
5. Praktické pokyny k procesu holotropního dýchání	73
6. Příprava na vlastní proces a úvodní relaxace	75
7. Pokyny k vedení procesu holotropního dýchání	78
8. Spektrum holotropních zážitků	79
9. Úloha facilitátorů	94
10. Kresba mandal a skupinové zpracování prožitků	97

5. KAPITOLA

Integrace zážitků z holotropního dýchání a činnost po ukončení sezení	105
1. Vytváření podmínek pro optimální integraci	105
2. Usnadnění přechodu do běžného života	106
3. Následné rozhovory	108
4. Další metody používané jako doplněk k holotropnímu dýchání	109

6. KAPITOLA

Strasti a útrapy facilitátorů holotropního dýchání	113
1. Setkání s vojenskou juntou v Buenos Aires	113
2. Konflikt s výstavou německých pinčů	116
3. Komplikace vyplývající z kulturního prostředí	117
4. Technické komplikace	120
5. Kbelík jako záchod, vřeštící selátko a doutnající ubrousny	122
6. Tvrdá zkouška: holotropní dýchání v australské pustině	124
7. Holotropní dýchání v nepřátelském prostředí	125

7. KAPITOLA

Terapeutický potenciál holotropního dýchání	127
1. Léčba emočních a psychosomatických poruch	127
2. Příznivé účinky na somatická onemocnění	129
3. Vliv na formování osobnosti, světonázoru, životní strategie a hierarchie hodnot	130
4. Potenciál k léčbě kulturních ran a řešení historických konfliktů	134

8. KAPITOLA

Terapeutické mechanizmy v holotropním dýchání	147
1. Intenzifikace konvenčních terapeutických mechanizmů	147
2. Dynamické posuny v řídicích systémech psýché	151
3. Terapeutický potenciál procesu smrti a znovuzrození	153
4. Terapeutické mechanizmy na transpersonální úrovni	154
5. Léčení jako směrování k celistvosti	156

9. KAPITOLA

Fyziologické mechanizmy působící při holotropním dýchání.....	159
1. Biochemické a fyziologické změny.....	159
2. Holotropní dýchání a „hyperventilační syndrom“.....	161
3. Psychodynamika psychosomatických poruch	166

10. KAPITOLA

Holotropní dýchání z perspektivy minulosti, současnosti a budoucnosti.....	173
1. Výcvik facilitátorů holotropního dýchání.....	173
2. Postoj akademických kruhů k holotropnímu dýchání.....	174
3. Přínosy z holotropní perspektivy	176
4. Holotropní stavy vědomí a současná globální krize	178

PŘÍLOHA 1

Zvláštní situace a intervence v sezeních holotropního dýchání	179
1. Prožitky dušení a tlaku na hrudi	179
2. Prožitky svalových tenzí a spazmů	180
3. Problémy spojené s bloky v oblasti genitálí, sexem a nahotou	181
4. Hyperaktivní, výstřední a agresivní chování	185
5. Práce s démonickou energií.....	186
6. Nadměrná sebekontrola a neschopnost ponechat zážitkům volný průchod	188
7. Stavy nevolnosti a tendenze ke zvracení.....	189
8. Stojící a tančící jedinci	189
9. Znovuprožívání vzpomíny na vlastní porod.....	189

PŘÍLOHA 2

Holotropní dýchání a další dechové techniky	191
---	-----

LITERATURA

193

REJSTŘÍK

199

TRANSPERSONÁLNÍ VÝCVIK GROFOVÝCH

207

výcvikového programu. Cary i Tave se v roce 1996 stali absolventy našeho prvního celého výcvikového programu, a tudíž i certifikovanými facilitátory. V následujících letech se velmi aktivně podíleli na činnosti Transpersonálního výcviku Grofových (GTT) – byly jako naši partner ve vedení mnoha seminářů a výcvikových modulů, konaných po celém světě, a Cary jako fidelka a administrátorka většíiny této akcí.

V roce 1998 jsme veden GTT předali do schopných rukou Špalkových, kteří od té doby působí jako majitelé i fidelci této organizace s Tavem v roli hlavního školitele. Rovněž jsme na ně převedli obchodní známku, kterou je metoda holotropního dýchání chráněna již od roku 1990, aby ji mohli v praxi uplatňovat pouze úspěšní a fádně certifikovaní absolventi programu GTT. Účelem ochraňné známky je zajistit této metodě právní záštitu před neoprávněným užíváním jejího jména a postupu jedinci bez náležitého osvědčení a výcviku.

7