

**RESPIRAR ES VIDA**

*Míren Harizmendi González*

*En Iruñea - Pamplona a 27 de junio del 2010*

## RESPIRAR ES VIDA

*"...Cuando se practica una respiración correcta, acaban los posibles e innumerables males. Cuando la respiración es deprimida o cansada, pueden surgir todo tipo de enfermedades. Aquellos que deseen nutrir sus vidas, primero deben aprender los métodos correctos de control de la respiración y a equilibrar la energía. Estos métodos de respiración pueden sanar todos los males, grandes y pequeños..."*

*Sun Si Mao, uno de los mas importantes médicos chinos de la dinastía Tang (siglo VII)  
"Libro de Prescripciones Valiosas y su Suplemento"*

La respiración (del griego psyche: aliento, alma) es la primera acción que realizamos al nacer, y lo último que hacemos antes de morir. La respiración es el mecanismo con el que realizamos el intercambio de gases con el exterior para el mantenimiento de la vida.

Para vivir necesitamos ingerir periódicamente líquidos y alimentos sólidos, para construir nuestro cuerpo y regenerar los tejidos que se van deteriorando. Podemos vivir unos cincuenta días sin comer y no más de dos o tres sin beber, pero sin respirar podemos morir en unos cinco minutos. La respiración es una alimentación que tenemos que mantener constante en todo momento, para poder seguir viv@s. Una fuente constante de energía es el aire que respiramos. La persona necesita, por este orden, aire, agua, alimento y luz para mantenerse viva.

Como actividad esencial para la vida, ocurre sin nuestra voluntad consciente, para que no nos olvidemos de realizarla (como la contracción cardíaca, la digestión, etc) porque pondríamos en peligro nuestra supervivencia. Tal vez sea por ello que la damos por hecho. Como acto involuntario, el organismo se acostumbra a los vicios que impone el stress, la falta de ejercicio, vestimentas y posturas inadecuadas, ambientes mal ventilados o afectados por el tabaquismo.....

### Expresión básica de la Energía Vital o Prana (identidad energética de cada ser):

Tres elementos son fundamentales para conservar el cuerpo físico: el agua, el aire y los alimentos. Todos los procesos vitales están relacionados a procesos de oxidación y reducción. Cada una de las células de nuestro cuerpo depende de la sangre para su provisión de oxígeno. La cantidad de oxígeno en la sangre que circula por las arterias, determina la vitalidad y la salud de esas células, ya que esas condiciones dependen del aporte de oxígeno a través de la sangre. Si la respiración es defectuosa, no se oxigena bien la sangre. La función respiratoria también tiene otro aspecto importantísimo: la expulsión de CO<sub>2</sub>, las células se desprenden de los restos que producen a través de los pulmones, en unos pulmones mal ventilados se pueden desarrollar innumerables gérmenes en la oscuridad húmeda que les es favorable. La respiración, a su vez, también estimula los procesos eléctricos de cada una de las células. Sin oxígeno no hay vida.

Pero la respiración no solo es fundamental para el mantenimiento de nuestro cuerpo físico sino también de nuestro cuerpo vital o energético. La respiración es la expresión básica de la energía vital. Todos nos nutrimos de la Energía Universal materializada en ki alimenticio (japonés: Ki, chino: Qi, indio: Prana) y en ki del cielo (aire que respiramos). Toda la energía que se halla en el universo está siempre disponible para nosotr@s en forma de respiración, es gratis. Con la exhalación nos descargamos del aire sucio, de la energía estancada, pero también nos permite descargar la tensión acumulada. Con cada inhalación recibimos abundante energía fresca y purificada. La respiración es la base de la energía, la clave es simplemente exhalar y permitir que la energía vital penetre completamente en nuestro ser. Vivir es respirar, respirar es vivir, por eso los

yoghís miden la duración de la vida humana por el número de respiraciones.

### La importancia de La Respiración Consciente

Si esta función es tan vital, ¿cómo mejoraría si usáramos todo su potencial? ¿podría, incluso, alargar la vida? Parece que así es. Esta función que ocurre sin nuestra voluntad consciente tiene muchas propiedades sanadoras. A diferencia de otras actividades involuntarias, podemos llegar a influir en la manera de realizarla, de acuerdo a nuestra voluntad. Si queremos, podemos cambiar el ritmo y el tipo de respiración que realizamos.

Suele ser habitual que ante un dolor de cabeza, por ejemplo, abramos la puerta del botiquín, en vez de abrir la ventana y respirar a pleno pulmón. Pero más allá de la medicina tradicional alópata que considera respirar sólo una función mecánica para la oxigenación y la eliminación del  $\text{CO}_2$  resultante del metabolismo basal, se encuentran las tradiciones milenarias, especialmente las orientales, que rescatan la vital importancia de la respiración como una forma de nutrir energéticamente el cuerpo y prolongar la vida.

En el aire, además de gases, están presentes partículas diminutas que conocemos en Occidente como iones negativos: son mini-partículas electro-magnéticamente cargadas que se producen naturalmente en el aire, en el agua y en el movimiento del viento en espacios abiertos. El oxígeno y dióxido de carbono pasan de un circuito sanguíneo a otro a través de los pulmones, mientras que su energía iónica pasa a nuestro organismo a través de unos receptores situados en las fosas nasales. Según los taoístas (grandes expertos en el uso de la respiración como método terapéutico) esta energía iónica se trasmite directamente a todo el organismo a través de los meridianos, nervios y flujo sanguíneo, y a través del sistema nervioso, a todos los órganos y tejidos, recargando todas las células del organismo, equilibrando su polaridad y disolviendo las toxinas de la sangre. En definitiva, neutralizando su carga positiva.

La Respiración Consciente ofrece la oportunidad de ampliar nuestro campo de control sobre el cuerpo físico y emocional. Con un conjunto de técnicas simples de respiración y una predisposición a tornar nuestras prácticas de manera habitual podemos desarrollarnos tanto a nivel mental como a nivel aeróbico. El proceso al que se hace referencia es el de la auto-percepción y el auto-conocimiento. También es importante destacar que una respiración controlada puede beneficiar tanto a nivel preventivo como curativo.

### Beneficios de una Respiración Profunda:

La vida cotidiana de ritmo agitado, nos ha ido llevando a respirar superficialmente, (respiración alta) lo que no favorece que nos oxigenemos lo suficiente como para estar descansad@s, con energía y buen humor. Habitualmente respiramos de 11 a 15 veces por minuto, (frecuencia que poco llega a energetizarnos), pero cuando estamos relajad@s (durante el sueño por ejemplo) el ritmo cambia a 5 veces por minuto y en este tipo de respiración (profunda) llega muchísima más cantidad de oxígeno.

*"No es necesario "aprender a respirar", sino comprender que en cuerpo-mente relajados la respiración profunda y consciente ocurre".*

**1. Aumenta la cantidad de sangre:** debido a su mayor oxigenación en los pulmones. Esto favorece la eliminación de toxinas del sistema.

**2. Mejora la capacidad del cuerpo para digerir y asimilar los alimentos:** Los órganos digestivos, como el estómago, reciben mayor cantidad de oxígeno y, por lo tanto, su funcionamiento es más eficaz.

**3. Mejora el estado del sistema nervioso:** Debido a la mayor oxigenación -y por lo tanto alimentación- del sistema nervioso que comunica con todas las partes del cuerpo.

**4. Beneficia el cerebro:** el cerebro se beneficia especialmente del oxígeno y requiere tres veces más que el resto del cuerpo. Esto tiene un impacto fundamental sobre nuestro bienestar.

**5. Un rejuvenecimiento de las glándulas:** sobre todo las pituitarias y pineales.

**6. Mejora la piel:** un rejuvenecimiento de la piel. La piel se vuelve más suave, y se reduce la aparición de arrugas faciales. La piel se vuelve más suave, y se reduce la aparición de arrugas faciales.

**7. Masajea los órganos:** A través de los movimientos del diafragma durante los ejercicios de respiración profunda, los órganos abdominales -el estómago, el intestino, el hígado y el páncreas- reciben un masaje. Además, el movimiento de la parte superior de la diafragma le proporciona otro masaje al corazón. Estos masajes estimulan la circulación sanguínea en estos órganos.

**8. Previene los problemas respiratorios:** Los pulmones están más sanos y fuertes, lo que supone un buen seguro contra posibles dificultades respiratorias.

**9. Reduce el excesivo trabajo del corazón:** lo que lleva a tener un corazón más eficiente y más fuerte, que funciona mejor y permanece sano por más tiempo. También se traduce en una tensión sanguínea reducida, y una probabilidad menor de sufrir una enfermedad cardíaca. Los ejercicios de respiración logran reducir el trabajo del corazón en dos maneras. Primero, una respiración profunda crea unos pulmones más eficientes, y más oxígeno entra en contacto con la sangre enviada por el corazón hacia los pulmones. Esto quiere decir que el corazón no tiene que esforzarse tanto para enviar oxígeno a los tejidos. Segundo, la respiración profunda causa una diferencial mayor en la presión pulmonar y esto, a su vez, produce un aumento en la circulación sanguínea lo que permite al corazón descansar un poco.

**10. Ayuda a controlar el peso:** El suministro extra de oxígeno ayuda a quemar las grasas. Si por el contrario, tiene insuficiente peso, el oxígeno alimenta los tejidos y glándulas.

**11. Reduce el cansancio, el estrés y la ansiedad.**

**12. Relajación corporal y mental:** La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos.

Relajación mental. Una mayor oxigenación del cerebro tiende a normalizar la función cerebral, reduciendo niveles excesivos de ansiedad. Concentrarse en la respiración es un instrumento ideal para bloquear los pensamientos no deseados, tranquilizar y despejar la mente.

**13. Aumento en la elasticidad de los pulmones y el tórax:** Esto crea un aumento en la capacidad de respiración durante todo el día, no solo durante el ejercicio. Por lo tanto, todos los citados beneficios permanecen durante todo el día.

### Formas de respiración:

- 1) **Clavicular (r. alta):** es la realizada por la parte superior de los pulmones. Debido a la forma piramidal de los sacos pulmonares, éste es el tipo de respiración que

menos cantidad de oxígeno provee al organismo.

- 2) **Costal:** es la realizada por la parte media de los pulmones a nivel costal. Es raro que este tipo de respiración se produzca sola, estando siempre acompañada de una respiración clavicular o abdominal.
- 3) **Abdominal:** se realiza en la parte baja de los pulmones, y permite mayor ingreso de oxígeno que las anteriores debido también a la forma piramidal de los sacos pulmonares.
- 4) **Completa (r. profunda):**

#### La Respiración Completa ó Profunda:

Se produce por el total llenado de los pulmones, incluyendo la parte baja, media y alta de los mismos. Se realiza de forma pausada, y sin forzar la capacidad pulmonar.

Esta es la respiración más conveniente y reúne dos requisitos básicos:

1. La inspiración y la expiración se realizan por la nariz
2. Interviene el diafragma, y no sólo los pulmones.

La función de los pulmones es eliminar de las células el dióxido de carbono (o anhídrido carbónico), convertir la sangre venosa -cargada de toxinas- en sangre arterial -cargada de oxígeno- que el corazón y su sistema de comunicaciones (el aparato circulatorio) se encargará de hacer llegar, cargada de vida, a cada rincón del organismo.

#### Importancia de la Respiración Nasal:

Además de porque calienta el aire y porque en la nariz hay una membrana que ofrece la primera barrera fisiológica a las bacterias y cuerpos extraños contenidos en el aire, la respiración nasal sirve para aprovechar la energía de los iones negativos. Resulta necesario que el aire penetre por la nariz ya que es ahí donde están los receptores capaces de captar esta energía.

La insuficiencia respiratoria nasal perjudica al organismo porque al no pasar el aire por la nariz no se "purifica", no se "calienta" ni se "humedece". Sin embargo, la nariz no sirve sólo para purificar, calentar y humedecer el aire durante la inspiración. Esto se cumple y tiene su importancia, pero mucho más importante es la función que cumple la nariz en la expiración. Cuando el aire sale por la nariz, es más frío y más seco. Esta capacidad maravillosa de recuperar energías en cada acto expiratorio se conoce como entalpía nasal y no tiene suplencias. Existe solamente a nivel de la nariz. Por ello, para que se cumpla un normal mecanismo fisiológico respiratorio es necesario que el aire entre y salga por la nariz.

Por otra parte, la nariz también cumple una gran función como órgano creador de resistencias capaz de modificar tanto el flujo nasal como las presiones subatmosféricas intratorácicas, hecho que influye de manera decisiva en el intercambio gaseoso pulmonar y en la fase circulatoria de la respiración. A pesar de que las resistencias nasales son el 50% de las totales del árbol respiratorio, conviene respirar por la nariz porque además de ser acondicionadora del aire respirado, es a partir de una serie de resistencias y reflejos nasales que se mejora la relación ventilación/perfusión, relacionándose también con el sistema límbico que tiene una gran importancia en la sensación subjetiva de bienestar. A través de su inervación sensitiva, sensorial y neurovegetativa, participa de importantes reflejos que repercuten principalmente sobre el aparato respiratorio y cardiovascular, como el aumento de la vasodilatación y la secreción de la mucosa

nasal, el cierre glótico y el estornudo como funciones principalmente defensivas, ante la presencia de aire seco, polvo u olores irritantes. Al igual que ante olores desagradables se acentúa la fase expiratoria y la pausa respiratoria, sucede lo inverso ante los aromas agradables, acentuando la fase inspiratoria mediante inspiraciones breves e intensas (olfateo).

Asimismo, existe una relación entre la función termorreguladora de la piel y la permeabilidad nasal, ya que ante el frío se produce una vasodilatación de la mucosa nasal que disminuye la entrada de aire, lo contrario sucede ante el calor; y en la mucosa nasal se estimula la correlación sincrónica de la respiración con los movimientos del ala nasal.

Además, ante los olores de comida se estimula la secreción de saliva, y estos complementan la sensación gustativa. Las fosa nasales junto con los senos paranasales y la faringe actúan como caja de resonancia para la fonación y le agregan armónicos al tono de voz.

Por otra parte, neurofisiológicamente vemos que, por terminaciones nerviosas, la cavidad nasal está relacionada con el control de ciertas actividades cerebrales. Un grupo de fisiólogos de la UBA, dirigidos por el Profesor Affaní, estudiando el cerebro, se encontraron con un hecho sorprendente: "la respiración nasal en contra de todo lo que se venía afirmando, tiene una importancia fundamental en la regulación de la actividad bioeléctrica y de otras manifestaciones fisiológicas del cerebro", cuya importancia, recién se está empezando a investigar. Sólo decir que tiene injerencia en la regulación de la conducta social y sexual, muy relacionada con el sistema límbico determinante en la personalidad y las expresiones emocionales, como por ejemplo el miedo y la ira a partir del órgano vomero nasal.

A partir de la respiración nasal, también se regulan fenómenos endocrinos, metabólicos, de la conducta del placer y displacer; tiene además injerencia en las funciones reproductoras y de regulación de sueño y vigilia. Cumple un papel en el aprendizaje y en la temporalidad de la memoria, y tiene funciones alimentarias y reproductivas.

Por todo esto, resulta básico y fundamental pensar que no existe prevención de la salud, si no se atienden los problemas que determinan la disminución o la sustitución de la ventilación a través de las fosas nasales, que es la fisiológica y la que mayores beneficios aporta al desarrollo del bienestar del individuo.

### **A todo pulmón:**

En los niños, la respiración completa ocurre de forma natural, sin embargo a medida que crecemos, vamos limitando la duración y la intensidad de cada respiración de forma, que en general, los adultos respiramos de forma incompleta... no llenamos los pulmones de aire.

¿Cómo es una respiración completa? Es fácil y agradable. Consta de 4 fases bien diferenciadas:

- 1. Fase de inspiración:** Dejar que el aire entre lentamente en los pulmones hasta que ya no pueda entrar más.
- 2. Fase de retención:** Cuando ya no puede entrar más aire, dejar de inspirar y retener unos segundos el aire, permitiendo de esta forma que las células del organismo se oxigenen.
- 3. Fase de expiración:** Dejar el aire salga lentamente llevándose consigo el dióxido de carbono y demás partículas de deshecho liberado por las células y la sangre.
- 4. Fase de descanso:** Cuando ya no hay más aire que expulsar, relajar los músculos y dejar que el aparato respiratorio descanse durante unos segundos, antes de volver a iniciar el siguiente ciclo respiratorio por la primera fase (inspiración).

Es muy importante que todas las fases se desarrollen de una forma natural, sin forzar, que volvamos a convertirla en una respiración "normal" como cuando éramos niños.

### ALGUNAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- ✓ **Respiración Yogui:** Reúne todas las ventajas de la respiración alta, media y baja. Pone en juego todo el aparato respiratorio, cada parte de los pulmones, cada célula de aire y cada músculo respiratorio. Todo el organismo respiratorio obedece a este método de respirar y con el menor consumo de energía se obtiene la mayor suma de beneficio. La capacidad del pecho alcanza sus límites normales y cada parte del mecanismo realiza sus funciones y trabajo natural.

Una de las características más importante de este método de respirar es que los músculos respiratorios entran en completo juego. En la respiración completa entre otros músculos trabajan activamente los que rigen las costillas. y así aumenta el espacio en que los pulmones pueden dilatarse, y ofrecen conveniente punto de apoyo a los órganos cuando lo necesitan.

- ✓ **Respiración Rebirthing o Renacimiento:** La propuesta del Rebirthing es la de reaprender a respirar, fundiendo la inspiración con la exhalación en un círculo sin interrupción, de manera que la respiración sea conectada y se sienta como un círculo ininterrumpido de energía. Este tipo de respiración se puede realizar a través de la nariz, siempre que sea posible, o bien de la boca y su objetivo, no es sólo el movimiento de aire sino y ante todo el movimiento de la energía.
- ✓ **Pranayama:** La respiración es la única función fisiológica que, además de ser involuntaria o mecánica (es una actividad refleja), también puede ser controlada conscientemente. En la práctica del Yoga este control se denomina Pranayama. Es un vocablo que deriva del sánscrito Prana (pra=primera unidad, na=energía) y Yama: (controlar y extender, manifestación o expansión). El Pranayama es una técnica o práctica del Yoga que nos enseña a controlar nuestra respiración para sanar nuestro cuerpo y equilibrar nuestra mente. Dice el Hatha Yoga Pradípika que "cuando el aliento va y viene, la mente está inquieta, pero cuando el aliento se calma, también se calma la mente".
  - **Respiración profunda y prolongada:** La respiración profunda y prolongada se suele enseñar primero porque ayuda a tomar conciencia de la plena distensión y contracción del diafragma.

Sentándose en la postura sencilla, (o incluso acostad@ en el suelo), para hacer la respiración profunda y prolongada, primero llenar la cavidad abdominal inhalando el aire hacia abajo, y después presionando el aire de forma consciente hacia las áreas inferiores. El arquearse ligeramente hacia adelante apoyando las palmas en las rodillas, después estirando los brazos y presionando las palmas en las rodillas hacia el inferior del cuerpo, hará que la cavidad del pecho se abra, para que así no sólo se pueda mantener la presión en la parte inferior de los pulmones sino que también se puedan sentir los pulmones y el pecho llenándose y, finalmente, por la ligera inclinación hacia delante de la columna, la parte superior de los pulmones también se llenarán, todo esto sin la necesidad de abrir las costillas o levantar los hombros.

Una vez que los pulmones se han llenado de esta forma, mantener el aire ligeramente durante un momento, presionar los hombros hacia atrás y expandir el pecho hacia delante para poder sentir la longitud completa y la presión en el diafragma. Después contraer el diafragma entero partiendo desde la parte superior del pecho al abdomen, para que de esta manera se expulse el aire.

Respirando de esta manera varias veces a través de las fosas nasales, el flujo de la energía de conciencia (la sensación de prana) a través del diafragma puede ser sentida desde el presionar hacia abajo y la distensión del aire hacia las regiones inferiores de los pulmones, donde circula la mayoría de la sangre. Y después, llenando hacia arriba en las áreas del pecho desde atrás hacia delante y hacia la parte superior de los pulmones. La presión en los pulmones en todas sus áreas también genera energía en todas las terminaciones nerviosas, afectando al cuerpo entero tanto por la respiración como por la presión en los nervios.

- **Respiración de fuego:** una de las formas de empezar a hacer la Respiración de Fuego, es empezar con una Respiración Profunda y Prolongada, y cuando los pulmones se han expandido completamente, inmediatamente forzar el aire a salir, y en cuanto hayamos expulsado casi todo el aire, volver a expandir el aire de vuelta hacia dentro, arqueando cada vez la columna hacia delante y presionando ligeramente las palmas contra las rodillas para poder sentir el diafragma llenar los pulmones de atrás hacia delante completamente, y después contraerse de nuevo. Con cada respiración uno expande y contrae un poquito más rápido, hasta que sin expandir y contraer completamente, sentimos un ritmo, y permitimos que el ritmo asuma el control. Puede compararse con una vieja locomotora, donde las ruedas lentamente se mueven hasta que se va aumentando el nivel de vapor y velocidad, y después la locomotora se mueve hacia delante casi sin esfuerzo, con cada respiración sonando como la locomotora en marcha.

La otra manera de sintonizar con el ritmo de la Respiración de Fuego puede ser al comenzar de forma inmediata con una respiración rítmica y potente, simplemente visualizando el parecido del diafragma a un fuelle.

La Respiración de Fuego no es lo mismo que Bastríka. Tampoco es lo mismo que Kabalabatí.

La Respiración de Fuego vitaliza completamente el sistema nervioso, causando la secreción de las glándulas, purificando así la sangre. Cuando se realiza en ciertas posturas y con ciertos movimientos, los cuales se hacen para contraer (contraer hacia dentro) o expandir (relajar) presión en los plexos nerviosos y centros glandulares, esas áreas se vitalizan y llenan de energía.

A medida que esas áreas se vitalizan, los fluidos sexuales (seminales) son liberados a la corriente sanguínea y fluyen a aquellas áreas afectadas, para que así esas áreas se mantengan con esa vitalidad y la presión pránica se eleva en el cuerpo convirtiéndose Bindu (energía Rajas y Tamas) a Ojas (energía Satva), la cual llenará y penetrará todo el cuerpo y mente.

Poco a poco, a lo largo de un período de tan sólo varias semanas de series y kriyas combinando postura, movimiento, respiración, sonido y llaves corporales, el cuerpo entero comenzará a sentirse energéticamente eléctrico y etéreo, a medida que el campo se equilibra con una fuerza interna parecida a la de un dinamo. A medida que esta fuerza crece y se polariza, la mente se vuelve muy tranquila, muy clara y nítida, y se siente una radiación alrededor del cuerpo y de la cabeza.

La sensación de la necesidad estresante de pensar y actuar y de ser el "hacedor" empieza a disminuir, a medida que la mente se vuelve más receptiva y abierta para poder darse cuenta de que parece haber una conexión casi automática entre nuestros objetivos y los eventos y experiencias que vienen a satisfacerlos. La sensación de una Unidad Natural siempre presente empieza a emerger como una realidad más clara y siempre existente. Poco a poco, la tendencia hacia el exterior de la mente hacia lo físico y lo mental empiezan a desvanecerse, y uno reside en su

presencia sátvica - espaciosa, impregnante, sin la sensación de "yo" o de lo "mío" - el Corazón Auto-Emergente, donde "YO SOY" es la única Verdad.

- **Otras técnicas de pranayama:**

- Tranquilizantes (p.e. Bhramari, Ujjayi Vayu, Respiración Completa)
- Vitalizantes (p.e. Bhastrika, Kapalabhati, Surya Bheda)
- Equilibrantes (p.e. Nadi Sodhana, Samavritti)
- Refrescantes (p.e. Shitali, Sitkari, Kaki)

- ✓ **Respiración Holotrópica (hiperventilación):** Es una técnica psicoterapéutica desarrollada por los psiquiatras Stanislav y Crística Grof que pretende permitir el acceso a estados no ordinarios de conciencia. La respiración holotrópica es usada como un acercamiento a la auto exploración y la sanación que integra la introspección desde la investigación moderna acerca de la conciencia, antropología, la psicología transpersonal, las prácticas espirituales orientales y las tradiciones místicas del mundo. El nombre "holotrópico" significa movimiento hacia la totalidad (del griego "holos" = totalidad, y "tropos" = movimiento en dirección a algo).

El objetivo general es alcanzar una mayor autocomprensión, expansión del yo, y facilitar el acceso a las raíces de los problemas emocionales y psicosomáticos. La palabra holotrópico sugiere la superación de la fragmentación interna, así como la sensación de separación entre el individuo y el entorno. El propósito es utilizar la Respiración Holotrópica como vía de desarrollo, sanación o autoconocimiento y adentrarse en el trabajo con los estados expandidos de conciencia, en un contexto seguro, respetuoso y terapéutico, contando con el apoyo de facilitadores/as específicamente preparados para el acompañamiento en este tipo de experiencias.

El método consta de cinco elementos: proceso en grupo, intensificación de la respiración (hiperventilación controlada), música evocativa, trabajo enfocado en el cuerpo, y dibujo expresivo. El efecto general del método consiste en una amplificación no específica del proceso psíquico de la persona, lo que facilitaría a la psique la capacidad natural de sanación de la psiquis.

La respiración Holotrópica normalmente se hace en grupo, aunque también se realizan sesiones individuales. Dentro de los grupos, las personas trabajan por parejas, y se alternan en los roles de sujeto que experimenta (el que hace las respiraciones) y cuidador. La responsabilidad principal del cuidador, consiste en centrarse en la atención compasiva sobre el que hace las respiraciones. En segundo lugar, también está disponible para ayudar a la persona que está experimentando, pero sin interferir ni interrumpir el proceso. Lo mismo puede decirse de los entrenadores/as, que supervisan el proceso, y que están disponibles como ayudantes si es necesario.

Originalmente desarrollada como una adjunción de la psicoterapia psicodélica con LSD, la respiración holotrópica es una práctica psicoterapéutica autónoma, la cual no obstante, retiene muchas de las medidas de precaución que fueron implementadas en el uso médico del LSD.