

**SRH**

*Sesiones mensuales/quincenales  
Sesiones privadas (+2 pax.)*

# Sesión de Respiración Holotrópica

*En Tarragona y Alrededores*



**TÀLEM**  
ESCOLA DE VIDA  
**TÀLEM**  
CARME MONEGAL MIRÀMBELL

**GROF**<sup>®</sup>  
LEGACY TRAINING

Coordinación **GROF**<sup>®</sup> Legacy Training España

”



*“La Respiración Holotrópica (Grof® Breathwork) es un método experiencial de autoexploración y psicoterapia que mi difunta esposa Christina y yo desarrollamos en el Instituto Esalen, en Big Sur, California, a mediados de la década de 1970.*

*Este enfoque induce profundos estados holotrópicos de consciencia mediante una combinación de medios muy simples - respiración acelerada, música evocadora, y un trabajo corporal especial que ayuda a liberar bloqueos bioenergéticos y emocionales residuales.*

*Por razones legales de marca registrada, estamos utilizando la marca Grof® Breathwork en el Grof® Legacy Training para nuestro trabajo con Respiración Holotrópica.”*

**Stanislav Grof**



# ¿QUÉ ES RESPIRAR?

La **Respiración Holotrópica** es una de las más poderosas y efectivas técnicas de autoexploración profunda y de psicoterapia dentro de la Psicología Transpersonal. Una forma de **trabajo vivencial y terapéutico** que ha sido utilizada desde 1976 en más de 70.000 personas con resultados notables.

Está basada en las conclusiones de la investigación moderna de la conciencia y sobre el poder curativo y transformador **de los estados Holotrópicos de conciencia en terapia. Expande, complementa e integra las comprensiones de la psicología profunda y amplía e incrementa los mecanismos terapéuticos de la psicoterapia convencional llevándola a nuevas alturas.**

Las SRH **utilizan respiración, música evocativa, trabajo corporal focalizado cuando es necesario, arte (mandalas) e integración grupal.** Mediante la respiración y música evocativa **activamos la psique y se vuelve posible adentrarnos en estados extraordinarios de conciencia (estados holotrópicos).** En estos estados la psique activa la sorprendente capacidad terapéutica y regenerativa innata del organismo, llevando a la conciencia contenidos inconscientes relevantes para su síntesis y resolución. Nos permite usualmente trabajar a través de temáticas y síntomas relevantes en horas o días, en vez de años.

# FORMATO DE SRH

## SESIÓN DE UN DÍA

Sesión Teórica Online para los nuevos participantes (a lo largo de la semana anterior o a través de un vídeo)

- 09.30 h Llegada
- 10.30 h Respiración
- 14.30 h Comida
- 16.30 h Respiración
- 20.00 h Integración
- 21.00 h Salida

\*En las SRH privadas, y las mensuales de TÀLEM, las sesiones pueden ser de medio día. Consultar previamente.

## TALLER DOBLE DE FIN DE SEMANA

### VIERNES

- 17.00 h Llegada
- 18.00 h Sesión teórica
- 21.00 h Cena

### SÁBADO Y DOMINGO

- 07.00 h Desayuno
- 08.30 h Respiración
- 13.00 h Comida
- 14.30 h Respiración
- 19.30 h Integración / 19.00 h Integración (DOM.)
- 21.00 h Cena / 21.00 H Salida (DOM.)

\*La programación puede variar según el tipo de taller o retiro.

# PROTOCOLO

## ENTREVISTA PREVIA\*

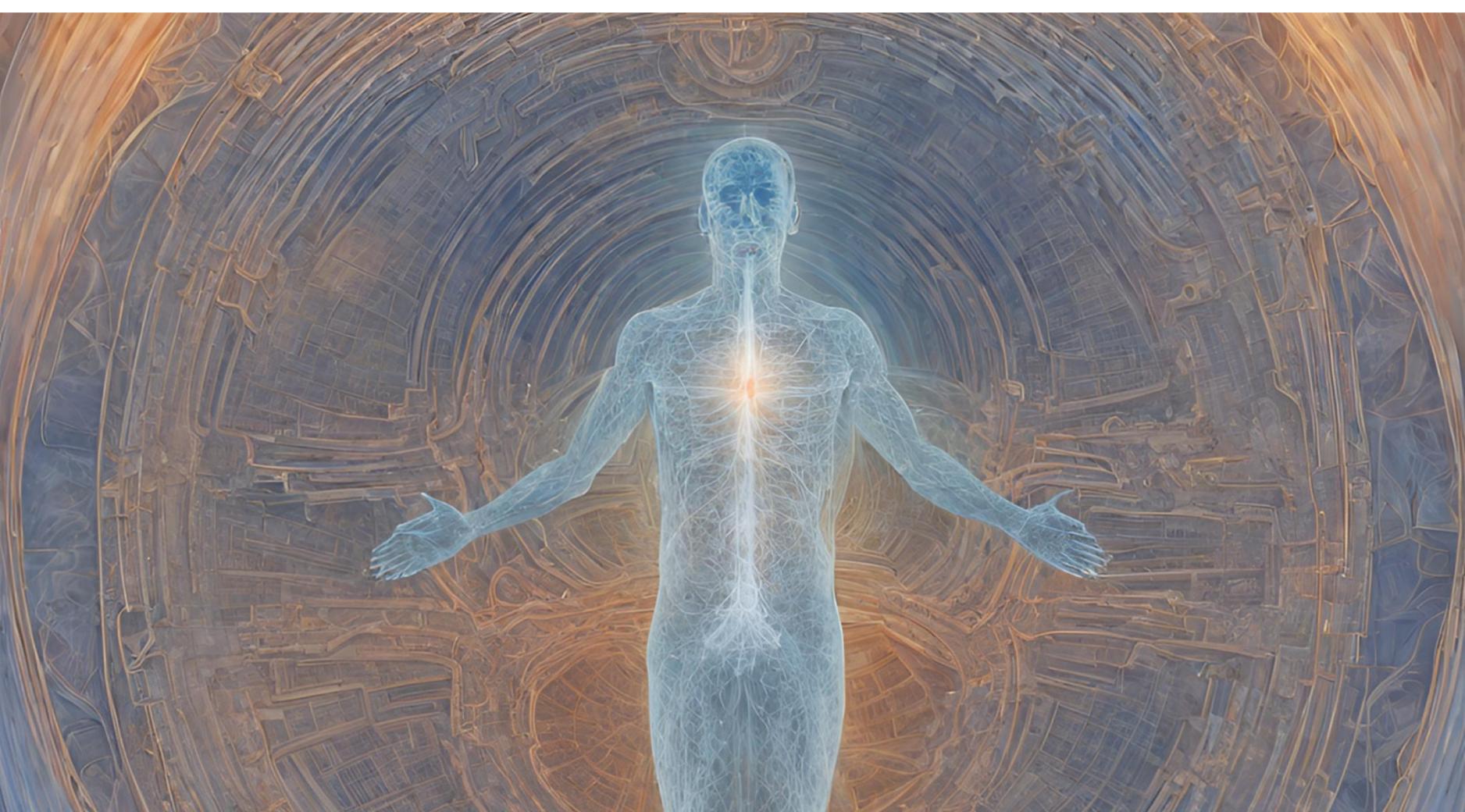
- Con los facilitadores (\*), previa presentación de la **ficha médica** debidamente cumplimentada, que determina la conveniencia o no de realizar una sesión de RH y que aclara las dudas de los respiradores.
- Para llevar a cabo una respiración acelerada es requisito cumplimentar una **ficha médica**, porque necesitamos saber si la persona está en buenas condiciones cardiovasculares. Es difícil predecir cómo las emociones intensas y el trabajo corporal pueden afectar el cuerpo y particularmente el sistema cardiovascular.
- La **presión arterial alta** no controlada, las **arritmias cardíacas**, los antecedentes de **accidentes cerebrovasculares** o **ataques cardíacos** o la presencia de un **aneurisma** son siempre antecedentes a tener en cuenta.
- Hay condiciones que pueden necesitar **limitación o modificación de las intervenciones físicas** (condiciones después de fracturas u operaciones, prolapso del disco vertebral, hiperextensión cervical, osteoporosis, hernia diafragmática o umbilical, colostomía, etc.)

### \*SESIÓN TEÓRICA

Si se trata de la 1ª vez que se respira, según este protocolo, de aproximadamente 1 hora (presencial u online)

# RELAJACIÓN

- Para preparar la sesión holotrópica, **la sala debe distribuirse por igual con colchones para cada respirador**; los respiradores comenzarán en posición tumbada **con los acompañantes a su lado**.
- Por lo general, **iniciamos llevando a los respiradores a través de un ejercicio de relajación** de todo el cuerpo y luego comenzamos la música y sugerimos que los respiradores **aumenten el ritmo de la respiración**. Luego continúan respirando más rápido durante toda la sesión a su propia velocidad.
- Muchos de los participantes no necesitan ninguna ayuda e intervención, excepto un apoyo para ir al baño. Siguen el flujo de la respiración y la música y **expresan lo que la inteligencia interior les guía**. Su experiencia llega al clímax, atraviesa y luego se calma, y termina usualmente en un estado de ánimo meditativo.



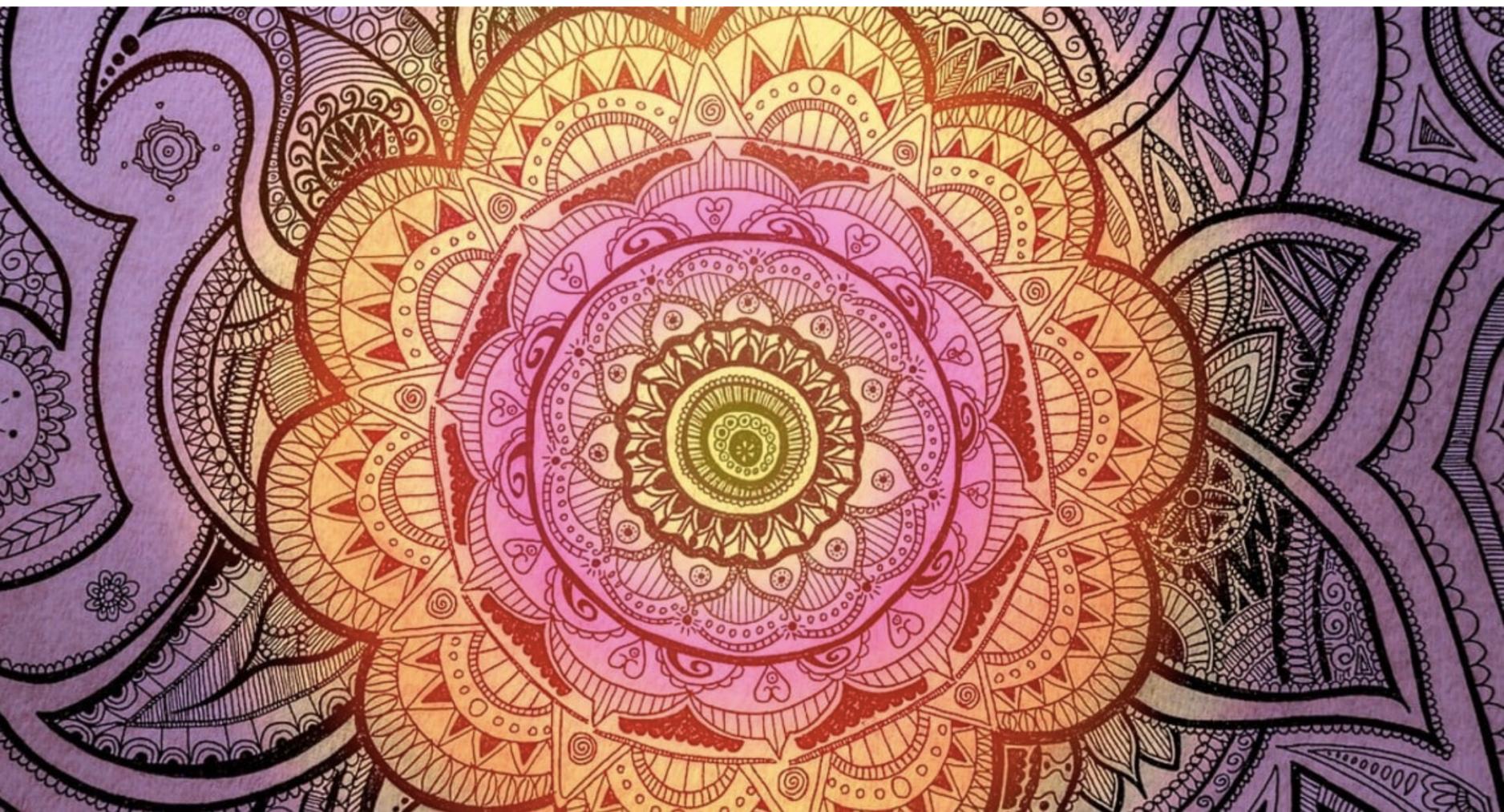


## RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA

- La SRH propiamente dicha, en la que los participantes trabajan en parejas: por la mañana uno de los miembros de la pareja hace de cuidador mientras el otro respira, y por la tarde se invierten los papeles.
- **Cada participante respira 3 horas aprox.** Hay dos turnos de Respiración, uno de 3 horas por la mañana y otro de 3 horas más por la tarde. Respetamos por encima de todo el tiempo personal requerido de manera personalizada para cada uno de nuestros respiradores.
- **Este método proporciona acceso a dominios biográficos, perinatales y transpersonales del inconsciente y, por lo tanto, a profundas raíces psicoespirituales de trastornos emocionales y psicosomáticos.**
- También hace posible utilizar los mecanismos de curación y transformación de la personalidad que operan en estos niveles de la psique.
- El proceso de autoexploración y terapia en estados holotrópicos de conciencia son **espontáneos y autónomos**. Se rigen por la **inteligencia curativa interna de la psique y el cuerpo**, en lugar de seguir las instrucciones y pautas de una escuela particular de psicoterapia.

# PROCESO DE INTEGRACIÓN Y MANDALAS

- **Esencial para dar sentido último a la labor realizada.** Esta dinámica permite a los respiradores volver a su vida diaria con la comprensión necesaria para poder actuar convenientemente según lo que hayan vivido en su sesión de RH.
- **Compartir en grupo es una parte importante de la experiencia; debe haber suficiente tiempo para que cada respirador comparta.** Es esencial que los respiradores sigan siendo la autoridad con respecto a su propia experiencia; no debe haber interpretación de la experiencia, pero hacer preguntas adicionales sobre la experiencia puede ayudar a amplificarla. Se recomienda tener un buen diccionario junguiano de símbolos.
- (\*) **La Respiración Holotrópica se lleva a cabo en un contexto de absoluta e impecable profesionalidad,** con facilitadores oficiales y específicamente formados por **Stanislav Grof**, en un ambiente seguro, extremadamente respetuoso y altamente terapéutico.



## SEGUIMIENTO

*“El estado holotrópico de la Conciencia abre el acceso a una amplia gama de experiencias del inconsciente individual y colectivo, así como supraconsciente —perinatal y prenatal, ancestral, racial, vida pasada, y recuerdos filogenéticos, reinos arquetípicos y figuras míticas—. Cualquiera de estos contenidos puede estar asociado con experiencias traumáticas. Los estados Holotrópicos de Consciencia pueden liberarlos y abrir el camino a sentimientos positivos, pacíficos e incluso extáticos. La inteligencia de autocuración interna tiene una inclinación natural a eliminar las obstrucciones, el dolor y el caos, y restaurar el orden.”*

**Stanislav Grof**



**POR ESO, EL SEGUIMIENTO ES ESPECIALMENTE NECESARIO**

- **El seguimiento y las técnicas complementarias pueden enriquecer las sesiones** (terapia con un buen facilitador, escribir el contenido de la experiencia, pintura adicional de mandalas, analizar sueños, baile expresivo o pintura, meditación y movimiento, acupuntura, ejercicio físico, trotar, natación, y similares).
- También podemos utilizar **otras modalidades que pueden profundizar la experiencia**, como Sandplay (Dora Kalff), terapia Gestalt (Fritz Perls), Psychodrama (Jacob Moreno), MDMR (Francine Shapiro) o Constelaciones Familiares (Bert Hellinger).

# REQUISITOS

## ¿QUÉ TRAER?

Lo que necesitarás en una sesión de RH es:

- Ropa cómoda
- Una sábana bajera
- Una sábana encimera y/o una manta
- 3 almohadones o cojines de sofá
- Una botella de agua
- Un antifaz.

Sea como sea tu primera sesión de RH, el trabajo no ha hecho más que empezar. Si sientes, después de haber respirado un par o tres de veces, que esta técnica resuena contigo, es el momento de incorporarla a tu Vida.

## ¿CADA CUÁNTO RESPIRAR?

- La Sabiduría Antigua nos repite, una y otra vez, **la importancia de la Disciplina y de la Perseverancia en el camino del buscador...** del caminante que busca sin descanso esa información, ese encuentro, esa situación, esa técnica... que ha de servirle de lanzadera en su tesón por crecer hasta conseguir lo que anhelan todos los buscadores: fundirse con la mejor versión de si mismos.
- En **TÀLEM**, te ofrecemos sesiones mensuales, así como la **posibilidad de respiraciones privadas para más de 2 personas** (pídenos información).

## ¿NECESITO CONOCIMIENTOS PREVIOS?

- En **TÀLEM**, te ofrecemos la posibilidad de **respirar periódicamente en sesiones de un día, sin necesidad de ningún requisito previo.**
- Desde luego, te animamos a hacer antes el **Retiro “AIRE. La Muerte del Ego y Muerte Física”**, porque este retiro de fin de semana **está especialmente diseñado para contextualizar convenientemente el tema de la muerte** -tanto del ego como la física- y todo lo que hace referencia a los Estados No Ordinarios de Conciencia. E incluye una Sesión de Respiración Holotrópica para todos los participantes, que ocupa todo el sábado completo.



# CALENDARIO 2023/2024

## Septiembre 2023

L	M	MC	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Octubre 2023

L	M	MC	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Noviembre 2023

L	M	Mc	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Diciembre 2023

L	M	C	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Enero 2024

L	M	MC	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Febrero 2024

L	M	MC	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## Marzo 2024

L	M	MC	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Abril 2024

L	M	MC	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Mayo 2024

L	M	MC	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Junio 2024

L	M	MC	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

# EL MÉTODO

En su teoría y práctica, Grof ® Breathwork **combina e integra varios elementos de la investigación de la conciencia moderna, la psicología profunda, la Psicología Transpersonal, las filosofías espirituales orientales, el chamanismo y otras prácticas curativas nativas.**

- Se **diferencia significativamente de las formas tradicionales de psicoterapia**, que utilizan principalmente medios **verbales**, como el psicoanálisis y varias otras escuelas de psicología profunda derivadas de ella.
- Y **comparte ciertas características comunes con las terapias experienciales** de la psicología humanista, como la práctica Gestalt y los enfoques neo-Reichianos, que enfatizan la expresión emocional directa y trabajan con el cuerpo.





Sin embargo, la característica única de este enfoque es que **utiliza el potencial terapéutico de los estados holotrópicos de conciencia.**

El extraordinario poder curativo de los estados holotrópicos que las culturas antiguas y nativas utilizaron durante siglos o incluso milenios en sus prácticas rituales, espirituales y curativas fue confirmado por la investigación de la conciencia moderna llevada a cabo en la segunda mitad del siglo XX.

Es sorprendente cómo un **procedimiento natural** de este tipo –**respiración, música, y un trabajo corporal guiado por la inteligencia de autocuración interna**– puede traer resultados positivos en una amplia gama de trastornos:

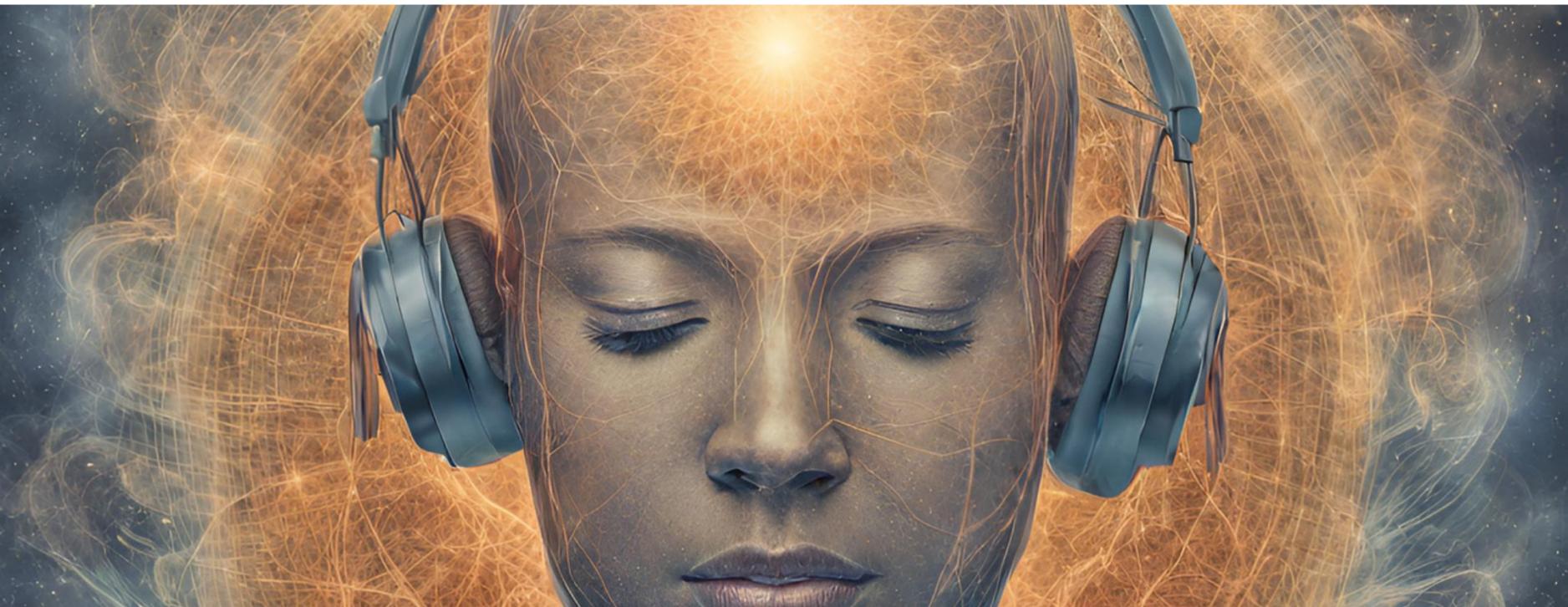
- Depresión profunda
- Ansiedad
- Ataques de pánico
- Claustrofobia y otras fobias
- Estados de agresión
- Asma psicogénica
- Migraña
- Náuseas
- Dolores psicósomáticos
- Dolor premenstrual
- Enfermedad de Raynaud

En el **otro lado del sufrimiento**, con frecuencia encontramos mejoras significativas de la autoimagen y la autorrealización, la calidad de vida, la alegría de vivir y el entusiasmo.

# LA MÚSICA

*“La música cuidadosamente seleccionada es extremadamente importante en los estados de conciencia holotrópicos; tiene varias funciones: moviliza emociones con recuerdos reprimidos, las lleva a la superficie y facilita su expresión. Ayuda a abrir la puerta al inconsciente, intensifica y profundiza el proceso terapéutico, y proporciona un contexto significativo para la experiencia. El flujo continuo de la música crea una onda portadora que ayuda a los respiradores a moverse a través de experiencias difíciles e impasses, a superar las defensas psicológicas, rendirse y soltarse.*

*La música para la sesión de respiración tiene que ser de buena calidad, con una proporción significativa de música espiritual, ritual y aborígen —que responde profundamente a lo que los antropólogos refieren a la “mente primaria:” responde a cualquier raza, género, historia y cultura.*



*Al principio la música se abre y reconforta y se vuelve activa y atractiva, debe ser de apertura y consuelo. Cada vez más activa, a media sesión, sigue potente y dramática “música innovadora”. Finalmente se vuelve tranquila y meditativa. Idealmente, la música debe continuar mientras los respiradores todavía estén en proceso.*

*La hermosa música meditativa al final es una parte importante del proceso de curación y no debe ser cortada abruptamente. No hay música sintética o techno, estos géneros deben evitarse, no deben ser utilizados en estados holotrópicos de conciencia.”*

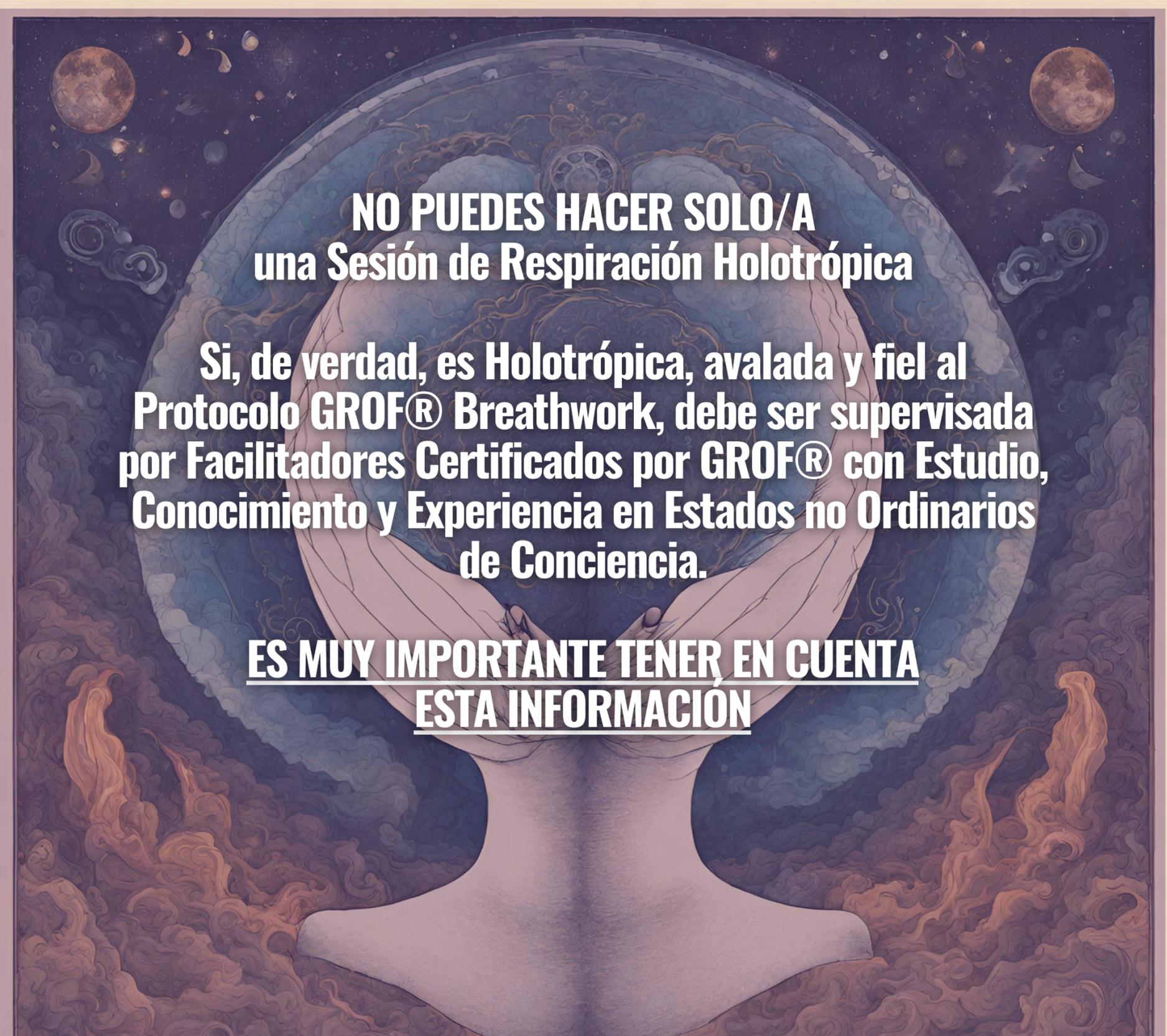
**Stanislav Grof**

# LA RESPIRACIÓN

En las sociedades antiguas y preindustriales, **la respiración ha desempeñado un papel muy importante en la cosmología, la mitología y la filosofía**, además de ser una herramienta importante en la **práctica ritual y espiritual**.

Varias técnicas de respiración se han utilizado desde tiempos inmemoriales con fines religiosos y curativos. Desde los primeros tiempos, prácticamente todos los principales sistemas psicoespirituales que buscan comprender la naturaleza humana han visto la respiración como un vínculo crucial entre la naturaleza, el cuerpo humano, la psique y el espíritu.

En la medicina moderna, la respiración ha perdido su calidad numinosa y se ha reducido a su función fisiológica.



**NO PUEDES HACER SOLO/A  
una Sesión de Respiración Holotrópica**

**Si, de verdad, es Holotrópica, avalada y fiel al Protocolo GROF® Breathwork, debe ser supervisada por Facilitadores Certificados por GROF® con Estudio, Conocimiento y Experiencia en Estados no Ordinarios de Conciencia.**

**ES MUY IMPORTANTE TENER EN CUENTA  
ESTA INFORMACIÓN**

# TRABAJO CORPORAL Y TRAUMA

**Cuando la sesión lo requiere, el respirador necesita un facilitador hábil para ayudarlo a completar la sesión con trabajo corporal (*bodywork*).**

Es importante encontrar las áreas del cuerpo bloqueadas y acentuarlas. Cuando esto está sucediendo, se anima al respirador a expresar lo que espontáneamente emerge -por la voz, muecas, tos, temblor, patadas- sin ninguna inhibición de ningún tipo. Después de que este trabajo corporal resuelve los bloqueos emocionales y físicos, el participante puede seguir con la sesión (si no terminó todavía) o va a la sala de descanso y realiza un mandala, si el trabajo corporal culminó su proceso.

En Grof® Breathwork también utilizamos una forma diferente de intervención física que está diseñada para proporcionar soporte a un nivel preverbal profundo. Esto se basa en la observación de que existen dos formas fundamentalmente diferentes de trauma que requieren enfoques diametralmente diferentes. Tomando prestada la terminología de la ley británica, la primera de ellas puede ser referida como trauma por comisión y la otra, trauma por omisión. Aunque esta distinción no se reconoce en la psicoterapia convencional.



# TIPOS DE TRAUMA

## 1. TRAUMA POR COMISIÓN

Esta forma de trauma es el **resultado de intrusiones externas que dañaron el desarrollo futuro del individuo, como abuso físico, emocional o sexual**, situaciones aterradoras, crítica destructiva o ridiculización. Estos traumas **representan elementos extraños en el inconsciente que pueden ser llevados a la conciencia, descargados energéticamente y resueltos.**

## 2. TRAUMA POR OMISIÓN

La segunda forma de trauma, trauma por omisión, es radicalmente diferente y requiere un enfoque distinto. En realidad, **implica el problema opuesto -la falta de experiencias positivas que son esenciales para un desarrollo emocional saludable. Un bebé, así como un niño mayor, tiene fuertes necesidades primitivas de satisfacción y seguridad instintivas** que los pediatras y psiquiatras infantiles llaman anaclíticas (del significado de la anaklineína del griego; para apoyarse en). Estos implican la necesidad de mantener y experimentar el contacto con la piel, ser acariciados, consolados, jugados con, y ser el centro de la atención humana.

**Cuando estas necesidades no se satisfacen, tiene graves consecuencias negativas para el futuro del individuo.**

Muchas personas tienen antecedentes de privación emocional, abandono y negligencia en la infancia, que resultó en una frustración seria de las necesidades anaclíticas. Otros nacieron prematuros y pasaron sus primeros meses de vida en una incubadora sin contacto humano íntimo.

**La única manera de curar este tipo de trauma es ofrecer una experiencia correctiva en forma de contacto físico de apoyo en un estado holotrópico de consciencia.** Para que este enfoque sea eficaz, el individuo tiene que ser profundamente retrocedido a la etapa infantil de desarrollo, de lo contrario la medida correctiva no alcanzaría el nivel de desarrollo en el que se produjo el trauma.

Dependiendo de las circunstancias y del acuerdo previo, este soporte físico puede variar desde la simple sujeción de la mano o tocar la frente hasta el contacto completo con el cuerpo. **El uso del contacto físico nutritivo es una forma muy eficaz de curar el trauma emocional temprano.**

# UNA EXPERIENCIA CATÁRTICA

La naturaleza y el curso de las sesiones holotrópicas varían considerablemente de persona a persona y también para la misma persona de sesión en sesión.

- Algunos individuos permanecen **completamente tranquilos y casi inmóviles**. Pueden estar teniendo experiencias muy profundas, pero dar la impresión a un observador externo de que no está sucediendo nada o que están dormidos.
- Otros **se activan y muestran una rica actividad motora**, a veces hasta el punto de que están agitados y frenéticos. Pueden experimentar temblores intensos y tener movimientos de torsión complejos, rodando y girando alrededor, asumir posiciones fetales, comportarse como bebés que luchan en el canal del parto, o mirar y actuar como recién nacidos. También los movimientos de arrastrarse, deslizarse, nadar, cavar o escalar son bastante comunes.



*“Ocasionalmente, los movimientos y gestos pueden ser extremadamente refinados, complejos, bastante específicos y diferenciados. Pueden tomar la forma de movimientos extraños de animales emulando serpientes, aves o depredadores felinos y ser asociados con los sonidos correspondientes.*

*A veces los respiradores asumen espontáneamente varias posturas y gestos rituales (asanas y mudras) con los que no están intelectualmente familiarizados. Las cualidades emocionales observadas en las sesiones holotrópicas abarcan una gama muy amplia.*

*En un extremo del espectro, los participantes pueden encontrar sentimientos de bienestar extraordinario, paz profunda, tranquilidad, serenidad, dicha, unidad cósmica o éxtasis. En el otro extremo del espectro hay episodios de terror, culpa total, agresión asesina o perdición eterna.*

*La intensidad de estas emociones puede trascender cualquier cosa que pueda ser experimentada o incluso imaginada en el estado cotidiano de la conciencia. Estos estados emocionales extremos generalmente se asocian con experiencias que son de naturaleza perinatal o transpersonal.”*

**Stanislav Grof**



# FORMAS DE PAGO



## 1ª VEZ

- **110 €** 1 Sesión SRH  
+ 15 € Sesión Teórica (solo 1ª vez)



## 2ª VEZ Y EN ADELANTE

- **110 €** 1 Sesión SRH



## ALUMNOS QUE HAYAN CURSADO:

**“AIRE: La Muerte. Muerte el ego y Muerte Física”** (Retiro de TÀLEM donde se vive 1 SRH)

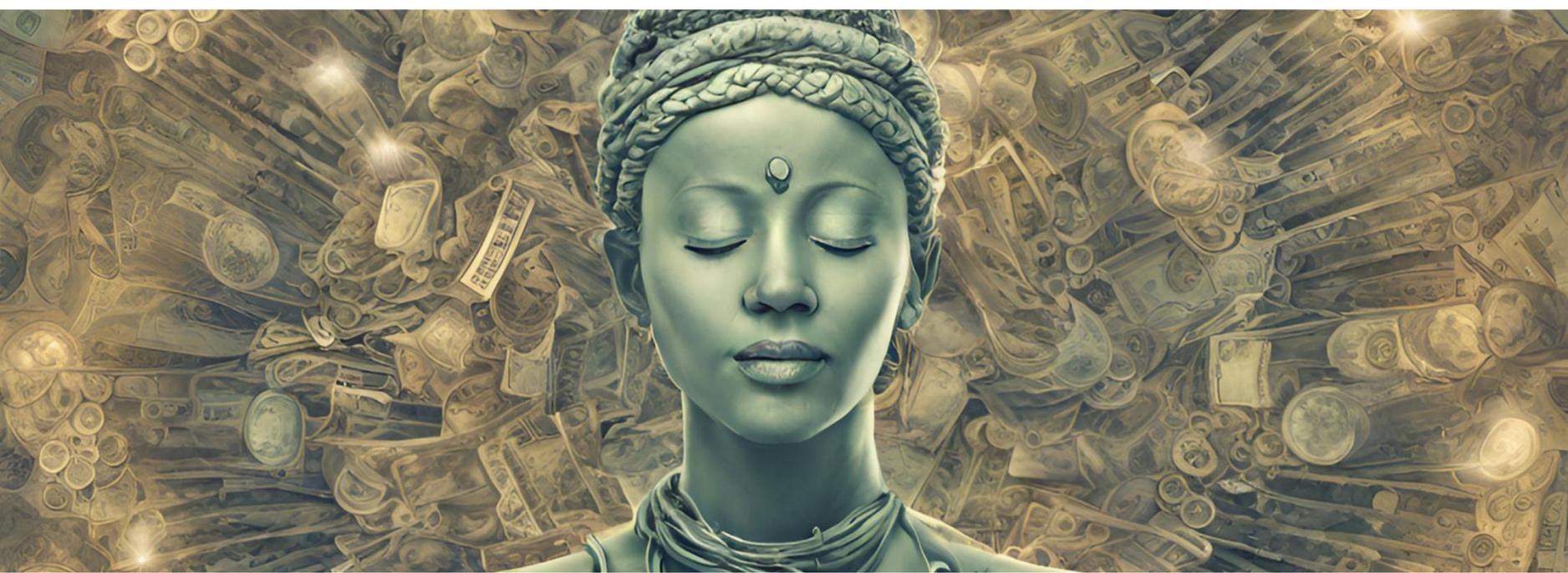
- **75 €** 1 Sesión SRH

## ALUMNOS MATRICULADOS FORMACIÓN



### GROF®

- **110 €** 1 Sesión SRH
- **990 €** Bono de 10 SRH (10% dto: 1 SRH gratuita)
- **523 €** Bono de 5 SRH (5% dto incluido)



*“El trabajo de Stanislav Grof es la contribución más importante a la teoría de la personalidad en muchas décadas.”*

**Abraham Maslow**

Si quieres formarte en el Programa  
Internacional Certificado en

# PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL Y GROF® BREATHWORK (RESPIRACIÓN HOLOTROPÍCA)

*Programa revisado, extendido y profundizado por el Dr. Stanislav  
Grof y Brigitte Grof el año 2020*

## TÀLEM ¡ES TU ESCUELA!

llámanos al...

+34 619 14 15 95



Coordinación GROF® Legacy Training España

# CONTACTO

Dirección Formación Coordinación España

**Carme Monegal Mirambell**

Tel. +34 619 14 15 95 /

[cmonegal@talemescola.com](mailto:cmonegal@talemescola.com)



**TALEM**  
ESCOLA DE VIDA  
**TALEM**  
CARME MONEGAL MIRAMBELL

**GROF**<sup>®</sup>  
LEGACY TRAINING

Coordinación **GROF**<sup>®</sup> Legacy Training España