

TALLER DE EXPLORACIÓN HOLOTRÓPICO-EXISTENCIAL

Esta experiencia está diseñada a partir del trabajo de **Respiración Holotrópica**, desarrollado originalmente por el psiquiatra checo Stan Grof, quien es uno de los principales líderes de la corriente psicológica conocida como Psicología Transpersonal, y de las actuales investigaciones sobre los Estados No-Ordinarios de Conciencia.

El taller hace una adaptación de la propuesta de Respiración Holotrópica, **integrándola con la teoría y practica de los desarrollos Existencial-Fenomenológicos**, específicamente aquellos propios del *Movimiento Mexicano de Análisis y Terapia Existencial*.

Consiste en una combinación, durante aproximadamente **dos horas y media**, de:

- **Música evocativa.**- música que nos invita a fantasear, imaginar, o "viajar" con nuestra conciencia. Se invita a poner especial atención en la misma, lo que se facilita a través de cancelar temporalmente los estímulos visuales (tapándose los ojos con algún tipo de antifaz). La música se toca a un volumen muy alto (como de fiesta), para que la persona pueda, además de oírla con sus oídos, 'escucharla' también con todo su cuerpo. Inicialmente la música es intensa (tambores africanos, música electrónica trance o tribal, etc.), paulatinamente adquiere elementos más emocionales (armónicos) aunque rítmicamente menos intensos (por ejemplo, música filmica), para poco a poco ir convirtiéndose en música que invita a la meditación.
- **Concentración en la respiración.**- la cual puede o no modificarse para promover la concentración en la misma.
- **Intención.**- promover una dirección específica y a la vez abierta en el movimiento de nuestra conciencia (intencionalidad)
- **Entrega, atención y colaboración inter-relacional.**- el ejercicio se realiza en pares y por turnos, permitiendo a cada uno experimentar los diferentes roles: a) rol de 'respirador': quien realiza el ejercicio concentrándose en su respiración; b) rol de cuidador: quien realiza el ejercicio concentrándose en su compañero, intentando mantenerse disponible, pero sin interferir, a menos que sea absolutamente necesario, promoviendo que este último despliegue su creatividad y expresión (su forma particular de ser-en-el-mundo en ese momento específico) de una manera confortable y segura, y atento a su propio proceso experiencial. La colaboración inter-relacional es particularmente importante dentro de la experiencia.



- **Disposición corporal abierta.**- para que la experiencia incluya los aspectos físicos y materiales de la existencia.
- **Trabajo corporal específico.**- cuando se requiera, se promueven ejercicios o procesos físicos que intentan ayudar a la persona a ir a través de su experiencia.

Durante el ejercicio, la persona en **el rol de 'respirador'** suele entrar en un Estado No-Ordinario de Conciencia seguro, en el cual puede sentir una cierta disponibilidad para 'entregarse a la experiencia' donde se ven particularmente **amplificados y exponenciados aspectos de su ser** como: su sensibilidad física y emocional, capacidad expresiva, emotividad, memoria histórica (recuerdos), experiencias perinatales, imaginación, simbolización metafórica, y espiritualidad. La persona puede entregarse a la experiencia sabiéndose cuidada y respetada en su proceso, lo que facilita la ampliación y adquisición de nuevas perspectivas sobre sus posibilidades existenciales.

La experiencia promueve un **estado emocional de 'asombro'**, lo que suele generar situaciones interesantes y positivas para los participantes.

Al tratarse de un **trabajo no invasivo ni intrusivo**, el trabajo corporal específico que ocasionalmente se realiza no es intenso, sino suave y respetuoso, cuidando no violentar el proceso de la experiencia.

Al finalizar el trabajo con la respiración y la música, hay un momento de **integración artística de la experiencia**, a través del dibujo de mandalas y/o de movimiento corporal expresivo.

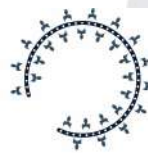
La experiencia presenta algunas **contraindicaciones**. Por ejemplo, no es recomendable para personas que: **a)** se encuentren en el tercer trimestre de embarazo; **b)** hayan tenido una intervención quirúrgica en los últimos tres meses; **c)** padezcan problemas cardiovasculares severos; **d)** padezcan trastornos psiquiátricos graves.

Otras condiciones de salud se tomarán en cuenta, para lo cual las personas participantes deberán llenar un cuestionario médico/carta responsiva.

Aquellas personas con condiciones de salud a ser tomadas en cuenta, podrán realizar el ejercicio, únicamente con ciertos ajustes que se comentarán directamente.

Durante toda la experiencia se promueve la presencia de tres de las acciones fundamentales del concepto de *Mundo-Terapéutico-Existencial* que ha desarrollado el Movimiento Mexicano de Análisis y Terapia Existencial:

- **Explorar:** abriendo un espacio-tiempo en la conciencia corpórea para atender a lo que emerge durante la experiencia.
- **Sostener:** manteniendo la exploración de la experiencia emocional emergente, con



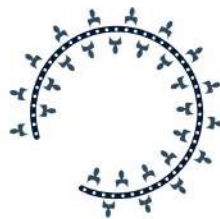
Círculo de Estudios
en Terapia Existencial

Por Una Co-existencia Apasionada

apoyo de la música, de su compañero y del facilitador del taller.

- **Apropiar:** promoviendo la identificación con las experiencias que aparezcan, para generar responsabilización y mayor agencia ante las posibilidades existenciales presentes.

En síntesis, el taller denominado Experiencia Holotrópica Existencial es una invitación a la exploración de la existencia a través de incursionar en Estados No-Ordinarios de Conciencia de manera segura y sin recurrir a sustancias psicotrópicas ajenas al organismo. Una aventura compartida en un ambiente cálido y respetuoso de las diferencias y las diferentes expresiones que emergen al existir.



Círculo de Estudios
en Terapia Existencial

Por Una Co-existencia Apasionada

Yaqui Andrés Martínez Robles
Director Ejecutivo

www.yaquiandresmartinez.com

[Círculo de Estudios en Terapia Existencial](#)

Eje Central Lázaro Cárdenas 994. Col Periodista. CP: 03620

Tel: [75876049](tel:75876049) - [75876051](tel:75876051)

Cel: [+52 1 55-3899-1510](tel:+5215538991510) /CDMX.