

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**PROBLEMATIKA HOLOTROPNÍHO DÝCHÁNÍ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**ALENA KŘIŠŤANOVÁ**

*Specializace v pedagogice: Psychologie se zaměřením na vzdělávání*

Vedoucí práce: PhDr. Václav Holeček, Ph.D.

**Plzeň, 2018**

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne 25. 6. 2018

.....  
Vlastnoruční podpis

**Poděkování:**

Velmi děkuji vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Václavu Holečkovi, Ph.D. za odborné vedení, věnovaný čas a za ochotu k poskytnutí cenných rad.

Dále děkuji všem participantům za jejich trpělivost při poskytování rozhovorů.

## Obsah

1. Úvod .....	2
2. Teoretická část.....	4
2.1. Transpersonální psychologie.....	4
2.1.1. Osobnosti transpersonální psychologie .....	5
2.1.2. Koncept rozšířeného vědomí.....	7
2.2. Holotropní dýchání.....	8
2.2.1. Příprava na holotropní dýchání .....	9
2.2.2. Fáze holotropního dýchání .....	10
2.2.3. Terapeutický potenciál .....	13
2.2.4. Bazální perinatální matrice Stanislava Grofa .....	15
2.2.5. Kritika holotropního dýchání .....	17
3. Praktická část.....	19
3.1. Metodologie sběru a analýzy dat.....	19
3.2. Participanti .....	24
3.2.1. Participant č. 1 .....	24
3.2.2. Participant č. 2. ....	25
3.2.3. Participant č. 3 .....	27
3.2.4. Participant č. 4 .....	29
3.2.5. Participant č. 5 .....	30
3.3. Souhrnná analýza .....	31
3.4. Vlastní zkušenost.....	38
3.4.1. Zážitek ze sittrování.....	39
3.4.2. Zážitek z dýchání .....	40
4. Závěr .....	42
5. Resumé .....	44
6. Zdroje.....	46
6.1. Knižní zdroje.....	46
6.2. Internetové zdroje.....	47
6.3. Příloha.....	49

# 1. Úvod

*„He suddenly understood the message of so many spiritual teachers that the only revolution that can work is the inner transformation of every human being.“*

*(„Náhle pochopil poselství tolika duchovních učitelů, že jediná revoluce, která může fungovat, je vnitřní transformace každé lidské bytosti.“)*

(Stanislav Grof, *The Holotropic Mind: The Three Levels of Human Consciousness and How They Shape Our Lives*)

Moje bakalářská práce s názvem Problematika holotropního dýchání se zabývá fenoménem, který se začíná prosazovat již od 60. let 20. století v rámci takzvané transpersonální psychologie. Tento psychologický směr, jehož předmětem zájmu jsou transpersonální, spirituální, mystické nebo transcendentní aspekty lidské zkušenosti a mimořádné, změněné stavy vědomí, se dodneška těší značnému zájmu nejen široké veřejnosti, ale i odborníků. A právě holotropní dýchání je jeho neopomenutelnou složkou. Tato metoda by měla člověku prostřednictvím změněného stavu vědomí pomoci dotknout se vlastního nevědomí a vstoupit do končin svého já, které jsou mu běžně nepřístupné. V holotropním dýchání spatřují jeho propagátoři obrovský potenciál nejen ve spojení s terapiemi, ale i v možnosti poznat a nahlédnout svou osobu – své já – z úplně nového a jiného úhlu.

Tato práce se dělí na dvě části – teoretickou a praktickou. V teoretické části shrnuji dosavadní poznatky o holotropním dýchání a transpersonální psychologii obecně. Důraz je kladen zejména na teoretické vymezení transpersonální psychologie a holotropního dýchání včetně konceptu rozšířeného vědomí, na významné osobnosti spjaté s tímto výzkumem (zejména osoba amerického psychologa českého původu Stanislava Grofa), na popis sezení, při kterém dochází k holotropnímu dýchání, na jeho součásti, přítomné osoby, nezbytné fáze atd. a na jeho terapeutický potenciál, ale nezapomenu zmínit ani obsáhlou kritiku, která se na holotropní dýchání a transpersonální psychologii obecně snáší již od jejich počátků a to zejména z řad odborné veřejnosti.

V praktické části se zaměřím na samotná sezení a jejich účastníky. Sama jsem se také jednoho sezení účastnila, takže mohu částečně čerpat i z vlastních zkušeností. K tomuto používám polo-strukturovaných rozhovorů, které jsem vedla s účastníky holotropního dýchání. Respondentů pro můj výzkum mám celkem pět; jedná se tedy o kvalitativní průzkum. Rozhovory vedu na základě předem sepsané kostry rozhovoru, tzv. Topic guide, kdy jsem si jasně stanovila hlavní témata projektu a dílčí podtémata, která se týkají především

toho, proč se lidé rozhodli sezení účastnit, co od něj očekávali a jaká je realita, jak se vůbec o této technice dozvěděli a zda se po sezení něco v jejich životě změnilo. Kompletní znění topic guide je obsaženo na konci práce v příloze.

Cílem praktické části je kromě zodpovězení těchto otázek také snaha dopodrobna zaznamenat, jak se lidé během sezení cítili, jaké měli dojmy, pocity; jaké emoce u nich holotropní dýchání vyvolalo a zda z jejich subjektivního pohledu pro ně má metoda terapeutický účinek.

## 2. Teoretická část

V této první části se zaměříme na teoretická východiska mé práce, která jsou samozřejmě zásadní pro pochopení praktické části.

Teoretická část se zabývá problematikou transpersonální psychologie a holotropního dýchání.

Na následujících stránkách popisuji, co to transpersonální psychologie vůbec je, její prvopočátky, etablování, kritiku, základní teze i osobnosti s ní spjaté.

V části o holotropním dýchání se zaměřuji na celkový popis této techniky včetně procesu sezení holotropního dýchání, jeho součástí, průběhu, výsledků i rizika, a také na jeho možném využití při léčbě závislostí.

### 2.1. Transpersonální psychologie

Téma transpersonální psychologie je ve vědecké obci považováno za téma velmi kontroverzní. Zatímco její stoupenec jsou přesvědčeni o jejím významu a přínosu, odpůrci s ní zacházejí jako s pseudovědou a neberou ji příliš vážně.

Transpersonální psychologii můžeme definovat jako psychologický směr, jejímž předmětem zájmu jsou transpersonální, spirituální, mystické nebo transcendentní aspekty lidské zkušenosti a mimořádné, změněné stavy vědomí. V psychologii se nyní hovoří o čtyřech hlavních přístupech k lidské psychice: behaviorismu, psychoanalýze, humanistické psychologii a transpersonální psychologii.<sup>1</sup> Nicméně poslední zmíněná není rozhodně akceptována většinou, takže s názorem, že se jedná o čtvrtý přístup v psychologii, se nesetkáme vždy.

Za předchůdce transpersonální psychologie je považován Carl Gustav Jung. Tento slavný švýcarský lékař a psychoterapeut přispěl k budoucímu studiu transpersonální psychologie například tím, že vytvořil pojem kolektivní nevědomí či archetyp. Kolektivní nevědomí je podle Junga nevědomí lidstva přesahující osobní nevědomí jedince. Jde o zděděné duševní obsahy, jako jsou například různé historické zkušenosti či vize typické pro

---

<sup>1</sup> VÁLEK, Oldřich. *Psychotronika: nová věda*. Jesenice u Rakovníka: vl. n., 1992. ISBN 80-900009-7-5.

danou společnost. Pojmem archetyp zase myslí jakýsi pravzor, předávaný a přejímaný výchovou i kulturou. Zásadní důležitost Jung přikládal na lidské spiritualitě.<sup>2</sup>

Zásadním bodem v teorii transpersonální psychologie je důraz na mystické stavy, psychedelické zážitky, duchovní praxe, kosmické vědomí, trans, kreativitu a projevy náboženské, umělecké a vědecké inspirace zprostředkované mimořádnými stavy vědomí. Zkrátka by se dalo říci, že jde o jevy, které vystupují mimo rámec empiricky pojaté osobnosti a empiricky pojatého času a prostoru. Transpersonální psychologie tedy uznává spiritualitu jako důležitou součást lidské existence a domnívá se, že je potřeba poznatky z toho získané aplikovat do vědy.<sup>3</sup>

Není náhodou, že transpersonální psychologie vznikala v 60. letech 20. století ve Spojených státech Amerických tedy v době, která přála experimentům s vědomím a různým alternativním životním stylům. Svým způsobem by se tento směr v psychologii dal řadit do proudu hnutí New Age, které se na změněné stavy vědomí a inspiraci východní mystikou odvolávalo. Velkou inspirací a jistým předchůdcem bylo také psychedelické hnutí, které experimentovalo s psychoaktivními látkami – především s LSD.<sup>4</sup>

Svůj počátek má transpersonální psychologie v Kalifornii, kde se v 60. letech scházeli pozdější hlavní představitelé tohoto směru jako Abraham Maslow, Anthony Sutich, Stanislav Grof a jiní.

Transpersonální psychologie se často stává terčem kritiky a posměšků pro svou pseudovědeckost. Ostrou kritiku si vysloužil zejména její čelní představitel Stanislav Grof od Českého klubu skeptiků Sisyfos, který mu opakovaně udělil vědeckou anticenu bludný balvan za nevědeckost.<sup>5</sup>

### **2.1.1. Osobnosti transpersonální psychologie**

Jak již bylo naznačeno výše, mezi nejvýznamnější představitele transpersonální psychologie patří zejména Stanislav Grof, jeho manželka Christina Grof, Abraham Maslow

---

<sup>2</sup> HODNÝ, František. *Magické myšlení* [online]. Olomouc, 2012 [cit. 2017-10-14]. Dostupné z: [http://theses.cz/id/kg7a01/Frantisek\\_Hodny\\_Magicke\\_mysleni.pdf](http://theses.cz/id/kg7a01/Frantisek_Hodny_Magicke_mysleni.pdf). Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

<sup>3</sup> *Transpersonální psychologie*. In: *O psychologii* [online]. 2015 [cit. 2017-10-14]. Dostupné z: <http://www.opychologii.cz/clanek/181-transpersonalni-psychologie/>

<sup>4</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 9788024708713.

<sup>5</sup> *Bronzový bludný balvan v kategorii jednotlivců za rok 2000* – MUDr. Stanislav Grof. Dostupné z <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1154533007>



nebo Antony Sutich. Nicméně osobností napojených na tento přístup k psychologii bychom našli mnohem víc.

Abraham Maslow je znám zejména coby jeden ze zakladatelů humanistického přístupu k psychologii, který se vymezoval vůči psychoanalýze a behavioristickému přístupu a zaměřoval se naopak terapeuticky a poradensky.<sup>6</sup> Asi nejznámějším přínosem Abrahama Maslowa do moderní psychologie je tzv. Maslowova pyramida potřeb. Nicméně Maslow zásadně zasáhl do vývoje transpersonální psychologie – sám si byl totiž vědom toho, že jím vymezená humanistická psychologie má několik nedostatků a to zejména nezařazení lidské psýché. Maslow se domníval, že lidé mohou zažít spontánní mystické zážitky, které také nazýval vrcholnými zážitky, které vedou k sebeaktualizaci a sebepoznání. Tyto zážitky nepovažoval za abnormální nebo za psychopatologické projevy, ale označoval je za něco zcela normálního. Tím zásadně přispěl k etablování transpersonální psychologie.<sup>7</sup>

Pravděpodobně nejdůležitější osobou nejen pro tuto práci, ale pro celou transpersonální psychologii je však Stanislav Grof. Tento původem český psychoanalytik odešel ze socialistického Československa do Spojených států amerických, kde stál u zrodu etablování transpersonální psychologie. V socialistickém Československu se tehdejší věda ubírala striktním materialistickým směrem v nejlepších intencích marxismu, který odstraňoval z výuky jakékoli zmínky o mysticismu.<sup>8</sup> Stanislav Grof se stal spoluzakladatelem Výzkumného ústavu psychoanalytického, na jehož půdě se měl možnost účastnit experimentu s LSD. V rámci tohoto experimentu zažil tak intenzivní mystický zážitek, že ho to přesvědčilo, aby svůj vědecký život zasvětil zkoumání změněných stavů mysli.<sup>9</sup>

V roce 1967 odjel na studijní pobyt do Spojených států amerických, kde ho později i dostihla zpráva o srpnové okupaci Československa v roce 1968. Po tomto politickém převratu se rozhodl do vlasti už nevrátit a brzy získal uplatnění na univerzitě Johna Hopkinse a později místo v ústavu ESALEN v Kalifornii, kde také začal pracovat na svém konceptu holotropního dýchání.<sup>10</sup>

---

<sup>6</sup> ASSAGIOLI, Roberto. *Self-Realization and Psychological Disturbances*. 2011. ISBN 978-1258203368.

<sup>7</sup> GROF, Stanislav. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*. Praha [sic]: Moraviapress, 2007. Knihovna Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97. ISBN 978-80-86181-83-7.

<sup>8</sup> GEN: *Stanislav Grof*. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min.[online]. [Cit. 2017-10-14]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

<sup>9</sup> GROF, Stanislav. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*. Praha [sic]: Moraviapress, 2007. Knihovna Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97. ISBN 978-80-86181-83-7.

<sup>10</sup> GEN: *Stanislav Grof*. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min.[online]. [Cit. 2017-10-14]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

V této době společně se zmíněným Abrahamem Maslowem a Antonym Sutichem přichází na to, že je naprosto zásadní přidat do oblasti psychologického bádání složku, která by se zabývala duchovním rozměrem lidské psychiky.

### 2.1.2. Koncept rozšířeného vědomí

V rámci transpersonální psychologie, která se, jak již bylo popsáno výše, snaží o znovuobjevení skrytých dimenzí lidského vědomí a jeho transpersonálních stavů, se vžil pojem rozšířené vědomí, které zjednodušeně hovoří o překročení hranice vědomí a jeho rozšíření o nové vnitřní dimenze. V transpersonální psychologii je pojem rozšířeného vědomí základním prvkem jejího výzkumu.<sup>11</sup>

Rozšířené vědomí se stává východiskem pro léčivý, transformační, evoluční, ale také heuristický potenciál transpersonální psychologie.

Tradiční psychiatrie má jisté nedostatky v terminologii pro výše uvedenou kategorii mimořádných stavů vědomí. Ačkoli neřadí všechny odchylky od běžného „normálního“ stavu vědomí do patologií, chybí jí názvosloví, které by dokázalo tyto stavy popsat. Proto Stanislav Grof přišel s označením „holotropní“ stav. Tento pojem se skládá z řeckého holos (celek, celistvý) a trepein (pohybující se ve směru něčeho nebo směrem k něčemu), z čehož plyne, že holotropní doslova znamená „orientovaný k celistvosti“ nebo „pohybující se směrem k celistvosti“.<sup>12</sup>

Hlavním problémem současného člověka je podle Grofa to, že v běžném stavu vědomí se ztotožňuje pouze s malým zlomkem toho, čím skutečně je, zatímco v holotropních stavech si může uvědomit širší možnosti vlastního bytí. Během holotropních stavů totiž dochází ke kvalitativní a velmi hluboké změně vědomí, které však není totožné jako například změny u schizofrenie, organických psychotických stavů či delirií. Rozdíl můžeme spatřovat například v tom, že během holotropního stavu lze prožívat jiné rozměry bytí, které mohou být velmi intenzivní, dochází k narušení vnímání času a chronologie, avšak současně nepřicházíme o schopnost orientovat se v čase a prostoru a také se zcela neoprostíme od reality. Toto v praxi znamená, že prožíváme víceméně současně dvě skutečnosti. S holotropními stavy se také pojí emoce, které sahají nad rámec běžných zážitků, a to zejména svou povahou a intenzitou. Zpravidla se jedná o pocity blaha a míru, které přecházejí až

<sup>11</sup> VÁLEK, Oldřich. *Psychotronika: nová věda*. Jesenice u Rakovníka: vl. n., 1992. ISBN 80-900009-7-5.

<sup>12</sup> GROF, Stanislav. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*. Praha [sic]: Moraviapress, 2007. Knihovna Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97. ISBN 978-80-86181-83-7.

do extatických stavů. Zároveň se však může přihodit úplný opak, což pak lidé popisují jako velmi nepříjemné a dlouhé pocity hrůzy, hněvu, naprostého zoufalství, viny a dalších forem utrpení.<sup>13</sup>

Skutečností, která jistě stojí za zmínku, je účinek holotropních stavů vědomí na procesy myšlení. Lidský intelekt se chová velmi odlišně od svého běžného modu. To může být velmi důležité a zajímavé právě pro terapeutické potřeby. Člověk se v tomto stavu totiž dostává do hlubokého vhledu a tím se dozvídá pozoruhodné informace například o vlastní minulosti, emočních potížích atd., což může výrazně přispět k lepšímu průběhu terapií. Takovéto zážitky souhrnně nazýváme transpersonální zkušenosti, tedy zkušenosti, které jdou mimo, nebo i za hranici osobního.<sup>14</sup>

## 2.2. Holotropní dýchání

Téma holotropního dýchání jsme již lehce nastínili v předchozích kapitolách. Na následujících stránkách se mu budeme věnovat důkladněji.

Jak již bylo zmíněno, techniku holotropního dýchání vyvinul v 70. letech 20. století Stanislav Grof se svou manželkou Christinou Grof. Popudem byl zákaz používání LSD a dalších psychotropních látek k vědeckým experimentům, na což musela vědecká obec reagovat novými přístupy, které by na jednu stranu neukončily experimenty, ale na stranu druhou by dokázaly fungovat i bez těchto látek. Výsledkem se tedy stalo holotropní dýchání.<sup>15</sup>

Manželé Grofovi se inspirovali praktikami různých šamanských či domorodých léčitelských obřadů, určitými druhy hypnózy a jiných psychoterapeutických a duchovních praktik. Na konci těchto experimentů došli až k tomu, co se jim zdálo nejúčinnější – holotropnímu dýchání, které funguje na bázi prohlubování a zvyšování tempa dechu.

Ve své knize *Holotropní dýchání* manželé Grofovi popisují tuto metodu jako velmi účinnou a vhodnou pro terapeutické účely. Metoda v sobě kombinuje mnohé složky, které jsou jak tělesného, tak duchovního charakteru. Jedná se například o evokativní hudbu, cílenou práci se zrychleným dechem, tělesné cvičení a umělecké výrazové prostředky, díky kterým se následně uvolňují v těle nežádoucí zbytky emočních a bioenergetických blokáží. Po celou

---

<sup>13</sup> GROF, Stanislav. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*. Praha [sic]: Moraviapress, 2007. Knihovna Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97. ISBN 978-80-86181-83-7.

<sup>14</sup> Tamtéž

<sup>15</sup> SVOBODOVÁ, Ivana. *Holotropní dýchání – cesta ke změněnému stavu vědomí* [online]. Olomouc, 2010 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://www.theses.cz/id/jyoanv/55769-772718692.txt>. Diplomová práce.

dobu je přítomen odborný asistent, který je připraven poskytnout kdykoli účastníkům terapie potřebnou pomoc. Účastníci by měli být oblečeni do pohodlných šatů, které netlačí. Samotné holotropní dýchání by se mělo zahájit krátkou meditací a relaxací, která pomůže účastníkům uvolnit se. Poté jsou požádáni, aby prohloubili svůj dech a zvýšili jeho frekvenci. V ten okamžik by se měla připojit již hudba, která celému procesu významně přispívá. Po ukončení sezení vyjadřují participanti své zážitky a niterné vhledy například pomocí kreslení mandal nebo rozebíráním svých zážitků v rámci následné debaty.<sup>16</sup>

Tato metoda by měla člověku pomoci dotknout se vlastního nevědomí a vstoupit do končin svého já, které je mu běžně nepřístupno. Grof tvrdí, že pomáhá obohacovat lidskou zkušenost o poznání, které je v mnoha ohledech hlubší a intenzivnější, než obvyklé poznávání reality prostřednictvím smyslů v běžném stavu vědomí.

Nicméně holotropní dýchání má své oponenty, kteří se obávají, že pro některé lidi se může jednat o velmi nebezpečnou záležitost. Při sezení je totiž možné odkrýt některé hluboké psychické problémy, které byly předtím skryty, ale pomocí holotropního dýchání se objevily. To může vést ke vzniku, nebo spíše objevení, psychických nemocí. Dalším nebezpečím je provozovat holotropní dýchání bez adekvátně vzdělaného dohledu, například v domácích podmínkách nebo pod vedením samouků. To se v žádném případě nedoporučuje.<sup>17</sup>

### **2.2.1. Příprava na holotropní dýchání**

Před samotným sezením je třeba věnovat dostatečný čas teoretické přípravě k holotropnímu dýchání. Všem účastníkům musí být řádně vysvětleno, co obnášejí změnéné stavy vědomí a alespoň trochu je potřeba je připravit na to, co se s nimi bude během sezení dít. Teoretická příprava by měla celkem obsírně uvést účastníka do problematiky transpersonální psychologie a holotropního dýchání, neboť se může stát, že již během první seance bude mít účastník velmi silný prožitek, a proto je třeba ho na toto připravit, aby byl schopen tyto emoce zvládnout.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> GROF, Stanislav; GROF, Christina. *Holotropní dýchání : nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Opava: Holos, 2011. ISBN 978-80-254-9215-4.

<sup>17</sup> VANČURA, Michael. *Pro koho*. In: *Holotropní dýchání* [online]. [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://holotropnidychani.cz/holotropni-dychani-pro-koho/>

<sup>18</sup> KROL, Petr. *Terapeutický a osobní růstový potenciál holotropního dýchání* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: [https://theses.cz/id/f2uuc2/Diplomov\\_prce\\_-\\_finln\\_.pdf](https://theses.cz/id/f2uuc2/Diplomov_prce_-_finln_.pdf). Magisterská diplomová práce.

Důležitou složkou je vysvětlení toho, že se účastník musí zcela a bez výjimky celému procesu poddat a nesnažit se uměle něčeho dosáhnout nebo navodit. Člověk se musí vzdát plánů nebo očekávání, neboť vědomé směřování někam by mohlo celý proces pokazit.<sup>19</sup>

Facilitátor, neboli člověk vedoucí celé sezení, musí také dobře zvážit, jaké lidi může přijmout, a které je třeba odmítnout. Jedná se zejména o důsledek zdravotního stavu, neboť lidé trpící některými nemocemi by mohli mít během sezení závažné problémy. Jde především o potenciální účastníky trpící epilepsií, závažnými kardiovaskulárními nemocemi (vysoký krevní tlak, prodělaný infarkt...), těhotné ženy nebo lidé s různým infekčním onemocněním. Ve výsledku je na facilitátorovi, aby zvážil, kdo je schopen se sezení účastnit a pro koho je to již příliš nebezpečné.<sup>20</sup>

Pokud jsou všechny výše zmíněné požadavky splněny, přichází na řadu rozdělení do dvojic, přičemž jeden z dvojice plní roli dýchajícího a druhý tzv. sittera. Doporučuje se nevybírat si do dvojice někoho, s kým jste dobří přátelé. Je totiž možné, že sitter uvidí svého kamaráda ve stavu, který se mu nemusí zrovna líbit a může to pro něj být těžké a traumatizující.

Po rozdělení do dvojic podá facilitátor výklad o tom, jak bude sezení probíhat. Poté následuje relaxace, kde se dýchající snaží navodit si pocit uvolnění a oproštění od venkovního světa. V tomto bodě má sitter funkci takovou, že pozoruje dýchajícího a může ho třeba lehce povzbudit, podat mu vodu nebo ubrousky nebo ho přikrýt dekou.

Samotný facilitátor je nejvíce potřeba v závěrečné části procesu, kdy někteří lidé mohou uvíznout v procesu, a v ten okamžik jim facilitátor podá pomocnou ruku a vyvede je. Také během celého procesu podporuje dýchajícího a snaží se ho radami přivést k co nejhlubšímu prožitku.<sup>21</sup>

Nyní se však podívejme dál na celkový proces holotropního dýchání.

## 2.2.2. Fáze holotropního dýchání

V předchozích kapitolách bylo stručně shrnuto, co je vlastně předmětem holotropního dýchání, jak se tento stav navozuje a co mu předchází. Nyní se podíváme zblízka na jednotlivé složky celého procesu.

---

<sup>19</sup> Tamtéž

<sup>20</sup> Tamtéž

<sup>21</sup> Tamtéž

### **2.2.2.1. Dýchání**

Jak již samotný název napovídá, dýchání zde hraje naprosto zásadní roli. Grofovi dospěli k závěru, že klíčem k holotropním zážitkům je: „zrychlení a prohloubení dechu nad obvyklou míru a plné soustředění pozornosti na procesy probíhající v nitru.“<sup>22</sup> Během holotropního dýchání jsou účastníci sezení nejprve vedeni k rychlejšímu a hlubšímu dechu, který by se měl ideálně v části nádechu a výdechu spojit v uzavřený okruh.

Grof se domnívá, že cíleným zvyšováním tempa dechu a jeho prohloubením dochází k hyperventilaci, která může sloužit jako uvolňovač nevědomých a pevně zakořeněných bloků, čímž dojde k vynoření nevědomého materiálu.

### **2.2.2.2. Hudba**

Další zásadní složkou je hudba. To není na poli navozování mimořádných stavů vědomí nic nového a téměř každá kultura při svých šamanských, léčitelských nebo jakkoli jinak spirituálních obřadech používala evokativní hudby. Například mnozí šamani se dostávají do extatických stavů pomocí bubnování nebo zpěvu.<sup>23</sup>

Pro důležitost hudby mluví i fakt, že v současnosti se těší stále větší oblibě muzikoterapie, která pomáhá lidem právě prostřednictvím hudby. Hudba během holotropního dýchání má za cíl otevřít brány do nevědomí a pomoci lépe chápat své emoce. Proto je potřeba, aby se účastníci sezení hudbě v žádném případě nebránili, ale naopak se jí nechali prostoupit a pohlit. I z toho důvodu je důležité vybrat vhodnou hudbu, která navozuje příjemné stavy, protože špatně vybraná hudba (například disharmonická, nebo agresivní) by mohla mít velmi neblahé účinky na účastníky sezení.<sup>24</sup>

Hudební složka má poměrně jasně daný řád, ačkoli odborný dozor může různě hudbu upravovat i během sezení podle toho, jak se vyvíjí situace a atmosféra ve skupině. Obecně však platí, že na začátku dýchání by hudba neměla být příliš výrazná a měla by postupně sílit a gradovat do podoby transovní muziky. Ta se zhruba po hodině a půl přemění v tzv.

---

<sup>22</sup> GROF, Stanislav. *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: Gemma 89, 1992 [dotisk 1993, 1994]. ISBN 80-85206-15-3.

<sup>23</sup> ELIADE, M., *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*, Praha: Argo, 1997. ISBN 80-7298-175-7

<sup>24</sup> GROF, Stanislav; GROF, Christina. *Holotropní dýchání : nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Opava: Holos, 2011. ISBN 978-80-254-9215-4.

průlomovou hudbu. V druhé polovině procesu se hudba začíná uklidňovat a umírňovat, je citově zabarvená a emoční. Na závěr hudba nabývá rázu meditativního a utišujícího.<sup>25</sup>

### **2.2.2.3. Bodywork**

Kromě hudby a samotného dýchání je důležité myslet také na práci s tělem tedy tzv. bodywork. Nelze přesně určit, jak bude kdo na tuto techniku reagovat, protože projevy se u mnohých lidí velmi výrazně liší. Při zrychleném dýchání se v lidském těle aktivují různé chemické reakce, na které je tělo nuceno reagovat. Nejčastěji se objevují různé křeče, třesy, dávení, zvracení apod. Grof to vysvětluje tím, že v těle jsou zablokované tělesné energie, které je třeba odblokovat právě výše zmíněnými projevy, nebo například pláčem, výkřiky, nebo jinými formami hlasitého vyjadřování. Odborně se tomuto odblokování říká katarze a abreakce a jedná se o termíny etablované už Sigmundem Freudem.<sup>26</sup> Nicméně může se stát, že člověk zakončí proces dýchání v hlubokém meditativním klidu a žádné výše zmíněné příznaky ho nepotkají.

### **2.2.2.4. Závěrečná fáze**

Po dokončení dýchání a probuzení do běžného stavu vědomí následuje jakási zpětná vazba, diskuze nad prožitkem. Dohlížitel (kterému se v tomto případě říká, jak již bylo zmíněno výše, sitter) účastníka odvede do místnosti, která by měla být zařízena jako jakýsi výtvarný ateliér – k dispozici by měly být různé druhy fix, pastelek, vodovek, temper atd. a také velké papíry, na nichž je předkreslen kruh zhruba ve velikosti talíře, který funguje jako předloha pro mandalu.<sup>27</sup> Mandala je znamením jednoty a rovnováhy, měla by mít uklidňující a očištný účinek a vést k harmonii.<sup>28</sup> Účastník sezení má za úkol nakreslit mandalu, která by vypovídala o jeho prožitku během holotropního dýchání. Nejsou zde žádná pravidla, která by říkala, jak se má mandala malovat, každý do své mandaly vloží to, co sám cítí – ať už se jedná o geometrické vzory, čiré abstrakce nebo figurální malbu.

---

<sup>25</sup> GROF, Stanislav; GROF, Christina. *Holotropní dýchání : nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Opava: Holos, 2011. ISBN 978-80-254-9215-4.

<sup>27</sup> GROF, Stanislav; GROF, Christina. *Holotropní dýchání : nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Opava: Holos, 2011. ISBN 978-80-254-9215-4.

<sup>28</sup> VIOLATTI, Cristian. *Mandala*. In: *Ancient History Encyclopedia* [online]. 2013 [cit. 2017-10-19]. Dostupné z: <https://www.ancient.eu/mandala/>

Když všichni účastníci domalují své mandaly, nastává čas na všeobecnou debatu a sdílení svých prožitků se skupinou. Zde je zcela zásadní, aby byli lidé otevření a dokázali mluvit i o intimních detailech, neboť jakákoli neupřímnost samozřejmě snižuje kvalitu celého procesu. Skupina si musí navzájem věřit a projevit mimořádnou míru důvěry, aby tento závěrečný akt celého sezení měl maximální účinek.<sup>29</sup>

### 2.2.3. Terapeutický potenciál

Vzhledem k tomu, že se současná věda nedokáže ani shodnout na tom, zda je transpersonální psychologie vědou nebo šarlatánstvím, zůstává i terapeutický potenciál holotropního dýchání v rovině protichůdných teorií. Ozývají se hlasy, které tvrdí, že je možné prostřednictvím holotropního dýchání otevřít hluboko ukrytá traumata, nově je uchopit a tím pomoci jejich vyřešení a zároveň jiní zase podotýkají, že se jedná spíš o sebepoznání a terapeutické účinky jsou mizivé. Jsou slyšet i názory, že je tato metoda přímo škodlivá a neměla by se kvůli bezpečnosti účastníků sezení ani používat.<sup>30</sup>

Sám Stanislav Grof uvádí, že při různých terapiích je důležité pracovat s psyché člověka a podporovat vyjádření nejhlubších emocí v prostředí důvěry a bezpečí terapeutického sezení. Grof tedy navazuje na tento trend v psychologii, ale zároveň dodává, že jeho nedostatkem je, že se aplikuje při běžném stavu vědomí. Podle něj se mnohem lepších a hlubších výsledků dosáhne právě při změněných stavech vědomí, neboť při běžných stavech vědomí trvá dlouhé měsíce i léta, než se člověk skutečně dostane k podstatě svého problému, zatímco za změněných stavů vědomí jde o proces mnohem rychlejší. Grof přímo uvádí, že na rozdíl od běžné terapie, během které rekonstruujeme své zážitky z minulosti, během holotropní terapie můžeme tyto vzpomínky přímo znovu prožít, což nám umožňuje je mnohem efektivněji uchopit.<sup>31</sup>

Podle manželů Grofových není prožívání, které je ovlivněno traumatem, ze své podstaty autentické. Lidé, kteří se vydali na cestu poznávání sama sebe skrze holotropní terapie, procházejí hlubokou proměnou osobnosti. Pokud se jim totiž podaří vytáhnout nevědomý materiál do sféry vědomí a úspěšně jej zde zasadit a prožít, stávají se

---

<sup>29</sup> GROF, Stanislav; GROF, Christina. *Holotropní dýchání : nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Opava: Holos, 2011. ISBN 978-80-254-9215-4.

<sup>30</sup> KLIMEŠ, J., *Holotropní dýchání musí být spontánní! Je to bezpečné?*, Praha: Psychologie dnes, Portál, 2004

<sup>31</sup> GROF, Stanislav; GROF, Christina. *Holotropní dýchání : nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Opava: Holos, 2011. ISBN 978-80-254-9215-4.



mírumilovnějšími, tolerantnějšími a spokojenějšími sami se sebou, jsou schopni více si užívat života a drobností, více si váží světa kolem sebe.<sup>32</sup>

Grof a jeho tým měli, alespoň podle svých slov, možnost za dlouhá léta své praxe poznat mnoho lidí, kteří se díky holotropní terapii vymanili ze světa depresí, sžíravých pocitů méněcennosti, různých fobií atd. Podle nich tedy má holotropní terapie zásadní vliv na řešení psychosomatických potíží. Během sezení bylo zaznamenáno, že některým lidem vymizely prudké migrény, nebo se jim podařilo vyléčit či velmi zlepšit psychogenní astma.<sup>33</sup>

Jednou z dalších možností, kde lze hypoteticky uplatnit terapeutický potenciál holotropního dýchání, je během tzv. psychospirituální krize neboli krize duchovního vývoje. Tento termín vymyšlený manželi Grofovými lze definovat jako náhlé duchovní probuzení, které je nad síly a možnosti jedince – není tudíž schopen se s ním sám vypořádat. Rozdíl od úmyslně navozených stavů vědomí spočívá v tom, že psychospirituální krize přichází spontánně a nikoli tím, že by se ji člověk snažil navodit. To nicméně neznamená, že prvotním impulsem nemůže být účast na duchovním cvičení či požití psychedelické látky.<sup>34</sup>

Grof dále uvádí, že holotropní dýchání může být užitečné pro drogově závislé osoby. Co se týče této konkrétní pomoci, funguje na stejném principu jako pomoc při jiných potížích. Člověk si během změněného stavu vědomí uvědomí svá traumata, což mu pomůže lépe pochopit, proč se vlastně stal drogově závislým. To je jeden ze základních předpokladů k tomu, aby s tím dokázal přestat. Hluboko zasunutá traumata totiž mohou být nevědomky právě oním spouštěčem, který dovedl člověka až do drogové závislosti. Holotropní dýchání přináší změnu perspektivy, umožní jedinci nahlédnout na sebe sama novou optikou. Zároveň mu pomáhá unikat ze světa abstinenčních příznaků.<sup>35</sup>

Holotropní terapie je tak způsobem jak hledat a řešit příčiny problémů a ne až jejich pouhé důsledky, v tomto případě závislost.

Kromě Stanislava Grofa je dalším zásadním jménem pro Českou republiku na poli holotropního dýchání a jeho užití pro terapeutické účely Stanislav Kudrle. Doktor Kudrle je žákem Stanislava Grofa a absolvoval u něj psychoterapeutické a supervizní výcviky, z nichž v roce 1992 obdržel certifikát. Dlouhodobě se věnuje facilitátorství i v řadě mezinárodních projektů. Mezi jeho nejzajímavější počiny ale jistě patří vytvoření léčebného programu

---

<sup>32</sup> Tamtéž

<sup>33</sup> GROF, S., *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii*. Břeclav: Moraviapress, 2007. ISBN 978-80-86181-83-7.

<sup>34</sup> GROF, S., GROFOVÁ, Ch. *Krize duchovního vývoje, když se osobní transformace promění v krizi*, Praha: Chvojko nakladatelství, 1999a. ISBN 80-86183-09-2.

<sup>35</sup> GROF, Stanislav. *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: Gemma 89, 1992 [dotisk 1993, 1994]. ISBN 80-85206-15-3.

ve Fakultní nemocnici v Plzni, který funguje na principu transpersonální psychologie s využitím holotropního dýchání, čímž se zasloužil o aplikaci této metody do klinické praxe léčby závislých.

Kudrle se detailně věnuje právě závislostem a jejich léčbě skrze spiritualitu a změněné stavy vědomí. Původce závislosti spatřuje v lidské vrozené a hluboce zakořeněné touze po euforii a slasti, a zároveň silné touze vyhnout se fyzické a psychické bolesti a utrpení. *„Člověk hledá možnosti nápravy v intenzivních stavech změněného vědomí pomocí drog, alkoholu, hracích automatů, v touze po moci a vzrušení se snaží kontrolovat všechny nelibé pocity a tato touha měnit prožívání je tak silná jako touha po jídle či po sexu. Úskalím se stává okamžik, kdy člověk změnu prožívání zaměří na změnu reality samotné a tehdy uvízne v některém výlučném způsobu uspokojení, kterým mění své prožívání a realitě se vzdaluje. Tehdy se začíná rozvíjet jeho závislost“* (Kudrle, 1995).

Kudrle tvrdí, že holotropní dýchání může být v léčbě závislostí velmi účinné, pokud je poskytováno kvalifikovaným facilitátorem v bezpečném prostředí, kde se lidé cítí dobře, uvolněně a bezpečně, čímž se ještě umocňuje intenzivní prožitek, který může vést k možnosti konfrontace s neukončenými traumaty a nechtěnými emočními stavy. To se také stává okamžikem transcendence při zážitcích naprostého splynutí s absolutnem. Člověk procházející krizí tak může získat pocit, že objevil smysl a příčinu oné krize, a že konečně začal vnímat sám sebe jako součást čehosi, co jej přesahuje a tím dodává sílu a směr k novému uspořádání života.

Stanislav Kudrle po svém působení v plzeňské nemocnici začal provozovat samostatnou praxi ve svém rodinném domě, který má uzpůsobený právě pro účely pořádání sezení holotropního dýchání.

#### **2.2.4. Bazální perinatální matrice Stanislava Grofa**

Mluvíme-li o holotropním dýchání a zážitcích, které z něj můžeme získat, těžko by se dala nezmínit teorie Stanislava Grofa s názvem bazální perinatální matrice. Jedná se možná o nejkontroverznější část celé Grofovy nauky, a často se můžeme setkat s tím, že právě bazální perinatální matrice (dále jen BPM) je terčem té nejostřejší kritiky. Podle současné vědy totiž není možné, aby si člověk cokoli pamatoval z doby před svým narozením nebo dokonce svůj porod vědomě prožíval, což je však základ Grofova přístupu.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> GROF, Stanislav. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. V českém jazyce vyd. 2. Přeložil Jaroslav GORČÁK. Praha: Argo, 2007. ISBN 9788072039371.

Grof tvrdí, že během procesu holotropního dýchání se účastník může přenést z fáze vzpomínek na své dětství až do fáze před porodem, kde se mu vyjeví ty nejintenzivnější prožitky a obrazy. V této fázi se účastníkům sezení zjevují obrazy plné témat zrození a smrti společně s úporným pocitem ohrožení a boje o vlastní osvobození a přežití.<sup>37</sup> Grof poznamenává: „vědomé znovuprožívání a integrace porodního traumatu sehrává v procesu zážitkové psychoterapie a sebezkoumání významnou roli.“<sup>38</sup> Grof v podstatě rozdělil lidi do čtyř skupin podle toho, jaké trauma prožívají. Příslušnost k těmto skupinám měla odpovídat problémům v určitých stadiích porodu. Grofovy čtyři matrice, již dříve zmiňované BPM, odpovídají kategoriím i zvláště intenzivním vzpomínkám, které si jedinci odnesou z postnatálního života. Grof rozlišuje:<sup>39</sup>

BPM 1 – neboli *amniotický vesmír*. Tato matice řeší prožitek původní jednoty plodu s mateřským organismem v době nitroděložní existence, tedy v době, kdy je dítě ještě v mateřském lůně.

BPM 2 – neboli *kosmické pohlcení bez možnosti úniku* se váže k počátku biologického porodu, v okamžiku prvních stahů. Jednota dítěte s matkou je narušena, plod se ocitá v nepříjemném a bezvýchodném prostředí. Lidé prožívající tuto fázi mají zážitky spirály nebo víru, pocit dušení a bezvýchodnosti. Subjekt může mít pocity metafyzické osamělosti.

BPM 3 – neboli *smrt a zápas o znovuzrození* referuje k vlastnímu porodu. V této fázi člověk znovuprožívá své narození. Na rozdíl od druhé fáze je zde dítě již aktivním činitelem, neprožívá beznaděj a bezvýchodnost, nýbrž tuší, že tato cesta má svůj cíl. Zároveň je tato fáze podle Grofa spojena se sadomasochistickými aspekty, agresivitou, intenzivním sexuální pudem atd.

BPM 4 – nastává po porodu, jde o stav po zrození, po zážitku smrti a vzkříšení. Boj o znovuzrození byl dobojován, končí období bolesti, napětí i sexuálního vzrušení. Subjekt se cítí očištěn, zbaven velkého břemene, úzkosti a deprese.

Grof trvá na tom, že porod je nejhlubší trauma našeho života a má velký psychospirituální význam. Tvrdí, že prostřednictvím přímého zážitku můžeme sami zjistit, jak jsme přišli na svět, bylo-li použito kleští či anestetik. Podle Grofa je možné při znovuprožívání porodu, že se nám například objeví na kůži v místech, kde bylo použito kleští,

---

<sup>37</sup> Tamtéž

<sup>38</sup> Tamtéž, s 51

<sup>39</sup> GROF, Stanislav. *Za hranice mozku: narození, smrt, transcendence*. V českém jazyce vyd. 2. Praha: Perla, 1999. ISBN 80-902156-3-7.

modřiny nebo otoky.<sup>40</sup> Na tomto Grof demonstruje, že lidská paměť rozhodně sahá už do doby před narozením a je tedy docela dobře možné s tímto pracovat. Dodává k tomu: „Popírání možnosti porodní paměti, jež se opírá a pozorování, že mozková kůra novorozeněte není zcela myelinizována, je zvláště absurdní, zvážíme-li skutečnost, že schopností paměti disponují i mnohem nižší formy života, které nemají žádnou mozkovou kůru. Nedávno byla například udělena Nobelova cena za výzkum paměťových mechanismů mořského plže *Aplysia*. Dobře také víme, že dokonce i jednobuněčné organizmy vykazují primitivní formy protoplazmatické paměti. Je kupodivu, že se toto nehorázné a nelogické tvrzení objevuje v rámci přísně vědeckého myšlení a je velmi pravděpodobné, že je důsledkem hlubokého emočního vytěsnění, jemuž byla porodní paměť podrobena.“<sup>41</sup>

## 2.2.5. Kritika holotropního dýchání

Jak již bylo v předchozích kapitolách naznačeno, holotropní dýchání má mnohé odpůrce, které považují nejen jej, ale i celou transpersonální psychologii za pavědu a blud a nedávají jí v psychologii žádný relevantní prostor.

Někteří kritici tvrdí, že holotropní dýchání může způsobit vážné psychické újmy na lidech, kteří se účastní sezení. Holotropní dýchání může vyvolat skryté psychické potíže, které by třeba nikdy nemusely být objeveny.<sup>42</sup>

Další významná kritika poukazuje na to, že transpersonální psychologie a tím potažmo i holotropní dýchání nemají dostatečné vědecké metody a nestojí na empirických datech, což je diskvalifikuje z toho, aby se daly za vědu považovat. Spíše se tedy jedná o filosofii než psychologii.<sup>43</sup>

Stanislavu Grofovi je občas také „předhazováno“, že si z vědy udělal byznys a na sezeních holotropního dýchání, prodeji svých knih, světových turné a workshopech vydělává velmi slušné peníze. Jedná se tedy spíše o marketingový tah než o skutečnou vědeckou práci.

---

<sup>40</sup> GROF, Stanislav. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. V českém jazyce vyd. 2. Přeložil Jaroslav GORČÁK. Praha: Argo, 2007. ISBN 9788072039371.

<sup>41</sup> Tamtéž, str. 50

<sup>42</sup> *A Critique of Stanislav Grof and Holotropic Breathwork*. In: Morten Tolboll [online]. [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: <http://mortentolboll.weebly.com/a-critique-of-stanislav-grof-and-holotropic-breathwork.html>

<sup>43</sup> *A Critique of Stanislav Grof and Holotropic Breathwork*. In: Morten Tolboll [online]. [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: <http://mortentolboll.weebly.com/a-critique-of-stanislav-grof-and-holotropic-breathwork.html>

Je totiž pravdou, že každý facilitátor by měl mít osvědčení přímo od Stanislava Grofa, že může touto praxí vydělávat a získat takové osvědčení není zrovna levná záležitost.<sup>44</sup>

Český klub skeptiků Sisyfos, jak již bylo zmíněno, udělil Stanislavu Grofovi dvakrát cenu Bludný balvan za nevědeckost. Na stránkách klubu Sisyfos se o holotropním dýchání píše toto: *Zážitky vyvolané holotropním dýcháním jsou patologickým projevem intoxikace organismu, nikoli vybavením starších vzpomínek. Holotropní dýchání není bez rizika. Místo terapeutického efektu, který se této metodě přisuzuje, může naopak dojít k psychickým poruchám, nehledě ke křečím, které se v průběhu holotropního dýchání mohou dostavit.*<sup>45</sup> Stanislav Grof osobně si pak vysloužil tento medailonek: (...) *Se změněnými stavy vědomí nejdříve experimentoval s pomocí LSD. Poté, co byla zjištěna riskantnost této drogy, a experimenty byly zakázány, dr. Grof rozvinul techniku hyperventilace. Teoreticky by měla být levná, protože vzduch je zadarmo, to se ale vůbec nedá říci o "kurzech", které tento guru nabízí svým žákům. Ti se mohou naštěstí zahojit na dýchačích, kteří mohou nadužívat vzduch jen pod vedením těchto zasvěcenců, poté co zaplatí tučný honorář. Dr. Grof je také spoluzakladatel kočkopsa - disciplíny "transpersonální psychologie", která se snaží sjednotit vědu a spiritualitu. MUDr. Grof blábolivým výpovědím přiotrávených hyperventilantů přiznává status skutečnosti, odvodil z nich dokonce představu kosmického Absolutního Vědomí. Lidské vědomí podle Grofa se může změnou Ph krve odpoutat od těla a transportovat do některého z minulých životů, či do doby porodu. Je škoda, že tyto svědecké výpovědi dosud neobjevili jako další zdroj poznání historici.*<sup>46</sup>

---

<sup>44</sup> SHEPHERD, Kevin. *Why do you oppose alternative therapy?* In: Kevin R. D. Shepherd [online]. [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: [http://www.kevinrdshepherd.net/html/12\\_\\_grof\\_transpersonalism.html](http://www.kevinrdshepherd.net/html/12__grof_transpersonalism.html)

<sup>45</sup> *Holotropní dýchání.* In: Český klub skeptiků Sisyfos [online]. 2007 [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=1189078269&heslo=Holotropn%ED%20d%FDch%E1n%ED>

<sup>46</sup> *Bronzový Bludný balvan v kategorii jednotlivců za rok 2000 - MUDr. Stanislav Grof.* In: Český klub skeptiků Sisyfos [online]. 2006 [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1154533007>

### 3. Praktická část

V druhé části mé bakalářské práce se zaměřuji na popis a analýzu toho, jak lidé, kteří se již minimálně jednou zúčastnili procesu holotropního dýchání, vnímají celé sezení; tedy na jejich dojmy, pocity, postoje, očekávání, která mají a také na význam, které pro ně toto sezení mělo.

V této části budu pracovat zejména s rozhovory, které jsem vedla s účastníky sezení holotropního dýchání. Sama jsem byla účastna jednoho takového sezení, takže součástí budou i moje vlastní zážitky.

#### 3.1. Metodologie sběru a analýzy dat

Pro získání dat, které dále používám v této části, používám polo-strukturované rozhovory, které jsem vedla s účastníky holotropního dýchání. Respondentů pro můj výzkum jsem měla celkem pět; jedná se tedy o kvalitativní průzkum, což se projevuje zaměřením na detail a méně početným vzorkem použitým pro sběr dat, než u kvantitativního výzkumu. Rozhovory jsem vedla na základě těchto dopředu sepsaných výzkumných otázek:

- Jak jste se dozvěděl/dozvěděla o holotropním dýchání?
- Z jakého důvodu jste se zúčastnil/zúčastnila holotropního dýchání?
- Šel/šla jste na holotropní dýchání s nějakým konkrétním cílem?
- Byl pro vás zážitek z holotropního dýchání v něčem prospěšný?
- Splnilo holotropní dýchání vaše očekávání, pokud jste nějaké měl/měla?
- Byl pro vás zážitek v něčem nepříjemný?
- Pociťujete změny díky absolvování holotropního dýchání?
- Chystáte se znovu podstoupit holotropní dýchání?

Tyto otázky byly organicky doplňované dalšími, které vyvstávaly z odpovědí respondentů. Proto můžeme hovořit o polo-strukturovaných rozhovorech, neboť k těmto základním otázkám se připojovaly podle potřeby další, v původním dotazníku neobsažené. Tento způsob získávání dat je dle mého názoru ideální, neboť na jednu stranu poskytuje

dostatečný prostor participantovi na vyjádření vlastních myšlenek, ale zároveň je podíl tazatele na rozhovoru větší než u nestrukturovaného interview, protože má předem připravený seznam otázek. Jinak řečeno, všechny rozhovory měly stejné jádro, nicméně každý rozhovor byl originální a lišil se od ostatních. Analýza materiálu, který jsem takto nasbírala, je interpretována subjektivně a individuálně.

Se všemi dotazovanými jsem se sešla u nich doma, tedy v prostředí, které je pro ně bezpečné a komfortní. Úplně na začátku jsem řádně vysvětlila participantovi cíl a důvod rozhovoru a následně jsem se snažila působit co možná nejdůvěryhodnějším dojmem, aby to vyvolalo jeho zájem o spolupráci a tím se mi otevřel a poskytl mi informace, které jsem potřebovala a chtěla získat. Dále jsem ho samozřejmě ubezpečila, že celý výzkum bude zpracováván anonymně. Zásadní etickou složkou samozřejmě bylo upozornit dotazovaného na fakt, že budu jeho výpovědi nahrávat na diktafon, s čímž mi byl vždy dán souhlas. Na konci rozhovoru jsem poděkovala za jeho čas a ochotu.

Všechny rozhovory, které jsem měla nahrané, jsem posléze přepsala do počítače. Nepřepisovala jsem je však slovo od slova ve smyslu zaznamenávání etnopoetiky čili specifík verbálního projevu dotazovaného, neboť to nebylo záměrem rozhovoru. V rozhovorech šlo pouze o věcné informace, a proto se i jejich přepsané verze řídí pravidlem „přepsat jen tolik, kolik je třeba“.

Otázky rozhovorů byly kladeny především tak, aby bylo zjištěno, zda má holotropní dýchání terapeutický potenciál, což je hlavní výzkumný problém.

Vedlejší výzkumné otázky byly voleny tak, aby bylo na jejich základě možné také zjistit, z jakého důvodu se lidé sezení holotropního dýchání zúčastnili; například zda tím chtěli řešit nějaké svoje problémy, poznat lépe sami sebe, proniknout do hloubek lidského vědomí atd., případně zda holotropní dýchání něco zásadního změnilo v životě participantů, zda jim to pomohlo v tom, v čem doufali, nebo zda se dostavil jiný efekt.

Co se týče mého výzkumného vzorku, jedná se, jak již bylo uvedeno výše, celkem o pět lidí. Skupina je to heterogenní, složená ze čtyř žen (věk 27-71 let) a jednoho muže (47 let) různých profesí a různého soci-kulturního i rodinného pozadí. Všechny rozhovory byly uskutečněny v domácím prostředí dotazovaných. Všichni byli velmi ochotní ke spolupráci a sdílní. Rádi se podělili o své zážitky a předali své zkušenosti, bylo zřejmé, že jim činí radost moci o holotropním dýchání mluvit a sdílet svoje zážitky. Nebylo třeba je nijak zvlášť pobízet nebo nutit do výpovědí, vše probíhalo v přátelské atmosféře a rozhovory plynuly velmi přirozeně. Kritérium výběru respondentů bylo omezeno pouze na jedinou podmínku, a to aktivní účast na sezení holotropního dýchání alespoň jednou. U každého dotazovaného jsem provedla

základní pasportizaci: pohlaví, věk, profesní život, rodinný život, kolikrát podnikl/a sezení holotropního dýchání, kde, kdy a pod čím vedením.

Nutno také podotknout, že s veškerými osobními daty participantů jsem nakládala v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů.

Konkrétně se jedná o tyto participanty:

- P1, je žena, věk 27 let. Pracuje jako farmaceutická laborantka, je svobodná. Žije sama. Holotropní dýchání podstoupila u MUDr. Kudrleho v roce 2017.
- P2, je muž, věk 47 let. Pracuje jako certifikovaný NLP terapeut (American Union of NLP), dále pracuje s technikou EFT a pořádá NLP kurzy. Je ženatý a má dvě děti. Holotropního dýchání se zúčastnil v roce 2015 u Miroslava Kašpara.
- P3, je žena, věk 71 let, důchodkyně, bezdětná. Je vdova a žije sama. Holotropních dýchání absolvovala okolo padesáti jako pacientka léčící se z alkoholové závislosti na psychiatrickém oddělení v Plzni na Lochotíně pod vedením MUDr. Kudrleho. Tato sezení podstoupila mezi lety 1992 - 2000.
- P4 je žena, věk 45 let. Pracuje v medicínském oddělení farmaceutické firmy, která se zabývá biologickou léčbou krve. Je vdaná, má dvě děti. Holotropní dýchání podstoupila u MUDr. Kudrleho dvakrát, poprvé v říjnu 2016 a podruhé opět v říjnu 2017.
- P5, je žena, věk 36 let. Pracuje jako instruktorka jógy. Je svobodná, bezdětná. Žije se svým přítelem. Holotropního dýchání se zúčastnila dvakrát, jednou na spirituálním kempu vedeném Markem Dzirasou v srpnu v roce 2015 a podruhé u MUDr. Kudrleho v květnu v roce 2017.

Analýza dat probíhala pomocí Grounded theory, zakotvené teorie, od Strausse a Corbinové. V rámci metody nejprve stručně shrnu mnou použitou metodu analýzy dat, která se nazývá zakotvená teorie. Tato zakotvená teorie neoznačuje teorii, ale spíše určitou strategii výzkumu a zároveň způsob analýzy dat. Je to velice pružná strategie, sice je tam jasně daná sekvence kroků, ale není dáno, kolikrát je musíme udělat nebo kdy máme skončit, často vyžaduje více vstupů do terénu a to dokud se nám zjištění, data nezačnou opakovat, v tom momentě, kdy nová data nepřispívají k dalšímu vývoji té teorie se výzkum ukončí a již se analyzují sesbíraná data.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> STRAUSS, Anselm L., CORBINOVÁ, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X. 101



Cílem je generovat teorii (ne jen pouze nějakou teorii testovat) a právě tato teorie je zakotvená v datech. Právě vzhledem k tomu, že holotropní dýchání není plně prozkoumanou oblastí a dodnes se mnoho neví o jeho terapeutických účincích, myslím si, že tato teorie je pro mne ideální volbou. Tato metoda je metodou neustálé komparace, kdy se srovnávají data s daty od počátku výzkumu, srovnávají se data s vynořujícími se kategoriemi a hledají se vztahy mezi koncepty a kategoriemi. Za vznikem této teorie stála snaha reagovat na to, že dřív byl sběr dat a analýza odtrženy. Tato teorie se řadí mezi sociologické teorie, především je poté využívána v etnografii. Vzhledem k tomu, že jsem se sama zúčastnila holotropního dýchání a toto prostředí jsem pozorovala jako výzkumník, myslím si, že i já sama jsem svým způsobem prováděla etnografický výzkum, tudíž tato zakotvená teorie se vzhledem k povaze dat hodí. Ovšem já jsem si nekladla za cíl vytvořit novou teorii, což by bylo i na základě mého výzkumu „pouze“ s pěti participanty nemožné, ale spíše nalézt odpověď na mou položenou výzkumnou otázku, ovšem na závěr lze vidět mé úsilí o celkové pojetí zjištěných informací.<sup>48</sup>

Ideálním postupem Zakotvené teorie je vstup do terénu, bez jasně pevně daných východisek, kdy výzkumník má jen obecné koncepty a představy, ale samozřejmě si to musíme uvědomovat a reflektovat. Poté sesbíráme data a doma je ihned analyzujeme a dále sbíráme data již s nějakým porozuměním, soustředění se na určité fenomény a znovu provádíme analýzu a srovnáváme data starší s těmi nově získanými. Čteme data či poznámky, jestli napříč segmenty dat můžeme najít stejné segmenty a těm pak dáváme stejný kód, je to vlastně hledání souvislostí, tzn., jaké jsou vzorce či důležité momenty.<sup>49</sup>

Dále je zde několik možných dalších postupů, jedním z nich je, že nesbíráme všechna data, ale jen konkrétní- tzv. teoretické vzorkování- kdy máme představu, co je základem interpretace, již nesbírám všechno co je, ale selektivně vybírám lidi, situace, události, které nám mohou přispět k dalšímu náznaku toho, co máme k dispozici. Což jsem udělala po svém zážitku i já tím, že jsem si našla respondenty, kteří se do mého výzkumu hodili.<sup>50</sup>

Následuje průběžná identifikace kategorií, formulace hypotéz a vytvoření klíčové kategorie. Klíčová teorie se snaží identifikovat zásadní moment, ke kterému můžeme vztáhnout ostatní kategorie, to co všemu ostatnímu dává smysl. Základem přístupu založeném na kódování je, že vytvořím data a dám jim label a pak ty data zase spojím na úrovni těch

---

<sup>48</sup> tamtéž

<sup>49</sup> tamtéž

<sup>50</sup> tamtéž

kódů. Důležité je vždy spojit ty kategorie a skrze to dojde k vytvoření teorie. Základem této teorie je saturace dat, tzn. v momentě, kdy již neshbíráme žádná nová data, ukončíme rozhovory či pozorování. Toto teoretické vzorkování a saturaci lze užít i mimo Zakotvenou teorii.<sup>51</sup>

Kódování je vlastně analytická operace, která získaná data nejdříve rozřadí do konceptů a dále dochází ke kategorizování konceptů, což tedy znamená slučování podobných konceptů do větších celků. Tímto procesem se výzkumník dostává k budoucí teorii. Tato teorie má jasný manuál toho, jak jít krok za krokem – načrtnutý popis – není to typ strategie, který by byl vhodný pro všechny typy výzkumu a všechny typy témat – je to unikátní prostředí, ve kterém se nemám o co jiného opřít a proto užívám tuto teorii. Nemusím ale dodržet či se přesně držet jednotlivých kroků, mohu použít pouze i jen kódování z této teorie pro svou analýzu, tím je právě tato teorie velmi oblíbená u výzkumníků z mnoha oborů.<sup>52</sup>

Máme tři roviny kódování- otevřené kódování, axiální, selektivní. Ve své práci jsem využívala především otevřeného kódování. Hledáme koncepty, což znamená hledání prvků v datech, které se prolínají napříč a které mohou v abstraktní úrovni pojmenovat to, co vidíme. Rozebíráme data velmi podrobně a tím, zjišťujeme podobnosti, rozdíly a také může docházet k novým objevům. Po tomto následuje určování kategorií, kde se výzkumník snaží jednotlivé kódy seskupovat do větších celků, kategorií. Můžeme použít i takzvaná mema- naše poznámky- naše reflexe, co nás napadlo, co nás vedlo k vytvoření těch kódů. Axiální kódování následuje to otevřené a vlastně slučuje jednotlivé kategorie opět do větších celků, hledá mezi nimi jejich spojitost a návaznost. Snahou výzkumníka je získání hlavní kategorie, kterou jsem zmínila již výše. Selektivní kódování je na konci celého výzkumu, je to vlastně „vynoření“ celé teorie, která byla celou dobu zakotvena v datech, pomocí hlavní kategorie. Skrze kategorie a jejich propojení dochází k získání kostry příběhu zkoumaného jevu a závěrem vzniká teorie. Tato teorie uvádí do vzájemných vztahů kategorie a snaží se odhalit příčiny a následky jevu. Ovšem může také pouze zjistit, jak se jev chová či co způsobuje.<sup>53</sup>

Co se týče finálního postupu při zpracovávání mé praktické části, rozhodla jsem se nakonec postupovat tak, že nabídnu nejprve analýzy jednotlivých rozhovorů podle mých stanovených výzkumných otázek (hlavních i vedlejších) a na konci práce provedu souhrnnou analýzu napříč všemi rozhovory. Z toho plyne, že jakmile je tedy dokončena analýza každého

---

<sup>51</sup> tamtéž

<sup>52</sup> tamtéž

<sup>53</sup> tamtéž

jednoho rozhovoru, je možné přistoupit k celkové analýze, k porovnávání témat napříč odpověďmi dotazovaných a k jejich spojování, kategorizacím a dalším nabízejícím se operacím.

Součástí praktické části je i popis a analýza mého vlastního zážitku ze sezení holotropního dýchání, které jsem absolvovala v roli sittera i aktivního účastníka právě u MUDr. Kudrleho.

## **3.2. Participanti**

Jak již bylo výše zmíněno, participantů jsem pro svůj výzkum měla celkem pět. Na následujících stránkách uvedu shrnutí rozhovorů, které jsem s nimi vedla.

Nyní se tedy podívejme na konkrétní výpovědi jednotlivých participantů.

### **3.2.1. Participant č. 1**

*Žena, věk 27 let. Svobodná, bezdětná, žije sama. Pracuje jako farmaceutická laborantka. Holotropní dýchání podstoupila u MUDr. Kudrleho v roce 2017.*

Participantka si není úplně jistá, jak se vlastně dozvěděla o holotropním dýchání, ale pravděpodobně nějak skrze semináře a různé přednášky, články a knížky.

Již dlouho v ní zrálo odhodlání se sezení účastnit, neboť jí všechny sebevzdělávací semináře a knihy připadaly příliš mírné a nedostatečné a neumožňující dostatečný zážitek, který by jí pomohl vyřešit její potíže. Nicméně si musela počkat přes rok, než se jí podařilo se na jedno sezení dostat z důvodů administrativní chyby a také dlouhé čekací lhůty na sezení s MUDr. Kudrlem.

Participantka hovořila o tom, že cítila, že má nějaké problémy a strachy, kvůli kterým i navštěvovala zmiňované semináře a četla knihy, ale nakonec se rozhodla, že potřebuje něco, co by šlo více do hloubky a možná odhalilo v čem je skutečně problém. Popisovala tlaky kolem břicha, nafouklé břicho, potíže s nepravidelnou menstruací, závratě nebo také obtížné navazování partnerských vztahů. To vše v běžných životních situacích, což znamená, že ani nemusela být vystavena nějakým kritickým událostem, aby se jí všechny výše zmíněné stavy

děly. Participantka se domnívala, že už to nelze řešit rozumem neboli „přes hlavu“, ale je potřeba jít více do hloubky, ponořit se do svého nitra a zkusit to vyřešit takto.

Samotné sezení bylo pro participantku velmi silným zážitkem. Popisuje, že toho prožila tolik, že ani není schopna to vše obsáhnout. Během sezení pociťovala silné třasy zejména v dolních končetinách, prohýbání a kmity, což sama interpretovala, jakoby se snažila něco „odkopnout“, „vyklepat“ nebo „setřást“. Poté ucítila silné uvolnění v páteři a začalo se jí intenzivně chtít vykonat malou potřebu. Nechala se tedy odvést na záchod, a sama poté usoudila, že možná skrze moč mohlo něco negativního vyjít z jejího těla, neboť když se opět ponořila do stavu navozeného holotropním dýcháním, popisovala obrazy plné oslav, tance, zpěvu, jídla a pití, přičemž sama sebe na těchto oslavách sledovala z pozice třetí osoby.

Dále participantka popisuje, že cítila velké uvolnění a pohodu a dokonce pocít, že se v ní probudilo jakési ženství. Viděla totiž sama sebe tančit na balkoně v krásných šatech a s krásnými vlasy.

To pro ni byl závěrečný obraz celého sezení, poté už jí zážitek stačil. Sama sobě to interpretuje tak, že asi měla v sobě probudit svou ženskost.

Zážitek s holotropním dýcháním nepopisuje jako nepříjemný, ale poukazuje na to, že někteří další lidé, s kterými byla na sezení v průběhu dýchání, hlasitě křičeli a plakali, což se jí nedělo.

Po absolvování sezení participantka popisuje, že přestala mít problém s nepravidelnou menstruací. Také říká, že si doma začala tancovat, což by nikdy předtím neudělala.

Změna přišla i v oblasti mezilidských vztahů. Momentálně se participantka začala scházet s jedním mužem, dlouholetým kamarádem, s kterým si velmi rozumí a má dojem, že by konečně po třech letech bez vztahu mohla začít s někým partnersky žít.

Obecně se participantka domnívá, že jí holotropní dýchání velmi pomohlo, posunulo ji to dál a otevřelo v některých oblastech nové možnosti. Nelituje času ani peněz, které do toho investovala. Zároveň však nepočítá s tím, že by v dohledné době absolvovala další sezení. Podle ní jí jedno stačilo a nyní si chce užívat běžnou realitu kolem sebe.

### **3.2.2. Participant č. 2.**

*Muž, věk 47 let. Je ženatý a má dvě děti. Pracuje jako certifikovaný NLP terapeut (American Union of NLP), dále pracuje s technikou EFT a pořádá NLP kurzy. Holotropního dýchání se zúčastnil v roce 2015 u Miroslava Kašpara.*

Participant se o holotropní dýchání zajímal už od svých 17 let, což bylo zhruba kolem revolučního roku 1989. Po revoluci se v Česku objevily knížky Stanislav Grofa, které si participant přečetl, a které ho inspirovaly. Nicméně dalších asi 20 let sbíral odvahu zkusit si to a teprve před dvěma lety se skutečně jednoho sezení účastnil.

Specifikem u participanta č. 2 je, že se živí coby terapeut, takže má do celé problematiky jistý náhled a vnímá to jinak než člověk, který s tímto nemá žádné zkušenosti. Tato profesionální „deformace“ byla evidentní během celého rozhovoru, neboť participant dokázal nazývat věci jinak než ten, kdo se do takovéto situace dostal třeba úplně poprvé v životě.

V podstatě chtěl participant zkusit tuto metodu ze zvědavosti, neboť chtěl zjistit, jak se sám bude chovat při takovéto události. Zajímalo ho to z profesionálního hlediska, chtěl vědět, jak se to dostane do podvědomí, a co to tam bude dělat, ale zároveň do toho šel s tím, že měl jisté problémy rodinného rázu a nevyučoval, že by mu holotropní dýchání mohlo skutečně pomoci s jejich řešením. Přesto podle jeho slov nechával celému procesu volný průběh a nikam se to nesnažil popostrkovat nebo směřovat, ale doufal, že by se mu mohla jeho problematiska témata otevřít a nějakým způsobem ho nasměrovat k vhodnému řešení.

Podle participanta bylo holotropní dýchání užitečné a umožnilo mu nahlédnout na své nitro z úplně jiné perspektivy, než jaké se mu dostávalo do té doby. Taktéž zmínil, že sezení se týkalo konkrétně jednoho člena jeho rodiny, a že se snažil nějakým způsobem vyčistit emoce, které mezi nimi panovaly. Participant popsal, že po jeho návratu ze sezení se s daným členem rodiny sešel a aniž by mu cokoli řekl nebo ho jakkoli uvedl do toho, kde byl a co tam dělal, tak že se k němu onen člen rodiny začal chovat úplně jinak, než bylo doposud jeho zvykem, což participanta značně překvapilo. Nutno podotknout, že toto změněné chování trvá dodnes a není to tedy jen krátkodobý přechodný stav.

Participant přiznává, že nešel na sezení s nějakým konkrétním cílem nebo představou, ale jen hrubým obrysem toho, co by tam chtěl dokázat. Přesto odcházel spokojen a dle jeho vlastních slov celé sezení a jeho výsledky předčily jeho očekávání. Nicméně když přemýšlí nad tím, jak moc mu holotropní dýchání změnilo náhled na některé věci, tak – díky své profesi terapeuta – nedokáže přesně říci, co v jeho případě konkrétně holotropní dýchání změnilo a co se změnilo následkem nějaké jiné techniky.

Participant je obecně rád, že se holotropního dýchání zúčastnil, byť uznal, že některé okamžiky pro něj byly emočně vypjaté a namáhavé. Nicméně uznal, že po sezení cítil pozitivní změny ve svém životě.

Pokud to bude možné, hodlá se zúčastnit i nějakého dalšího sezení holotropního dýchání, na které se podle vlastních slov velice těší.

### **3.2.3. Participant č. 3**

*Žena, věk 71 let, důchodkyně, bezdětná. Je vdova a žije sama. Holotropních dýchání absolvovala okolo padesáti jako pacientka léčící se z alkoholové závislosti na psychiatrickém oddělení v Plzni na Lochotíně pod vedením MUDr. Kudrleho. Tato sezení podstoupila mezi lety 1992 - 2000.*

Tato participantka je nejstarší a zároveň nejzkušenější osobou, s kterou jsem na téma holotropního dýchání vedla rozhovor. Za svůj život podstoupila několik desítek sezení a seznámila se s předními osobnostmi nejen české ale i zahraniční scény – například kromě Stanislava Kudrleho i se Stanislavem Groffem. Také jako jediná z těch, s kterými jsem dělala rozhovor, se přímo účastnila holotropních dýchání se Stanislavem Kudrlem na psychiatrickém oddělení v Plzni na Lochotíně, kde bylo právě holotropní dýchání využíváno k léčbě závislosti na alkoholu.

Participantka se ve svých 35 letech provdala do Spojených států amerických, kde žila se svým manželem, dokud ten nespáchal sebevraždu. Dotazovaná se z této události nikdy pořádně nevzpamatovala a obzvláště v letech bezprostředně následujících po jeho úmrtí byla zcela na dně. Přestěhovala se tedy zpět do České republiky, kde měla rodinu, ale zde propadla tzv. kvartálnímu alkoholismu, který se projevuje tím, že člověk nepije každý den. Jen jednou za čas, ale zato pořádně. Kvůli neutuchajícím psychickým problémům a postupující závislosti se nakonec dostala právě do péče MUDr. Kudrleho do Plzně do FN na Lochotíně, kam několik let docházela, a kde se také seznámila s metodou holotropního dýchání. Stanislav Kudrle pro ni byl ten, kdo jí tuto metodu představil. Pustil jí přednášku Cristiny Groffové, manželky Stanislava Groffa, kde vyprávěla i o své závislosti na alkoholu a o své cestě z této závislosti právě pomocí holotropního dýchání, což participantku velmi inspirovalo. Ona sama se pak během čtyř let své závislosti zcela zbavila a na sezení holotropního dýchání posléze chodila už z jiných důvodů.

Zajímavé je, že participantka popisuje své zážitky z holotropního dýchání skrze bazální perinatální matrici Stanislava Groffa a svou vlastní zkušenost vlastního porodu, který na sezeních znovu prožívala.

Participantka i poté, co se zbavila své závislosti na alkoholu, dále navštěvovala sezení a to prý z toho důvodu, že chtěla více a hlouběji poznávat sama sebe, pochopit sama sebe, uvědomit si, kdo je, proč dělá, co dělá a jaký má její život vlastně smysl, a co je jeho podstatou. Připadalo jí, že když jí to pomohlo vyřešit tento problém, může jí to pomoci překonat další potíže a traumata, které v životě má. Jedním z takových traumat byl poněkud komplikovaný vztah s její matkou, která byla poměrně vznětlivé povahy a s participantkou se často hádala. Nebo lépe řečeno se jí participanta poněkud bála nebo si od ní vše brala hodně osobně.

Participantka uvádí, že všechna sezení nebyla zrovna růžová, a že po některých jí bylo fyzicky i psychicky zle, a zaříkávala se, že už se dýchání nikdy nezúčastní. Nicméně si poté uvědomila, že to musí překonat a ne od toho utéci, a proto v sezeních pokračovala. Nakonec vlastně dospěla k tomu, že i to špatné je třeba vidět a prožít, aby člověk mohl uchopit sám sebe jako celistvou bytost a lépe si porozumět a tím možná vyřešit své potíže mnohem efektivněji. Zkrátka pojmout svoje vlastní stíny, přijmout je, a prostřednictvím tohoto přijetí se s nimi vlastně popasovat a smířit.

Silným momentem této výpovědi je popis toho, když dotazované zemřeli rodiče a její sestra, která pro ni byla nejlepší kamarádkou. Říká, že se vlastně s tímto dokázala popasovat zejména díky holotropnímu dýchání. Dodává, že i dneska ve svých letech je připravená k novým výzvám, stěhováním atp., protože je díky holotropnímu dýchání dostatečně silná, aby to všechno zvládla.

Obecně se dá říci, že participantce holotropní dýchání změnilo život. Sama říká, že pro ni bylo dýchání velmi důležité. Údajně pochopila, kdo je, co dělá na světě, a jaký je její osud. Naučila se přijímat své omyly, a vidět, že život je cesta, a to, že je nejdůležitější. Že to není jen nějaký jeden cíl. Také se konečně dokáže spolehnout sama na sebe, rozhodovat sama za sebe, sama se zařídit; což je dle jejích slov velká změna, neboť byla celý život zvyklá na to, že byla na někom závislá nebo za ní rozhodoval někdo jiný (manžel po ní chtěl, aby na něm byla v podstatě absolutně závislá, takže si například nikdy neudělala ani řidičský průkaz, v ostatních věcech za ní rozhodovala matka nebo dokonce tchýně) a ona se držela zpátky a v povzdálí a nechávala se víceméně vláčet událostmi.

Naposledy se účastnila sezení, když si MUDr. Kudrle otevřel svou vlastní praxi ve svém domě, který si speciálně upravil právě pro potřeby holotropního dýchání, a sezval různé lidi, aby mu jeho nové prostory požehnali.

Rozhovor participantka ukončila s tím, že dnes už se cítí být na holotropní dýchání příliš stará, že už nemá tak dobrou fyzickou kondici a že už si zažila holotropních dýchání tolik, že další jí nejsou již třeba.

#### **3.2.4. Participant č. 4**

*Žena, 45 let, vdaná, dvě děti. Pracuje v medicínském oddělení farmaceutické firmy, která se zabývá biologickou léčbou krve. Holotropní dýchání podstoupila u doktora Kudrleho dvakrát, poprvé v říjnu 2016 a podruhé opět v říjnu 2017.*

Participantka se o existenci holotropního dýchání dozvěděla od své homeopatky, která jezdí na sezení k MUDr. Kudrlemu minimálně jednou do roka v rámci svého vlastního osobního rozvoje. Ta participantce, která v té době procházela složitým životním obdobím, doporučila, aby holotropní dýchání také vyzkoušela, protože je to prý dobrý způsob jak si vyřešit mnohé problémy a zároveň bojovat s vnitřním vyhořením.

Participantka v té době zažívala těžkosti ve svém osobním životě, neboť jí umírala její velmi blízká přítelkyně, což samozřejmě špatně nesla. Navíc její přítelkyně odmítala o svém zdravotním stavu mluvit a intenzivně se léčit, což participantku velmi zraňovalo a nedokázala se s tím pořádně vyrovnat. Také cítila, že nedokáže v té situaci hrát významnou roli, že by měla být schopná své přítelkyni nějak pomoci a aktivně se zapojit do celé této situace, a neschopnost tak učinit u ní prohlubovala vnitřní krizi.

Participantka tedy doufala, že prostřednictvím holotropního dýchání dokáže nalézt nějaké řešení celé této situace; že jí to pomůže se s tím vyrovnat a poznat, jaké je její místo, a co by vlastně měla dělat a jak to celé prožívat. Zároveň jí to přišlo jako dobrý způsob osobního rozvoje a lepšího poznání sama sebe.

S výsledkem holotropního dýchání byla spokojená a dokonce to předčilo její očekávání. Díky sezení si uvědomila, že má věcem nechat volný průběh a přijmout je tak, jak jsou. Uvedla, že když poté řešila nějakou těžkou situaci vztahující se k její umírající přítelkyni, tak si vždy vzpomněla na své sezení holotropního dýchání a s tím přišel i onen pocit, že má věci zkrátka přijímat tak, jak jsou. Druhé sezení se pak neslo v duchu přijímání smrti, a participantka nakonec dospěla k jistému smíření se smrtí a k tomu, že umírání a smrt k lidskému životu zkrátka patří.



Participantka také vyzdvihovala profesionalitu MUDr. Kudrleho, který prý celému sezení dodával velmi profesionální a zároveň uklidňující a relaxační rámec, díky kterému se participantka cítila velmi bezpečně a, jak sama říká, nedošlo u ní k žádnému nepříjemnému zážitku nebo prožitku.

Jako hlavní výsledek sezení zmiňuje to, že si od té doby připadá mnohem více propojená se svým nitrem, svým vnitřním hlasem, a v mnoha případech se nesnaží již tolik používat pouze rozum a svou hlavu, ale hlavně právě své nitro. Dodává, že od té doby, co podstoupila proces holotropního dýchání, tak si dokáže lépe poradit v krizových a složitých situacích. Umí se před nějakým zásadním rozhodnutím napojit na sebe a své vnitřní já a použít ne rozum ale srdce k tomu, aby se dokázala správně rozhodnout.

Ke konci dodává, že chce určitě v holotropním dýchání pokračovat, protože cítí, že je to důležité a pomáhá jí to. Zejména to tak pociťuje vždycky před narozeninami.

### **3.2.5. Participant č. 5**

Žena, 36 let, svobodná, bezdětná. Pracuje jako instruktorka jógy. Žije se svým přítelem. Holotropního dýchání se zúčastnila dvakrát. Poprvé na spirituálním kempu vedeném Markem Dzirasou v srpnu v roce 2015 a podruhé u doktora Kudrleho v květnu roku 2017.

Poslední participantka mého výzkumu se aktivně zajímá o spiritualismus a osobní rozvoj. Už si přesně nepamatuje, jak se dozvěděla o existenci holotropního dýchání, ale s určitostí ví, že to bylo přes osobu MUDr. Kudrleho, o němž se dozvěděla a postupně si o něm nacházela informace. Její první setkání s holotropním dýcháním se uskutečnilo v srpnu 2015 na spirituálním kempu vedeném Markem Dzirasou.

Holotropní dýchání participantku zaujalo a chtěla ho vyzkoušet hlavně ze zvědavosti a také z toho důvodu, že se všeobecně snaží dostat blíže a hlouběji k sobě a lépe se pochopit a poznat. Snaží se o duchovní očistu, sebepoznání, aktivní práci na sobě samé.

Participantka tvrdí, že jí holotropní dýchání prospělo jak psychicky tak fyzicky. Psychicky zejména proto, že dokázala nalézt odpovědi na otázky, které jí trápily, ale na které jí nikdo nedokázal odpovědět. Díky holotropnímu dýchání ale zjistila, že je má celou dobu ukryté sama v sobě. Pomohlo jí to očistit se a lépe nahlížet sama sebe. Také zmínila, že se jí proměnil pohled na posmrtný život, neboť nyní věří, že duše po smrti nemizí, ale pokračuje

dál. Dále dodává, že zažila během procesu holotropního dýchání pocity, které nikdy v životě jinde nezažila. Dívala se sama na sebe, jakoby hrála ve filmu a cítila tak svoje božství.

Participantka přiznává, že jí holotropní dýchání pomohlo překonat některé stavy, zodpovědět si na otázky, které předtím ani neznala a překonat překážky, o kterých předtím nevěděla, že existují. Také si začala více uvědomovat přírodu a její energii, vážit si jí a chodit se do ní odreagovat, začala z ní čerpat sílu a trávit v ní mnohem více času než předtím, protože v době před sezením holotropního dýchání se do přírody tak moc a často nevypravovala.

Holotropní dýchání jako takové pro ni nebylo nepříjemné, spíše až stavy, které nastaly po něm. Asi tři dny po sezení jí bylo fyzicky i psychicky špatně, cítila se ztracená a zmatená, ale nakonec ty stavy zmizely a participantce bylo zase dobře.

Na závěr dodává, že se určitě hodlá účastnit dalších sezení a že by ráda, kdyby jí to vyšlo minimálně dvakrát do roka.

### 3.3. Souhrnná analýza

Nejdříve začnu analýzou a kategoriemi jednotlivých participantů, P1-P5, které následně shrnu do jednoho celku, který je shrnut v Tabulce 1. V této tabulce lze nalézt všechny zmíněné kategorie, které níže v textu více rozebírám, přehledně shrnuté. Jednotlivé kategorie jsou u každého participanta doplněny o jeho promluvu, ve které se blíže vysvětluje tato kategorie. Všechny kategorie budou pro přehlednost zvýrazněny tučným písmem a následné citace jsou užity z vlastního výzkumu (viz 6.3. Příloha)

P1 již předem věděla, o holotropním dýchání (HD) v rámci svého **sebevzdělávání**: „...souhrou všech seminářů, knížek, tak jak se člověk v tom pohybuje...“. Důvodem k účasti na holotropním dýchání byly **zdravotní problémy**: „...No, mívala jsem takový pocity, tak jako různě kolem břicha, že člověk ani neví, co to je. Prostě tlak v břiše, nafouklý břicho, pocení, závratě, tohle vše v úplně běžných životních situacích...“. P1 svůj zážitek z dýchání popisuje jako **intenzivní zážitek**, s nepříjemnými pocity: „Měla jsem tam strašně velký třesy, prostě od pasu od toho břicha dolů jsem se pořád třásla, nohy mi dřevěněly a celá jsem se prohýbala a jako bych ze sebe pořád něco odkopávala. Různý části mého těla si žádaly o pozornost. Začalo to rukama, pak byly nohy a oči, prostě vždycky něco z toho těla mi říkalo, že se na to mám zaměřit, ale hodně jsem měla ten pocit jako ze sebe něco vyklepnout.“. Dále popisuje kategorii **uvolnění ženství**, které popisuje jako uvědomění si své ženskosti, své krásy a síly.

P1 jak říká, neměla **žádné očekávání** od tohoto sezení. Následkem dýchání došlo k **vyřešení zdravotních problémů**, dále **vyřešení partnerských problémů**: „začala scházet s jedním klukem, my už se tedy známe dlouho jako přátelé ze stejné party, ale teď jsme se začali scházet sami, tak nevím, jestli konečně po třech letech bych mohla mít nějaké společné soužití.“ Dále to P1 pomohlo při řešení problémů nebo myšlení „**opustit hlavu**“ (= **sebepoznání**), tedy jaksi myslet jinak: „... takový ten pocit, když je člověk třeba na operačním sále a říká si no a teď budu dlouho vzhůru, aby mi náhodou nezabrala špatně anestezie a vlastně necítil bolest, tak takhle jsem to cítila tam já, že sem si myslela, že se do toho stavu možná vůbec nedostanu. (...) vlastně člověk je sám sebe si vědom, ale nechává to tak jako plout. Nechce tomu klást samozřejmě žádný odpor; nebo si tam dávat nějaké překážky, takže pro mě to bylo hodně o tom pouštět tu hlavu.“ Ovšem při zodpovězení toho, zda je holotropní dýchání příčinou zlepšení jejích problémů, je **skeptik**: „To nevím, jestli se to s určitostí dá říct, člověk si může říct, že je to třeba tím holotropním dýcháním, ale třeba to tak vůbec nemusí být...“

P2 také již předem věděl, o holotropním dýchání (HD) v rámci svého **sebevzdělávání**. Důvodem k účasti na holotropním dýchání bylo **sebevzdělání**: „...zajímalo, jak se to s tím popasuje a co se bude dít, když si to zkusím sám na sobě.“ P2 jak říká, neměl **žádné očekávání** od tohoto sezení, byla to spíše **zvědavost**, čekal, co se bude dít. Následkem dýchání došlo k **vyřešení vztahových problémů**: „...vyčištění určitých situací, což se okamžitě záhy, když jsem se vrátil domů, projevilo. (...) se tam čistily nějaký emoce, který tam fungovaly mezi námi a projevilo se to tak, že bez toho, abych cokoliv sdělil, že to takhle probíhalo, že se tohle to dělo, tak ten dotyčný člen rodiny se choval úplně jinak.“ P2 taktéž svůj zážitek z dýchání popisuje jako **emočně náročnou terapii**: „že ty zážitky mohou být často nepříjemný (...) řekněme emočně náročný, ale bylo to úplně v pohodě a zvládal jsem to bez sebemenšího problému a jako výsledný efekt je ten, že jsem velmi rád, že to proběhlo, ...“ Opět při zodpovězení toho, zda je holotropní dýchání příčinou zlepšení jeho problémů je dosti **skeptik**: „Trochu se mnou je problém ten, že já toho dělám hodně, takže nedokážu úplně přesně rozlišit co je důsledek holotropního dýchání a co je důsledek nějakých jiných technik, ale domnívám se, už jen z toho zážitku, že tam markantní změna je.“

P3 holotropní dýchání vyhledala kvůli problému s alkoholem, životem a psychikou, tedy řekněme, že byla v **zoufalé situaci**: „...Ale vlastně já o sobě ani nemůžu říct, že jsem byla alkoholik. Já jsem měla strašně rozháranou psychiku, to bylo zoufalý. Já jsem byla né na dně, ale pod dnem, doslova...“. Dále to bylo kvůli **sebevzdělání**: „(...) z toho důvodu, protože jsme chtěli pracovat na sobě, bylo nás tam pár; kteří jsme takhle chtěli pokračovat. Prostě jsem cítila, že se dostávám víc k sobě, zkrátka k sobě domů. Na nic jsem si už nehrála,

to co mi bylo dáno výchovou a co lidé ode mne očekávali, na to už jsem si nehrála. Prostě jsem taková, jaká jsem...“ Účinkem bylo **sebepoznání** či nasměrování na správnou „cestu“: „A já tu cestu vzala, tu cestu k sobě.“ Důvodem proč se účastnila sezení, byla za prvé **naděje na pomoc**, ale dále to bylo **sebevzdělání** P3: „...začínám mnohem víc rozumět sama sobě a to byl pak můj hlavní cíl, pochopit sama sebe a dostat se víc k sobě...“. P3 také popisuje **intenzivní prožitek** z HD s negativními prožitky: „...po některých dýcháních mi bylo hrozně, psychicky strašně (...) Ono hlavně, i to strašně špatný co vás dá dolů, je obrovský přínos, ono to že se na to podíváte, tak to pak z vás nějak odejde a už se s tím nepotýkáte(...) Hodně zážitků bylo nepříjemných, ale zjistila jsem, že opravdu s každým nepříjemným zážitkem se má jít (...) Oni vyjdou ven vaše stíny a vy je přijmete, jsou vaše. Až po tom co je přijmete, je můžete zpracovat a jít dál.“. Tato P3 se potýkala s nějakou odpovědí či řešením tématu **smrt**: „Díky nim jsem smrt přijmula úplně jinak...“. Účinkem holotropního dýchání P3 považuje také její **rozlet (= sebepoznání)**: „...já se teď v 71 letech zvládnou stěhovat z tohoto velkého domu a zvládnou nový začátek úplně někde jinde.“. Také neměla **žádná očekávání**, před HD. Popisuje jako přínos holotropního dýchání hlavně **sebejistotu**, kterou získala: „...Ale tentokrát jsem šla za sebe, a to mělo ten největší přínos. Protože pak už jsem začala dělat věci skutečně za sebe a cítila jsem, že mně v tom pomohlo právě dýchání...“. Dalším přínosem bylo pro P3 **sebepoznání**: „...že cítím, kým jsem. Zkrátka jsem se vrátila k sobě, umím přijímat sama sebe. Přijímám ty své omyly, vidím, že život je opravdu cesta a ta je ta nejdůležitější, že to není nějaký jeden cíl. Když se mi stane například něco nepříjemného nebo narazím na nějakou překážku, nebudu jí obcházet, zkrátka budu to řešit...“ a **sebejistota**: „...Každému jsem se snažila vyhovět (...) Ale teď je všechno jinak, teď se spoléhám sama na sebe a v tom vidím pro mě tu největší změnu, to že jsem se naučila rozhodovat a spoléhat se na sebe, zkrátka žít ten život sama za sebe.“

Participantka číslo 4 se zúčastnila holotropního dýchání opět bez **žádných očekávání**: „... neměla moc očekávání, nebo měla, ale bylo to jen obecné očekávání a to bylo, aby se mi ulevilo a to se stalo...“. O této metodě se dozvěděla, když byla v **zoufalé životní situaci**: „...dostala jako doporučení a pak jsem se dostala do těžké životní situace a řekla jsem si, že je to něco, co by mi mohlo pomoci.“. Důvodem pro účast na sezení bylo její **sebevzdělání**, kdy se chtěla v určitém směru vyvíjet a dostat novou zkušenost. Jak sama říká, na sezení šla ale s cílem vyřešit **zoufalou životní situaci**: „... doufala jsem, že bych mohla najít řešení k té těžké situaci, kterou jsem procházela, což bylo umírání mojí blízké přítelkyně a vlastně konkrétně k té mojí roli v tom.“. **Užitečnost tohoto sezení hodnotí především ve smíření se s osudem, se smrtí**: „...tam jsem dostala odpověď. (...) že to mám přijmout a vlastně celý ten

rok, co jsem jí doprovázela, tak vždycky když přišla ta nejtěžší chvíle (...) a s ní přišel ten pocit, že to mám pouze přijmout. (...)že všechno je tak jak má být. (...) že vše je v pořádku, že smrt k nám prostě patří.“. Změnu díky tomuto sezení participantka pociťuje převážně jako **sebepoznání**, uvědomění si samy sebe, a dále v této promluvě vidíme, že P4 díky sezení našla **metodu pro řešení problémů**: „...sem mnohem víc napojená v určitých okamžicích a kdy si to dovolím a kdy je to nějak důležitý. (...) když mi bude zle anebo když budu potřebovat něco vyřešit, tak že tady je metoda, která mi pomáhá (...) Myslím si, že se mi lépe daří poslouchat svůj nějaký vnitřní hlas a že nezkoumám tolik hlavou. Když jsem před nějakým rozhodnutím, tak že se dokážu napojit dovnitř a rozhodnu se ne v hlavě, ale v srdci, kdybych to měla hodně zjednodušit, tak takhle asi nějak.“.

Poslední participantka číslo 5 se o holotropním dýchání dozvěděla a absolvovala pro své **sebevzdělání a zvědavost**: „...dozvěděla o panu doktorovi Kudrlemu a zbytek jsem si o něm našla na internetu. Také jsem byla na jednom spirituálním kempu s Markem Dzirasou a tam jsem podstoupila dýchání poprvé (...) Určitě ze zvědavosti a hlavně ze zajímavosti a z důvodu toho, že se snažím lépe poznat samu sebe...“. Sezení absolvovala bez konkrétního cíle, popisuje to jako práci na sobě, tudíž šla na sezení **bez očekávání**: „...tak se něco vyřešilo, co jsem před tím nevěděla a až zpětně jsem tomu porozuměla a uvědomila si, že to vlastně byla překážka.“. Participantka popisuje, že jí holotropní dýchání **otevřelo mysl**, pomohlo v **sebepoznání** a má také jiný pohled na **smrt**: „Kolikrát se mi zodpoví otázky, které jsem měla a nebyla jsem asi schopná se jim věnovat blíž a neměla jsem nikoho, koho bych se na to zeptala a zjistila jsem, že ty odpovědi jsem měla uvnitř sebe. Také otázky posmrtného života se mně změnily (...) Dříve jsem měla jiný náhled na to co je po smrti a po absolvování dýchání, věřím, že duše pokračuje. (...) jsem cítila božství v sobě.“ Zážitek z holotropního dýchání nehodnotí negativně, spíše měla **negativní prožitky po dýchání**: „... ne, ale stavy po holotropním dýchání (...) Necítila jsem se ve své kůži, byla jsem ztracená a nebylo mi psychicky dobře....“. Jako změnu participantka uvádí **vyšší vnímavost- (senzitivitu)**: „... vnímám úplně jinak přírodu, více si jí vážím, chodím se tam odreagovat, což jsem dřív neznala, chodím tam načerpat energii a zastavit se.“

Nyní přistoupím k souhrnné analýze výše popsaného, shrnutí je na Obrázku 1 (viz Obr.1), které vychází z jednotlivých kategorií v Tabulce 1 (viz Tab.1) Na úvod si nelze nevsimnout, že 4 z 5 pacientů absolvovali sezení u doktora Kudrleho, to ovšem může dát mou chybou výběru, což je ovlivněno z části také místem mého sběru dat- Plzní, kde není snad ani jiný odborník v této oblasti. Pokud tedy mám zanalyzovat všechny participanty do jednoho celku, začnu tím, že všichni uváděli, že šli na holotropní dýchání bez jakéhokoli očekávání,

ovšem pokud se podíváme na pozadí jejich životních situací, záhy zjistíme, že všichni se potýkali v té chvíli s problémy ať zdravotními, vztahovými, se sebou samým či s problémy souvisejícími se smrtí. Tudíž by se dalo říci, že všichni měli nevyřčené očekávání, že jim holotropní dýchání s jejich problémy tak nějak pomůže či nasměruje, což si můžeme všimnout, také všichni zmiňují u otázky zaměřené na to, co se po sezení změnilo. Můžeme říci, že tito lidé byli v bezvýchodné situaci, kterou potřebovali nějak pomoci vyřešit, a někdy běžné metody selhaly. Tudíž celková kategorie důvodu, proč se účastníci holotropního dýchání účastnili je **snaha vyřešit problém- či naděje na pomoc**. Což lze podpořit teorií, kdy Klimeš (2004) tvrdí, že lze skrze dýchání nově uchopit a pomoci vyřešit problémy či traumata hluboko uložená.<sup>54</sup>

Skrze to lze vidět, že 3 z 5 (P3-P5) účastníků se v té době potýkalo s **otázkou smrti**, což je další nad-kategorie, ať už blízké osoby či celkově jejich pocitu z ní, i toto jim pomohlo právě holotropní dýchání z velké části vyřešit a našli díky tomu cestu či odpověď na tuto komplikovanou otázku. Dalšími problémy byly pro účastníky problémy ať už partnerského či obecně vztahového rázu (rodina, příbuzní, přátelé atd.) a právě tyto problémy do jisté míry se také ho holotropním dýcháním, jak popisují účastníci, do jisté míry u všech vyřešily. P1 například po několika letech opět navázala partnerský vztah nebo například P2, kterému se záhy po absolvování sezení samy od sebe vyřešily problémy s příbuzným. Tyto kategorie jsem tedy sloučila do větší nad-kategorie s názvem **odpovědi**. Jelikož účastníci dostaly ať již přímo či nepřímo odpovědi či návody na řešení svých problémů, které použili ve svém běžném životě. Manželé Grofovi (1999a) sami tvrdí, že je to do jisté míry zprostředkováno změnou osobnosti, která se děje při dýchání (skrze uvolnění a pochopení svých problémů či traumat) a díky tomu člověk si začne více užívat života a netrápit se maličkostmi, začne si více vážit světu kolem sebe a tudíž i svých blízkých.<sup>55</sup>

Dále můžeme vidět opakující se nad-kategorii **sebepoznání**, tedy jakési nalezení sebe sama, toho jakým směrem se ubírat nebo jak sám sebe chápat, jak být sám se sebou spokojený. Tudíž lze konstatovat, že tito lidé často byli osobnosti, které nevěděli, jak se sebou samým „žít“, snažili se vyhovět ostatním a zapomněli se propojit se svým „vnitřním já“. Právě holotropní dýchání jim pomohlo nalézt cestu zpět. Tuto kategorii můžeme sloučit s kategorií, která se objevovala u P1 a P5 a to je, nalezení ženství. Uvědomění si toho, jaké je

---

<sup>54</sup> KLIMEŠ, J., *Holotropní dýchání musí být spontánní! Je to bezpečné?*, Praha: Psychologie dnes, Portál, 2004

<sup>55</sup> GROF, S., GROFOVÁ, Ch. *Krize duchovního vývoje, když se osobní transformace promění v krizi*, Praha: Chvojkovo nakladatelství, 1999a. ISBN 80-86183-09-2.

to být ženou, začít vnímat svou ženskost a být sama se sebou spokojena. I Stanislav Grof a Christina Grofová (2011), pokud mám tyto závěry podpořit teorií, tvrdí, že dýchání pomáhá obohacovat lidskou zkušenost o poznání, do té doby neobjevené, které prohlubuje a zintenzivňuje obvyklou realitu v běžném stavu vědomí<sup>56</sup>.

Vzhledem k tomu, že tyto kategorie u změn, které holotropní dýchání přineslo, se sloučily do větších nad-kategorií- **sebepoznání, přijetí smrti a odpovědi**, snažila jsem se nalézt tu hlavní velkou hlavní kategorii celého tohoto okruhu, ovšem zjistila jsem, že tyto tři části se navzájem doplňují a jedna bez druhé nemůže sama být, proto celková kategorie z této skupiny je sumou těchto tří, je to vyřešení problémů s nalezením odpovědi a pochopením sami sebe.

Všichni účastníci byli v této problematice či oblasti, kam lze zařadit holotropní dýchání více či méně orientovaní, nikdo z nich nebyl úplný laik, který by o holotropním dýchání neslyšel či nečetl nikdy před tím. Většina z nich v rámci svého sebevzdělání či zvědavosti poté dýchání podstoupila.

Můžeme si všimnout, že účastníci se setkali s intenzivními prožitky během dýchání, které byly především negativního rázu, či jsou zde prožitky, které následovaly po ukončení dýchání. I přes tyto negativní prožitky, které většina popisovala, hodnotí účastníci zpětně dýchání jako prospěšné či dokonce pro ně příjemné a to především z důvodů toho, co jim záhy přineslo. Proto celková kategorie z této skupiny je **celkově pozitivní hodnocení proběhlého holotropního dýchání**. Pokud to propojíme s teorií, i sám Stanislav Grof (2007) uvádí, že během dýchání mohou nastat holotropní stavy, které prožívají jiný rozměr bytí, které sahají nad rámec běžných zážitků svou povahou či intenzitou. A které mohou lidé popisovat buď jako stavy blaha a míru či naopak velmi nepříjemné stavy s pocity například utrpení, zoufalství apod. V případě mých účastníků to byly spíše tyto negativní stavy.<sup>57</sup>

Celkově můžeme na příbězích účastníků vidět, že holotropní dýchání opravdu terapeutický potenciál mít může, jelikož u všech je toto sezení hodnoceno zpětně velmi kladně a jako přínosné. Každému účastníkovi to něco nového přineslo či změnilo v jistém smyslu život. Ovšem stále musíme brát v potaz fakt, že tyto účastníci byli již v této oblasti orientovaní a leckdy předem vyzkoušeli i jiné možnosti, tudíž nelze s určitostí říci, že vše se

---

<sup>56</sup> GROF, Stanislav; GROF, Christina. *Holotropní dýchání : nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Opava: Holos, 2011. ISBN 978-80-254-9215-4.

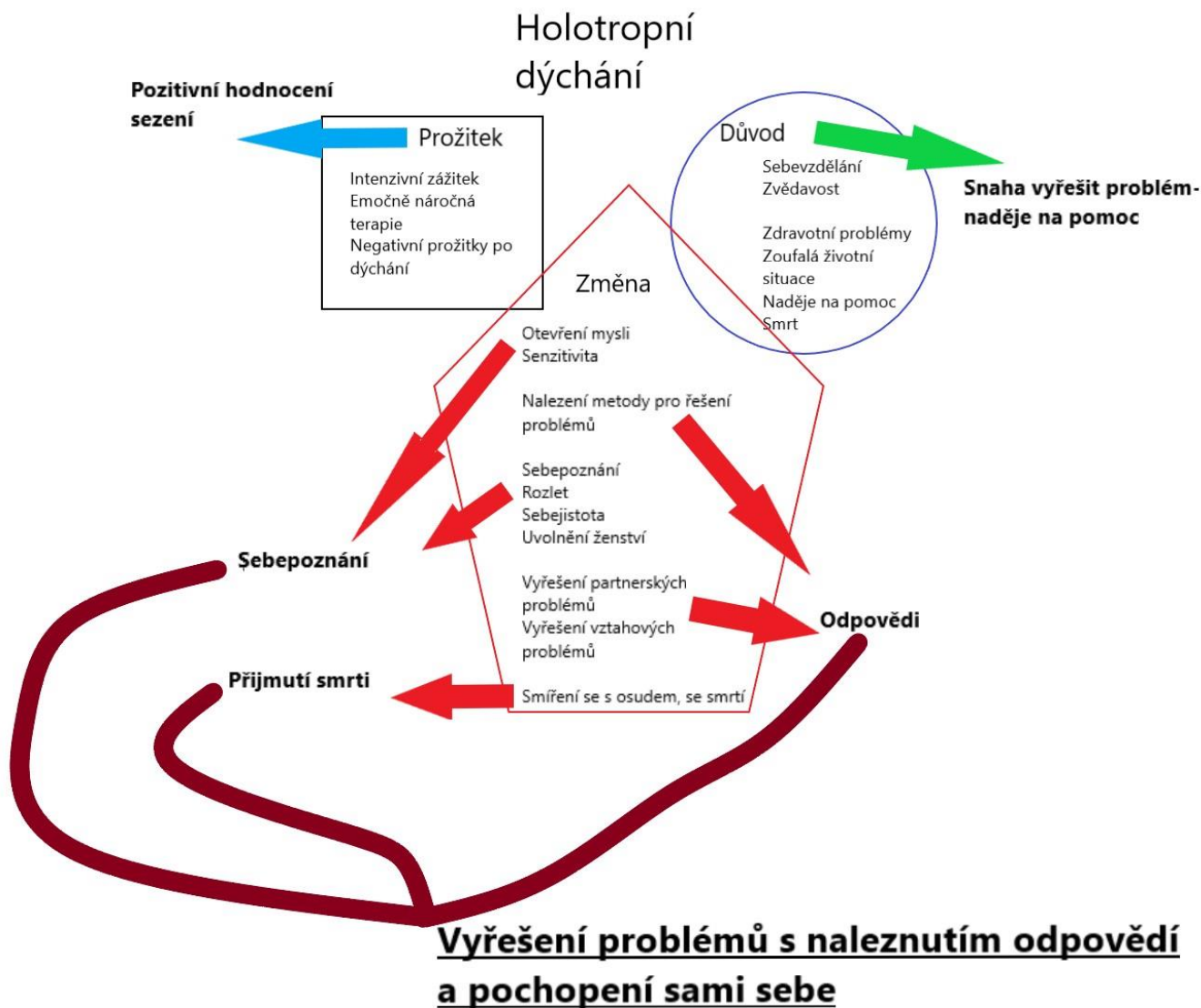
<sup>57</sup> GROF, Stanislav. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*. Praha [sic]: Moraviapress, 2007. Knihovna Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97. ISBN 978-80-86181-83-7.

změnilo či vyřešilo pouze díky holotropnímu dýchání. Ovšem podíl na tom jistě bude mít, otázkou je jak velký. To je již možná výzkumná otázka nějakého jiného či následujícího výzkumu, jelikož jak jsem ukázala i v teoretické části, tato oblast stále ještě není plně prozkoumána.

Tab. 1 Kategorie kódování z analýzy dat

<b>HOLOTROPNÍ DÝCHÁNÍ</b>		
<b><u>DŮVOD</u></b>	<b><u>PROŽITEK</u></b>	<b><u>ZMĚNA</u></b>
Sebevzdělání	Intenzivní zážitek	Uvolnění ženství
Zdravotní problémy	Emočně náročná terapie	Vyřešení vztahových problémů
Zvědavost	Negativní prožitky po dýchání	Vyřešení partnerských problémů
Zoufalá životní situace		Sebepoznání
Naděje na pomoc		Rozlet
Smrt		Sebejistota
		Smíření se s osudem, se smrtí
		Nalezení metody pro řešení problémů
		Otevření mysli
		Senzitivita





Obr. 1 Celková analýza s kategoriemi a hlavními kategoriemi holotropního dýchání

### 3.4. Vlastní zkušenost

Na následujících stránkách uvedu svoje vlastní zkušenosti ze sezení holotropního dýchání, kterého jsem se účastnila u MUDr. Stanislava Kudrleho v jeho domě u Plzně. Nejprve popíši svoje zážitky v roli sittera a posléze se zaměřím i na svůj prožitek z role dýchajícího.

MUDr. Stanislav Kudrle, jak již bylo zmíněno výše, je v současnosti jednou z předních osobností holotropního dýchání v České republice, získal certifikát u Stanislava Grofa a holotropní dýchání využíval v psychiatrické praxi ve Fakultní nemocnici v Plzni při léčbě závislých. Je tedy osobou, v jejíž odbornost a spolehlivost mám absolutní důvěru a nebála jsem se svěřit se mu do rukou.

Sezení probíhalo po dva víkendové dny, ale kurz byl zahájen již v pátek odpoledne, kdy jsme se seznámili s teoretickým obsahem a smyslem holotropního dýchání. MUDr. Kudrle nám všechno vysvětlil a popsal a ujistil se, že všichni rozumíme a přijímáme to, co se bude dít. V sobotu ráno jsme se tedy již sešli, abychom absolvovali samotný proces společného holotropního dýchání.

Na sezení bylo přítomno dvanáct osob, které utvořily dvojice, takže nás bylo celkem šest párů. Z každého páru vždy jeden dýchal a druhý mu dělal sittera a pak se naše role obrátily. Já jsem byla v páru s J., která dýchala dopoledne jako první.

### **3.4.1. Zážitek ze sittrování**

Můj prožitek z dýchání byl silně ovlivněn už sittrováním J., neboť už to byl velmi intenzivní zážitek. V průběhu celého procesu jsem cítila, že jejím stavům rozumím a nějak se mnou souvisí.

J. prožívala dýchání velmi silně. Hned po prvních minutách dýchání a při zesílení intenzity hudby začala sténat a naříkat. Ruce se jí dostaly do křeče a úplně se jí zkroutily. Věděla jsem předem, že toto může nastat, a proto jsem nijak nepanikařila a jen vše tiše prožívala s ní a byla ve střehu, kdyby mi dala znamení, že něco potřebuje.

Po nějaké době se J. začala svíjet do klubíčka ve velké křeči. V té chvíli zasáhla facilitátorka a snažila se J. držet v náručí a mírně působit na místa, která byla v největším sevření. Při tom J. stále sténala a plakala.

Na pokyn facilitátorky jsem J. převzala do obětí já a podala jí ruku, kterou J. tiskla a lehce ji hladila. Bylo zřejmé, že ji tento jemný kontakt utišoval a uklidňoval.

Po nějaké době se J. začala ze sevření uvolňovat a postupně se jí měnil i výraz ve tváři. Z původního poněkud zmučeného výrazu se její tvář začala usmívat, pomalu si sundala roušku z očí a s velkou vděčností mi děkovala. Její pohled mluvil za vše, bylo zřejmé, že prošla silnými emocemi a že je vděčná za to, že jsem tam s ní byla a pomáhala jí. Stejně tak jako já, cítila, že jsem tam byla s ní a pro ni. Tento zážitek byl pro mne velmi silný, cítila jsem, že jsem součástí jejího příběhu skrze vnímání pocitů, ačkoliv s ním nejsem reálně seznámena.

Při závěrečné fázi, ve které participant sdílí své zážitky a popisují, co se s nimi během dýchání dělo a co cítili, J. mluvila o svém prožitku, ve kterém šlo o téma přijetí všeho, co přichází. J. umírala nejbližší kamarádka, která, byť byla lékařka, požádala všechny

zúčastněné, aby jí informace o její rakovině nesdělovali a chovali se tak, jako by vše bylo v pořádku. Pro J. bylo tento kamarádčin postoj velmi těžké přijmout a byl také hlavním důvodem jejího rozhodnutí pro absolvování holotropního dýchání.

Po ukončení sezení se cítila vyčerpaně, ale zároveň mnohem lehčeji a smířeněji s osudem.

### **3.4.2. Zážitek z dýchání**

Mé osobní důvody, pro které jsem se rozhodla zúčastnit se sezení holotropního dýchání, vycházejí zejména z mého neutuchajícího pocitu, že si s sebou životem nesu nějaká nevyřešená témata, která mi brání prožívat život a případný partnerský vztah, aniž bych přitom nepociťovala různé a ničím nepodložené strachy. Domnívala jsem se, že tato metoda, ve které se pracuje s rozšířeným stavem vědomí, by mi moje těžká a zásadní témata mohla ukázat v jiném světle a tím, v ideálním případě, mi je pomoci zpracovat a vyřešit. Dalším důvodem pro mé rozhodnutí je moje neustálá fascinace lidskou psychikou a tím, kdo jsme a čeho je naše psychika schopna.

Po skončení sezení, kde moje role byla v sitterování J. se tedy naše role obrátily a J. se ocitla v roli sittera a já v roli dýchajícího.

Začala jsem podle pokynů intenzivně dýchat a během prvních deseti minut, alespoň podle mého hrubého odhadu, jsem začala pociťovat brnění v rukou a nohou. Brnění rukou bylo velmi intenzivní, prsty se mi zkřivily a zůstaly v silné křeči, bolest byla ale naštěstí snesitelná.

Po nějaké době ruce a nohy povolily své sevření a já jsem začala cítit jakoby knedlík v krku. Stále intenzivněji jsem měla potřebu odkašlat si, až jsem přešla do nepřetržitého kašle, který jsem pociťovala jako dávivý. Aby se mi lépe nutkavý kašel uvolňoval, facilitátorka mi pomohla mírně se přetočit na druhou stranu do předklonu na kolenou, nicméně v této pozici jsem pocítila pouze menší uvolnění a kašel neustával. Po uplynutí nějaké doby jsem začala cítit tlak okolo celého krku, hlavně vzadu na šíji a potřebovala jsem si neustále masírovat zadní část krku. Toho si facilitátorka všimla a začala aplikovat bodywork, což mě velmi uvolnilo a spustilo další silnou potřebu tlak z krku nějak dostat ven. Pošeptala mi, abych se snažila to nějak vyjádřit, např. křikem nebo chrčením či pláčem. Snažila jsem se to tedy nějak vyjádřit, ale z nějakého důvodu jsem ze sebe nemohla vydat ani hlásku. Náhle jsem začala

spontánně kopat nohama. V tom mě facilitátorka podpořila a naznačila mi, ať nepřestávám, že tímto způsobem to půjde a dala mi pod nohy měkký polštář.

V tom okamžiku jsem cítila opravdu velké uvolnění, silně jsem kopala do polštáře a facilitátorka mě dále podporovala. Po nějaké době se potřeba kopání zmírnila, tlak z krku také odešel a já jsem začala cítit velkou lítost a smutek a přešla jsem do silného a hlasitého pláče, který trval dlouho a velmi mě vyčerpal. Zároveň jsem se však cítila uvolněná a lehčí.

Zajímavé bylo, že při celém procesu dýchání jsem cítila, že jsem součástí všeho toho, co v té místnosti probíhalo, ale zároveň, že jsem pouhým pozorovatelem. Především jsem se cítila v bezpečí, což mě podporovalo v tom, se svým pocitům poddat, nijak je nepotlačovat a dát jim možnost se naplno projevit. Cítila jsem, že byť pláču a vše je vlastně jakoby smutné, zároveň vím, že jsem v pořádku, a že nejsem sama a že tohle je cesta, po které bych se měla vydat.

Proces holotropního dýchání byl obecně plný zvláštních pocitů, které se obtížně popisují. Po ukončení této části, při společném sdílení, jsem přemýšlela o tom, zda tenhle zážitek mohl nějakým způsobem souviset s mým narozením. Při debatě s doktorem Kudrlem se ukázalo, že mnoho jevů kopírovalo moje skutečné narození. Vzpomněla jsem si totiž, že se moje matka kdysi zmiňovala, že jsem se narodila obráceně, tedy pávní napřed, což mohlo způsobit dušení a ten obrovský tlak na krk zároveň s neschopností vykřičet či nějak vyjádřit tento pocit, i když mě k tomu facilitátorka pobízela. Dle doktora Kudrleho, hlavička, která v tu chvíli byla ještě v děloze, nemohla ze sebe nic vydat, a proto si tělo samo spontánně našlo cestu, jak vyjádřit svůj strach a paniku intenzivním kopáním nohama.

Pokud bych měla zpětně zhodnotit, zda pro mě bylo dýchání prospěšné, cítím, že odpovědí by bylo, že určitě ano. Procítila jsem mnoho vjemů a mám za to, že pocit bezpečí, který jsem zároveň při pláči cítila, mi dodal určitý pevný bod, který se mi často při řešení nějakých životních obtíží vybaví. Zároveň pak musím zmínit, že na jaře, které přišlo po tomto sezení holotropního dýchání, jsem poprvé ve svém životě neměla žádné projevy alergie, což mě velmi překvapilo. Nemohu s určitostí říci, že to souvisí s prožitkem při dýchání, každopádně je to fakt a já jsem za to moc ráda.

Obecně se dá tedy říci, že jsme s výsledkem sezení holotropního dýchání spokojená. Celkově na mě měl tento proces pozitivní efekt. V dýchání tedy plánuji pokračovat, a již během ledna se zúčastním dalšího sezení.

## 4. Závěr

Má práce se zabývala procesem holotropního dýchání a jeho možnými terapeutickými účinky.

V práci jsem se pomocí kvalitativního výzkumu snažila prokázat, že sezení holotropního dýchání mohou mít pozitivní vliv na psychiku člověka, který si prochází těžkým životním obdobím, nebo se snaží lépe pochopit sám sebe, a tím si pomoci v nesnadných situacích, nebo alespoň snáze najít své místo ve světě.

V první části práce, která byla teoretická, jsem se zaměřila na to, co to vůbec holotropní dýchání je, na jeho historii a důležité osobnosti s ním spjaté. Zde jsem čtenáře seznámila hlavně s osobou Stanislava Grofa, který byl průkopníkem transpersonální psychologie a holotropního dýchání a s jeho ženou Cristinou, která se do dějin oboru taktéž velmi intenzivně zapsala. V České republice jsem zmínila Stanislava Kudrleho, který je u nás hlavní osobou nabízející nejen sezení holotropního dýchání, ale taktéž odbornou specializovanou péči závislostí, kde tuto techniku používá. Vysvětlila jsem také princip změněných stavů vědomí, kterýžto pojem nemůže být v rámci tohoto tématu opomenut.

To vše mi umožnilo vytvořit teoretický rámec, do kterého jsem v druhé části práce, v praktické, zasadila konkrétní výpovědi participantů mých rozhovorů. Rozhovory byly založeny na kvalitativním výzkumu, byly polo-strukturované a kromě všeobecných názorů na holotropní dýchání se snažily zjistit, jak sezení pomohla těmto konkrétním jedincům se zvládnutím jejich potíží a obtíží.

Z uvedených odpovědí a z vytvořené analýzy vyplývá, že holotropní dýchání má pozitivní vliv a může velmi dobře fungovat jako součást terapií. Skoro všichni lidé, kteří participovali na mých rozhovorech, si procházeli nějakou těžkostí ve svém životě a holotropní dýchání podstoupili s vidinou toho, že by jim mohlo pomoci. V té chvíli se potýkali s problémy ať zdravotními, vztahovými, se sebou samým či s problémy souvisejícími se smrtí. Tudíž by se dalo říci, že všichni měli nevyřčené očekávání, že jim holotropní dýchání s jejich problémy tak nějak pomůže či nasměruje, což si můžeme všimnout, také všichni zmiňují u otázky zaměřené na to, co se po sezení změnilo. Můžeme říci, že tito lidé byli v bezvýchodné situaci. Kterou potřebovali nějak pomoci vyřešit, a někdy běžné metody selhaly.

Už jenom toto zjištění je zajímavé, neboť nám dokazuje, že holotropní dýchání lidé považují již od začátku za něco, co by jim mělo pomoci v jejich cestě z nejrůznějších krizí. Participantů se shodují na tom, že jim sezení ukázalo směr, kterým se vydat, a zároveň jim

pomohlo smířit se se současnou situací a najít novou sílu v řešení životních problémů. Díky holotropnímu dýchání byli schopni změnit některé věci ve svém životě, na které by možná bez této zkušenosti neměli dostatek síly a odhodlání. Také jim pomohlo nalézt odpovědi na mnohé otázky života a smrti, které sami do té doby nemohli vyřešit či odpověď neznali. Velkou pomoc jim dýchání přineslo i na rovině sebe samého, participanti došli do stadia sebepoznání, tedy jakési naleznutí sebe sama, toho jakým směrem se ubírat nebo jak sám sebe chápat, jak být sám se sebou spokojený.

Celkově můžeme na příbězích participantů vidět, že holotropní dýchání opravdu terapeutický potenciál mít může, jelikož u všech je toto sezení hodnoceno zpětně velmi kladně a jako přínosné. Každému participantovi to něco nového přineslo či změnilo v jistém smyslu život. Ovšem stále musíme brát v potaz fakt, že tito participanti byli již v této oblasti orientovaní a leckdy předem vyzkoušeli i jiné možnosti, tudíž nelze s určitostí říci, že vše se změnilo či vyřešilo pouze díky holotropnímu dýchání. Ovšem podíl na tom jistě bude mít, otázkou je jak velký, ovšem to je již možná výzkumná otázka nějakého jiného či následujícího výzkumu, jelikož jak jsem ukázala i v teoretické části, tato oblast stále ještě není plně prozkoumána. Musíme si být vědomi i toho, že všichni moji participanti byli v této problematice orientovaní. Proto by mohl být předpoklad toho, že toto sezení vyhledají spíše lidé, kteří jsou v této problematice nějakým způsobem orientovaní. Aby se účinek holotropního dýchání dostal i do povědomí široké veřejnosti a začali jej vyhledávat i ostatní „laikové“, chtělo by to jistě širší osvětu společnosti, skrze reklamu či televizní medializaci.

Výzkumná otázka, která byla stanovena a zabývala se tím, zda může mít holotropní dýchání terapeutické účinky, tedy byla zodpovězena ve smyslu, že holotropní dýchání má terapeutický potenciál a může být tedy používáno pro účely terapií, především pro prohloubení jak tělesného tak duchovního charakteru. Především potenciál pro terapii vidím v tématech, jako jsou smrt a úzkost z ní společně s tématy jako umírání příbuzného či blízké osoby, jelikož to je téma, které mnoho lidí traumatizuje, a nevědí, jak se s ním smířit. Dále je to snaha o sebepoznání či snaha o vyřešení mezilidských vztahů, jelikož dýchání může člověku odkrýt jeho osobnost, kterou má v sobě hlouběji uloženou a o které třeba ani nevěděl, jisté je to, že to minimálně osobnost člověka prohloubí a pomůže mu najít směr. Doporučila bych to tedy lidem, kteří mají problém, se kterým si již neví rady a ostřílené způsoby řešení selhávají či „neexistují“. Ať je již holotropní dýchání opravdu tak moc prospěšné či je to jen otázka hypoventilace, což zmiňují především odpůrci celé transpersonální psychologie, faktem zůstává, že holotropní dýchání za dobu své existence pomohlo mnoha lidem s jejich problémy, se kterými si jinak nevěděli rady.

## 5. Resumé

Téma holotropního dýchání je v současné době stále na vzestupu. Mnoho lidí se o této metodě začíná dozvídat či ji podstupuje, především se změnou životního stylu a inklinací mnoha lidí k holistickým metodám léčení. Ve své práci jsem se zabývala procesem holotropního dýchání a jeho možnými terapeutickými účinky. Metodou výzkumu mi byly polo-strukturované rozhovory s 5 participanty, kteří se zúčastnili holotropního dýchání a také můj vhled do tohoto tématu, jelikož i já sama jsem jedno sezení podstoupila. V práci jsem se pomocí kvalitativního výzkumu snažila prokázat, že sezení holotropního dýchání mohou mít pozitivní vliv na psychiku člověka, který si prochází těžkým životním obdobím, nebo se snaží lépe pochopit sám sebe, a tím si pomoci v nesnadných situacích, nebo alespoň snáze najít své místo ve světě. Pro tento účel jsem zvolila metodu zakotvené teorie, kdy jsem se pomocí kódování snažila nalézt společné kategorie pro všechny participanty a dále tyto kategorie sloučit na vyšší úroveň, která by dala základ celistvé „teorii“ či přinejmenším odpovědi na mou otázku. Participanti se shodují na tom, že jim sezení ukázalo směr, kterým se vydat, a zároveň jim pomohlo smířit se se současnou situací a najít novou sílu v řešení životních problémů. Díky holotropnímu dýchání byli schopni změnit některé věci ve svém životě, na které by možná bez této zkušenosti neměli dostatek síly a odhodlání. Výzkumná otázka, která byla stanovena a zabývala se tím, zda může mít holotropní dýchání terapeutické účinky, tedy byla zodpovězena ve smyslu, že holotropní dýchání má terapeutický potenciál a může být tedy používáno pro účely terapií.

## Summary

The theme of holotropic breathing is currently on the rise. Many people begin to learn about this method or undergo it, especially with the change in lifestyle and also with the inclination of many people to holistic healing methods. In my work, I have been dealing with the holotropic breathing process and its possible therapeutic effects. The research method was semi-structured interview with 5 participants who participated in holotropic breathing and also my insight into this subject, I myself had one session. In my work, I used qualitative research, I was trying to prove that holotropic breathing sessions can have a positive effect on the psyche of a person who is going through a difficult period of life, or trying to better understand oneself, and thus to help in difficult situations, or at least to find his place in the world. For this purpose, I chose the method of anchored theory, where I tried to find common categories for all participants by coding and to merge these categories to a higher level that would give the basis for a coherent "theory" or at least the answer to my question. Participants

agree that the session showed them the direction they were going to take, while helping them reconcile with the current situation and find new strength in solving life problems. Thanks to holotropic breathing, they were able to change some things in their lives that they might not have enough strength and determination without this experience. The research question that has been identified and dealt with whether holotropic respiration can have therapeutic effects has been answered in the sense that holotropic breathing has therapeutic potential and can therefore be used for therapy purposes.



## 6. Zdroje

Zde jsou uvedeny zdroje, ze kterých jsem vycházela při psaní své práce. Rozdělují je na zdroje knižní a zdroje, které jsou dostupné z internetu.

### 6.1. Knižní zdroje

ASSAGIOLI, Roberto. *Self-Realization and Psychological Disturbances*. 2011. ISBN 978-1258203368.

ELIADE, M., *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*, Praha: Argo, 1997. ISBN 80-7298-175-7

GROF, Stanislav; GROF, Christina. *Holotropní dýchání : nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Opava: Holos, 2011. ISBN 978-80-254-9215-4.

GROF, S., GROFOVÁ, Ch. *Krize duchovního vývoje, když se osobní transformace promění v krizi*, Praha: Chvojtkovo nakladatelství, 1999a. ISBN 80-86183-09-2.

GROF, Stanislav. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. V českém jazyce vyd. 2. Přeložil Jaroslav GORČÁK. Praha: Argo, 2007. ISBN 9788072039371.

GROF, Stanislav. *Za hranice mozku: narození, smrt, transcendence*. V českém jazyce vyd. 2. Praha: Perla, 1999. ISBN 80-902156-3-7.

GROF, Stanislav. *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: Gemma 89, 1992 [dotisk 1993, 1994]. ISBN 80-85206-15-3.

GROF, Stanislav. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*. Praha [sic]: Moraviapress, 2007. Knihovna Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97. ISBN 978-80-86181-83-7.

HODNÝ, František. *Magické myšlení* [online]. Olomouc, 2012 [cit. 2017-10-14]. Dostupné z: [http://theses.cz/id/kg7a01/Frantisek\\_Hodny\\_Magicke\\_mysleni.pdf](http://theses.cz/id/kg7a01/Frantisek_Hodny_Magicke_mysleni.pdf). Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

KLIMEŠ, J., *Holotropní dýchání musí být spontánní! Je to bezpečné?*, Praha: Psychologie dnes, Portál, 2004

KROL, Petr. *Terapeutický a osobní růstový potenciál holotropního dýchání* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: [https://theses.cz/id/f2uuc2/Diplomov\\_prce\\_-\\_finln\\_.pdf](https://theses.cz/id/f2uuc2/Diplomov_prce_-_finln_.pdf). Magisterská diplomová práce.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 9788024708713.

SVOBODOVÁ, Ivana. *Holotropní dýchání – cesta ke změněnému stavu vědomí* [online]. Olomouc, 2010 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://www.theses.cz/id/jyoanv/55769-772718692.txt>. Diplomová práce.

STRAUSS, Anselm L., CORBINOVÁ, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X. 101

VÁLEK, Oldřich. *Psychotronika: nová věda*. Jesenice u Rakovníka: vl. n., 1992. ISBN 80-900009-7-5.

## 6.2. Internetové zdroje

SHEPHERD, Kevin. *Why do you oppose alternative therapy?* In: Kevin R. D. Shepherd [online]. [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: [http://www.kevinrdshepherd.net/html/12\\_\\_\\_grof\\_transpersonalism.html](http://www.kevinrdshepherd.net/html/12___grof_transpersonalism.html)

VANČURA, Michael. *Pro koho*. In: Holotropní dýchání [online]. [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://holotropnidychani.cz/holotropni-dychani-pro-koho/>

VIOLATTI, Cristian. *Mandala*. In: Ancient History Encyclopedia [online]. 2013 [cit. 2017-10-19]. Dostupné z: <https://www.ancient.eu/mandala/>

*Transpersonální psychologie*. In: O psychologii [online]. 2015 [cit. 2017-10-14]. Dostupné z: <http://www.opsychologii.cz/clanek/181-transpersonalni-psychologie/>

GEN: *Stanislav Grof*. [dokument]. Režie Igor Chaun. 1994. Délka 77 min.[online]. [Cit. 2017-10-14]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gik15fEms>

*A Critique of Stanislav Grof and Holotropic Breathwork*. In: Morten Tolboll [online]. [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: <http://mortentolboll.weebly.com/a-critique-of-stanislav-grof-and-holotropic-breathwork.html>

*Holotropní dýchání*. In: Český klub skeptiků Sisyfos [online]. 2007 [cit. 2017-10-23]. Dostupné z:

<http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=1189078269&heslo=Holotropn%ED%20d%FDch%E1n%ED>

*Bronzový Bludný balvan v kategorii jednotlivců za rok 2000* - MUDr. Stanislav Grof. In: Český klub skeptiků Sisyfos [online]. 2006 [cit. 2017-10-23]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1154533007>

## 6.3. Příloha

### 6.3.1. Výpovědi participantů

#### **Participant číslo 1**

*A.V. dále jen P1, je žena, věk 27 let. Pracuje jako farmaceutická laborantka, je svobodná. Žije sama. Holotropní dýchání podstoupila u Mudr. Kudrleho v roce 2017.*

*Rozhovor byl uskutečněn 7.11. 2017 v 16:30 hod. v domácím prostředí participantky.*

#### **Jak jste se dozvěděla o holotropním dýchání?**

*P1: „Asi tak souhrou všech seminářů, knížek, tak jak se člověk v tom pohybuje, potkává nové lidi, tak někde tady v tom směru. Nedokážu říct, jestli to bylo na nějakém semináři, nebo něčem takovém, ale v tomto směru to bylo.“*

#### **Z jakého důvodu jste se zúčastnila holotropního dýchání?**

*P1: „Já jsem na holotropní sezení čekala už rok, už loni jsem na něj chtěla jít, což z nějakého důvodu nešlo, byla tam shoda jmen, pan doktor počítal s jinou V\*\*\*\*\*vou, než jsem já. Takže mi to nakonec nevyšlo a dost mi to mrzelo, ale asi jsem na to ještě úplně připravená nebyla. Tak jsem trpělivě čekala a letos na mě konečně přišla řada. Cítila jsem, že ještě mám v sobě nějaké strachy, který jsem potřebovala uvolnit a věřila jsem, že tohle mi v tom pomůže. Ono sice je hezký tak nějak se sebevzdělávat a podobně, ale všechno mi to přišlo takový hodně soft a věřila jsem, že tohle bude víc do nitra.“*

#### **Mluvila jste o strachu, mohla byste být konkrétnější?**

*P1: „No, mívala jsem takový pocity, tak jako různě kolem břicha, že člověk ani neví, co to je. Prostě tlak v břiše, nafouklý břicho, pocení, závratě, tohle vše v úplně běžných životních situacích, takže jsem věřila, že něco tam je, co by chtělo popustit ven, ale samozřejmě to nejde hlavou, ale holt už se musí takhle hlouběji no, takhle jsem to cítila.“*

#### **A dá se říct, že k něčemu takovému při dýchání došlo?**

*P1: „No, tam se to hodně změnilo, hodně. Zažila jsem tam toho strašně moc, na rozdíl od ostatních, kteří třeba měli jen pár zážitků. Mě přišlo, že jsem opravdu toho prošla tolik, že to až nebylo možný. Měla jsem tam strašně velký třesy, prostě od pasu od toho břicha dolů jsem se pořád třásla, nohy mi dřevěněly a celá jsem se prohýbala a jako bych ze sebe pořád něco odkopávala. Různý části mého těla si žádaly o pozornost. Začalo to rukama, pak byly nohy a oči, prostě vždycky něco z toho těla mi říkalo, že se na to mám zaměřit, ale hodně jsem měla ten pocit jako ze sebe něco vyklepnout. Potom jsem najednou cítila takové uvolnění v páteři, to*

*bylo možná někdy v půlce sezení, těžko říct a chtělo se mi hodně na malou, takže jsem se nechala odvést na záchod a nevím, jestli přes tu moč mohlo něco odejít, každopádně jsem potom prožívala takové oslavy jako tanec, jídlo, pití. A vždycky to bylo, že jsem se dívala sama na sebe. No a po tomhle už jsem se cítila uvolněná a přišlo mi, jestli se neuvolnila nějaká ženskost, protože pak jsem se viděla, jak tančím na balkoně, měla jsem krásný vlasy a šaty viděla jsem se moc krásně. A pak jsem už cítila jen úlevu a cítila jsem, že už mám hotovo s tímto závěrečným pocitem. Takže jestli jsem si taky měla přiznat nějak svojí ženskost, těžko říct, no.“*

### **Šla jste na holotropní dýchání s nějakým konkrétním cílem?**

*P1: „Nešla, byla jsem otevřená tomu co to přinese a nechtěla jsem se ničemu bránit.“*

### **Byl pro vás zážitek z holotropního dýchání v něčem prospěšný?**

*P1: „To určitě byl. To bylo v sobotu a já nemám problém být otevřená, tak jestli to nevadí, tak jsem chtěla říct, že jsem hned potom dostala menstruaci a v neděli jsem si doma tancovala, to bylo snad poprvé v životě, co jsem si takhle sama doma tancovala.“*

### **A vy jste neměla dostat menstruaci?**

*P1: „No, já jsem s tím měla hodně problémy, třeba ještě před dvěma lety jsem ji neměla vůbec a teď už se to zlepšilo natolik, že jí mám normálně. Také jsem se začala scházet s jedním klukem, my už se tedy známe dlouho jako přátelé ze stejné party, ale teď jsme se začali scházet sami, tak nevím, jestli konečně po třech letech bych mohla mít nějaké společné soužití. Naše nekončící šesti hodinový povídání je krásný a cítím v tom neskutečnou souhru, kterou jsem předtím vůbec neviděla. Například já něco řeknu, on si to myslí a naopak, jsme strašně spojený. A tohle právě začalo hned po tom holotropním dýchání.“*

### **Splnilo holotropní dýchání vaše očekávání, pokud jste nějaké měla?**

*P1: „Splnit, splnilo. Zase mě to posunulo dál a ukázalo jiný cesty nebo jiný možnosti i. To je takový ten pocit, když je člověk třeba na operačním sále a říká si no a teď budu dlouho vzhůru, aby mi náhodou nezabrala špatně anestezie a vlastně necítit bolest, tak takhle jsem to cítila tam já, že sem si myslela, že se do toho stavu možná vůbec nedostanu. Já jsem prostě vůbec nevěděla, že jo, neumím takhle hluboce dýchat, jak nám pan doktor ukazoval, no ale přišlo to všechno nějak úplně samo a bylo to úplně neuvěřitelný, že vlastně člověk je sám sebe si vědom, ale nechává to tak jako plout. Nechce tomu klást samozřejmě žádný odpor, nebo si tam dávat nějaké překážky, takže pro mě to bylo hodně o tom pouštět tu hlavu. Nepřemýšlet jestli dýchám dobře nebo já nevím co, ale jen to nechat plynout a ono to pak jde samo.“*

### **Byl pro vás zážitek v něčem nepříjemný?**

**P1:** „To bych ani neřekla, možná chvilčkama jsem se nechtěla soustředit na okolí, a když jsem slyšela, jak to tam někdo prožívá intenzivněji třeba než já, tak možná to, že se člověk lekne když někdo začne křičet nebo hlasitě brečet, ale jinak ne..“

### **Pocítujete změny díky absolvování holotropního dýchání?**

**P1:** „To nevím, jestli se to s určitostí dá říct, člověk si může říct, že je to třeba tím holotropním dýcháním, ale třeba to tak vůbec nemusí být, ale každopádně jsem za to ráda a už jsem si řekla, že teď tím holotropním dýcháním tak nějak končím a už nechci pořád něco číst a tak podobně. Chci už teď jen vnímat tu každodenní běžnou realitu, takže jsem si řekla, že tuhle etapu uzavřu a nechám ty věci prostě plynout.“

### **Chystáte se znovu postoupit holotropní dýchání?**

**P1:** „Zatím ne, jak už jsem říkala, ale nebráním se tomu do budoucna a vím, že tohle má fakt smysl. Věnovat tomu ten čas a ty peníze, prostě všechno. On si člověk řekne, že tam vlastně stráví celý dva dny, to je fakt hodně času, ale rozhodně to stojí za to. Tohle jsem cítila, že pro mě mělo fakt hloubku a stálo to za to.“

### **Participant číslo 2**

A.J. dále jen P2, je muž 47 let. Je ženatý a má dvě děti. Pracuje jako certifikovaný NLP terapeut (American Union of NLP), dále pracuje s technikou EFT a pořádá NLP kurzy. Holotropního dýchání se zúčastnil v roce 2015 u Miroslava Kašpara.

Rozhovor byl uskutečněn 18. 10. 2017 v 19:00 hod. v domácím prostředí participanta.

### **Jak jste se dozvěděl o holotropním dýchání?**

**P2:** „No, já jsem holotropní dýchání sledoval už od svých 17 let, což bylo někdy v roce 1989, kdy se tady po revoluci objevily knížky Stanislav Grofa, ty jsem si přečetl a v podstatě nějakých 20 let jsem sbíral odvahu zkusit si to a před dvěma lety se to povedlo.“

### **Z jakého důvodu jste se zúčastnil holotropního dýchání?**

**P2:** „Byl tam důvod ten, že samozřejmě je to nějaká technika a já jako terapeut jsem chtěl vědět, co to dokáže, jak se to dostane do podvědomí a co se bude dít, a samozřejmě mám i svá osobní témata, tak mě zajímalo, jak se to s tím popasuje a co se bude dít, když si to zkusím sám na sobě.“

### **Šel jste na holotropní dýchání s nějakým konkrétním cílem?**

**P2:** „Ne, v podstatě ne. Nechal jsem tomu volný průběh a vnímal jsem to tak, že jsem byl zvědavý, co se bude dít a samozřejmě jsem doufal, že se tam moje některá osobní témata sama vynoří a otevřou a dají mi nějaký náhled, což se taky

stalo, ale rozhodně jsem to nikam netlačil a neměl jsem žádný cíl.

### **Byl pro vás zážitek z holotropního dýchání v něčem prospěšný?**

**P2:** „Určitě, určitě. Bylo to prospěšný v tom smyslu, že vlastně mi to ukázalo nějaký věci zase ještě z jiného úhlu pohledu, než jsem je navnímal z různých jiných technik, které jsem používal sám na sobě a zase jsem udělal krok k nějakému vyčištění určitých situací, což se okamžitě záhy, když jsem se vrátil domů, projevilo.“

### **Jak se to projevilo?**

**P2:** „Projevilo se to konkrétně, že my jsme dýchali dvakrát a to jedno dýchání se týkalo jednoho konkrétního člena mojí rodiny a v podstatě se tam čistily nějaký emoce, který tam fungovaly mezi námi a projevilo se to tak, že bez toho, abych cokoliv sdělil, že to takhle probíhalo, že se tohle to dělo, tak ten dotyčný člen rodiny se choval úplně jinak. Hned jak jsem přijel, tak vlastně jeho chování bylo diametrálně odlišný, což mě hrozně překvapilo.“

### **A tenhle stav se udržel?**

**P2:** „Udržel, už jsou to dva roky a náš vztah je mnohem bližší, je cítit, že se něco vyčistilo.“

### **Splnilo holotropní dýchání vaše očekávání, pokud jste nějaké měl?**

**P2:** „Já jsem v podstatě žádné neměl, takže tam nebylo nic moc co plnit, ale musím říct, že, když jsem se tak sám sebe zeptal v co bych třeba doufal nebo co by se mi líbilo, tak musím říct, že to očekávání v tomhle smyslu rozhodně předčilo.“

### **Byl pro vás zážitek v něčem nepříjemný?**

**P2:** „Nebyl, ale vlastně ano, v podstatě byl. Chtěl jsem říct, že nebyl, protože jak jsem zvyklý pracovat s těmahle věcmi, jak jsem zvyklý dělat terapeutickou práci a čistit i sám sebe, tak jsem zvyklý, že ty zážitky můžou být často nepříjemný a už je v podstatě neberu jako nepříjemný. Bylo tam něco co bylo řekněme emočně náročný, ale bylo to úplně v pohodě a zvládal jsem to bez sebemenšího problému a jako výsledný efekt je ten, že jsem velmi rád, že to proběhlo, že se to vyčistilo, protože jak říkám, dneska je to jinak a mnohem lepší.“

### **Pocitujete změny díky absolvování holotropního dýchání?**

**P2:** „Já se domnívám, že velice. Trochu se mnou je problém ten, že já toho dělám hodně, takže nedokážu úplně přesně rozlišit co je důsledek holotropního dýchání a co je důsledek nějakých jiných technik, ale domnívám se, už jen z toho zážitku, že tam markantní změna je.“

### **Chystáte se znovu podstoupit holotropní dýchání?**

**P2:** „Určitě ano, už se na to moc těším.“

### **Participant číslo 3**

*J.Š. dále jen P3, je žena, 71 let, důchodkyně, bezdětná. Je vdova a žije sama. Holotropních dýchání absolvovala okolo padesáti jako pacient léčící se z alkoholové závislosti na psychiatrickém oddělení v Plzni na Lochotíně pod vedením doktora Kudrleho. Tato sezení podstoupila mezi lety 1992 - 2000.*

*Rozhovor se uskutečnil 11. 11. 2017 v 10:30 hod. v domácím prostředí participantky.*

### **Jak jste se dozvěděla o holotropním dýchání?**

**P3:** „To vám řeknu docela snadno. Já jsem se léčila na závislost na alkoholu ústavně. Já jsem se ve 35 letech vdala za Američana a odstěhovala jsem se za ním do New Yorku, kde jsem s ním žila 15 let, než jsem ovdověla. Manžel byl válečný veterán z Vietnamu a on se zastřelil. Já jsem nemohla jeho smrt vůbec zpracovat. Poslední čtyři roky jeho života byly velice drsný, bylo to opravdu silné. Já jsem mu strašně zazlívala, že mě nezastřelil také. Pak jsem se vrátila domů do Čech, nechala jsem se přemluvit, nejdřív se mi sem vůbec nechtělo a pak když jsem se vrátila, tak jsem začala pít. Ale já jsem nepila každý den. Já jsem to třeba vydržela půl roku, ovšem pak jsem vzala flašku whisky a vypila jsem jí.“

### **A v Americe jste užívala alkohol?**

**P3:** „Ne, vůbec, já jsem nikdy před tím nepila. Já jsem začala jen tak vždycky jednou za půl roku, až po manželově smrti. Užívala jsem to, abych před tím životem utekla. Kdybych vám měla říkat vše, tak to by bylo na román, ten život. A potom mě rodiče jednou nechali odvést na Lochotín a Standa Kudrle tam za mnou přišel, abych nastoupila k němu na těch šest týdnů na léčení. Standa dělal na psychiatrii na protialkoholním. Ale v té době ještě holotropní dýchání nedělal. Já jsem tam byla čtyřikrát u něj, já jsem tam chodila každou zimu, doslova dobrovolně. Ale vlastně já o sobě ani nemůžu říct, že jsem byla alkoholik. Já jsem měla strašně rozháranou psychiku, to bylo zoufalý. Já jsem byla né na dně, ale pod dnem, doslova. Případala jsem si jako vykolejený vláček, vůbec jsem nevěděla jakou cestou se dát. Takže jsem nepila půl roku vždycky a pak jsem se opila, až do němoty, jen ten nejtvrďší alkohol, abych pak padla. Pak jsem zase půl roku nepila, ale když jsem pila, tak jsem pila doslova patologicky. Vždycky jsem se zavřela dole v bytě a sama jsem se opila, nikdy jsem nikam nechodila. A pak Standa jednou pustil pásek, což byla přednáška Kristiny Groffové, což mě moc zaujalo, protože Kristina se léčila taky na závislost na alkohol. Ona se z toho taky nemohla dostat, prostě se k tomu pořád vracela. No a tehdy jsem se seznámila s holotropním dýcháním. Já vám musím říct, že na začátku jsem si z toho dělala legraci, my všichni jsme si z toho na oddělení nejdřív dělali legraci. My jsme si mohli zvolit, jestli chceme nebo nechceme se toho zúčastnit a já jsem to chtěla zkusit. No a po prvním dýchání to bylo úplně něco jiného. Jak se často v dýchání objevuje ten proces porodu, tak já jsem měla, ale já jsem si toho vůbec



nevšimla, takový pruh na krku, jako když mě někdo sundal z oprátky. Měla jsem ho čtyři dni na tom krku a všichni říkali, co to tam máš. Já jsem říkala, to je asi z té chlorované vody. No a já jsem si potom od maminky nechala popsat porod. Údajně jsem měla špatnou polohu, museli mě obracet, já jsem se totiž narodila doma, protože na maminku to přišlo hrozně rychle a bylo tenkrát hrozně sněhu a oni ji nestačili převést do nemocnice a já jsem se přidusila pupeční šňůrou a ven jsem šla přes rameno. Já jsem to tenkrát Standovi neřekla, já jsem mu to řekla až po moc letech. A skutečně se to tam ukázalo, a můžu vám říct, také jak o tom mluví Stanislav Grof, já mám vrozenou bronchitidu a velice slabý plíce a kouřím, a nechci přestat, takže nejsem závislá (smích). Takže jsem chtěla říct, že vždycky, když jsem byla v nějakém stresu, tak mě bolelo hodně často to levé rameno, pořád. A hlavně při tom holotropním dýchání a já jsem měla pořád tendenci tu hlavu dávat k ramenu a byla jsem pořád v těch místech v takovém napětí. A jednou to už bylo já nevím po kolikáté, já jsem jich měla snad padesát, tak najednou jsem měla pocit, jako že člověk chce nesmírně trpět v ten moment. Já bych bejvala byla nejradší, kdyby mě ukřižovali. Zase jsem se tak natáčela, bylo to jako druhá matrice a já jsem poznala Standovo ruce a Standa se mnou pracoval opravdu jako kdybych se rodila. A od té doby můžu říct, že při sezeních jsem porodním kanálem už jenom projela a tohle mě už nikdy nebolelo a rameno a krk byly úplně v pořádku a mohla jsem Standovi říct: „Stando, jsi výborný porodník.“ (smích). Jeho schopnost dělat bodywork je naprosto úžasná. Já jsem se pak z té závislosti během těch čtyř let úplně dostala a pak už jsme na holotropní dýchání chodili dál z toho důvodu, protože jsme chtěli pracovat na sobě, bylo nás tam pár, kteří jsme takhle chtěli pokračovat. Prostě jsem cítila, že se dostávám víc k sobě, zkrátka k sobě domů. Na nic jsem si už nehrála, to co mi bylo dáno výchovou a co lidé ode mne očekávali, na to už jsem si nehrála. Prostě jsem taková jaká jsem. Pro někoho svěží a nebo naopak se mě někdo zalekne, ale to už je zase jeho problém, to si zrcadlí svým způsobem, protože když někoho polekám, tak polekaný spíš je on.

Já můžu říct, že Standu mi seslal Bůh do cesty, protože on mě nesmírně inspiroval a nezapomenu na jednu věc, když rozebíral pocit viny. Já jsem došla k tomu, že lidi vesměs když něco udělají tak tu vinu filtrují na toho druhého, a já jsem jí ale brala ode všech, od mámy, od manžela, sestry, tchýně a podobně. A pak si člověk připadá strašně špatně. No, tohle bylo to nejvíce zlomové, ta přednáška o Kristýně Grofové a to o té vině. A můžu říct, že bylo skvělé, že na mě Standa nikdy nenaléhal, abych přestala nebo něco podobného, on mě ukázal jenom cestu. A já tu cestu vzala, tu cestu k sobě..,

### **Z jakého důvodu jste se zúčastnila holotropního dýchání?**

**P3:** „Původně to bylo díky té závislosti, ale to jsem potom nechala být a pak jsem se tomu věnovala, protože jsem chtěla sama od sebe. Chodila jsem na dýchání 8 let. A díky tomu, že jsme se dostali ze závislosti, tak jsme chtěli dál pokračovat z prací na sobě, protože holotropní dýchání nám ukázalo mnoho věcí o nás samotných a chtěli jsme s tím poznáváním pokračovat.“

### **Šla jste na holotropní dýchání s nějakým konkrétním cílem?**

**P3:** Ano, samozřejmě. Ze začátku jsem tam šla z důvodu naděje, že mi může pomoci ze závislosti, a tak se i stalo. Ale pak už jsem viděla, že mi to dává mnohem

víc než oprostění se od závislosti. Viděla jsem, že začínám mnohem víc rozumět sama sobě a to byl pak můj hlavní cíl, pochopit sama sebe a dostat se víc k sobě. Byla to úžasná cesta a všem bych ji doporučila.“

### **Byl pro vás zážitek z holotropního dýchání v něčem prospěšný?**

**P3:** „Já vám můžu říct, že vždycky. Můžu říct, že po některých dýcháních mi bylo hrozně, psychicky strašně. Říkala jsem si, tady už mě nikdo neuvidí, nikdy tam nepůjdu, ale vy musíte pokračovat i s tím špatným pocitem, ono se to změní, během měsíce se vždycky vše obrátilo a bylo mi dobře. Ono hlavně, i to strašně špatný co vás dá dolů, je obrovský přínos, ono to že se na to podíváte, tak to pak z vás nějak odejde a už se s tím nepotýkáte. Já můžu říct, že mně dalo holotropní dýchání, strašně moc, strašně moc. Vlastně já jsem potom ustála všechno, maminka mi umírala v náručí, tatínka mi nechali sedět v nemocnici, já ho nemohla vzít si domů, protože potřeboval 24 hodinovou péči a sestra odmítla tu se mnou být. Já to můžu rozdělit takhle, tu maminky smrt, já to pořád rozděluju na tu smrt. Já jsem to říkala i Standovi Grofovi i Standovi Kudrlemu, říkala jsem, že smrt mého muže ta mě pohřbila. Já jsem jí nedokázala přijmout, prostě vůbec ne, jak už jsem říkala, já jsem mu měla za zlý, že nezastřelil i mě, to jsem mu nemohla pořád odpustit. Maminky smrt to byl dar, maminka mi skutečně v té smrti byla obrovským darem, protože v té smrti byla moje kamarádka a byla i moje dítě. A u tatínka to bylo taky to samý. Já jsem tatínka doslova pustila. Tatínkovi bylo 94 když umřel. Díky nim jsem smrt přijmula úplně jinak. Nebo potom smrt mojí sestry, která byla moje jediná kamarádka v životě.

Díky holotropnímu dýchání já se teď v 71 letech zvládnou stěhovat z tohoto velkého domu a zvládnou nový začátek úplně někde jinde.“

### **Splnilo holotropní dýchání vaše očekávání, pokud jste nějaké měla?**

**P3:** „Nikdy jsem neměla žádné očekávání. Každýmu jsem tam říkala, nechodte s žádným očekáváním na holotropní dýchání, ne, nikdy jsem žádné očekávání neměla.“

### **Byl pro vás zážitek v něčem nepříjemný?**

**P3:** „Hodně zážitků bylo nepříjemných, ale zjistila jsem, že opravdu s každým nepříjemným zážitkem se má jít. Ten nepříjemný zážitek mám odhadnuto, že za jeden měsíc se změní. Oni vyjdou ven vaše stíny a vy je přijmete, jsou vaše. Až po tom co je přijmete, je můžete zpracovat a jít dál.“

### **Pocítujete změny díky absolvování holotropního dýchání?**

**P3:** „Definitivně. Já jsem měla maminku, která byla velmi silná osobnost, byla

velmi dominantní. Museli jsme všichni poslouchat a já jsem poslouchala do slova a do písmene. Ona byla velice vznětlivá a škoda rány, která padla vedle. Takže ta když začala být vzteklá, to bylo hrozný. Můj otec, ten jí poslechl a udělal si svý, moje sestra taky, ale já jsem jí poslouchala ve všem a taky jsem se svojí matky do 48 let bála, bála jsem se těch jejich nálad. Ona práskla dveřmi a pak nemluvila, to pro mě bylo hrozný taky. Já jsem tohle vše špatně snášela. Ona měla zánět slinivky břišní, na který pak zemřela. Maminka byla velmi neukázněná, nechtěla se léčit ani nechtěla operace. Jednoho dne jsem přišla z nákupu a ona si zřejmě udělala nějakou životní rekapitulaci a říkala, že potřebuje psychiatra. Tak já jsem jí říkala, aby se mi svěřila a ona najednou vybuchla a začala mi říkat, že je to všechno moje vina a byla zase taková ta agresivní, což mě strašně překvapilo a já jsem si řekla, že se opravdu tady k ničemu nehodím, že tady chci mamince podat pomocnou ruku a nemá to vůbec žádný smysl. Tak jsem šla do krámu si koupit flašku a vypila jsem ji.“

### **A tohle už bylo po absolvování několika dýchání?**

**P3:** „Ano, to už bylo asi třetí rok co jsem dělala holotropní dýchání a už jsem rok nepila. Takže jsem se vrátila na Lochotín. Bylo zajímavé, že Standa mi vždycky říkal, protože jsem často mluvila o tom, že nemám manžela a děti, tak mi říkal, že jednou možná v těch nejtěžších chvílích budu matkou i otcem svým rodičům. Tehdy, když jsem se vrátila na oddělení, tak jsem na něj byla naštvaná a říkala jsem mu, že nejsem ničím pro své rodiče, ale nakonec to byla pravda, byla jsem v době jejich smrti jejich maminkou i tatínkem a oni byli jako moje děti. Viděla jsem, že to nemám ještě zpracovaný, on mi ale nepřemlouval, on mi jen nabídl, že se můžu vrátit a že pak můžu z céčka přejít na béčko. A říkám to proto, že v té době, to, že jsem se rozhodla znovu nastoupit už bylo jen a jen za sebe. Před tím jsem na ty předchozí léčení chodila kvůli rodičům, více méně. Ale tentokrát jsem šla za sebe, a to mělo ten největší přínos. Protože pak už jsem začala dělat věci skutečně za sebe a cítila jsem, že mě v tom pomohlo právě dýchání. Začali jsme jezdit na mezinárodní přednášky Stanislava Grofa do Švýcarska. Jeli jsme se Standou a ještě jednou kolegyní, oni tam jezdili na výpomoc a já jsem jezdila s nima. Bylo nás tam asi 130. Ty přednášky Stanislava Grofa, to bylo něco neskutečného, to byl úžasný přínos, já bych ho a my všichni poslouchali do rána,, někdy jsme ale opravdu diskutovali až do půlnoci. Navíc tam byl ještě Jack Canfield, ten dělal meditace. Byli jsme tam takhle týden a můžu říct, že to dýchání bylo neuvěřitelné, to už bylo opravdu duchovní.“  
A ty změny, které rozhodně cítím po mé zkušenosti s dýcháním jsou o tom, že cítím, kým jsem. Zkrátka jsem se vrátila k sobě, umím přijímat sama sebe. Přijímám ty své omyly, vidím, že život je opravdu cesta a ta je ta nejdůležitější, že to není nějaký jeden cíl. Když se mi stane například něco nepříjemného nebo narazím na nějakou překážku, nebudu jí obcházet, zkrátka budu to řešit. A ta změna je hlavně v tom, že jsem byla vždycky zvyklá poslouchat, hlavně maminku a pak manžela, tchýni a vlastně jsem nechala všechny za mě rozhodovat. Každému jsem se snažila vyhovět, manžela jsem opečovávala a vařila a uklízela a on vyžadoval, abych na něm byla stoprocentně závislá, nechtěl, ani abych pracovala nebo měla řidičák. Ale teď je všechno jinak, teď se spoléhám sama na sebe a v tom vidím pro mě tu největší změnu, to že jsem se naučila rozhodovat a spoléhat se na sebe, zkrátka žít ten život sama za sebe.“

### **Chystáte se znovu podstoupit holotropní dýchání?**

**P3:** „To už by bylo moc. Kdepak, já už jsem dodejchala.“ (smích)

### **A proč myslíte?**

**P3:** „No, já už jsem moc stará a navíc mám umělý kyčel a už to prostě v mém věku nejde. Naposledy jsem byla dýchat, abychom Standovi požehnali jeho nové prostory pro dýchání v jeho domečku, protože to pro něj moc znamenalo a byl velmi dojatý. Bylo to moc fajn na jeho prvním dýchání. Ale teď už by to nešlo. Na druhou stranu, nikdy neříkej nikdy.“ (smích)

### **Participant číslo 4**

J.H. dále jen P4 je žena, 45 let, vdaná, dvě děti. Pracuje v medicínském oddělení farmaceutické firmy, která se zabývá biologickou léčbou krve. Holotropní dýchání podstoupila u doktora Kudrleho dvakrát, poprvé v říjnu 2016 a podruhé opět v říjnu 2017-

Rozhovor byl uskutečněn 20. 11. 2017 v 10:30 hod. v domácím prostředí participantky.

### **Jak jste se dozvěděla o holotropním dýchání?**

**P4:** „Dozvěděla jsem se o něm od své učitelky homeopatie, která jezdí ke Standovi Kudrlemu na holotropní dýchání už 15 let minimálně jednou za rok v rámci svého vlastního vývoje a ona tomu také říká, že je to jakási její obrana proti vyhoření. Takže od ní jsem to dostala jako doporučení a pak jsem se dostala do těžké životní situace a řekla jsem si, že je to něco, co by mi mohlo pomoci.“

### **Z jakého důvodu jste se zúčastnila holotropního dýchání?**

**P4:** „Asi dostat nějakou novou zkušenost a někam se vyvíjet dál a přišlo to v ten moment, kdy jsem byla v hodně těžké situaci, s kterou jsem si nedokázala poradit a měla jsem najednou pocit, že mi to může dát odpověď na mojí otázku, kterou jsem nemohla najít nikde jinde než v sobě.“

### **Šla jste na holotropní dýchání s nějakým konkrétním cílem?**

**P4:** „Ano, doufala jsem, že bych mohla najít řešení k té těžké situaci, kterou jsem procházela, což bylo umírání mojí blízké přítelkyně a vlastně konkrétně k té mojí roli v tom.“

### **Jakou roli jste cítila, že jste v tom měla?**

**P4:** „My jsme byly hodně blízké posledních 12 let a trávily jsme společně

strašně moc času. A vlastně z té nemoci přišlo to, že ona, přestože byla lékařka, tak vlastně zakázala sama sobě nejdřív o tom vůbec mluvit a nechtěla o tom slyšet vůbec žádné informace. A abych to zkrátila, ona se vydala cestou, že nechtěla znát pravdu o tom, že umírá, vlastně chtěla falešnou naději a mě o to poprosila, abych jí neříkala pravdu. Tohle bylo pro mě velmi těžké, protože to bylo něco proti mému přesvědčení. Tam jsem se já hodně musela přizpůsobit a vlastně při každém setkání jsem doufala, že najde tu odvahu a že to zvládne, protože jsem věřila tomu, že kdyby tomu třeba čelila, tak že se může uzdravit.“

### **Byl pro vás zážitek z holotropního dýchání v něčem prospěšný?**

**P4:** „Byl určitě, protože tam jsem dostala odpověď. Tam jsem si to uvědomila paradoxně mnohem víc hlavně, když jsem sittedovala, že to mám přijmout a vlastně celý ten rok, co jsem jí doprovázela, tak vždycky když přišla ta nejtěžší chvíle tak zároveň přišla ta vůně z toho holotropního dýchání a s ní přišel ten pocit, že to mám pouze přijmout. A druhé sezení, které jsem absolvovala, tak bylo o tom, že je všechno v pořádku, že všechno je tak jak má být. Bylo to vlastně hrozně krásné ukončení, protože jsme byli u čtvrté matrice, takže to bylo hodně o smrti, ta smrt tam byla všude. Všech tam se smrt nějakým způsobem dotýkala, což bylo také velmi zvláštní a významný pro nás pro všechny a díky tomu to byl takový zároveň i kolektivní prožitek. Všichni jsme si to tam krásně zpracovali v té milosti, že vše je v pořádku, že smrt k nám prostě patří.“

### **Splnilo dýchání vaše očekávání, pokud jste nějaké měla?**

**P4:** „Já jsem vlastně neměla moc očekávání, nebo měla, ale bylo to jen obecné očekávání a to bylo, aby se mi ulevilo a to se stalo. A v tomhle směru to předčilo moje očekávání v mnoha ohledech.“

### **Byl pro vás zážitek v něčem nepříjemný?**

**P4:** „Ne. Spíš jako to před tím, taková ta obava. Ale díky tomu rámci, který tomu Standa dával, tak se tohle velmi rychle rozplynulo. Byl tam velký pocit bezpečí.“

### **Pocit'ujete změny díky absolvování holotropního dýchání?**

**P4:** „Cítím, že jsem mnohem víc napojená v určitých okamžicích a kdy si to dovolím a kdy je to nějak důležitý. A mám pocit, že když mi bude zle anebo když budu potřebovat něco vyřešit, tak že tady je metoda, která mi pomáhá. To je takový hezký pocit.“

### **A mohla byste být konkrétnější, co myslíte být napojená?**

**P4:** „Myslím si, že se mi lépe daří poslouchat svůj nějaký vnitřní hlas a že nezkoumám tolik hlavou. Když jsem před nějakým rozhodnutím, tak že se dokážu napojit dovnitř a rozhodnu se ne v hlavě, ale v srdci, kdybych to měla hodně zjednodušit, tak takhle asi nějak.“

### **Chystáte se znovu podstoupit holotropní dýchání?**

**P4:** „Ano, ano, určitě ano. Vždycky před narozeninama, mám takový pocit, že je to nějak důležitý před narozeninama.“

### **Participant číslo 5**

S.B. dále jen P5, je žena, 36 let, svobodná, bezdětná. Pracuje jako instruktorka jógy. Žije se svým přítelem Holotropního dýchání se zúčastnila dvakrát, jednou na spirituálním kempu vedeném Markem Dzirasou v srpnu v roce 2015 a podruhé u doktora Kudrleho v květnu v roce 2017.

Rozhovor byl uskutečněn 28.8. 2017 v 15:00 hod. v domácím prostředí participantky.

### **Jak jste se dozvěděla o holotropním dýchání?**

**P5:** „Jak jsem se dozvěděla o holotropním dýchání? To už si ani nepamatuju, vím, že jsem se dozvěděla o panu doktorovi Kudrlemu a zbytek jsem si o něm našla na internetu. Také jsem byla na jednom spirituálním kempu s Markem Dzirasou a tam jsem podstoupila dýchání poprvé.“

### **Z jakého důvodu jste se zúčastnila holotropního dýchání?**

**P5:** „Určitě ze zvědavosti a hlavně ze zajímavosti a z důvodu toho, že se snažím lépe poznat samu sebe a snažím se více dostávat k sobě.“

### **Šla jste na holotropní dýchání s nějakým konkrétním cílem?**

**P5:** „S konkrétním cílem ne, můj konkrétní cíl je v podstatě pokaždý stejný a je to práce na sobě, očistění, sebepoznání, nikdy to není nic konkrétního.“

### **Byl pro vás zážitek z holotropního dýchání v něčem prospěšný?**

**P5:** „Určitě byl, z několika důvodů. V první řadě je to z důvodu duševního a za další je to, že věřím, že mi to pomáhá i tělesně. Když říkám duševně tak tím myslím, že se očisťuje moje psychika, že se více poznávám a nahlížím sama do sebe. Kolikrát se mi zodpoví otázky, které jsem měla a nebyla jsem asi schopná se jim věnovat blíž a neměla jsem nikoho, koho bych se na to zeptala a zjistila jsem, že ty odpovědi jsem měla uvnitř sebe. Také otázky posmrtného života se mně změnily.“

### **Můžete být konkrétnější?**

**P5:** „Dříve jsem měla jiný náhled na to co je po smrti a po absolvování dýchání, věřím, že duše pokračuje. V holotropním dýchání jsem prožila situaci, jako kdybych se dívala na film, ve kterém jsem zároveň byla. Bylo to tak opravdový a byly v tom pocity, které z normálního života neznám, byly to tak láskyplný pocity a opravdu jsem cítila božství v sobě.“

### **Splnilo holotropní dýchání vaše očekávání, pokud jste nějaké měla?**

**P5:** „Tak očekávání jsem konkrétně neměla, ale vždycky splní to, že mně vždycky něco přinese, ale očekávání konkrétní nemám. Ale v obou případech co jsem byla tak se něco vyřešilo, co jsem před tím nevěděla a až zpětně jsem tomu porozuměla a uvědomila si, že to vlastně byla překážka.“

### **Byl pro vás zážitek v něčem nepříjemný?**

**P5:** „Přímo konkrétně holotropní dýchání ne, ale stavy po holotropním dýchání.“

### **Jaké to byly stavy?**

**P5:** „Necítla jsem se ve své kůži, byla jsem ztracená a nebylo mi psychicky dobře. To trvalo asi tři dny a pak už mi začalo být dobře, dobře jsem se vyspala a začalo mi být dobře.“

### **Pocítujete změny díky absolvování holotropního dýchání?**

**P5:** „Určitě, určitě si člověk, nebo já si osobně uvědomuju některý věci, který jsem vnímala dřív a který vnímám teď. Například vnímám úplně jinak přírodu, více si jí vážím, chodím se tam odreagovat, což jsem dřív neznala, chodím tam načerpat energii a zastavit se.“

### **Chystáte se znovu podstoupit holotropní dýchání?**

**P5:** „Určitě ano, chtěla bych chodit, když se mi to povede, dvakrát do roka a pravidelně.“