



Sastādīja Jānis Arvīds Plaudis, Elizabete Ozola

# DZIEDNIECĪBAS

## GADAGRĀMATA

2012



A. Dombrovskis,  
PhD., Mag. paed. hipnopsihoterapeits,  
B. Helingera sistēmterapeits

## Holotropās elpošanas dziedinošais spēks

Kad runā par holotropo elpošanu, uzreiz tiek pieminēts Staņislavs Grofs. Kāpēc gan tā? Holotropās elpošanas tehniku izstrādāja un praksē ieviesa Staņislavs Grofs kopā ar savu dzīvesbiedri Kristīni Grofu. S. Grofs, A. Maslovs, E. Sutičs, A. Votss uzskatāmi par transpersonālās psiholoģijas pamatlicējiem.

Vārds “transpersonālais” attiecas uz personas parasto robežu transcendentalitāti un ietver sevī daudzus pārdzīvojumus, kurus sauc par garīgiem, mistiskiem, reliģioziem, okultiem, maģiskiem un paranormāliem. Tā jēdzienu “transpersonālais” skaidro V. V. Kozlovs. Šajā transpersonālajā zonā izšķīst indivīda personības robežas un viņam ir iespējams identificēties ar citiem cilvēkiem, pārdzīvot kādus vēsturiskus notikumus, piedalīties vēsturiskos procesos, kuros bijuši iesaistīti viņa senči. Tāpat šajā transpersonālajā zonā

cilvēks var satīties ar dieviem, dēmoni, citu civilizāciju pārstāvjiem, mītiskiem personāžiem, mitoloģiskiem arhetipiem. Par arhetipiem vairāk un sīkāk var uzzināt no K. G. Junga darbiem. Pasaulē daudzi ir pievērsušies šo pārdzīvojumu izpētei, un ir pat izveidots ASV Transpersonālās psiholoģijas institūts. Ir attīstījusies jauna psihoterapijas metode, kura vēl pilnveidojas, — transpersonālā psihoterapija. S. Grofs savus pētījumus sāka ar LSD (pazīstam kā narkotiskās vielas) medicīnisko terapiju. Viņš konstatēja izmaiņas indivīda pasaules uztverē un sāka detalizēti analizēt savu pacientu piedzīvojumus, jo parasti pēc seansa zīmējumos atspoguļo savus piedzīvojumus. LSD terapija ir tikai viens no veidiem, lai varētu iekļūt transpersonālajā zonā. Vēlāk S. Grofs un K. Grofa izveidoja metodi “holotropā elpošana”, ar kuras palīdzību cilvēks nokļūst transpersonālajā zonā un var notikt transformācijas process.

Jēdziens “holotropā elpošana” cēlies no diviem vārdiem — *Holos* ‘veselums’ un *Trepein*, kas nozīmē “virzīties uz kaut ko”. Holotropās elpošanas pamatā ir, kā jau pats nosaukums norāda, elpošana. Notiek forsēta elpošana, bet interesanti ir tas, ka, veicot forsētu elpošanu pēc šīs metodes, cilvēkam nesākas muskuļu krampji, ko novērotu, ja tādu veiktu ārpus metodes ietvariem. Tas pat var būt bīstami cilvēka veselībai. Šis fenomens, kas nesaskan ar normālās fizioloģijas parādību, arī atspoguļo, ka, atrodoties transpersonālajā zonā, mūsu fizioloģija mainās. Regresējot uz bērnību, klients var nokļūt laikā, kad vēl bija tikko dzimis zīdāinis vai embrija stadijā mātes vēderā, restaurēt sajūtas savas ieņemšanas brīdī un pēc tam

precīzi pastāstīt savus piedzīvojumus un tos salīdzināt ar mātes stāstījumu par pārdzīvojumiem grūtniecības laikā. Lai nokļūtu šajā transpersonālajā zonā, var arī izmantot citas metodes un tehnikas. Pazīstamākās un plašāk izplatītās ir hipnoze, pašhipnoze, tostarp mērķtiecīgas meditācijas, Austrumu jogu skolu tehnikas, šamaniskās prakses, R. Assodžolli psihosintēzes tehnikas un vēl citas.

Man palaimējās būt holotropās elpošanas apmācības seansā, kuru vadīja S. Grofs, un no redzētā un piedzīvotā varu teikt, ka tas ir kas īpašs. Seanss ilgst vairākas stundas, un iegūtā pieredze ir neaizmirstama. Šī pieredze sākas ar lekcijām un beidzas ar praktiskiem darbiem. Saistoši un interesanti ir ceļot pa savu ķermeni, ar ko sākas holotropās elpošanas seanss, bet visa tālākā gaita jau ir stipri individuāla un katram atšķirīga.

Šajos seansos cilvēks ne tikai ceļo un piedzīvo emocijas, bet ir novērojamas arī spēcīgas ķermeniskās reakcijas, kuru laikā enerģija plūst pa ķermeni un atbrīvo no dažādiem fiziskajiem blokiem, kas radušies kādu emocionālu pārdzīvojumu dēļ. Tāpat varēju redzēt, kā cilvēki identificējas ar dzīvniekiem, ar fantastisku precizitāti atdarinot to ķermeņa kustības un skaņas. Tiek pārdzīvoti notikumi, kas tikuši noslāpēti un vēlāk radījuši problēmas gan attiecībās, gan veselībā.

Kā norāda V. Maikovs: "Apziņas holotropo stāvokļu izpēte atklāj, ka emocionālās un psihosomatiskās saslimšanas, tostarp tie daudzie stāvokļi, ko diagnosticē kā psihozes, nevar tikt adekvāti izskaidroti, izvērtējot tikai pēcdzemdību laika attīstību. Pēc Grofa pētījumiem, šīm saslimšanām ir daudzpakāpju struk-

tūra, kas dziļi iesniedzas kā perinatālajā (īss brīdis pirms un pēc dzimšanas), tā arī transpersonālajā limenī.”

Tāpēc galvenais holotropās elpošanas mērķis ir aktivizēt neapzināto, atbrīvot enerģiju, kas ir emocionālu un psihosomatisku simptomu pilna, transformēt tos šo pārdzīvojumu plūsmā.

Piemēram varam aplūkot situāciju, kad jaunam vīrietim ļoti nepatika, ka viņam pieskaras kakla zonai, tas viņā raisīja neapzinātu agresijas lēkmi, kuru viņš pats nespēja kontrolēt. Holotropās elpošanas seansa laikā ar noteiktām tehnikām šis jauneklis atbrīvojās no šī simptoma. Kā izrādījās, dzemdību laikā viņam ap kaklu bija aptinusies nabas saite un viņš cieta no skābekļa trūkuma. Kāds cits visu seansu gulēja tīri mierīgs, bet pēc seansa, kad savi piedzīvojumi un emocijas bija jāuzzīmē mandalas veidā, tad ļoti dzīvi daudz stāstīja par piedzīvoto iepriekšējā dzīvē.

No pieredzes hipnopsihoterapijā un holotropās elpošanas seansos varu secināt, ka ir ļoti daudz kā līdzīga gūtajos pārdzīvojumos un piedzīvojumos. Ir arī viena ne īpaši patikama līdzība — ne visi cilvēki ātri un viegli iegrimst hipnotiskajā transā, tāpat ne visi holotropo stāvokli spēcīgi emocionāli pārdzīvo jau pirmajā reizē. Ir cilvēki, kuriem tas prasa iemaņu attīstīšanu, tostarp tēlainās domāšanas, vizualizācijas spēju pilnveidošanu.

Ja jau esam pieskārušies praktiskām lietām, tad īsumā aplūkosim S. Grofa perinatālās matricas. Grofs tās saista ar bioloģiskās dzimšanas traumu. Grofs izdala četras matricas, un katrā no šīm matricām var būt kādi notikumi, fiksācijas, pārdzīvojumi, kas rada neizprotamas sekas tālākajā dzīvē.



1. Perinatālā matrica (sākotnējā vienotība ar māti) — kad embrijs vēl atrodas dzemdē. Ja ir lab-sajūta, tad tas var būt kā medūzai, zivij, delfīnam. Dīglis neizjūt robežas starp sevi un mātes miesu. Ja ir kādi sarežģījumi, tad to atceras kā briesmoņus, indīgu atkritumu izgāztuvi, dažādu dēmonu uzbrukumu. Ja ir bijušas problēmas ar ķīmiskām vielām, tostarp medikamentu lietošanu, tad pieaudzis jaunietis var nepazināti tiekties pēc narkotikām vai citām apreibinošām vielām.

2. Perinatālā matrica (kosmiskā aprīšana un bezizeja jeb elle) — dzemdē palielinās spiediens uz augli, bet dzemdes kakls vēl nav atvēries. Tas ir izjūtams kā apdraudējums. To reizēm redz kā atvaru, kas cenšas iesūkt, izjūt bezjēdzību, bezpalīdzību, bezcerību un klaustrofobiskas šausmas. No šiem pārdzīvojumiem var attīstīties fobijas, kā arī no citām matricām atbilstoši to īpatnībām var attīstīties neirozes.

3. Perinatālā matrica (cīņa starp nāvi un atdzimšanu) — sākas mazuļa izstumšana pa dzemdību kanālu, jo dzemdes kakls ir atvēries. Šajā posmā redz titānisku cīņu, agresīvas un sadomazohistiskas ainas, dēmoniskus sižetus, seksuālus pārdzīvojumus.

4. Perinatālā matrica (nāves un atdzimšanas pārdzīvojums) — mazuļa galīgā izstumšana (piedzimšana) un nabas saites pārgriešana. Šajā stadijā, kad esam pārvarējuši metafiziskās bailes, kas saistītas ar šo procesu, un ļaujot, lai viss rit tā, kā tas notiek, cilvēks izjūt pilnīgu iznīcību visos līmeņos. Un uzreiz pēc šīs bojāejas iekrīt kosmosa dziļumā — piepildās ar baltu vai zeltainu gaismu. Viņu sagaida un apskauj arhetipiskas būtnes — dievības. Cilvēku

pārņem labu emociju cunami vilnis attiecībā uz sevi, pret citiem cilvēkiem, pret dabu, pret visu sevi un ap sevi.

Un kā jau iepriekš minēju, katrs matricas posms nozīmīgi ietekmē mūsu dzīvi. Lai ar holotropās elpošanas metodi konkrēti meklētu simptoma izcelsmi, var piedzīvot arī vilšanos, jo pirmais par sevi liks manīt vājākais vai problemātiskākais posms mūsu dzīvē, pagātnē. Tāpēc šie piedzīvojumi un pārdzīvojumi jāpieņem kā jaunas mūsu iekšējās kartes un jāļaujas visām pārmaiņām, kuras ar mums notiek. Lai uzzinātu vairāk par holotropo elpošanu, iesaku iedziļināties Staņislava un Kristīnes Grofu grāmatās.

Kā pierāda vēsture, prātuļošana, loģiskošana nepalīdzēs, jo tad darbotos sakarība — jo gudrāks un ziņošāks ir cilvēks, jo viņš laimīgāks un veselāks un dzīvo bioloģiski maksimāli iespējamo, garāko mūžu! Bet paskatieties uz sevi un sev apkārt! Paskatieties vēsturē!

Lai jums laba veselība un garš, laimīgs, bagāts mūžs!

### Izmantotā literatūra

Corsini I. R., Auerbach J. A. (2006) *Concise Encyclopedia of Psychology*. John Wiley & Sons, Inc.

Гроф С. (2010) *Холотропное дыхание. Новый подход к самоисследованию и терапии*. Издательство Института Трансперсональной психологии. Москва.

Гроф С. (2007) *Когда невозможное возможно. Приключения в необычных реальностях*. Издательство Института Трансперсональной психологии. Москва.

Гроф К. и Гроф С. (2003) *Духовный кризис*. Издательство Института Трансперсональной психологии. Москва.

Гроф С. (2006) *Холотропное сознание. Три уровня человеческого сознания и их влияние на нашу жизнь*. Издательство ГАНГА. Москва.

Гроф К. (2003) *Жажда целостности. Наркомания и духовный путь*. Издательство Института Трансперсональной психологии. Москва.

Гроф С. (2004) *Космическая игра*. Издательство Института Трансперсональной психологии. Москва.

Гроф С. (2003) *Психология будущего*. Издательство Института Трансперсональной психологии. Москва.

Козлов В. В. (2005) *Психотехнологии измененных состояний сознания*. Издательство Института Психотерапии. Москва