

Estados de consciencia expandida y respiración

Dr. Josep M^a Fericgla
Doctor en Antropología social
www.etnopsico.org
fericgla@etnopsico.org

Hasta hace unos años, hablábamos de *estados modificados de consciencia* (y aun antes, de *estados alterados de consciencia*). A pesar de que se sigue usando con frecuencia, es una denominación que hay que retirar de la circulación. La expresión *estado modificado de la consciencia* es neutra (a diferencia del estado *alterado*), pero simplemente indica un estado en que tal capacidad nuclear en el ser humano, la consciencia, no actúa de acuerdo a los parámetros, contenido o dinámica habituales. No dice nada más. Por tanto, un estado de profunda depresión es un estado modificado de la consciencia, una crisis de delirio también lo es, una regresión o un episodio alucinógeno por cirrosis también lo son, una crisis psicótica también, etcétera.

La diferencia entre tales estados regresivos y los estados de consciencia que se buscan por medio del consumo de enteógenos, de todas las tradiciones de meditación y técnicas extatogénicas y por medio de las técnicas de respiración consciente (respiración holorénica, renacimiento, holotrópica, los zikr sufíes, respiración de fuego del Panayama, por citar unas pocas técnicas de respiración) consiste en que tales estados deben ser expansivos, evolutivamente constructivos, se busca el aumento de la consciencia no la restricción, la involución ni la regresión. De ahí que la denominación que propongo, más precisa y fácil de comprender e integrar en expresiones cotidianas, es la de *estados de consciencia expandida*. De todas formas, con frecuencia las experiencias son regresivas, no útiles para la evolución del individuo.

Bien, con frecuencia me preguntan sobre las diferencias entre la respiración holorénica, creada por el autor de este artículo, y otras técnicas de respiración. Voy a aprovechar este espacio para dar alguna indicación al respecto.

¿Qué significa el término *holorénica*?

Acuñé este neologismo hace unos veinticinco años, a finales de los ochenta del pasado siglo. Lo difundí por escrito en mi obra *El sistema dinámico de la cultura y los diversos estados de la mente humana* (Anthropos, 1989) con la intención de referirme a un estado específico de consciencia expandida.

La etimología procede del griego *holós* que significa ‘totalidad’, más el verbo griego arcaico *renicós*, ‘buscar algo’ en el sentido de buscar en un lugar donde se sabe de antemano que se encuentra aquello que buscamos, como cuando revolvemos el cajón de la mesa buscando las tijeras: no las vemos –por eso buscamos– pero sabemos que se hallan ahí dentro. Así pues, tal acepción indica la acción de buscar la Totalidad –de la consciencia, del Ser– en la dirección en que se intuye que se encuentra. En cierta manera, es la búsqueda del *camino de regreso a casa*, es el intento de reconexión con lo Absoluto del que hablan los místicos de todas las tradiciones.

La respiración holorénica es un respiración rápida en la que se alcanzan los 160 golpes/min., con la atención centrada en la expulsión del aire, no en la inhalación –que se da automáticamente. A causa de procesos bioquímicos que sería largo describir aquí, esta forma de respiración aumenta la alcalinidad del cuerpo –o baja el nivel de acidez– propulsando un estado físico y fisiológico basal muy adecuado para los efectos psicológicos y espirituales buscados.

No todas las técnicas de respiración rápida inducen este mismo efecto somático. En algunos casos, aumenta el oxígeno en sangre al respirar con más lentitud y profundidad, ya que los pulmones necesitan retener el aire un cierto tiempo, entre 3 y 6 segundos, para absorber y metabolizar los gases que lo forman. En el caso de la respiración holorénica es muy probable que

parte del efecto extático que produce se deba a ciertas transformaciones en el hidrógeno que absorbemos y reabsorbemos varias veces durante la respiración (la Dra. Alicia Guarch, del CSIC, está realizando interesantes investigaciones en esta dirección).

No obstante, además de la técnica de respiración concreta empleada en una sesión, hay otros dos factores que determinan, a partes iguales con el primero, el efecto de la respiración consciente: a) el contexto, que es la suma de estímulos, símbolos, manejo de las energías del lugar y del orden del espacio, orientación que se da a la experiencia, figura y personalidad del guía, y otros factores; b) el propio sujeto que respira, su personalidad y temperamento, biografía pasada y momento existencial actual, expectativas sobre la sesión, sexo y edad, valentía y rigideces, experiencias anteriores en sesiones de respiración, nivel cultural y demás.

En el caso de las sesiones con respiración holorénica, doy tanta importancia al uso depurado de la técnica (músicas y sonidos muy escogidos, postura de los participantes, dinámica en general) como al objetivo de la sesión, al orden del contexto y a mi propia manera de estar y la de mis colaboradores.

Efectos de las sesiones de respiración

Tras la observación detallada de cerca de cinco mil personas que han pasado por los talleres de respiración holorénica que dirijo desde el 1996, podemos afirmar que: a) hay tres tipos o calidades de consciencia expandida que se pueden experimentar; b) tales calidades de consciencia expandida se dan de forma consecutiva (no se llega al tipo 3 sin haber pasado antes por el tipo 1, aunque sea en sesiones anteriores); c) no todas las personas tienen capacidad para alcanzar el tipo 3, a pesar de que repitan varias veces los talleres de respiración; d) no obstante, los talleres tienen efectos de expansión de consciencia con efectos positivos y reestructurantes para el sujeto; e) hay que tener en cuenta y compensar el peligro de la siempre presente inflación del ego y del narcisismo.

El primer efecto observado, el más básico y generalizado, lo denominamos *catarsis tipo 1*. Las catarsis tipo 1 son experiencias de consciencia expandida que se resuelven en una catarsis literal: liberación las barreras emocionales conscientes e inconscientes; el sujeto explota e implota soltando las emociones reprimidas que lo tienen constreñido en un espacio existencial limitado. La experiencia es liberadora, suele ayudar al sujeto a reorientar mejor su vida y le abre una vía experiencial a las dimensiones espirituales y/o transpersonales del ser humano. La segunda calidad de expansión de consciencia son las *catarsis tipo 2* (como pueden observar, las denominaciones poéticas no son mi punto fuerte; otro las llamaría 'momentos de luz celestial' o cosas por el estilo). En las catarsis tipo 2, la expansión de la consciencia además de liberar al sujeto de presiones y barreras emocionales, le lleva a desvelar algunas de las causas biográficas que le atan a un patrón emocional y existencial concreto, destapan el trauma. Es una experiencia claramente terapéutica y regeneradora. En las *catarsis tipo 3*, el sujeto suele pasar primero por la tipo 1, disolviendo los nudos emocionales que le atenazan en el momento de la respiración, y luego suele experimentar una sensación de profunda paz y de 'llenarse de sí mismo', de conexión con el Self, aunque no como algo estático sino como algo que está en proceso permanente de creación. Esta experiencia es claramente espiritual en el sentido de experimentar la conexión con la vida fundamental que está más allá del ego, con el Campo Punto Cero como lo denominan actualmente los físicos teóricos.

A veces, durante este nivel 3 de experiencia, el sujeto ve imágenes propiamente arquetípicas, que no deben confundirse con las imágenes tan frecuentes que genera el narcisismo como mecanismo de defensa, para no ahondar en la psique el propio sujeto.

Así pues, respirar conscientemente no es una pregunta sino que es la respuesta misma.