



APOLLON V/ HELLE NIELSEN

HOLOTROPIC BREATHWORK™

En holotropisk åndedræts-session er enkel og noget alle kan deltage i. Så enkelt og alligevel så effektivt!

Man arbejder typisk sammen 2 og 2. I den første session er den ene focusperson og tager plads på en madras. Imens er den anden person "sitter" – det vil sige sidder ved siden af og er støtteperson. Sitteren er tilstede under hele sessionen som personlig hjælper. Der guides en kort afslapningsøvelse, hvorefter focuspersonen bruger sit åndedræt så hurtigt og dybt, at man reelt hyperventilerer. Samtidig spiller vi noget kraftfuldt musik, som understøtter processen. Psyken åbner sig, oplevelser kommer til en og imens er der hele tiden en facilitator tilstede for at støtte og hjælpe med kropsarbejde, hvis det er nødvendigt.

At hyperventilere har været brugt i mange årtusinder. Det er først indenfor det seneste århundrede, at lægevidenskaben har forsøgt at stoppe sådanne. Siden 1984 har flere hundrede tusinde mennesker været i holotropiske sessioner, og det er oplagt, at hyperventilation er en yderst frugtbar metode, at benytte under sikre og trygge forhold. Det er vejen til ændrede bevidsthedstilstande, og disse tilstande indeholder et længe glemte potentiale, for helbredelse af krop og psyke.

Hvad sker der i Holotropic Breathwork™?

Ved hjælp af åndedrættet og musikken får man mulighed for at opleve en ændret bevidsthedstilstand, som giver adgang til psyken. Åndedrættet bringer, som en katalysator, oplevelser (kropslige og/eller følelsesmæssige) frem, som er med til at løse såvel psykosomatiske, psykologiske eller åndelige udfordringer/spørgsmål.

Psyken synes at fungere som en radar, der bringer præcis den oplevelse frem, som man har behov for at få belyst, der hvor man er lige nu og her i sit liv. Oplevelser fra meget tidlige stadier i livet – ja, helt tilbage til fosterstadiet, kan genoplevs, og de følelsesmæssige eller kropslige blokeringer derfra kan forløses og bevidstgøres. Ved at få kendskab til sådan en "kerneoplevelse", har man pludselig en dyb forståelse for, hvorfor man reagerer på en bestemt måde i bestemte situationer.

Vi har alle handlemønstre, som gentagne gange bringer os i situationer, vi helst ville undgå. Måske oplever vi at havne i den samme situation gang på gang, uden at forstå hvorfor. På samme måde med fysiske problemer – måske får vi et bestemt fysisk problem gang på gang. Og måske vil det fysiske problem gøre os opmærksom på et reaktionsmønster vi laver, som vi burde ændre.

Nogle gange kan man på en enkelt session få fuld forståelse for et problem, som ville tage års psykoterapi at komme til bunds i.

[Tilbage til hjemmesiden](#)

Apollon v/ Helle Nielsen // 8000 Aarhus C
+45 2320 4670 // hnbear@hotmail.com