

## ABSTRACTS 2014, 6 (1)

### Special Issue on Holotropic Breathwork and Other Hyperventilation Procedures

#### **Holotropic Breathwork: A New Experiential Method of Psychotherapy and Self-Exploration**

Respiración Holotrópica: un Nuevo Método Experiencial de Psicoterapia y Auto-Exploración

*Stanislav Grof*

Journal of Transpersonal Research, 2014, 6(1), 7-24

#### **Spiritual Transformation: A Qualitative-Quantitative Analysis of the Application of the Holotropic Breathwork Method**

Transformación espiritual: un análisis cuantitativo y cualitativo de la aplicación del método de la Respiración Holotrópica

*Inna V. Afanasenko, Vladimir A. Emelianenko and Alexandra V. Emelianenko*

Journal of Transpersonal Research, 2014, 6(1), 25-37

#### **Process Psychotherapy: Holotropic Breathwork and Alfred North Whitehead**

Psicoterapia de Proceso: Respiración Holotrópica y Alfred North Whitehead

*Lenny Gibson*

Journal of Transpersonal Research, 2014, 6(1), 38-48

#### **Effects of Holotropic Breathwork in Personal Orientation, Levels of Distress, Meaning of Life and Death Anxiety in the Context of a Weeklong Workshop: A Pilot Study**

Efectos de la Respiración Holotrópica en la Orientación Personal, Nivel de Malestar, Sentido en la Vida y Ansiedad Ante la Muerte en el Contexto de un Taller Residencial Semanal: un Estudio Piloto

*Iker Puente*

Journal of Transpersonal Research, 2014, 6(1), 49-63

#### **Holotropic Breathwork: Models of Mechanism of Action**

Respiración Holotrópica: Modelos de los Mecanismos de Acción

*James Eyerman*

Journal of Transpersonal Research, 2014, 6(1), 64-72

#### **El Potencial Integrativo de la Respiración Holotrópica en los Procesos de Cierre de la Adolescencia**

The Integrative Potential of Holotropic Breathwork in Adolescence Closing Processes

*Cristóbal Contreras y Francisco Zenteno*

Journal of Transpersonal Research, 2014, 6(1), 73-83

#### **Holotropic Practice and the Promise of Full-Spectrum Transformation**

La Práctica Holotrópica y la Promesa de una Transformación de Espectro-Completo

*Martin Boroson*

Journal of Transpersonal Research, 2014, 6(1), 84-94

#### **Respiración Holotrópica y Corporalidad: Una Marca Transversal**

Holotropic Breathwork and Corporality: A Transversal Mark

*Julio Eduardo Mazorco Salas*

Journal of Transpersonal Research, 2014, 6(1), 95-102

## **An Argument for the use of Holotropic Breathwork as an Adjunct to Psychotherapy**

Consideraciones para el Uso de la Respiración Holotrópica como Complemento de la Psicoterapia

*Laurel Watjen*

Journal of Transpersonal Research, 2014, 6(1), 103-111

## **Hacia una Comprensión Expandida del Potencial Transformador de la Respiración Holotrópica**

Toward an expanded understanding of the transformative potential of Holotropic Breathwork

*Felipe Landaeta*

Journal of Transpersonal Research, 2014, 6(1), 112-120

## **Respiración Holorénica: Proceso, Efectos y Fenomenología**

Holorenic Breathwork: Process, Effects and Phenomenology

*Josep M<sup>a</sup> Fericgla y Gemma Guarch*

Journal of Transpersonal Research, 2014, 6(1), 121-133

## **Effects of Holorenic Breathwork on Anxiety and Heart Rate Variability: Preliminary Results**

Efectos de la Respiración Holorénica en la Ansiedad y la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca:

Resultados Preliminares

*Julio Cervantes and Iker Puente*

Journal of Transpersonal Research, 2014, 6(1), 134-142

# **Holotropic Breathwork: A New Experiential Method of Psychotherapy and Self-Exploration**

## **Respiración Holotrópica: un Nuevo Método Experiential de Psicoterapia y Auto-Exploración**

**Stanislav Grof**

California Institute of Integral Studies  
San Francisco, USA

### **Abstract**

Holotropic breathwork is an experiential method of psychotherapy and self-exploration that Stanislav and Christina Grof developed at the Esalen Institute in Big Sur, California, in the mid -1970s. This approach induces deep holotropic states of consciousness by a combination of very simple means: accelerated breathing, evocative music, and a technique of bodywork that helps to release residual bioenergetic and emotional blocks. This paper describes the essential components of holotropic breathwork and the course of a holotropic sesión, and summarized the complementary approaches that can facilitate a good integration and follow-up of the sesión. Furthermore, this paper describes briefly the therapeutic potential of this technique, and also consider the physiological and biochemical mechanisms that might be involved in the effects that holotropic breathwork as on consciousness.

**Keywords:** Holotropic Breathwork, psychotherapy, self-exploration, holotropic states of consciousness, bodywork

### **Resumen**

La respiración holotrópica es un método experimental de psicoterapia y autoexploración desarrollado por Stanislav y Christina Grof en el Instituto Esalen en Big Sur, California, a mediados de los años 1970. Este enfoque induce profundos estados holotrópicos de consciencia por una combinación de medios muy simples: respiración acelerada, música evocativa, y una técnica de trabajo corporal que ayuda a liberar bloqueos bioenergéticos y emocionales residuales. Este artículo describe los componentes esenciales de la respiración holotrópica y el curso de una sesión holotrópica, y resume los enfoques complementarios que pueden facilitar una buena integración y seguimiento de la sesión. Además, este artículo describe brevemente el potencial terapéutico de esta técnica, así como los mecanismos fisiológicos y bioquímicos que pueden estar involucrados en los efectos que la respiración holotrópica produce sobre la conciencia.

**Palabras clave:** respiración holotrópica, psicoterapia, auto-exploración, estados holotrópicos de consciencia, trabajo corporal.

# Spiritual Transformation: A Qualitative-Quantitative Analysis of the Application of the Holotropic Breathwork Method

Transformación espiritual: un análisis cuantitativo y cualitativo de la aplicación del método de la Respiración Holotrópica

**Inna V.  
Afanasenko**

Southern Federal University  
Rostov-on-Don, Russia

**Vladimir A.  
Emelianenko**

Grof Transpersonal Training  
Rostov-on-Don, Russia

**Alexandra  
V.Emelianenko**

Grof Transpersonal Training  
Rostov-on-Don, Russia

## Abstract

This article is devoted to the qualitative and quantitative analysis of the use of Holotropic Breathwork (HB) as an effective method to support the client in the process of his/her spiritual transformation. We distinguish three models of integration of spiritual experiences: religious, medical and phenomenological. Usually, the first two models are based on the external formal evaluation of subjective feelings of a client when his/her state of mind does not promote social adaptation. Due to this evaluative approach, the opportunities for integration of the gained personal spiritual experience are significantly limited within religious doctrine frameworks established externally or become obsolete by means of devaluation or even medical suppression of such emotional stresses regarded by traditional psychiatry as pathologic. We consider HB, implementing the phenomenological model, to be an ecological method of self-actualization and psychotherapy from the point of view of integration of the gained spiritual experience. It focuses on the client's personality, values, and worldview in general, excluding distorting and traumatic influence of external evaluations and speculations from the part of the facilitator. The psychological study evaluating dynamics of life constructs and subject categories as a result of their participation in HB sessions confirms long-term observations of practitioners applying this method. The subjective significance of negative life categories decreases significantly, while the following categories increase: self-confidence, trust in people and the world, life meaningfulness, satisfaction and ability to feel joy and happiness. The results of the present study give some support to the effectiveness of the use of HB in the process of clients' Spiritual Transformation.

**Keywords:** Holotropic Breathwork, spiritual transformation, dynamics of life constructs, phenomenological approach

## Resumen

Este artículo está dedicado al análisis cualitativo y cuantitativo de la utilización de la respiración holotrópica (RH) como un método eficaz para apoyar al cliente en el proceso de su transformación espiritual. Se distinguen tres modelos de integración de las experiencias espirituales: religioso, médico y fenomenológico. Por lo general, los dos primeros modelos se basan en la evaluación formal externa de los sentimientos subjetivos del cliente cuando su estado de ánimo no promueve la adaptación social. Debido a este enfoque evaluativo, las oportunidades para la integración de la experiencia espiritual personal obtenida se limitan de manera significativa, o bien dentro de los marcos establecidos externamente por una doctrina religiosa, o bien quedado obsoletas por medio de la devaluación o incluso la supresión médica de tales tensiones emocionales, que son consideradas patológicas por la psiquiatría tradicional. Consideramos la RH, a través de la implementación del modelo fenomenológico, como un método ecológico de la auto-actualización y psicoterapia que facilita la integración de la experiencia espiritual obtenida. La RH se centra en la personalidad, los valores y la visión del mundo del cliente en general, excluyendo influencias distorsionadoras y/ traumáticas de evaluadores externos, y especulaciones realizadas por parte del facilitador. El estudio psicológico realizado evaluando las dinámicas de los constructos vitales y las categorías subjetivas como resultado de la participación en sesiones de RH confirma las observaciones longitudinales realizadas por los profesionales que aplican este método. La importancia subjetiva de las categorías negativas de la vida disminuye significativamente, mientras que las siguientes categorías aumentan: autoestima, confianza en las personas y el mundo, significado en la vida, satisfacción y capacidad de sentir alegría y felicidad. Los resultados del presente estudio apoyan en cierta medida la eficacia de la utilización de HB en el proceso de la transformación espiritual de los clientes.

**Palabras Clave:** Respiración Holotrópica, transformación espiritual, dinámica de las construcciones de la vida, enfoque fenomenológico

# Process Psychotherapy: Holotropic Breathwork and Alfred North Whitehead

## Psicoterapia de Proceso: Respiración Holotrópica y Alfred North Whitehead

**Lenny Gibson**

Burlington College  
Vermont, USA

### Abstract

Stanislav Grof's Holotropic Breathwork has some important comparisons with Alfred North Whitehead's Process Philosophy, which develops a metaphysical framework that updates important concepts of the extensive Platonic tradition in Western philosophy with modern scientific discoveries. This paper explores a number of Grof's ideas and Whitehead's concepts that significantly corroborate each other. Grof's ideas follow from his extensive clinical work, especially his well-documented psychedelic research. There was a long hiatus in such research because of government prohibition, but younger researchers have revived the work, and it proceeds apace. The *first section* of this paper describes the Holotropic Breathwork process in some detail to give the reader an understanding of what it involves practically and to provide a context for matters discussed in the next two sections. The *second section* offers Whitehead's Process model as an alternative to mechanical materialism. It offers support for important topics that Grof addresses in his Holotropic theory. Three of these major topics are (1) self-identity, (2) past lives and other non-ordinary experiences, and (3) spiritual emergencies. The *third section* of this paper considers the birth process in terms of Grof's theory of perinatal matrices and Whitehead's metaphysics. That consideration opens into a discussion of (1) the conjunction of mental and physical aspects of experience in Holotropic Breathwork bodywork, (2) the trajectory of the Holotropic Breathwork therapeutic process, and (3) transformation and spirituality.

**Keywords:** Holotropic Breathwork, process psychotherapy, Alfred. N. Whitehead, Stanislav Grof, transpersonal psychology

### Resumen

La Respiración Holotrópica (RH), desarrollada por Stanislav Grof, tiene algunos paralelismos importantes con la Filosofía del Proceso de Alfred North Whitehead, filosofía que desarrolla un marco metafísico que actualiza conceptos importantes de la extensa tradición Platónica en la filosofía occidental con algunos descubrimientos científicos modernos. Este artículo explora algunas de las ideas de Grof y conceptos de Whitehead que se corroboran significativamente entre sí. Las ideas de Grof se derivan de su extenso trabajo clínico, especialmente de su ampliamente documentada investigación psicodélica. Hubo un largo paréntesis en este tipo de investigación, debido a la prohibición del gobierno, pero investigadores más jóvenes han revivido este trabajo, y se procede a buen ritmo. La *primera sección* de este trabajo describe el proceso de la RH con cierto detalle, para dar al lector una comprensión de lo que implica esta práctica y proporcionar un contexto para los temas tratados en las dos secciones siguientes. La *segunda sección* describe el modelo del Proceso de Whitehead, como alternativa al materialismo mecanicista. Ofrece apoyo a algunos temas importantes que Grof aborda en su teoría Holotrópica. Tres de estos temas principales son (1) la propia identidad, (2) las vidas pasadas y otras experiencias no ordinarias, y (3) las emergencias espirituales. La *tercera sección* de este documento considera el proceso de parto en términos de la teoría de las matrices perinatales de Grof y la metafísica de Whitehead. Esta consideración se abre a una discusión de (1) la conjunción de los aspectos físicos y mentales de la experiencia en el trabajo corporal de la RH, (2) la trayectoria del proceso terapéutico en la RH, y (3) la transformación y la espiritualidad.

**Palabras clave:** Holotropic Breathwork, process psychotherapy, Alfred. N. Whitehead, Stanislav Grof, psicología transpersonal

# Effects of Holotropic Breathwork in Personal Orientation, Levels of Distress, Meaning of Life and Death Anxiety in the Context of a Weeklong Workshop: A Pilot Study

## Efectos de la Respiración Holotrópica en la Orientación Personal, Nivel de Malestar, Sentido en la Vida y Ansiedad Ante la Muerte en el Contexto de un Taller Residencial Semanal: un Estudio Piloto

**Iker Puente**

Universidad Autónoma de Barcelona  
Barcelona, Spain

### Abstract

The purpose of the present study was to explore the effects of Holotropic Breathwork (HB), on levels of distress, meaning of life, death anxiety and personal orientation in a young adult sample in the context of a weeklong workshop, and also the subjective effects and persistent effects of HB. A single group, Pre-Post test design, with three follow-ups (1, 6 months and 12 months after the workshop) was used. A total of 29 subjects, aged 18-35 years, participated in the study. The tests used were the *Brief Symptom Inventory* (BSI), the *Purpose in Life Test* (PIL), the *Death Anxiety Scale* (DAS), the *Personal Orientation Inventory* (POI), the *States of Consciousness Questionnaire* (SCQ) and the *Brief Persisting Effects Questionnaire* (BPEQ). Measures were taken before and after the workshop (four weeks, and 6 months later, for the BSI, PLT, POI and DAS, and 12 months after, for the BPEQ) and during the workshop (for the SCQ). No significant differences were found one month after the workshop. Significant increases of Temporal Competency scale, and in 5 subscales of the PEQ were found six months after the weeklong workshop. HB also occasioned mystical-type or peak experiences in 6 participants. At 12 months, volunteers rated the HB experience as having substantial personal meaning and spiritual significance, and attributed to the experience an increase of personal wellbeing and life satisfaction.

**Keywords:** Holotropic Breathwork, meaning of life, death anxiety, personal orientation, mystical experience, persistent effects

### Abstract

El presente estudio tiene como objetivo principal explorar los efectos de la respiración holotrópica (RH), en el nivel de malestar subjetivo, percepción del sentido de la vida, ansiedad ante la muerte y la orientación personal en una muestra de adultos jóvenes en el contexto de un taller residencial de una semana de duración, así como los efectos subjetivos y los efectos persistentes de la RH. Se utilizó un diseño Pre-Post de medidas repetidas (realizadas 1, 6 y 12 meses después del taller de RH) y de grupo único. Un total de 29 sujetos, de entre 18-35 años, participó en el estudio. Las pruebas utilizadas fueron el Inventario Breve de Síntomas (IBS), el Purpose in Life Test (PLT), la Escala de Ansiedad Ante la Muerte (EAAM), el Inventario de Orientación Personal (IOP), el Cuestionario de Estados de Conciencia (CEC) y Cuestionario Breve de Efectos Persistentes (CBEP). Las medidas fueron tomadas antes y después del taller (cuatro semanas y 6 meses más tarde, para la IBS, PLT, IOP y el EAAM, y 12 meses después, para el CBEP) y durante el taller (para el CEC). No se encontraron diferencias significativas un mes después del taller. Se encontraron aumentos significativos en la escala Competencia Temporal, y en 5 subescalas del IOP seis meses después del taller. La RH también ocasionó experiencias cumbre y/o de carácter místico en 6 participantes. A los 12 meses, la experiencia de la RH es frecuentemente valorada por los voluntarios como personal y espiritualmente significativa, y se le atribuye un aumento del bienestar personal y la satisfacción vital.

**Palabras clave:** Respiración Holotrópica, sentido de la vida, ansiedad ante la muerte, orientación personal, experiencia mística, efectos persistentes

# Holotropic Breathwork: Models of Mechanism of Action

## Respiración Holotrópica: Modelos de los Mecanismos de Acción

**James Eyerman**

University of California San Francisco  
San Francisco, USA

### Abstract

Objectives: critical review of etiological theories of phenomena reported in Holotropic Breathwork [HB]. Method: literature on Holotropic Breathwork, hyperventilation syndrome, polyvagal theory, SARs theory, classical mytho-poetic traditions, the role of music, anomalous experiences and healing, and classical psycho-spiritual explanatory models are reviewed. Discussion: physiological and neurophysiological models, transpersonal, and cognitive psychological models, ethno-epistemological problems and methodological concerns are reviewed. Narrative logic versus stochastic models is examined. Conclusions: voluntary over-breathing and music provide access to non-ordinary states through the putative effects of vagal toning and sonic integration. Cognitive processes may play a role in permitting the anomalous internal narrative experiences.

**Keywords:** Holotropic Breathwork, voluntary over-breathing, autonomic nervous system, polyvagal theory, music

### Resumen

Objetivos: revisión crítica de las teorías etiológicas de los fenómenos reportados en la respiración holotrópica (RH). Método: revisión de la literatura sobre la respiración holotrópica, el síndrome de hiperventilación, la teoría polivagal, la teoría SARs, las teorías mitopoiéticas clásicas, las experiencias anómalas y de sanación, y de los modelos explicativos psicoespirituales clásicos. Discusión: el presente artículo se revisan modelos fisiológicos y neurofisiológicos, modelos transpersonales y modelos psicológicos cognitivos, problemas etno-epistemológicos y cuestiones metodológicas. Finalmente, se examina la lógica narrativa frente a los modelos estocásticos. Conclusión: la hiperventilación voluntaria y la música permiten el acceso a estados no ordinarios de consciencia a través de los supuestos efectos de la tonificación vagal y de la integración a través del sonido. Los procesos cognitivos pueden jugar un papel en el proceso permitiendo que se produzcan las experiencias narrativas internas anómalas.

**Palabras clave:** Respiración Holotrópica, hiperventilación voluntaria, sistema nervioso autónomo, teoría polivagal, música

# El Potencial Integrativo de la Respiración Holotrópica en los Procesos de Cierre de la Adolescencia

## The Integrative Potential of Holotropic Breathwork in Adolescence Closing Processes

**Cristóbal Contreras**

Universidad Católica Pontificia  
Santiago, Chile

**Francisco Zenteno**

Instituto Psicológico de Estudios  
de la Consciencia (IPEC)  
Santiago, Chile

### Resumen

El presente estudio indaga en la influencia que tiene la Respiración Holotrópica en los procesos de cierre de la adolescencia. Esta investigación se sustenta en los aportes teóricos de Erikson acerca del desarrollo del ciclo vital, y en el marco teórico conceptual propuesto por Grof, acerca de los estados no ordinarios de conciencia y su naturaleza integrativa. La muestra fue compuesta por 20 personas de entre 19 y 24 años, los cuales participaron en una sesión de Respiración Holotrópica, tras la cual se aplicó entrevistas semi-estructuradas. Los resultados sugieren que la Respiración Holotrópica proporciona contenidos y material psicológico relevante para la resignificación de experiencias pasadas en el marco de la consolidación de la identidad, y facilita un espacio de concientización acerca de aspectos inconscientes que otorgan una comprensión más amplia acerca de la totalidad de la psique. Ambos procesos de integración facilitan y son necesarios para realizar un tránsito armónico y adecuado hacia la siguiente etapa de la vida, la adultez joven. A partir de lo anterior, se ofrece una analogía entre la Respiración Holotrópica y el concepto de Rito de Paso propuesto por Van Gennep, ya que su práctica facilita un proceso de transformación interna propia de los tránsitos del ciclo vital.

**Palabras Clave:** cierre adolescencia, Respiración Holotrópica, estados no ordinarios de conciencia, identidad, ritos de paso

### Abstract

This study explores the influence of Holotropic Breathwork (HB) in the closing processes of adolescence. This research is based on the theoretical contributions of Erikson on the development of the life cycle, and in the conceptual framework proposed by S. Grof about non-ordinary states of consciousness and their integrative nature. The sample consists of 20 people, aged between 19 and 24 years, who participated in a HB session, after which semi-structured interviews took place. The results suggest that HB provides relevant content and psychological material for the reinterpretation of past experiences in the context of the consolidation of identity, and provides an opportunity for awareness of unconscious aspects that give a broader understanding of the totality of the psyche. Both processes of integration facilitate and are necessary for a harmonious and smooth transition to the next stage of life, young adulthood. Based on these findings, an analogy between HB and Van Gennep's Rite of Passage concept is proposed, as the practice of HB facilitates a process of inner transformation, which is characteristic of the lifecycle transits.

**Keywords:** adolescence closing process, Holotropic Breathwork, non-ordinary states of consciousness, identity, rite of passage

# Holotropic Practice and the Promise of Full-Spectrum Transformation

## La Práctica Holotrópica y la Promesa de una Transformación de Espectro-Completo

**Martin Boroson**

Stanislav and Christina Grof Foundation  
Cambridge, MA, U.S.A.

### Abstract

Philosopher Ken Wilber has called for a “full spectrum” approach to personal transformation, one that would embrace all levels of consciousness (e.g. body, mind, soul, spirit). This article considers how holotropic practice, devised by Dr. Stanislav and Christina Grof, could fulfil this vision. Although Wilber calls for a variety of practices to be used, one for each level of the spectrum of consciousness, this article shows how holotropic practice could provide a full-spectrum approach in a more efficient way, specifically by: a) diagnosing the most important psycho-spiritual issue to be worked on at the time, b) providing a targeted form of healing or development for that issue; c) offering a prescription or referral for additional help on that issue. Furthermore, this article shows how holotropic practice could help seekers discover levels of the spectrum that were not known to them, and even allow seekers to experience many levels of the spectrum simultaneously, giving them personal experience of and insight into the multi-dimensional nature of being.

**Keywords:** Ken Wilber, Stanislav Grof, Christina Grof, Holotropic Breathwork, spectrum of consciousness

### Resumen

El filósofo Ken Wilber ha propuesto un enfoque de "espectro completo" en el proceso de transformación personal que abarque todos los niveles de conciencia (por ejemplo, cuerpo, mente, alma, espíritu). Este artículo considera cómo la práctica holotrópica, desarrollada por el Dr. Stanislav y Christina Grof, podría cumplir esta visión. Aunque Wilber plantea que se deben utilizar simultáneamente una variedad de prácticas, una para cada nivel del espectro de la conciencia, este artículo muestra cómo la práctica holotrópica podría proporcionar un enfoque de espectro completo de manera más eficiente, en particular: a) proporcionando un diagnóstico del tema psicoespiritual más relevante que ha de ser trabajado en un momento determinado, b) proporcionando una forma específica de curación y/o desarrollo de ese tema; c) ofreciendo una prescripción o referencia para buscar ayuda adicional en relación a ese tema. Además, este artículo muestra cómo la práctica holotrópica podría ayudar a los buscadores a descubrir niveles del espectro de conciencia que no conocían previamente, e incluso permitirles experimentar muchos niveles del espectro simultáneamente, proporcionándoles una experiencia personal y una comprensión de la naturaleza multidimensional del ser.

**Palabras clave:** Ken Wilber, Stanislav Grof, Cristina Grof, Respiración Holotrópica, espectro de la conciencia

# Respiración Holotrópica y Corporalidad: Una Marca Transversal

## Holotropic Breathwork and Corporality: A Transversal Mark

**Julio Eduardo Mazorco Salas**

Universidad del Bosque,  
Bogotá, Colombia

### Resumen

Éste es un artículo exploratorio acerca de la práctica de la Respiración Holotrópica como técnica terapéutica. Pretende dar cuenta de algunas de las manifestaciones corporales vivenciadas en el ejercicio de la Respiración Holotrópica (RH). Se orienta desde una metodología cualitativa y un enfoque fenomenológico en sesiones de RH grupal en la Formación en Respiración Terapéutica en la Asociación de Humanismo Transpersonal SASANA Colombia. Las distintas experiencias evidenciadas, vivenciadas, y compartidas desde la significación de cada participante, permitieron dilucidar las siguientes categorías: Mudras, Tetania, Manifestaciones Psicosociales y Otros. Se concluye que la RH es una técnica que actúa en el marco del cuerpo como una ruta de acceso y manifestación de otras capas del ser humano como la emocional, la mental, y las significaciones de lo espiritual, y que a su vez estas experiencias se relacionan con estados pre-personales, personales y transpersonales durante su práctica.

**Palabras clave:** Respiración Holotrópica, cuerpo, tetania, mudras, experiencia holotrópica, psicología integral y transpersonal

### Abstract

This is an exploratory article about the Holotropic Breathwork practice as a therapeutic technique. The article elucidates some of the physical manifestations that are experienced during a Holotropic Breathwork session. Methodology includes a qualitative and phenomenological approach, which were utilized in Holotropic Breathwork group sessions during the Therapeutic Breathing Formation Training in the Transpersonal Humanistic Association (SASANA Colombia). Reviewing observed and shared participant experiences identified the following physical manifestation categories: Mudras, Tetanynia, Psychosocial Manifestations and more. Conclusions discussed include Holotropic Breathwork's ability to act within the body as a path to the emotional, the mental and the spiritual layer of being. As well, conclusions involve the relevance of these experiences to pre-personal, personal and transpersonal states during its practice.

**Key words:** Holotropic Breathwork, tetany seizure, mudras, holotropic experience, integral and transpersonal psychology

# **An Argument for the Use of Holotropic Breathwork as an Adjunct to Psychotherapy**

## **Consideraciones para el Uso de la Respiración Holotrópica como Complemento de la Psicoterapia**

**Laurel Watjen**

Antioch University  
Seattle, USA

### **Abstract**

The psychoanalytic viewpoint proposes that insight into one's unconscious thoughts, feelings, and motivations can be helpful in understanding and changing personal constructs (Goldenberg & Goldenberg, 2013). Conversely, anything that stands in the way of accessing that material may present a barrier to effective psychotherapy. Holotropic Breathwork, a process of rapid, deep breathing to evocative music, induces a non-ordinary state of consciousness (NOSC) (Taylor, 2007), which reportedly allows deeper access to the unconscious. Rhinewine and Williams (2007) offer a hypothetical, bio-psychological explanation of the disinhibiting mechanism of holotropic NOSC's, which reduce the self-protectiveness of the logical/thinking part of the brain, and potentially result in opening to new insights. Ryan and Deci's (2008) Self-determination Theory (SDT) model offers a current and accepted framework from which to explain the potential effectiveness of the therapeutic setting and practice of HB. SDT proposes that there are three universal psychological needs which are essential for the occurrence of growth toward psychological health and well-being: autonomy, competence, and relatedness. This paper describes how Holotropic Breathwork fulfills those three needs, potentially resulting in therapeutic benefit. An overview of research on the healing benefits of NOSC's, and in particular, on the use of HB as an adjunct to psychotherapy is included to support the argument that HB may be beneficial in this context.

**Keywords:** Holotropic Breathwork, non-ordinary state of consciousness, psychotherapy, self-determination theory, unconscious

### **Resumen**

El punto de vista psicoanalítico propone que comprender los propios pensamientos inconscientes, sentimientos y motivaciones puede ser útil en la comprensión y cambio de los constructos personales (Goldenberg y Goldenberg, 2013). Por el contrario, cualquier cosa que se interponga en el camino de acceso a ese material puede representar un obstáculo para la psicoterapia efectiva. La Respiración Holotrópica (RH), un proceso de respiración rápida y profunda acompañado de música evocadora, induce un estado no ordinario de conciencia (ENOC) (Taylor, 2007) que, al parecer, permite un acceso más profundo al inconsciente. Rhinewine y Williams (2007) proponen una hipótesis biopsicológica del mecanismo de desinhibición de los ENOC holotrópicos, el cual reduce la auto-protección de la parte lógica/pensante del cerebro, y que potencialmente conduce a la apertura a nuevas comprensiones. La Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Ryan y Deci (2008) ofrece un marco actual y aceptado desde el que poder explicar la potencial eficacia del entorno terapéutico y la práctica de la RH. La TAD propone que hay tres necesidades psicológicas universales que son esenciales para la aparición de crecimiento hacia la salud y el bienestar psicológico: autonomía, competencia y capacidad de relación. Este artículo describe cómo la RH cubre esas tres necesidades, dando potencialmente como resultado un beneficio terapéutico. Finalmente, se presenta una visión general de la investigación sobre los beneficios curativos de los ENOC y, en particular, en el uso de la RH como un complemento a la psicoterapia, para respaldar el argumento de que HB puede ser beneficioso en este contexto.

**Palabras clave:** Respiración Holotrópica, estados no-ordinarios de conciencia, psicoterapia, teoría de la auto-determinación, inconsciente

# Hacia una Comprensión Expandida del Potencial Transformador de la Respiración Holotrópica

Toward an expanded understanding of the transformative  
potential of Holotropic Breathwork

**Felipe Landaeta**  
Universidad Adolfo Ibáñez  
Santiago, Chile

## Resumen

Este artículo representa un ejercicio de integración de conceptos e insights de distintos sistemas de psicología de occidente y oriente con la Respiración Holotrópica, una forma de terapia experiencial creada en 1976 por Christina y Stanislav Grof, y que desde entonces ha sido experimentada por miles de personas. Se busca situar a este trabajo en un contexto más amplio, así como plantearse ciertas preguntas respecto a los mecanismos terapéuticos en torno al Self de los respiradores e indagar en ciertos aspectos críticos del proceso y en la efectividad de la técnica.

**Palabras clave:** Respiración Holotrópica, psicología transpersonal, budismo, Self

## Abstract

This paper represents an integrative exercise of several concepts from different systems of Western and Eastern psychologies focused on the experiential technique called Holotropic Breathwork. This technique was developed in 1976 by Christina and Stanislav Grof, and has been used by thousands of people since then. The objectives of this paper are to understand HB in a broad context, to raise questions about the therapeutic mechanisms related to the breathers' Self, and to do inquiry on certain aspects of the process, as well as the effectiveness of the technique.

**Keywords:** Holotropic Breathwork, transpersonal psychology, buddhism, Self

# Respiración Holorénica: Proceso, Efectos y Fenomenología

## Holorenic Breathwork: Process, Effects and Phenomenology

**Josep M<sup>a</sup> Fericgla**

Societat d'Etnopsicologia Aplicada i EECC  
Barcelona, Spain

**Gemma Guarch**

Fundació J. M<sup>a</sup> Fericgla  
Barcelona, Spain

### Resumen

Este artículo trata del origen, características diferenciales y efectos de la respiración holorénica, técnica creada por el Dr. J.M.<sup>a</sup> Fericgla en 1991 para inducir estados psicológicos percibidos como cercanos a la muerte, también conocidos genéricamente como estados transpersonales o de disociación creativa. A partir del trabajo de campo cualitativo realizado, se describen las tres calidades de consciencia a las que se accede y las seis fases de la experiencia transpersonal inducida por esta técnica de respiración rápida: i) narcisismo visionario como estrategia para rehuir el encuentro con uno mismo; ii) catarsis extática; iii) revisión biográfica; iv) implosión del ego o experiencia de muerte; v) activación de imágenes arquetípicas; vi) reconstrucción de la personalidad. La metodología cualitativa de observación de participantes se complementa con el test R. Hartman, usado para evaluar el estado pre y post experiencia de los participantes. Al final del artículo se añade un resumen de estos resultados. También se indica la importancia fundamental del contexto simbólico y de los valores que han de orientar la sesión, de la preparación mínima previa a la sesión de respiración a que deben someterse los participantes y de la figura del guía u orientador.

**Palabras clave:** respiración holorénica, catarsis, éxtasis, experiencia transpersonal, grito primal

### Abstract

This article describes the origin, properties and differential effects of the holorenic breathing technique created by Dr. J.M.<sup>a</sup> Fericgla in 1991 to induce psychological states like those perceived when one is close to death, also known generically as transpersonal states or creative dissociation. Based on the qualitative fieldwork conducted, the three qualities of consciousness that are accessible and the six stages of transpersonal experience induced by this rapid breathing technique are described: 1) visionary narcissism as a strategy to shun the encounter with oneself; 2) ecstatic catharsis; 3) biographical review; 4) ego implosion or death experience; 5) archetypal images activation; 6) personality reconstruction. The qualitative methodology of observing participants is complemented by the R. Hartman test, used to evaluate participants' status pre and post experience. At the end of the article a summary of these results is provided. Moreover the fundamental importance of the symbolic context, the values that should guide the session, the minimum preparation participants required previous the session and the figure of guide or counselor is discussed.

**Palabras clave:** holorenic breathwork, catharsis, ecstasy, transpersonal experience, primal scream

# Effects of Holorenic Breathwork on Anxiety and Heart Rate Variability: Preliminary Results

## Efectos de la Respiración Holorénica en la Ansiedad y la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca: Resultados Preliminares

**Julio Cervantes**

Club Natació Sabadell  
Sabadell, Spain

**Iker Puente**

Universidad Autónoma de Barcelona  
Barcelona, Spain

### Abstract

The purpose of this pilot study was to examine changes in physiological and psychological measures in a group of healthy volunteers following participation in a Holorenic Breathwork (HrcB) session. A single group, pretest/posttest design was used. A total of 11 subjects, aged 30-47 participated in the study. Inclusion criteria were as follows: +18 years, Spanish speaking and no know-diagnosed mental disorder. The intervention consists in a single HrcB session. The psychological measures included the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Physiological measures included the HRV. Participants completed the psychological assessments and provided a HRV measure at baseline (pre-HB), and within 15-30 minutes after the HB session (post-HB). Significant improvements in HRV, as well as reductions in the state anxiety level, were observed from baseline to post-HB. Reductions in state anxiety levels were associated with reductions in the HRV levels. Thus, positive improvements in levels of anxiety were associated with increased HRV levels.

**Keywords:** holorenic breathwork, hyperventilation, HRV, STAI, state anxiety.

### Resumen

El propósito de este estudio piloto fue evaluar los cambios en ciertas medidas fisiológicas y psicológicas en un grupo de voluntarios sanos después de la participación en una sesión de Respiración Holorénica (RHrn). Se empleó un diseño pretest /posttest de un solo grupo. Un total de 11 sujetos de entre 30 -47 años participaron en el estudio. Los criterios de inclusión fueron los siguientes: +18 años, hablar en español y ausencia de diagnóstico de trastorno mental. La intervención consistió en una única sesión de RHrn. La medida psicológica de ansiedad se realizó empleando el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). La medida fisiológica estudiada fue la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC). Los participantes completaron las evaluaciones psicológicas y proporcionaron una medida de la VFC en el momento basal (pre-RHrn), y unos 15-30 minutos después de la sesión de RHrn (post-RHrn). Se observaron mejoras significativas en la VFC, así como reducciones en el nivel de ansiedad estado entre las medidas pre-RHrn y post-RHrn. Las reducciones en los niveles de ansiedad estado se asociaron con reducciones en los niveles de la VFC. Así, las mejoras positivas en los niveles de ansiedad se asociaron con un aumento de los niveles de la VFC.

**Palabras clave:** respiración holorénica, hiperventilación, variabilidad de la frecuencia cardíaca, STAI, ansiedad estado.