



BREATH WORK

"Holotropes Atmen (oder: holotrope Atemarbeit, vom griechischen holos „ganz“ und trepein „sich richten auf“ oder „sich begeben“, „auf Ganzheit ausgerichtet“) ist eine von Stanislav Grof entwickelte Atemtechnik, durch die man nach Ansicht ihrer Anwender in Erfahrungsbereiche eintreten kann, die dem Bewusstsein im Allgemeinen nicht zugänglich sind (engl: nonordinary states of consciousness). Das Ziel dieser Technik ist die Bearbeitung und Integration bislang unzureichend integrierter Persönlichkeitsanteile und eine „Hinbewegung auf Ganzheit“, was durch den Begriff holotrop zum Ausdruck gebracht werden soll. Holotropes Atmen wird von seinen Anwendern zur Transpersonalen Psychologie gezählt.

Holotropes Atmen habe eine stark „öffnende“ und kathartische Wirkung. Es wird deshalb auch als Ergänzung klassischer Psychotherapie-Verfahren zur Überwindung von „Blockaden“ verwendet. Von seinen Anwendern wird es auch als forcierter Einstieg in die spirituelle Dimension in der Psychotherapie und generell in der transpersonalen Therapie genutzt.

Die erhöhte Durchlüftung der Lunge bei der Hyperventilation führt zu vermehrter Abatmung des im Körper entstandenen Kohlendioxids. Daraus folgt eine Verschiebung des Gleichgewichts zwischen Kohlensäure (der gelösten Form von Kohlendioxid) und Calcium im Blut. Der so entstehende relative Calcium(ionen)-Mangel kann zu Kribbeln, besonders um den Mund herum, und zu Krämpfen z. B. in den Händen (typische „Pfötchenstellung“) führen. Zudem verschiebt sich der Säure-Basen-Haushalt des Betroffenen in Richtung basisch (respiratorische Alkalose), der pH-Wert des Blutes steigt. Zu einer Mehraufnahme von Sauerstoff im Körper kommt es allerdings kaum, da die Aufnahmefähigkeit des Blutes für Sauerstoff schon bei normaler Atmung meist voll gedeckt wird.



BREATH WORK

Der Kohlendioxidspiegel im Blut ist allerdings auch für die Regulation der Durchblutung von Körperregionen verantwortlich, weniger Kohlendioxid vermindert die Durchblutung, auch im Gehirn. Nach Thorsten Passi reduziert sich (bei durch sexueller Erregung bedingter Hyperventilation) die Durchblutung im Großhirn, während das limbische System weniger betroffen ist, wodurch dessen Einfluss auf die Erfahrung zunimmt. Dies gilt sicherlich auch für bewusst herbeigeführte Hyperventilation. Ein Erklärungsmodell für derartige veränderte Bewusstseinszustände (wie z. B. durch holotropes Atmen hervorgerufen) besteht in der Veränderung der sogenannten Cortico-Striato-Thalamicocorticalen Regelschleife (F.X. Vollenweider; zahlreiche Publikationen dazu). Im Zusammenhang mit verminderter Großhirnaktivität könnte das heißen, dass sich der durch das Großhirn gesteuerte „thalamische Filter“, das „Tor zum Bewusstsein“ weiter öffnet.

Daneben wurde von Callaway die Hypothese geäußert, dass durch Hyperventilation der Spiegel des körpereigenen Stoffes Dimethyltryptamin (DMT, ein potentes Halluzinogen) erhöht werden könnte. Dies stützt sich auf die Tatsache, dass sich in den Lungen von Säugetieren große Mengen des Enzyms N-Methyl-Transferase befinden, die, sollten sie freigesetzt werden, aus körpereigenem Tryptamin ebendieses Dimethyltryptamin herstellen können.[4] Eine Zusammenfassung dieser (und weiterer) möglicher Wirkmechanismen findet sich bei F. Danner."

Quelle: Wikipedia

BITTE BEACHTEN

Wegen der intensiven und ekstatischen Qualität ist die Methode nur bei Personen mit normaler körperlicher und seelischer Belastbarkeit angeraten, bei Epilepsie, schwerem Asthma, schweren Herz-Kreislaufkrankungen, Glaukom, nach Operationen und schweren Knochen- und Gelenksproblemen oder schweren Infektionen könnten wegen der Belastungen unerwünschte Komplikationen auftreten.