Holotropní dýchání

Adéla Boubelová, Dominika Štěchová (10.11.2015)

* Holotropní – „zcelující“
* Terapie x podpůrná metoda (Grof x Vančura)
* Metoda aktivního autoterapeutického změněného stavu vědomí
* Je kombinací dechových cvičení, specifické rytmické hudby a práce s tělem za účelem vyvolání stavu změněného stavu vědomí v důsledku hyperventilace a překysličení mozku.
* [Ukázka holotropního dýchání](https://www.youtube.com/watch?v=COTJ8G862jc)
* Autorem metody je Stanislav Grof.
* Je to český psychiatr, žijící v USA.
* V 60. letech se zabýval výzkumem LSD, dokud to nezakázali.
* HT legální  ,,náhrada” za LSD
* Metoda vznikla v 70. letech 20. století.
* Inspiroval se šamanskými praktikami (např. extrakční operace filipínských léčitelů) a dalších východních duchovních směrů
* Obvykle víkendové setkání (v ČR cena cca 2000 Kč)
* Samotnému dýchání předchází pohovor s odborníkem a školení
* Meditace, relaxace
* Samotné dýchání probíhá po dvojících – jeden dohlíží (sitter) a druhý dýchá
* Po dýchání probíhá sdílení, možnost individuální konzultace, kresba zážitku...
* V průběhu dýchání je obvyklá bolest hlavy a zvracení (teorie říká, že je to očistný proces organismu)
* Aktivace a překonávání senzorických barier (teplo, brnění, křeče)
* Biografická oblast
* Perinatální oblastí
* Transpersonální oblast prožitků
* Opětovné prožítí obsahů nevědomí, což může mít v případě potlačených traumat uvolňující, úlevný a ozdravný efekt
* Umožňuje přesah do transcendentních oblastí lidské psychiky.
* Přístup ke všem rovinám lidských zážitků, potlačovaných emocí.
* Objevný pohled na sebe sama v novém kontextu duchovní jednoty se vší existencí.
* Podpora při léčbě nutkavých a závislých stavů, depresí, u lidí se symptomatikou spojenou se stresem atd., zlepšení u lidí s psychosomatickými příznaky,
* Znovuprožití traumatu zrození (perinatální matice)
* Znovuprožití traumatu z minulého života
* „Prožitky HD vykazují známky hluboké korelace s archetypálními poli tranzitujících planet. (Groff, 2006)“
* Propojení individua s kosmickým vědomím
* Ohýbání kovových předmětů silou mysli
* Telepatie ☺
* Žena se stala březí verlybou
* Muž zažíval svět jako housenka
* Setkání třetího druhu
* ,,Já osobně byl na holotropním dýchání v Nesměni před asi 4 lety. Ti patří tady u nás údajně k těm nejlepším. Za mne už nikdy více Holotropní dýchání. Totálně mne to tam rozstřelilo, otevřel se mi tam hluboký smutek a absolutně jsem tehdy netušil co s tím dělat. Na dýchání by měl být dle mne zkušený psycholog, aby mohl být případně nápomocný. Navíc po sezení mnoho lidí potřebuje aktivní individuální psychoterapii, kde se vše to prožil pod odborným vedením zpracuje a integruje. To ale lidem nikdo neřekne. Kdybych tenkrát neměl odborníka na telefonu a přítelkyni, tak nevím.”
* ,,Můžu skutečně potvrdit, že od toho skvělého víkendu, jsem začal některé věci na světě vnímat jinak a zvýšila se i moje citlivost k mému nitru i k okolí. Těším se, až na holotropní dýchání pojedu podruhé, už se nebudu přímo bát, ale má úcta a jakási zdravá bázeň před touto posvátnou a intenzivní technikou se nezmenšila.”

Rizika

* Odumírání mozkových buněk při hyperventilaci
* Rozvinutí psychotického či jiného psychického onemocnění
* U citlivých osob infarkt, epileptický záchvat, bezvědomí
* Těhotné ženy mohou potratit
* Zranění, zvracení (úrazy)
* Možné poškození kostí, svalů, vazů, pokud po úrazu
* ,,Odstartování” psychózy
* ,,Psychospirituální krize” Diabasis

/proces nelze jednoduše přerušit

Prokázáno

* Snížení strachu ze smrti, zvýšení self-esteem (Holmes, Morris, Clance, Putney, 1996)
* Deprese a úzkostnost (Rhinewine, Williams, 2007)
* Dlouhodobá abstinence, proti relapsům, léčba závislosti - zlepšení úzkost, depresivita, stres, self-esteem, spiritualita, zlepšení fungování vztahů, (Brewerton, Eyerman, Cappetta, Mithoefer, 2011)
* During HB he experienced the sense of flying through the sky with a “smiling, loving Jesus” as well as the sense of being loved unconditionally, and forgiven. In other HB sessions he expressed his anger and rage at his parents and came to a point of profound acceptance and forgiveness of them, seeing their own childhood abuse with compassion.
* Forma výzkumu – převažuje kvalitativní
* Metoda vs terapie (Vančura vs. Grof)
* Jak se měří účinek u doplňující metody?
* HD vyhledávají určité typy lidí.
* Jak poznáme, ze se nejedná pouze o náhodně vygenerované abstraktní výjevy – (Popperova břitva)

Kritika

* v souvislosti s HT častěji nalezneme odkazy na různé šamanistické praktiky, esoterické vhledy, mystická prozření, karmické systémy a ne odkazy na kontrolované experimenty a pokusy o přesné uchopení jevu.
* Zdůrazňuje, že paměť není nahrávkou minulých zážitků. Perinatální prožitky při HD považuje za zcela nové zážitky plynoucí z hyperventilace.
* U řady poruch jsou abreaktivní metody buď zcela neúčinné či vysloveně škodlivé. Jsou to zpravidla ty poruchy, které nevznikly krátkodobým traumatem, které je popíráno či jinak vytěsňováno z mysli.
* Bude tato metoda vhodná pro mou hraniční pacientku? Pomůže s poruchami osobnosti? Jak pomáhá u impulzivních lidí? Odstraní kompulsivní sklony? Je vhodná při psychické neplodnosti? To už nám nikdo nepoví. **Obvykle tyto mezery zaplácne psychologický leitmotiv: "Tonoucí se stébla chytá a když to nepomůže, tak to jistě neuškodí." Ale toto je výraz naší bezmoci a důkazem, že naše věda je stále ještě v plenkách.**

ANO (ale i tak rizika)

* Naprosto duševně i psychicky zdravý člověk
* Dospělý, zralý
* Rodina bez psychického onemocnění
* Dostupná zdravotní péče
* Bezpečné prostředí a oblečení (setting)
* Dobrý set
* Zkušený sitter (?)
* u certifikovaného odborníka s psychologickým a ídeálně i medicínským vzděláním (seznam od Grofa)
* po předchozím pohovoru a po zvážení jiných méně rizikových metod seberozvoje
* Mgr. Michal Vančura
	+ Psychologie na FFUK
	+ Klinický psycholog
	+ Výcvik u Grofa

Ne

* Problémy se srdcem a oběhovým systémem,
* Glaukom (oční chorobu)
* V nedávné době operaci, úraz, zlomeniny a nejsou dosud zhojeni natolik, aby pohyb a námaha neztěžovaly proces hojení.
* Epilepsie může, ale nemusí být problémem podobně jako některé typy psychických onemocnění a některé typy léků.
* Těhotenství je uváděno jako kontraindikace
* Nezralost
* U neodborníka bez praxe
* Nevyžaduje předchozí pohovor
* Sám podle návodu na internetu
* Podceňuje rizika

Zajímavosti

* Při vyhledávání v běžném vyhledavači najdete spíše samá pozitiva
* PVP zde na katedře - Úvod do transpersonálního myšlení v psychologii - APS300317 (Mgr. Michael Vančura)
* HD ve vodě, Holos, specifka, HD + Floating tank
* Bludný balvan klubu Sysifos 2000

,,za přetavení šamanských praktik hyperventilace do tak zvaného holotropního dýchání, skrze něž lze způsobit v mozku chemickou bouři a navodit tak přiotrávenému mimořádné pocity a zážitky“

* Bludný Arcibalvan klubu Sysifos

 2008

X

* Cena Nadace Dagmar a Václava

 Havlových VIZE 97 pro prof. Stanislava Grofa

+ **Plusy**

* Duchovní rozměr psychiky
* Rozvoj osobnosti, nový úhel pohledu
* Zážitek překročení ega/setkání s archetypy, mohutné abstrakce
* Dlouhodobý výsledek
* Nenašly jsme mnoho lidí s negativní zkušeností

 **– Mínusy**

* Zdravotní rizika (infarkt, schizofrenie atd.)
* Psychicky velmi náročné
* Kombinace s podezřelými metodami, směry (New age, ezo)
* Založeno na víře v minulé životy
* Jednorázové

**4-**spíše ne

* pokud vede odborník a dýchá naprosto zdraví dospělý člověk (ale i tak rizika)

**5-**rozhodně ne

* pokud nevede odborník a není brán ohled na kontraindikace

Zdroje a odkazy:

* <https://www.holos.cz/o-nas/pracovnici/milanhrabanek> (Milan Hrabánek)
* <https://www.holos.cz/sluzby-aktivity/celostni-lecba-rozvoj-osobnosti/holotropni-dychani/holotropni-dychani-ve-vode> (HD ve vodě)
* <http://www.regiony24.cz/11-176567-v-metylovicich-probehl-mezinarodni-seminar-holotropniho-dychani-ve-vode>
* <http://www.vize.cz/aktualita.php?id=188> (Vize 97)
* http://www.osud.cz/jak-jsem-dychal-holotropne
* <http://otestujte.grigare.cz/> (Zdena Kmuníčková)
* <http://holotropnidychani.cz/> (Michael Vančura)
* http://video.aktualne.cz/dvtv/holotropni-dychani-stavy-jako-pri-poziti-lsd-rika-odbornik/r~a283721ae38811e49e4e002590604f2e/?utm\_source=centrumHP&utm\_medium=dynamicleadbox&utm\_term=position-1
* Vymětal, J. (2010). Úvod do psychoterapie. (3., aktualiz. a dopl. vyd., 287 s.) Praha: Grada.

Výzkumy:

* Brewerton, T., Eyerman, J., Cappetta, P., & Mithoefer, M. (2012). Long-Term Abstinence Following Holotropic Breathwork as Adjunctive Treatment of Substance Use Disorders and Related Psychiatric Comorbidity. *International Journal of Mental Health*, 10(3), pp. 453-459. DOI: 10.1007/s11469-011-9352-3.
* Holmes, S., Morris, R., Clance, P., & Putney, R. (1996). Holotropic breathwork: An experiential approach to psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 33(1), pp. 114-120. DOI: 10.1037/0033-3204.33.1.114.
* Rhinewine, J., & Williams, O. (2007). Holotropic Breathwork: The Potential Role of a Prolonged, Voluntary Hyperventilation Procedure as an Adjunct to Psychotherapy.*Journal of Alternative*, 13(7), pp. 771-776. DOI: 10.1089/acm.2006.6203.