

HINGAMISE Ime

tekst Ülli Plink fotod Üks & Anne-Mai Pällo

Kujutle, et leiad endas erilise enesetervendamise võime – avaned emotsionaalselt ja vaimselt ning su keha saab seeläbi tervemaks ja enesetunne paremaks. Uskumatu? HOLOTROOPSE HINGAMISE praktikute jaoks mitte.

“See meetod võimaldab tervendada nii, nagu see klassikaliste psühholoogiliste meetoditega pole võimalik,” ütleb eelmise aasta lõpus Eestit külastanud Taanist pärit holotroopse hingamise õpetaja Susanne Andres. Koos Ole Ry’ga, kellega ollakse partnerid nii töös kui ka elus, on ta aidanud paljudel oma eluga uut moodi edasi minna. Seda tänu oma oskustele, mis võimaldavad maailma tunnendada kahel eri moel – hültoopsest ja holotroopsest. Esimene on tavaline viis näha, kui fragmenteeritud on maailm, kui eraldatud me üksteisest ja kõigest oleme. Teine on aga holotroopne lähenemine, mis näeb maailma ühtsust ja on seotud terviku poole liikuva teadvusega, mis pääseb ligi nii materiaalsele maailmale kui ka tavaliselt peitu jäävatele reaalsuse dimensi-

oonidele, milleni meie füüsilised meeled ei küündi. Psühhiaater Ole Ry sõnul on hea mõlemast teadlik olla ja nende vahel tasakaal leida.

ANNAB ELULE UUE MÕTTE

Seda, et teadvust on võimalik hingamistehnikatega mõjutada, on teatud sajandeid. Iidsetes kultuurides selleks tarvitatud protseduurid hõlmavad väga laia spektrit, alates drastilistest sekkumistest hingamisse kuni eri vaimsete traditsioonide peente ja keerukate harjutusteni. “Nii šamaanidel kui ka loodusrahvastel on rituaale, millega nad saavutavad muutunud teadvuse seisundi, olgu seejuures abiks trummid, tants vms. Hingamine avab samu dimensioone, pannes keha kuulama ja olema ühenduses iga hetkega, mida kiire igapäevaelu ei võimalda,” avab Susanne Andres

holotroopse hingamistöö tausta.

Selle meetodi juured ulatuvad 1970ndate keskpaika, mil holotroopse hingamise töötas välja tšehhi juurtega ameerika psühhiaater ja transpersonaalse psühholoogia rajajaid Stanislav Grof koos abikaasa Christina Grofiga. Nende meetod, mida hakati esmalt praktiseerima USA-s Esaleni instituudis 1976. aastal, ühendab mitut süvapsühholoogilist haru, hõlmates elemente Freudi, Reichi, Ranki ja Jungi koolkondade teooriast ja praktikast ning avastusi ja kaemusid tänapäeva teadvusuuringutest, antropoloogiast, ida vaimsetest praktikatest ja maailma müstilistest traditsioonidest. Kuna selles rõhutatakse emotsioonide väljendamist ja kehatööd ehk keha pingetest vabastamist füüsiliselt terapeudi abiga, on sel ühisjooni näiteks gestalteraapia ja uusreichi-anlike lähenemisviisidega. Ainslaadseks teeb holotroopse hingamise aga see, et selles kasutatakse ära ebatavalistes teadvusseisundites peituvat tervendavat potentsiaali. Hingamisega pääseme ni-



melt ligi oma parasümpaatilisele närvisüsteemile ja saame seeläbi elundeid teadvustatult mõjutada. Nii on hingates võimalik parane- da haigustest, vabaneda ärevusest ja depressioonist, ravida välja trau- mad, avada süda armastusele, lei- da sügavaid vaimseid äratundmi- si ning anda elule uus mõte.

MUUDAB HIRMU ARMASTUSEKS

Selle kõige saavutamiseks – hirmu muutmisel armastuseks – kasu- tatakse holotroopse hingamise kombinatsiooni näiliselt lihtsatest meetoditest, nagu kiirendatud hingamine, emotsionaalne muu- sika ning kehasse kuhjunud bio- energieetilisi ja emotsionaalseid blokke vabastada aitav kehatöö.

Ehkki hingamisseansse saab teha ka individuaalselt, viiakse need enamasti läbi gruppides – osale- jad töötavad paarides, täites korda- mööda hingaja ja toetaja rolli. Ku- na osaleja peab saama vabalt väl- jendada kõike, mis esile kerkib, võib seansil kosta nuttu, karju-



Hingamisterapeutid
Ole Ry ja
Susanne Andres.

mist, lalisemist, sonimist, tund- matu keele rääkimist jms. Kogu protsessi juhivad ja sel hoiavad sil- ma peal eriväljaõppega terapeutid. Iga hingamisseansi järel väljenda- vad osalejad oma kogemusi man- dalaid joonistades ja räägivad oma rännakust väiksemates gruppides. Vajadusel kasutatakse hingamis- kogemusele joone alla tõmbami- seks ja selle igapäevaelu integree- rimiseks järelintervjuusid jms.

mastuse ja muu sellisega. Kui te- ha hingamistööd iseseisvalt, siis selle asemel, et traumaatilist prob- leemist vabaneda, võib sellesse veel rohkem kinni jääda,” teab Susanne Andres.

VIIB SÜGAVASSE LÕDVESTUSSE

Ole Ry sõnul on traumadest ter- venemine holotroopse hingamis- töö käigus väga spetsiifiline prot- sess, mida inimesel on kindlam

Loe lisaks



Stanislav Grof, MD ja Christina Grof, PhDc
Holotroopne hingamine. Uus lähenemisviis eneseuuringutele ja teraapiale

Maailmakuulsate Grofide paradigmat muutev raamat annab põhjaliku üle- vaate nii psühhiaatriasse, psühholoo- giasse kui ka psühhoterapiasse revolutsioonilisi muutusi toonud erili- selt võimsast eneseuuringu- ja psü- hoteraapia vormist – holotroopsest hingamisest. *Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon, 332 lk.*

Hingamisseansi ajal on organismi potentsiaal terveneda märksa võimsam kui muidu.

Iseseisvalt ei tohiks terapeutide sõnul ühtki hingamisprotsessi lä- bi viia, sest sel võivad olla kurvad tagajärjed. “Inimestel on kaht liiki traumad: füüsilised, mis on seotud näiteks õnnetuste või seksua- aalse vägivallega (traumad läbi te- gevuse), ja teised, mis tulenevad tegevusetusest – need on emotsio- naalse arengu seisukohast hädava- jalike positiivsete kogemuste puu- dumine, seotud inimsuhete, ar-

läbi teha siis, kui terapeut on kõr- val. “Hingamisseansi ajal, muutu- nud teadvuse seisundis, on orga- nismi potentsiaal terveneda võim- sam kui muidu, seda nii füüsilisel kui ka vaimsel tasandil. Teadvuse eriliste tasanditega töötades ei tea me kunagi, mis juhtub – me ei ju- hi, vaid jälgime protsesse ja oleme sellega totaalselt hõivatud. Hingaja- te juhtimine on, muide, väga väes- tav tegevus, mida muusika toetab





Alar Tamming, Eesti Transpersonaalse Assotsiatsiooni asepresident: Olen lõpetanud

3-aastase holotroopse hingamise läbiviijate kursuse Saksamaal ja nii nagu Susanne ja Ole, selle kasulikkuses sügavalt veendunud.

Isiklikest hingamiskogemustest saan väita, et tõesti on võimalik kogeda erinevaid sünnistaadiume, kuid kogu protsessi läbimine on paljude hingamisseansside tulemus. Holotroopne hingamine ei olevõluviits, kus ühe seansiga saad kõik minevikuhaavad terveks, vaid hea töövahend, mis aitab inimesel isiksusena areneda. Kui teema huvi pakub, soovitan lugeda kõiki nelja eesti keeles ilmunud Stanislav Grofi raamatut.



Tiia Lõoke, hingamisterapeut: Holotroopset hingasin esmakordselt umbes 14 aastat tagasi

Ole Ry juhendusel. Selles hingamistöös võlub mind kõige rohkem seansi pikkus (3 tundi), intensiivne muusika ja kehatöö. Muusika intensiivsus vaigistab argimõistuse ja viib vaimsetele rännakutele. Professionaalne kehatöö lõpetab seansid väga hea enesetundega. Novembris kahel päeval hingates sain mõlemal korral erineva kogemuse. 1. päeval kogesin nii võimsat armastuse, rahu ja kindluse tunnet, et seda on võimatu sõnadesse panna. Sain palju infot ja äratundmisi. 2. päeval hingates oli kogemus kehalisem. Algul imestasin ja nautisin, kuidas mu keha hingas väga erinevates rütmides, kuid mingil hetkel hakkasin jälle sündima, keha võttis asendi, kuidas siia ilma tulin, nägin, kuidas üha uuesti sünnin, keha tuli kaasa ja lubasin tal end väljendada, kuidas soovis. Mingil hetkel läksid õlad valusaks, aga kehatöö abil aidati mul pingetest läbi minna, lõpetasin väga hea tundega.

umbes kolm tundi, mis aga ei tähenda, et protsess peaks siis ilmingimata lõppema.”

Susanne lisab täpsustuseks, et seansil kasutatav muusika ja hingamine koos mõjutavad hingaja kehas neid kohti, kus on pingeid, ning sageli kaasneb sellega ka spontaanne kehaline väljendus.

“Kui see on inimesele väga valulik, siis me aitame tal sellest valust kiiremini läbi tulla. Valu ilmsiks-

infot, isegi neil, kes ei ole oma sünni kohta midagi kuulnud.

Terapeutide sõnul väärivad füüsilised muutused, mis sünni taasläbielamisega kaasnevad, erilist tähelepanu. Esimene neist on teatud sünniprotsessidest tingitud hingamistõketest vabanemine, mis viib märksa vabama hingamiseni. See omakorda tõstab tuju, tekitab emotsionaalse ja füüsilise heaolunde, lisab elule vürtsi ja suuren-

Valu ilmsikstulek hingamisseansil on hea, sest näitab, et keha on tervenemas.

tulek on aga hea, sest näitab, et keha on tervenemas. Holotroopsete seisunditega töötades kipuvad sümptomid alati enne tervenemist ajutiselt aktiveeruma.”

Terapeutide sõnul on inimeste füüsiline reaktsioon hingamistöös erinev. Kuna selles ei meenuuta inimene traumaatilist sündmust, mis takistab tal õnne tundmast, vaid kogeb selle uuesti läbi, lahustuvad teadvustamatusest esile kerkivad rasked emotsioonid ja füüsilised nähud sageli automaatselt ja hingajad sisenevad meditatiivsesse sügava lõdvestuse seisundisse. Paljudel kaasneb hingamisseansiga ka seksuaalseid aistinguid või müstilisi kogemusi.

TOOB ENDALE LÄHEMALE

Levinumad kogemused, mida holotroopse hingamise seanssidel läbi elatakse, on mälestused sünnitrauma staadiumidest, mis mõjutavad inimest kogu elu. Sageli annavad need kogemused sünniprotsessi kohta üksikasjalikku

dab elurõõmu. Teine oluline muutus on lihaspinge vabanemine. Lõdvestumise ja valust vabanemise järel hakkab inimene end tundma füüsiliselt mugavamalt, vitaalsus kasvab, ta tunneb end nooremana ja suudab paremini käesolevat hetke nautida.

Mis füüsilist tervenemist puudutab, siis on holotroopse hingamise head mõju täheldatud nii astma, migreeni kui ka orgaanilise põhjuseta valude puhul eri kehapirkondades. Paraneda võib ka sellistest haigustest, nagu põskkoopapõletik, neelupõletik, bronhiit, põiepõletik vms.

“Mulle meeldib, et inimesed kogevad hingamisseanssidel väga palju ja et iga organism hoolitseb ise oma korrastumise eest,” ütleb Ole Ry. Ehkki sel on ka vastunäidustusi (mõned raseduse staadiumid, tõsised südame-veresoonkonna haigused jms), lisab ta, et holotroopne hingamine sobib kõigile täiskasvanuile, olenemata soost ja east.



Psühhoterapeut
Susanne Andres.Psühhiaater
Ole Ry.

HINGAMISgurud

Taani päritolu OLE RY ja SUSANNE ANDRES on Stanislav Grofi käe all õppinud holotroopse hingamise praktikud, kelle juhendamisel on hingamisemedest osa saanud tuhanded inimesed kogu maailmas.

Ole ja Susanne kohtusid tänu ühisele huvile inimesi aidata. Holotroopse hingamistöõ praktikud said neist esmalt Taanis õppides ja siis kogu maailmas koos Stanislav Grofiga reisides ning end kolm aastat transpersonaalsetel konverentsidel ja Grofi seminaridel koolitades. Õpetama hakkas paar holotroopset hingamist Taanis 15 aastat tagasi.

Millega te enne holotroopse hingamistöõni jõudmist tegelesite?

Ole Ry: Mina olen psühhiaater, õppinud seda klassikalisel moel ja otsinud psühholoogilisi teid pidi inimeste probleemidele lähen-

dusi. Tänu sellele jõudsin ka spirituaalse lähenemise juurde ja avastasin, et psühhiaatrias annab see väga võimsaid tulemusi, ilma et peaks tablette tarvitama.

Holotroopse hingamisega

puutusin esimest korda kokku 1986. aastal Esaleni instituudis. Aeg oli siis teine ja mulle oli see väga põnev kogemus, sest teadsin vaid, mida saab tavateadvusega teha. Holotroopne hingamine oli aga midagi täiesti uut. See tähendab liikumist terviku poole (*holos* on "tervik", *trepein* "millegi poole või suunas liikumine") – selle poole püüdlemeigi, ehkki see liikumine võib olla üsna keeruline.



Susanne Andres: Mina olen keha kogemusele orienteeritud psühhoterapeut. Holotroopse hingamisega kokku puutudes sain aru, et seeläbi on võimalik väga paljusid protsesse, sh organismi enesetervendamist kiirendada.

Kuidas holotroopne hingamistöö teie enda elu on mõjutanud?

SA: Stanislav Grof on öelnud, et see, kuidas me siia ilma sündime, peegeldab viisi, kuidas oma elu elame. Sellepärast on holotroopse hingamistöös kesksel kohal sünd kui protsess. Näiteks minu sündimine oli üsna komplitseeritud – seda üritati 19 korda morfiiniga peatada, sellele vaatamata sündisin ma kuu aega ettenähtusvarem. Enne hingamistööd sattusin ma tihti pingelistesse olukordadesse. Hakkasin isegi teatud tegevustest eemale hoidma, sest ma ei osanud stressisituatsioonis käituda. Hingamisprotsessis sain teada, et anesteesia istus mu organismis sügaval sees. Kuna see sai tervendatud, siis nüüd stressirohkesse olukorda sattudes mul seda probleemi enam pole.

OR: Üks mu esimesi hingamis-seansse üllatas sellega, et sain kontakti Jumalaga. Sel pole midagi ühist sellega, millesse ma usun või millised on mu varasemad kogemused. Paljud ei mäleta oma elu enne 4.–5. eluaastat, mis ei tähenda, et mälu sellele eelnenud ajast puudub. Ometi mõjutab see elu olulisel määral, eriti just sünniprotsess. Näiteks on inimesel praegusel eluhetkel raske rõõmu kogeda, kui ta emal olid sünnitades psühholoogilised ja füüsilised valud. Hingamis-seanssid näeme inimesi läbi nende protsesside liikumas

ja näiteks neil, keda kammitsevad sõltuvused, need enamasti kaovad.

Kas hingamistööd on parem teha grupis või individuaalselt?

SA: Grupienergia on kahtlemata võimsam, aga meil on VIP-klieente, kes tahavad ainult omaette olla. Ja nad on seejuures väga õnnelikud, sest hingamisseansid on nende elukvaliteeti oluliselt parandanud.

OR: Meie juures käib juba 14 aastat ka üks Taani edukamaid ärimehi. Oma emotsioonidega tegelemi-

na tegime seal holotroopset hingamist testgrupis, kus oli 5 inimest. Pärast seda läksid grupid üha suuremaks, kuni protsessi said haaratud kõik. Nü tegime Indias esimesel korral 21 päevaga 16 sessiooni.

Kuidas see neile mõjus?

SA: Nad said tänu hingamistööle teadlikumaks sellest, kes nad on, ja olid selle üle tõeliselt rõõmsad.

OR: Indias kogesime ka pikimat seanssi, mida seni teinud oleme. Üks nunn, kes oli isa sunnil õppi-

Tänu hingamistööle saavad inimesed kindlasti teadlikumaks sellest, kes nad on.

ne transpersonaalsel tasandil anab talle äri ajades enda sõnul võimaluse olla märksa avatum.

SA: Aga me oleme juhendanud ka gruppe, kus on 500 inimest.

OR: Ja me tahaks töötada korraga ka mõne tuhandega, sest meie oskused võimaldaksid seda.

SA: Võib-olla juhtub see Eestis!

Olete holotroopset hingamist õpetanud ka Indias – miks just seal?

OR: Sattusime Indiasse kummaliste kokkusaamuste tulemusel. Kõigepealt kohtusime Ameerikas guru-treeneri Anthony Robbinsiga, kes kutsus meid Fidžile, kuhu ta on rajanud suure koolituskeskuse, näitamaks, mida holotroopne hingamine endast kujutab. Ta sattus sellest vaimustusel! Samal ajal oli selles keskus ka üks Indiast pärit õpetaja, kes kutsus meid oma ülikooli – võtsime kutse vastu, sest me polnud enne 2008. aastat Indias käinud. Sealses Onenessi ülikoolis õppisid ainult mungad ja nunnad, neid oli kokku 137. Esimese-

nud meditsiinidoktoriks, ei tahtnud selleks kunagi saada – see oli talle väga depressiivne kogemus. 48-tunnise protsessi jooksul toimus tema jaoks midagi suurt, mille eest ta oli meile väga tänulik.

Millistena Eesti inimesed seniste seansside põhjal on paistnud?

OR: Personaalsel tasandil ei näe ma mingeid erinevusi, aga kollektiivsel tasandil on teil oma keerulise ajalooaga siiani raske leppida. Iga kord, kui on vaja meenutada Nõukogude aega, sulguvad inimesed endasse. Ma arvan, et see on teil ühisteadvuses ja sellega on vaja veel palju tervenemistööd teha.

Mida soovitate ÜKSi lugejatele?

OR: Mina soovitan kõigil holotroopset hingamist proovida – see on võimas enesearengumeetod.

SA: Me kulutame palju aega jälgimaks, mis toimub meist väljaspool. Aga kui sa ei leia sealt seda, mida otsid, vaata enda sisse! Holotroopne hingamine võimaldab sukkelduda väga sügavale endasse. 🌀

