

Obsah

Poděkování.....	9
Úvodní slovo.....	13
Předmluva.....	17
1. KAPITOLA	
Historické kořeny holotropního dýchání.....	23
1. Sigmund Freud a počátky hlubinné psychologie.....	23
2. Humanistická psychologie a prožitková terapie.....	24
3. Nástup psychedelické terapie.....	25
4. Abraham Maslow, Anthony Sutich a zrod transpersonální psychologie.....	26
2. KAPITOLA	
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 mechanismy.....	35
5. Strategie psychoterapie a sebezkoumání.....	35
6. Úloha spirituality v lidském životě.....	38
7. Podstata skutečnosti – psýché, kosmos a vědomí.....	42
3. KAPITOLA	
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

4. KAPITOLA

Holotropní dýchání v praxi.....	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. Uspádnění 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, vřešticí selátka a doutnající ubrousky	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 mechanismy v holotropním dýchání.....	147
1. Intenzifikace konvenčních terapeutických mechanismů	147
2. Dynamické posuny v řídicích systémech psýché	151
3. Terapeutický potenciál procesu smrti a znovuzrození	153
4. Terapeutické mechanismy na transpersonální úrovni	154
5. Léčení jako směřování 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 spasmů.....	180
3. Problémy spojené s bloky v oblasti genitálií, 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 tendence ke zvracení.....	189
8. Stojící a tančící jedinci.....	189
9. Znovupožívání vzpomínky na vlastní porod.....	189

PŘÍLOHA 2

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

LITERATURA.....	193
-----------------	-----

REJSTŘÍK.....	199
---------------	-----

TRANSPERSONÁLNÍ VÝCVIK GROFOVÝCH.....	207
---------------------------------------	-----