

PŘÍLOHY- POLOSTRUKTUROVANÉ ROZHOVORY

První okruh otázek

jméno, věk, povolání.

Zda již má zkušenost se změněným stavem vědomí, a pokud ano, jakým způsobem tohoto stavu docílil/a?

V případě, že bylo na předchozí otázku odpovězeno kladně, zajímá mne, jak na něj/ji tento prožitek zapůsobil?

Jaké jsou okolnosti, které ho/ji vedli k tomu, aby vyzkoušel techniky, které vedou ke změněnému stavu vědomí?

Druhý okruh otázek

Jakým způsobem se seznámil/a s technikou holotropního dýchání?

Jaké okolnosti ho/ji vedli k tomu, aby vyzkoušel techniku holotropního dýchání?

Vyzkoušel/a skupinové či individuální sezení?

Jak dlouhá doba uplynula od chvíle, kdy se sezení poprvé zúčastnil/a?

Kolikrát se již účastnil/a sezení holotropního dýchání?

Identifikovali by sebe jako někoho, kdo má v životě složitější postoj vůči ostatním lidem? Ať už třeba co se vztahů nebo práce týče?

Jaké pocity, vize, prožitky prožíval/a během změněného stavu vědomí?

Jaký význam pro něj/ji mělo sezení holotropního dýchání?

Projevovala se u něj/ni neschopnost vnímat čas či prostor? Pokud ano, dokáže popsat, jak tato situace vypadala?

Pakliže podstoupil/a skupinové sezení, jakou úlohu měl během samotného stavu sitter? Byl mu/ji oporou? Potřeboval ho/ji nebo se obešel bez cizí pomoci?

Pociťuje nějaké změny poté, co podstoupil/a sezení holotropního dýchání ať už po fyzické či psychické stránce?

Hodlá holotropní stav prožít znovu nebo mu/ji byl zážitek spojený s tímto stavem nepříjemný?

Chtěl/a by ještě něco dodat či se podělit o nějaký zážitek nebo postřeh, o kterém si myslí, že určitě stojí za zmínku?

ROZHOVORY

PETR

První okruh otázek

jméno, věk, povolání.

Petr, 26 let, OSVČ

Zda již má zkušenost se změněným stavem vědomí, a pokud ano, jakým způsobem tohoto stavu docílil?

Ano, kouřil jsem marihuanu

V případě, že bylo na předchozí otázku odpovězeno kladně, zajímá mne, jak na něj tento prožitek zapůsobil?

Hulil jsem s kamarády čistě pro zábavu, ale necítil jsem se při tom nijak extra zvláště, spíš jsem se jen smál, měl jsem strašnou chuť na jídlo.

Takže negativního neprožíval nic?

Ne, to vůbec, bylo to pro mě naprosto neškodné.

Jaké jsou okolnosti, které ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniky, které vedou ke změněnému stavu vědomí?

Čistě ze zvědavosti, bylo mi dvacet jedna, v tu dobu jsem to vnímal jako strašné tabu a tím spíš jsem to chtěl prostě zkusit, abych věděl co a jak.

Druhý okruh otázek

Jakým způsobem se seznámil s technikou holotropního dýchání?

S holotropním dýcháním jsem se seznámil po tom, co jsem zjistil, že procházím psychospirituální krizí a už jsem ty stavy naprosto nezvládal a potřeboval jsem něčí pomoc.

Jak byl schopný vůbec identifikovat, že se jedná o psychospirituální krizi?

No mě už sralo okolí, protože všichni kolem mě jeli v zaběhnuté koleji- škola, práce, děti ... a já jsem si říkal .. ty vole, to je blbost, přece musí být něco víc než jen tohle a já si říkal, že to tak nechci a hlavně jsem to tak i cítil, že jsem nebyl schopný se začlenit a skončil jsem tak, že jsem se opravdu vyčlenil, ale ne jen sám sebe, ale i společnost mě vytlačila ... takže jsem najednou seděl v koutě a říkal jsem si ... ty vole a co teď ... ale jelikož jsem potřeboval něco jíst, někde bydlet, tak jsem musel shánět prachy, tak jsem se plácel s penězma, šel jsem do takové a takové práce, jen abych měl na to živobytí, ale i když jsem ty prachy měl, tak to

pořád nebylo ono a pořád jsem hledal ... a věděl jsem, že je se mnou něco strašně špatně, ale pořád jsem to přesně nedokázal popsat co to je...

Co to teda znamenalo, že nebyl schopen se začlenit? Změnilo se něco poté, co prošel psychospirituální krizí a vyzkoušel změněný stav vědomí pomocí holotropního dýchání?

...tak nebyl jsem prostě schopný fungovat jako ostatní, jít do práce, uklidit doma, založit rodinu ... nechtěl jsem být obyčejný prací prášek a protestoval jsem proti tomu, hledal jsem nějaký vyšší smysl. Ten jsem našel v momentě, kdy jsem poznal Boha. To tzv.

znovuzačlenění do společnosti pro mě znamenalo to, že jsem znovu schopný chodit ven s přáteli, pracovat, užívat si volný čas aniž bych zpochybňoval úplně všechno, upadal do depresí a chtěl se jít prostě zabít.

Zda uvažoval nějak nad tím, jak vyřešit ty problémy, na které neustále myslel a kvůli kterým měl takové stavy?

Když jsem uvažoval, co dělat, tak jsem chtěl jít pěšky do Španělska, do Santiaga de Compostela ...já jsem totiž na internetu narazil na třicetiletého borce, co opustil práci, manželku a šel tam a stal se z něj poutník. Tak mě to nadchlo a chtěl jsem jít taky, pročistit si hlavu a být sám se sebou. Tak jsem ho kontaktoval a on mi poslal mapy a stali se z nás kamarádi dobří, a jak ty děláš teď rozhovor se mnou, tak já jsem se jednou vyptával jeho a ptal jsem se, co ho vůbec vedlo k tomu, aby tam šel ...a on mi začal vykládat, jaké měl deprese a jak ho všechno sralo, prostě skoro opakoval to, jak jsem se cítil já, akorát on ty stavy souhrnně popsal a nazval je psychospirituální krizí a tak jsem si řekl aha ... tak to mám taky. No a pak začal mluvit o tom, jak podstoupil sezení holotropního dýchání a jak mu to pomohlo. Jako zas musím ještě dodat, že v té době, kdy jsem se s ním o těchto věcech bavil už se ty moje zlé stavy a deprese uklidňovaly a sám jsem měl pocit, že jsem z nejhoršího venku, ale to holotropní dýchání mě strašně zaujalo právě kvůli té krizi.

Jaké okolnosti ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniku holotropního dýchání?

Jak říkám, měl jsem hluboké deprese a šílenou existenciální krizi. Došlo to dokonce do takového extrému, že jsem seděl doma v kuchyni u stolu, v ruce jsem držel zapálenou cigaretu a nebyl jsem absolutně schopný zvednout tu ruku a potáhnout si, prostě to nešlo.

Vyzkoušel skupinové či individuální sezení?

Vybral jsem si skupinové. Ten kamarád, co mě k HD přivedl, podstoupil individuální, ale po dlouhé debatě o všech prožitcích, které jsem měl, když jsem procházel psychospirituální krizí jsme došli k závěru, že v mém případě postačí, když půjdu na to skupinové, protože už jsem byl z nejhorších stavů venku.

Jak dlouhá doba uplynula od chvíle, kdy se sezení poprvé zúčastnil?

1 rok

Kolikrát se již účastnil sezení holotropního dýchání?

Terapie jsem se zúčastnil celkem dvakrát. Ale poprvé to bylo nejsilnější, to jsem objevil boha. Podruhé už to tak výrazné nebylo a uvědomil jsem si, že vícekrát už není třeba a vše potřebné se mi dostalo už při prvním sezení.

Jaké pocity, vize, prožitky prožíval během změněného stavu vědomí?

Jednoznačně to byl vůbec nejsilnější a nejintenzivnější zážitek mého života. Strašně rychle jsem propadl do stavu, kdy jsem naprosto přestal vnímat, že ležím v nějaké místnosti a kolem mě jsou lidi. Ze začátku to bylo hrozně děsivé. Pamatuju si, jak ležím na podložce a volá na mě nějaký hlas „Peťo ... Peťo, otevři oči, vstávej ...“ ale jako bylo to strašně nepříjemné, vzbuzovalo to ve mně strach, cítil jsem, jak se třesu a pak jsem se viděl, jak stojím někde v nějaké místnosti a přímo přede mnou je taková nelidská postava s obří hlavou a drápama, zubama nepřirozeně velkýma a prostě věděl jsem, že je to nějaký démon, co mě láká, abych s ním někam šel a měl jsem v sobě takový posvátný strach, ta bytost ke mně natahovala ruce a já jsem se strašně bál, ale pak jsem si uvědomil, že není proč a čeho se bát a ta bytost najednou zmizela. Zajímavé bylo na tom to, že jakmile zmizela, zmizely i veškeré špatné pocity a zaplavila mě nepopsatelná úleva a vděčnost k životu a k bohu, o jehož přítomnosti jsem si byl najednou jistý víc než čímkoli jiným na světě.

Jaký význam pro něj mělo sezení holotropního dýchání?

Pomohlo mi to ukončit psychospirituální krizi, jakoby ten celý proces uzavřít. Taky jsem cítil hroznou úlevu, jak kdybych se zbavil všeho špatného, co se ve mně skrývalo. Od té doby jsem neměl deprese a byl jsem smířený se vším, co se mi kdy stalo. A hlavní a nejdůležitější pro mě bylo, že jsem našel Boha.

Projevovala se u něj neschopnost vnímat čas či prostor? Pokud ano, dokáže popsat, jak tato situace vypadala?

Ano, čas se prodloužil, já jsem samozřejmě nevěděl, kolik je hodin nebo co ... ale přišlo mi, že toho zažívám strašně moc, a když jsem pak reálně srovnal, jak dlouho jsem ležel na té podložce, tak to bylo neskutečné... doslova 5 minut trvalo jako hodina.

Pakliže podstoupil skupinové sezení, jakou úlohu měl během samotného stavu sitter? Byl mu oporou? Potřeboval ho nebo se obešel bez cizí pomoci?

Tak ne že bych vyloženě potreboval pomoc, ale když jsem se tak strašně třásl na začátku, tak jsem pak cítil, jak mě někdo hladí po vlasech a to mě hrozně uklidňovalo. Strašně důležité pro mě bylo to, že jsem měl pocit, že v tom nejsem sám, i když jsem byl.

Pociťuje nějaké změny poté, co podstoupil sezení holotropního dýchání ať už po fyzické či psychické stránce?

Nalezl jsem boha, to je pro mě největší zvrat v životě. Našel jsem smysl života, naprosto jsem obrátil veškerá svá přesvědčení úplně o všem a o všech. Začal jsem chodit do kostela a svůj životní úděl teď vidím v tom, že pomáhám ostatním. Fyzické změny? No, přestal jsem s kouřením cigaret. Od té doby už jsem ani jednou nepociťoval touhu si zapálit.

Hodlá holotropní stav prožít znovu nebo mu byl zážitek spojený s tímto stavem nepříjemný?

Ne, jsem naprosto smířený se vším, co se mi stalo a už to prostě nevnímám tak, že bych potreboval prožívat tento stav znovu. Odevzdal jsem se bohu a vím, že to tak má být.

Chtěl by ještě něco dodat či se podělit o nějaký zážitek nebo postřeh, o kterém si myslí, že určitě stojí za zmínku?

Tohle patří rozhodně mezi největší zvláštnosti, které se mi kdy v životě staly. Dozvěděl jsem se o tom tedy až po ukončení sezení. Můj sitter mi sdělil, že když jsem byl asi uprostřed celého procesu, začal jsem mumlat nějaké latinské věty. Divné na tom je to, že latinsky neumím a nikdy jsem neuměl. Bohužel můj sitter byl schopen rozpoznat pouze to, že se jedná o latinu, ale obsahu mých slov taky nerozuměl. Doted' by mě hrozně zajímalo, co jsem to během sezení říkal.

ADAM

První okruh otázek

jméno, věk, povolání.

Adam, 33 let, zubař

Zda již má zkušenost se změněným stavem vědomí, a pokud ano, jakým způsobem tohoto stavu docílil?

Spirituálně a změněné stavy vědomí mě začaly zajímat už tak ve dvaceti pěti, tehdy jsem také kouřil trávu a když se stýkáte s okruhem lidí, co si taky zapálí jointa, není těžké dostat se i k něčemu jinému .. to je pravda. Ale nemyslím si, že by to byla vstupní droga a je zajímavé sledovat, jak běžné se to v dnešní době stává... No, ale abych se vrátil zpátky k vaší otázce. Zkusil jsem tedy marihuanu a potom jsem se teda takhle přes kamarády dostal k mexickým houbám a pak až teda HD.

V případě, že bylo na předchozí otázku odpovězeno kladně, zajímá mne, jak na něj tento prožitek zapůsobil?

Houbičky byla rozhodně život měnící zkušenost. To se nedá ani popsat, protože slova na to nestačí, ale to pochopíte, až to vyzkoušíte. Je to osvobozující a nepopsatelně krásné.

Jaké jsou okolnosti, které ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniky, které vedou ke změněnému stavu vědomí?

Rozhodně to neberte tak, že jsem si jednou s kamarády místo jointa z trávy dal houbičky, tak to opravdu nebylo. Chápu rizika a možné stavy, které mohou po požití takové látky nastat. Přečetl jsem o tom spoustu knih, než jsem byl ochotný na to kývnout. Ale bral jsem a beru to jako cestu za poznáním a cítil jsem to jako cestu, po které bych se měl vydat.

Druhý okruh otázek

Jakým způsobem se seznámil s technikou holotropního dýchání?

Tady v tomto případě jsem konečně využil možnosti facebooku. Jednou jsem tam tak projížděl „zed“ a na boční straně se mi objevila nabídka, abych se přidal do skupiny HD, tak jsem se podíval, co to je a tak jsem se o této technice dozvěděl. Nejvíc mě na tom zaujalo to, že se můžete dostat do extrémně hlubokých a život měnících stavů bez požití jakékoli látky.

Jaké okolnosti ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniku holotropního dýchání?

Jak jsem teda říkal, nejvíce mě zaujal samotný fakt, že k dosažení takového stavu nepotřebuju žádnou podpůrnou látku ... a taky to, jak velký léčivý potenciál se v tom skrývá. Jako dítě jsme všichni chytali holotropa, takže jsem měl zhruba představu, že to v něčem bude podobné. Ale samozřejmě ve výsledku to bylo naprosto odlišné.

Vyzkoušel skupinové či individuální sezení?

Vyzkoušel jsem skupinové dýchání. Poté, co jsem se porozhlédl v té skupině na fb, identifikoval jsem se (podle potřeby lidí) spíše s těmi, kteří podstoupili skupinové než individuální.

Jaké jsou tedy vaše potřeby, které determinovaly to, jestli podstoupíte to nebo ono sezení? Mám rád rozptýlenou pozornost. Připadalo mi, že když budu v místnosti, kde mé projevy splynou s projevy ostatních, tak to bude pro mě lepší. Dělal mi dobře ten pocit, že zkrátka nejsem sám, kdo takovým stavem v té místnosti prochází.

Jak dlouhá doba uplynula od chvíle, kdy se sezení poprvé zúčastnil?

Asi dva roky

Kolikrát se již účastnil sezení holotropního dýchání?

Zúčastnil jsem se třikrát. A teď bych rád vyzkoušel holotropní dýchání ve vodě. Kamarád na tom byl minulý měsíc a říkal, že měl vize, jak leží jako plod v břiše matky a cítil, jak se mu vyvíjí tělo. Oba si myslíme, že tyto pocity ještě víc umocňoval fakt, že byl ve vodě.

Identifikovali by sebe jako někoho, kdo má v životě složitější postoj vůči ostatním lidem? Ať už třeba co se vztahů nebo práce týče?

Nemyslím si ... já jsem takový běžný prací prášek v tomto směru (smích). Jsem poměrně zdravý, děti i manželka taky a to považuji za to nejdůležitější. Se vším ostatním se člověk nějak popere.

Jaké pocity, vize, prožitky prožíval během změněného stavu vědomí?

Takřka po celou dobu jsem prožíval nádherné vize plné lásky a takového všeobjímajícího míru, který si myslím, že lidé dosahují po dlouhých hodinách meditace. V tomto stavu jsem začal zpívat písně, které jsem nikdy předtím neslyšel a bylo to jakoby prostřednictvím mě někdo zpíval a já jen otevíral pusku a vyluzoval zvuky. Když jsem dozpíval, uviděl jsem před sebou něco přenádherného ... byl to obrovský dlouhý meč, který se leskl, až mi oči přecházely. Při

pohledu na něj jsem jasně slyšel, jak mi něco říká „Nebojuj s temnotou, stačí být tím světlem.“ A tak jsem úplně automaticky, aniž bych se snažil porozumět tomu všemu, tomu rozuměl. Víte, to se opravdu těžko vysvětluje. Já chápal a věděl všechno, co v ten moment ke mně přicházelo, chápal jsem všechny stavy, emoce a pocity, které jsem měl a které se ve mně kupily. Všechno dávalo smysl a všechno bylo v pořádku.

Co vy sám si myslíte o té vizi s mečem? Snažil jste se nějak přijít na význam takovéto vize a nad možným skrytým významem?

Ano, strašně dlouho jsem přemýšlel, co vlastně měl znamenat ten meč ... jaký přesně tahle vize měla význam. Po ukončení sezení jsme se bavili o tom, co kdo prožil a já se podělil o můj výjev s mečem. Padl tam názor, že je to symbol moci a síly, která mi byla svěřena, ale že tato síla může být užita jen v dobrém smyslu a že se mám střežit toho využívat své síly ke zlým účelům a k tomu, abych ubližoval druhým. Že jsem prostě někdo, kdo disponuje silnými schopnostmi, o kterých nevěděl, ale teď už ví a že bych je měl užívat jen v dobrém a nikdy jinak.

Zkoušel jste také zjistit, jakou řečí jste zpíval?

No já jsem si to nepamatoval a můj sitter říkal, že to bylo až moc nesrozumitelné pro něj, takže jsme nebyli schopni to dát nijak dohromady, abych pak byl schopný podle toho najít, co to bylo zač ...

Jaký význam pro něj mělo sezení holotropního dýchání?

Byl jsem strašně rád za takovou zvláštní vizi, protože to ve mně vyvolalo pocit úplného pochopení většiny věcí, které se mi v životě děly. Předtím jsem odmítal a prostě nechtěl a nebyl schopný pochopit hrozně moc jevů, které se mi v životě děly. Teď mám pocit, že i když se děje víceméně to stejné, nahlížím na to jinak a dává mi to větší smysl a už ve mně nejsou takové rozpory s tím, že si něco myslím, ale musím se chovat v rozporu se svým myšlením. Takže jste došel k takové určité symbióze s tím, co si myslíte a jak jednáte a takovou symbiózu jste dřív nepocíťoval?

Ano, to je docela přesné.

Projevovala se u něj neschopnost vnímat čas či prostor? Pokud ano, dokáže popsat, jak tato situace vypadala?

Ted' to bude znít hloupě, ale já jsem se nad časem ani prostorem vůbec nezamýšlel. Myslím to tak, že jsem byl tak zaměstnán těmi vizemi, že mě vůbec nenapadlo přemýšlet nad tím, kolik je hodin, jestli ten okamžik trvá minutu nebo minut třicet.

Pakliže podstoupil skupinové sezení, jakou úlohu měl během samotného stavu sitter? Byl mu oporou? Potřeboval ho nebo se obešel bez cizí pomoci?

Můj sitter byl velmi příjemný člověk. Po ukončení sezení mi vyprávěl, jakou měl husí kůži, když jsem začal zpívat a že předtím nikdy nic podobného neslyšel. Já sám jsem si nevybavoval, že bych zpíval na hlas. Myslel jsem, že je to jen v mé hlavě.

Pociťuje nějaké změny poté, co podstoupil sezení holotropního dýchání ať už po fyzické či psychické stránce?

Tak určitě po té psychické je ta změna markantní. Cítím na sobě, jak nedávám tolik moci emocím a jejich projevům, jak se teď více zamýšlím nad smyslem toho, co se mi děje. Taky tím, že jsem se rozhodl podstoupit HD vícekrát, si pořád osvětluji další a další stránky své osobnosti a jsem velmi vděčný tomu, že jsem na tuto techniku narazil. Vztahy s ostatními lidmi se zlepšily, mám lepší nálady, více si vážím všeho, co se mi stane. Nikdy nezapomenu na ten výjev s mečem a snažím se tohoto daru využít na maximum.

Hodlá holotropní stav prožít znovu nebo mu byl zážitek spojený s tímto stavem nepříjemný?

Slovo nepříjemný je zde sporné ... některé ty výjevy jsou nepříjemné a bolestivé, ale vy to tak nějak chápete komplexně jako něco, čím si člověk musí projít, aby vše mohlo být v pořádku. Já se teď chystám na holotropní dýchání ve vodě, takže určitě za mě je to něco, do čeho půjdu rád a znova, je to běh na dlouhou trať.

Chtěl by ještě něco dodat či se podělit o nějaký zážitek nebo postřeh, o kterém si myslí, že určitě stojí za zmínku?

Asi bych to nechal tak, jen jsem chtěl dodat, že na ten zážitek s mečem od té doby dost často myslím. Vždycky, když nastane nějaká situace, která je pro mě emočně náročná, tak si na to vzpomenu a snažím se najít určitý odstup od všeho a podívat se na situaci s nadhledem.

MARIE

První okruh otázek

Jméno, věk, povolání.

Marie- 23 let, studentka

Zda již má zkušenost se změněným stavem vědomí, a pokud ano, jakým způsobem tohoto stavu docílila?

Ne, pokud nepočítám alkohol a to, že si občas zapálím cigaretu

Druhý okruh otázek

Jakým způsobem se seznámila s technikou holotropního dýchání?

Díky své mámě. Ona se celkově zajímá o spirituálno a tyhle věci jí dost baví. Já jsem se tomu nevěnovala nějak extra, ale pak přišla v životě chvíle, kdy mě k tomu doslova dokopala.

Jaké okolnosti ji vedli k tomu, aby vyzkoušela techniku holotropního dýchání?

No, řeknu to asi takhle. Na gymplu jsem měla přítele, který byl o hodně hubenější než já. Protože jsem byla mladá a hodně hloupá, měla jsem pocit, že abych se mu vyrovnala, musím zhubnout. Našla jsem si stránky pro-ana, které radí mladým holkám co dělat, aby z nich byly anorektičky a ony zhubly na vytouženou váhu. Hodně dlouhou dobu se mi to podařilo tajit, ale když jsem zhubla zhruba 10 kilo, začala jsem mít doma strašné problémy. Mamka mě hrozně kontrolovala a já jsem byla až po uši v depresích úplně ze všeho. Pamatuji si, kdy jsem nebyla schopná ani vstát z postele, protože jsem prostě nemohla a nechtěla a už ani ta láska k tomu klukovi mi v ničem nepomohla, cítila jsem se strašně sama, ztracená a navíc jsem si pořád přišla tlustá...

Mamka to pak už nevydržela a donutila mě vyslechnout si něco o holotropním dýchání a byla přesvědčená o tom, že bych to měla zkusit. Nejdřív jsem to razantně odmítala, ale ona přemluvila i Michala (můj kluk), aby mi domluvil. A kvůli němu jsem na to nakonec kývla.

Takže jako někdo, kdo odmítal pomoc zvenčí, jak se ona sama stavěla k technice holotropního dýchání?

Po tom, co jsem o tom četla, nešlo ani tak o to, že bych nevěřila, co to má za potenciál... já jsem prostě neměla náladu vůbec na nic a zároveň už jsem nechtěla neustále poslouchat vynervovanou mamku. Na druhou stranu mě to zaujalo a začalo mě lákat to vyzkoušet, takže jsem se prostě rozhodla, že to taky vyzkouším.

Vyzkoušela skupinové či individuální sezení?

Šla jsem na skupinové sezení, protože jsem odmítala jít sama k nějakému doktorovi. Potvrzovalo by to to, že mám nějaký problém, a i když jsem ho měla a věděla, že ho mám, tak dokud jsem to nemanifestovala něčím takovým, tak to prostě nebyla opravdu pravda. To skupinové mi přišlo méně drastické a hlavně tam bylo více lidí a pozornost se tak rozptylovala mezi x osob.

Jak dlouhá doba uplynula od chvíle, kdy se sezení poprvé zúčastnila?

3 roky

Kolikrát se již účastnila terapie holotropního dýchání?

Je pravdou, že jsem to zkusila jednou. Tak to se mnou zamávalo, že jsem už to odmítla podstoupit znovu. Ne že by to byl nějak otřesný zážitek, ale prostě už jsem to nechtěla dál zkoušet.

Identifikovala by sebe jako někoho, kdo má v životě složitější postoj vůči ostatním lidem? Ať už třeba co se vztahů nebo práce týče?

Na tuhle otázku si myslím, že je teda zbytečné odpovídat vzhledem k tomu, co už jsem na sebe práskla.

Jaké pocity, vize, prožitky prožívala během změněného stavu vědomí?

Naprosto to změnilo mé chápání světa a sebe samé. Cítila jsem strašnou nevolnost, už když jsem přišla do takové tělocvičny, kde to všechno mělo probíhat. Jako kdybych věděla, že to bude razantní změna a odejdu jako jiný člověk. Asi nejdůležitější byl moment, kdy jsem se oddala tomu stavu, což bylo mimochodem strašně jednoduché ... a pak jsem se viděla jako malá holčička, co si hraje na houpačce a směje se. Strašně moc mě to rozplakalo. Cítila jsem se tak šíleně sama a tak moc jsem záviděla tomu děvčátku, které jakoby ještě vůbec netušilo, jak se bude její život odvíjet a v jakých nesnázích se bude jednou nacházet. Záviděla jsem jí tu lehkost bytí, ten život bez starostí a bez trápení. Najednou mnou projel takový strašně nepopsatelný pocit toho, že je to strašná blbost, co se sebou provádím. Uvědomila jsem si, jak jsem lehkomyšlná a nevážím si života a přitom jsem to strašně živě vnímala jako to nejcennější, co vůbec může být. V ten moment jsem se ocitla někde na pláži a dívala jsem se na moře a na vlnky. Nohy jsem si ráchala ve vodě a byl fakt krásný slunečný den ... pak se něco stalo a já věděla, že přijde nějaká špatná věc. Najednou jsem v dálce uviděla obrovskou

vlnu, která se jako tsunami řítí přímo na mě. Začala jsem utíkat, ale věděla jsem, že tomu neuteču. Odevzdaně jsem se zastavila a čekala, až mě ta vlna smete. Když se to stalo, zaplavila mě ta největší bolest, kterou jsem kdy v životě zažila, bylo to jak kdybych se roztránila na milion kousků psychicky i fyzicky a věděla jsem, že jsem mrtvá. Zvláštní na tom bylo to, že jsem zároveň čekala na to, až se znovu probudím a věděla jsem, že to pak bude dobré.

Jaký význam pro ni mělo sezení holotropního dýchání?

Bylo to strašně zvláštní, všechno, co jsem v tom stavu prožila. Když jsem pak večer ležela v posteli a přemítala jsem, co se všechno stalo, zase jsem se rozplakala a vím, že jsem plakala fakt hodně dlouho. Ale nebyl to beznadějný pláč, který jsem zažívala do té doby. Byla to úleva a šílený vděk, že jsem prožila něco takového a měla jsem pocit, že s tím pláčem odchází z mého těla zbytky všeho špatného, co jsem kdy prožila. Ten význam, který tohle pro mě mělo, je prostě nepopsatelný.

Projevovala se u ní neschopnost vnímat čas či prostor? Pokud ano, dokáže popsat, jak tato situace vypadala?

Vůbec jsem nebyla schopná vnímat nic než momentální obrazy a situace, které v daný moment nastaly. Bylo to jako nějaký hluboký sen, kde taky nevnímáte nic kolem. V jeden moment jsem stála vedle sebe jako vedle malého dítěte a v ten další jsem byla na pláži. Takže vnímání prostoru i času bylo naprosto irelevantní.

Projevovala se u ní neschopnost vnímat čas či prostor? Pokud ano, dokáže popsat, jak tato situace vypadala?

Můj sitter byla moje máma. Trvala na tom, že se toho bude účastnit a já teď naprosto chápu, jak strašně bolestivé pro ni muselo být dívat se na to, jak její dítě trpí. Jsem jí hrozně vděčná, že do toho šla se mnou a stála při mně.

Změnil se od té doby nějak její vztah s matkou?

To určitě ano, já si teď velmi dobře uvědomuju, že jsem tím ubližovala hlavně jí a díky tomu, že to se mnou podstoupila (sezení), jsme ten náš vztah svým způsobem víc utužily.

Pociťuje nějaké změny poté, co podstoupila sezení holotropního dýchání ať už po fyzické či psychické stránce?

Jéé, tak to je jednoduchá otázka. Změnilo se toho hrozně moc. Já vím, že to zní jako hrozné kliše, ale to bylo pro mě jako facka. Jasně jsem rozuměla významu té vlny, byla to veškerá bolest a to špatné, co jsem si v sobě nesla, ty nesmysly s nejezením a děláním všech těch sebedestruktivních věcí ... zavalilo mě to a úplně pohltilo, ale když jsem pak četla ještě nějaké věci o holotropním dýchání, měla jsem pocit, že tohle byl ten stav smrti a znovuzrození a že mám teď novou příležitost všechno napravit. Nešlo to hned, semtam se mi vrátily ty tendence vykašlat se na jídlo, ale hned jsem si uvědomila, jak mě to jakoby chce zase vrátit do starých kolejí, ale že jsem bytost, která si zaslouží být milována a tohle je špatná cesta, kterou už si znovu prostě ne zvolím.

Hodlá holotropní stav prožít znovu nebo jí zážitek spojený s tímto stavem nepříjemný?

Nepříjemné to chvílema rozhodně bylo a ne málo, ale беру to jako součást toho procesu a to, že to bylo nepříjemné, neznamená, že to bylo špatné. Bylo to tak správné a já jsem si tím jistá. Určitě to zkusím znovu, ale momentálně si myslím, že to není úplně nutné.

Chtěla by ještě něco dodat či se podělit o nějaký zážitek nebo postřeh, o kterém si myslí, že určitě stojí za zmínku?

Já už jsem vám tak nějak všechno řekla, alespoň ty nejdůležitější věci, které můj život změnilo o 360 stupňů.

HELENA

První okruh otázek

Jméno, věk, povolání.

Helena, 28, asistentka v call centru

Zda již má zkušenost se změněným stavem vědomí, a pokud ano, jakým způsobem tohoto stavu docílila?

Ano, zkoušela jsem magické houbičky, šlo o rituál, který mi zprostředkoval můj kamarád, pouštěl k tomu mantry a dokonce jsme si šňupli i trochu tabáku, který dostal od šamana z Ekvádoru

V případě, že bylo na předchozí otázku odpovězeno kladně, zajímá mne, jak na ni tento prožitek zapůsobil?

Jen a jen pozitivně, vůbec jsem nečekala, že by mě to mohlo v životě tak posunout, dostat na úplně jinou vlnu chápání všeho

Jaké jsou okolnosti, které ji vedli k tomu, aby vyzkoušel techniky, které vedou ke změněnému stavu vědomí?

Už několik let jsem v sobě dusila nevyřešené věci, které se týkaly rodinných vztahů a nebyla jsem schopná to uzavřít a tyto problémy se pak spojovaly i s neúspěšnými vztahy, kterými jsem prošla, a všechno se to ve mně hromadilo a už jsem si nedokázala pomoci od depresí. Naštěstí mě můj kamarád seznámil právě s potenciálem magických hub a následně se mnou podstoupil léčivý rituál.

Druhý okruh otázek

Jakým způsobem se seznámila s technikou holotropního dýchání?

S technikou holotropního dýchání jsem se seznámila právě přes mého kamaráda, se kterým jsem poprvé měla ty houbičky. Dal mi knihu od Stanislava Grofa, a jelikož jsem byla nadšená z předchozího zážitku, s radostí jsem si jí půjčila a přečetla.

Jaké okolnosti ji vedli k tomu, aby vyzkoušela techniku holotropního dýchání?

Jako lajka mě naprosto překvapilo, že takových změněných stavů vědomí lze dosáhnout, aniž bych požila jakoukoli látku a poté, co jsem si s ním o tom povídala, jsem se rozhodla, že se určitě takového sezení musím zúčastnit.

Vyzkoušela skupinové či individuální sezení?

Z hlediska dostupnosti i financí jsem se rozhodla, že individuální sezení pro mě není nutné, protože jsem nepotřebovala speciální individuální pomoc a kamarád byl ochoten se mnou jít na skupinové sezení, takže to pro mě byla jasná volba hned od začátku.

Jak dlouhá doba uplynula od chvíle, kdy se sezení poprvé zúčastnila?

3 roky

Kolikrát se již účastnila terapie holotropního dýchání?

Sezení jsem vyzkoušela už dvakrát, pořád mi připadá, že objevuju nové a nové věci a ráda bych vyzkoušela sezení v budoucnu přímo s panem doktorem Grofem, to by byl takový můj osobní splněný sen.

Identifikovala by sebe jako někoho, kdo má v životě složitější postoj vůči ostatním lidem? Ať už třeba co se vztahů nebo práce týče?

No, víte, já pocházím z rozvedené rodiny a je mi jasné, že to v dnešní době každý druhý, ale stejně pokaždé, když se sejdu s kamarádkami a vyprávějí mi něco o svých otcích, tak mě vždycky napadne myšlenka, že já otce nemám, protože o mě nestál a to je takový ten vnitřní můj komplex, protože jsem si nedokázala nikdy obstojně vysvětlit, proč ode mě odešel vlastní krev a začnu zpochybňovat známé „krev není voda“, pak se do toho přimíchají ztroskotané vztahy, kdy to pokaždé neklaplo kvůli tomu druhému a tak si říkám, jestli já jsem tak špatný člověk a pak už se to točí v kruhu a já upadám do větší a větší deprese

Jaké pocity, vize, prožitky prožívala během změněného stavu vědomí?

Naprostě neskutečný a slovy zcela nepopsatelný zážitek ... Nepopsatelný v tom smyslu, že ve mně najednou probíhaly takové hluboké myšlenkové pochody, které jsem naprostě nebyla schopna ovlivnit, jejich intenzita byla obrovská, ale věděla jsem zároveň, že je všechno v pořádku a nemám se čeho obávat, i když právě ze začátku to bylo nepříjemné. Jde o to, že první část, nedokážu vám popsat, v jakém časovém údobí to bylo, protože čas naprostě a zcela přestal existovat v tom momentě, kdy jsem zcela propadla do změněného stavu vědomí, byla depresivní, prožívala jsem hluboký smutek a odehrávala se ve mně scéna, kdy otec znovu odchází z domu a já vím, že už ho nikdy nevidím a stojím na chodbě a pláču a mám pocit, že za to, proč mě opouští, můžu sama. Zničehonic ale jakoby ke mně připlula myšlenka, kde zpochybňuji předchozí výrok. Došlo mi, že není důvod pro to, abych se tím trápila, protože to byla volba jiné individuální bytosti, aby opustila můj život a nebyla jeho součástí, a i když se jedná o někoho tak blízkého jako otce, nemohu se vinit z toho, že tu není. A rovněž i neúspěchy ve vztazích nekrachly mou vinou, já si jen špatně vybírám lidi, ale to, že mě opustí, je jejich volba a uvědomila jsem si, že když něco nemá být, tak to prostě není a že je to tak úplně v pořádku.

Jaký význam pro ni mělo sezení holotropního dýchání?

Význam to pro mě mělo naprostě neskutečný a hlavně jakoby ... ten moment, kdy jsem se cítila tak uklidněná a se vším naprostě smířená trval i po doznění sezení. Bála jsem se, že toho

božského klidu mám jen vyměřenou část a že všechno, co jsem si tak utříbila v mysli, zase pomine a já budu zase vržena do toho chaosu, ale k mému velkému překvapení ty pocity klidu a míru vydržely a samozřejmě postupně je to jakoby slabší, ale to, co jsem si prožila a co jsem díky sezením získala, už mi nikdo nevezme.

Projevovala se u ní neschopnost vnímat čas či prostor? Pokud ano, dokáže popsat, jak tato situace vypadala?

Naprosto. Co se týče změny prostoru, tak jsem na nějakou dobu úplně zapoměla, že jsem v místnosti, kde kolem mě dýchají další lidi a jsou tam s nimi sitteri, ocitla jsem se na soukromém místě, kde jsem právě prožívala znovu symbolický odchod otce, protože ta situace v reálném životě nikdy nedostala. Nikdy jsem přímo nebyla u toho momentu, kdy nás opustil. Přišlo mi to jako velký symbolismus toho přechodu, kdy už není součástí mého života, ale bolestně reálně jsem vnímala ten odchod. Ohledně času jsem se už zmínila, že ten jsem nebyla absolutně schopna vnímat po celou dobu změněného stavu, čas neexistoval, nebyl důležitý a vůbec jsem ho nepotřebovala vnímat.

Pakliže podstoupila skupinové sezení, jakou úlohu měl během samotného stavu sitter? Byl jí oporou? Potřebovala ho nebo se obešla bez cizí pomoci?

Ano, já jsem tedy podstoupila skupinové sezení, velmi mě potěšilo, že vlastně všichni lidi, kteří se tohoto skupinového sezení účastnili, byli velmi příjemní, nebyl tam vůbec nikdo, kdo by mi neseděl, nebo v čí přítomnosti bych se necítila dobře.

Můj sitter byl tedy zároveň i ten můj kamarád. Bylo nám sděleno, ať si rozmyslíme, jestli by nebylo vhodnější dát přednost někomu, kdo nás nezná, protože je pak složitější třeba vyrovnat se s tím, že když si během stavu procházíme nějakou emočně náročnou situací, tak abychom se smířili s tím, že člověk, se kterým jsme častěji v kontaktu, a jedná se o přítele, bude tyto naše intimní prožitky sdílet, tak aby nám pak před ním případně nebylo trapně, ale ani to mě neodradilo a jsem ráda, že po mém bohu stál právě Honza. Sice opravdu došlo na pláč a slzy, ale jak říkám. Tehdy i teď to pociťuji tak, že to bylo v pořádku a není absolutně za co se stydět.

Pociťuje nějaké změny poté, co podstoupila sezení holotropního dýchání ať už po fyzické či psychické stránce?

Změn pocítuji dost, jednak mi přijde, že jsem vyrovnanější, nehroučím se tolik z věcí, u kterých si až nyní uvědomuji, že je nejsem schopna ovlivnit a snažím se soustředit naopak na ty, co ovlivnit mohu.

Zajímavé je pro mě to, že mám teď intenzivní pocity toho, že rozumím a umím si více užívat přírody a vážím si dvakrát tolik dobrých věcí. I co se týče pomoci druhým lidem.. ne že bych dříve nepomáhala, ale teď v tom vidím ještě větší důležitost. To jsou takové ty pocity, kdybyste nejraději všem řekla, ať okamžitě jdou na holotropní dýchání, protože to může velmi razantně ovlivnit jejich život a ulevit od trápení.

Hodlá holotropní stav prožít znovu nebo jí zážitek spojený s tímto stavem nepříjemný?

Jde o to, že i když to bylo ze začátku nepříjemné, tak přesně chápu ten důvod a vím, že to nepříjemné být muselo. Důležité je to, co jsem si z toho sezení odnesla. Rozhodně nemám pocit, že bych všechny své problémy vyřešila tím, že jsem šla na sezení holotropního dýchání, ale to každý pochopí, až to sám vyzkouší. Jsem přesvědčena o tom, že budu dále chodit na sezení. Není to pro mě nutnost, není to jako droga, že by se vám to tak líbilo, že to nutně musíte mít hned znova, ačkoli jde opravdu o povznášející pocity. Ale jsem si jistá, že sama odhadnu dobu, kdy to zas pro mě bude mít význam, tuto cestu podniknout a pak do toho s radostí půjdu znovu.

Chtěla by ještě něco dodat či se podělit o nějaký zážitek nebo postřeh, o kterém si myslí, že určitě stojí za zmínku?

Myslím si, že všechno důležité, čím jsem si myslela, že mohu přispět, jsem již řekla. Já jsem tedy prožívala čistě osobní vize, ale ráda bych také zabrousila do kolektivního nevědomí, slyšela jsem toho hodně o setkání s archetypálními bytostmi a prožívání opravdu hlubokých stavů vědomí, které nesou zase úplně jiný potenciál, a ráda bych zažila něco takového, takže uvidíme, život je dlouhý a nebráním se ničemu...

PAVEL

První okruh otázek

jméno, věk, povolání.

Pavel, 27 let, IT manager

Zda již má zkušenost se změněným stavem vědomí, a pokud ano, jakým způsobem tohoto stavu docílil?

Mám a docela bych řekl, že bohaté. Zkoušel jsem vlastně trávu, ayahuascu, mexické houbičky, LSD i odvar z šalvěje divotvorné

V případě, že bylo na předchozí otázku odpovězeno kladně, zajímá mne, jak na něj tento prožitek zapůsobil?

Je pravda, že u každé z těch látek byl ten stav jiný, ale některé charakteristiky byly dost podobné. Asi začnu první těmi odlišnostmi ... tak marihuana je nejjednodušší měnič vědomí podle mě, vždycky jsem jen více vyklidněný, mám větší hlad, nic extrémního se neděje ... u ayahuascky, tu jsem měl s jedním kamarádem, co žije na Ekvádoru, tak to byl hodně intenzivní zážitek, protože jsem měl pocit, že nemám tělo, že jsem se úplně rozplynul a bylo to hodně povznášející ... když jsem zkoušel zase oproti tomu mexické houbičky, tak jsem tělo vnímal, ale nemohl jsem s ním manipulovat. Bylo až směšné, jak jsem nebyl schopný chodit a zvednout třeba ruce a místo toho jsem se soustředil jen na přemýšlení, které bylo najednou hrozně jasné a všechno mi dávalo smysl, ale zároveň jsem nebyl nic z toho schopný popsat... To je teda vlastně ale i dost podobné s holotropním dýcháním... u šalvěje to byl hodně jednoduchý zážitek, asi jsem to špatně udělal nebo nevím, ale bylo to hodně chvilkové a strašně se mi točila hlava. Co si myslím, že má společného ayhuasca, houbičky a lsd je naprostá změna v myšlení, kdy jsem se zcela vyvázal z běžného přemýšlení, to bylo hodně zajímavé ... a vlastně to dělá i holotropní dýchání.

Mohl byste to blíže specifikovat, jak ta změna v přemýšlení reálně vypadala?

No, když jsem se zamýšlel třeba nad tím, co mě trápilo, tak mi najednou přišlo, že jsem na tom moc lpěl a díval se jak kdyby jen z jednoho úhlu pohledu. Ale v tom stavu, ve kterém jsem byl, jsem byl schopný to vnímat úplně jinak, přitom to dávalo smysl.

Jaké jsou okolnosti, které ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniky, které vedou ke změněnému stavu vědomí?

Vždycky jsem se zajímal o spirituálno a ne že bych věřil, ale věděl jsem, že je něco víc na světě než ta běžná realita, kterou nás učí ve škole. No a tak postupně jsem se dostával k různým měničům.

Druhý okruh otázek

Jakým způsobem se seznámil s technikou holotropního dýchání?

Za to vděčím především tomu kamarádovi z Ekvádoru. On je teda Čech, ale přestěhoval se tam, koupil si pozemek kousek od džungle a postavil si tam domek. Když po roce a půl přijel, sešli jsme se, on mi dovezl ayahuascu, amazonský tabák a ptal se mě, jestli už jsem slyšel o HD, protože to prý má neskutečný potenciál a co se týče síly změny vědomí, je to hodně podobné právě liáně smrti a houbičkám.

Jaké okolnosti ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniku holotropního dýchání?

Na tohle je velmi jednoduchá odpověď. Jelikož jsem vyzkoušel už řadu věcí a neustále jsem objevoval něco nového, myslím jako uvnitř svého nitra, chtěl jsem samozřejmě vyzkoušet i techniku, o které mluvil ten kamarád. Už v momentě, kdy jsem o tom slyšel poprvé, mi bylo jasné, že HD určitě vyzkouším.

Vyzkoušel skupinové či individuální sezení?

Na internetu jsem se dočetl, že se dá na několika místech v republice přihlásit na skupinové sezení, které je levnější a je takové otevřenější, případně se tam mohu seznámit s lidmi, kteří mají stejnou nebo minimálně velmi podobnou oblast zájmu, takže jsem zvolil skupinové sezení.

Jak dlouhá doba uplynula od chvíle, kdy se sezení poprvé zúčastnil?

5 let

Kolikrát se již účastnil sezení holotropního dýchání?

Teda takto, já mám za to, že holotropní dýchání má šíleně obrovský potenciál a už jen poslouchat příběhy těch lidí, kteří do toho šli a proč a jak a jak jim to pomohlo, co zažívali, jak je to změnilo, to je šílenost ... ale na druhou stranu já jsem v tomhle soukromník. Nevadí mi poskytnout vám informace, ale rád tyhle stavy prožívám sám, takže je pro mě lepší udělat si rituál a dát si houbičky a ponořit se do meditace než jít na skupinové nebo individuální sezení. To říkám především proto, že i když jsem to zkusil jen jednou, není to proto, že by mi to nic nedalo nebo dalo málo, ale protože prostě sto lidí má sto chutí a každý by si v životě měl najít tu svou cestu k sebepoznání.

Identifikovali by sebe jako někoho, kdo má v životě složitější postoj vůči ostatním lidem? Ať už třeba co se vztahů nebo práce týče?

Otázkou je, jaký člověk bych byl, kdybych nikdy žádný měnič nevyzkoušel. Dřív jsem se hodně zabýval povrchními věcmi a ty, které nešly změnit, jsem o to více řešil. Ale tak, jak tu dnes stojím lépe řečeno sedím, tak jsem spokojený sám se sebou a to co přijde dál, se vždycky nějak dá vyřešit.

Jaké pocity, vize, prožitky prožíval během změněného stavu vědomí?

Byl to jeden z mých nejneuvěřitelnějších zážitků. V momentě, kdy jsem se naprosto poddal hudbě a přestal se soustředit na to, jestli správně a dost intenzivně dýchám a prostě jsem to neřešil, pomalu jsem se začal propadat jak kdyby do nějakých zvukových vln ... hrozně těžko se to popisuje. Zkrátka a dobře, najednou jsem to nebyl já, ale byl jsem list na stromě někde u kraje lesa... pohyboval jsem se ve větru a díval jsem se na neskutečně krásný výjev. Cítil jsem všechny ostatní listy a věděl jsem, že i když jsme každý sám, tvoříme vlastně jeden velký celek- ten strom a napadla mě paralela s lidmi a planetou zemí a bylo to tak jasné ... zároveň jsem cítil i ostatní živočichy kolem a vnímal jsem i kameny a hlínu a nebe a slunce ... v životě jsem se na ty věci nepodíval takovýma očima, bylo to prostě nepopsatelně krásné.

Jaký význam pro něj mělo sezení holotropního dýchání?

Význam? Když jsem pak přišel domů, nemohl jsem myslet na nic jiného. Vlastně už cestou domů jsem si pořád představoval, jaký to byl pocit být tím listem a jaký to vlastně mělo smysl, jestli mi to mělo něco naznačit a co ... přišlo mi, že jsem si málo vážil a neuvědomoval života, který na planetě je a že bych měl věnovat větší pozornost k jeho zachování. Že na této planetě nejsme pánové všeho a jen dostatečně nechápeme, že všechno kolem nás má svůj svět a my jsme opravdu malými pány. Mělo to pro mě význam uvědomění si tohohle všeho.

Projevovala se u něj neschopnost vnímat čas či prostor? Pokud ano, dokáže popsat, jak tato situace vypadala?

Nad časem jsem se vůbec nepozastavoval, ale prostor se změnil zcela naprosto v tom ohledu, že jsem byl najednou na úplně jiném místě a nebyl jsem to já člověk, ale mé vědomí v listu stromu.

Pakliže podstoupil skupinové sezení, jakou úlohu měl během samotného stavu sitter? Byl mu oporou? Potřeboval ho nebo se obešel bez cizí pomoci?

Musím se přiznat, že jsem nepotřeboval pomoc. Nevím, jestli je to celkově mým postojem, že si opravdu raději tyto stavy prožívám sám, nebo že jsem neměl nějaké drastické vize, u kterých bych potřeboval pomoc, ale takhle mi to vyhovovalo. Samozřejmě asi už jen to vědomí, že kdyby se cokoli dělo, tak je u toho někdo, bylo přeci jen v nějakém směru povzbuzující.

Pocituje nějaké změny poté, co podstoupil sezení holotropního dýchání ať už po fyzické či psychické stránce?

Spíš změny v přemýšlení. Více si vážím všeho živého i neživého, veškerých maličností, co se mi v životě naskytnou, i těch špatných věcí, které musím podstoupit a že mě všechno posune na určité místo. Jsem vděčný za to, že jsem HD podstoupil a navždy si budu pamatovat ten pocit, který jsem u toho měl. Bylo to povznášející a ty pocity se se mnou víceméně nesou doteď, i když už to teda není tak živé.

Hodlá holotropní stav prožít znovu nebo mu byl zážitek spojený s tímto stavem nepříjemný?

Jak jsem říkal, zúčastnil jsem se jednou, pak jsem to ještě zkoušel doma s kamarádem, který má taky zkušenosti s HD a bylo to taky hodně povznášející, ale více mi vyhovuje podnikat cestu za změněným stavem sám.

Chtěl by ještě něco dodat či se podělit o nějaký zážitek nebo postřeh, o kterém si myslí, že určitě stojí za zmínku?

Myslím si, a nechci, aby to vyznělo jako nějaká rada k tomu, aby lidi začali brát drogy, ale aby si přečetli něco o změněných stavech a pakliže v tom budou vidět smysl, aby to s nějakým odborným dozorem vyzkoušeli, protože ta síla a ten potenciál je naprosto neskutečný.

ROMAN

První okruh otázek

jméno, věk, povolání.

Roman, 41 let, someliér vín

Zda již má zkušenost se změněným stavem vědomí, a pokud ano, jakým způsobem tohoto stavu docílil?

Myslím, že v dnešní době už to není žádná výjimka, ale teda přiznám se, že si semtam zahulím trávu

V případě, že bylo na předchozí otázku odpovězeno kladně, zajímá mne, jak na něj tento prožitek zapůsobil?

Beru to jako formu relaxu. Mám práci, ženu a dvě krásné děti. Jsem naprosto spořádaný otec rodiny a to i přesto, že si občas zahulím. Když sedím v létě večer na terase na chatě potom, co jsem uložil děti, ubalíme si jednou za uherský rok s manželkou jointa, pustíme si film a vrátíme se zpátky do dob, kdy nám bylo dvacet.

Jaké jsou okolnosti, které ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniky, které vedou ke změněnému stavu vědomí?

Okolnosti? Uspěchaná doba, neustále strašně moc práce a touha na chvílku prostě vypustit páru aniž bych měl druhý den hlavu jako střep - tedy v případě, že bych ji chtěl vypustit tak, že se opiju.

Druhý okruh otázek

Jakým způsobem se seznámil s technikou holotropního dýchání?

Přišla s tím manželka. Ona je hodně otevřená takovým věcem a já jí v tom plně důvěřuju. Tak jsme si řekli proč ne a šli jsme do toho spolu

Jaké okolnosti ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniku holotropního dýchání?

Rádi zkusíme nové věci a chtěli jsme se podívat na svět jinýma očima a dozvědět se něco o sobě, něco co v běžném stavu vědomí není přístupné. Dobře jsme si prostudovali materiály, které jsou o holotropním dýchání k dispozici na internetu a asi o měsíc později se zapsali na skupinové sezení.

Vyzkoušel skupinové či individuální sezení?

Skupinové sezení pro nás byla jasná volba. Už jen proto, že jsme to brali jako další věc, kterou můžeme podniknout spolu (s manželkou). A taky jsme doufali, že nás to sblíží ještě více. Jeden druhému jsme dělali samozřejmě sittera.

Jak dlouhá doba uplynula od chvíle, kdy se sezení poprvé zúčastnil?

1 rok

Kolikrát se již účastnil sezení holotropního dýchání?

Jelikož oba s manželkou máme za to, že nějaký extra problém ani jeden z nás nemá, každý z nás si vyzkoušel sezení jen jednou a myslím si, že to je tak akorát.

Identifikovali by sebe jako někoho, kdo má v životě složitější postoj vůči ostatním lidem? Ať už třeba co se vztahů nebo práce týče?

Já se považuji za docela nekonfliktního člověka, který má v životě docela jednoduchý postoj (smích). S první manželkou to tak ideální nebylo a nakonec jsme se rozvedli, ale naštěstí jsem pak hned poznal Lucku a bylo mi jasné, že právě ona je moje spřízněná duše a od té doby všechno klapalo jak na drátkách. Počkejte, musím třikrát zaklepat na dřevo (smích).

Jaké pocity, vize, prožitky prožíval během změněného stavu vědomí?

Já jsem měl prostě skoro celou dobu pocit, že letím. Bylo to takové blažené, taková lehkost a strašná pohoda a klid zároveň, jak kdybych to uměl odjakživa ... plachtil jsem si vzduchem několik desítek metrů nad zemí, jak kdybych to uměl odjakživa a to byla prostě pecka.

V nějakém okamžiku tenhle výjev zmizel a já jsem ležel na nějaké louce schoulený v klubíčku. To bylo méně příjemné, ale jen do doby, než jsem ucítil teplo manželčiného těla a její vůni. A pak nastal právě ten nejhlubší pocit, který jsem kdy zažil a to byl pocit naprosté jednoty s druhou bytostí a hned mi to připomnělo něco, co si dle mého soudu prostě nejsem schopný pamatovat, ale najednou jsem jako čerstvě narozené mimino znovu ležel na hrudi své matky a ten pocit jednoty byl naprosto identický a já jsem v tom momentu chtěl setrvat navždy. Těžko se to popisuje no.

Jaký význam pro něj mělo sezení holotropního dýchání?

Význam to mělo krásný ... s manželkou jsem už 13 let, ale teď mám pocit, že ji miluju ještě mnohem víc než kdy předtím. Taky jsme se více sehráli a někdy mám pocit, že se mezi námi vytvořilo takové hluboké pouto, které nám umožnilo rozumět si mnohdy i beze slov.

Projevovala se u něj neschopnost vnímat čas či prostor? Pokud ano, dokáže popsat, jak tato situace vypadala?

Nevím, jestli na tohle dokážu úplně odpovědět, já jsem to vůbec neřešil nějaký čas a prostor. Mnohem důležitější pro mě bylo všechno, co se dělo okolo. Jako měnily se situace a místa, kde jsem se nacházel, ale čas jsem třeba fakt vůbec neřešil.

Pakliže podstoupil skupinové sezení, jakou úlohu měl během samotného stavu sitter? Byl mu oporou? Potřeboval ho nebo se obešel bez cizí pomoci?

Nejnádhernější část toho všeho byla, když jsem cítil, jak vedle mě manželka leží a objímá mě. Připadal jsem si, jak kdyby naše těla splynula v jedno a to bylo něco tak neskutečného, jak kdybychom ani nebyli lidí, kteří mají těla, ale jedna entita, která má v sobě zároveň tolik protikladů ... tím myslím jako žena a muž ... ale zároveň jsme byli prostě jedna bytost nebo jak to říct ... no, já se obávám, že to nejde popsat, ale bylo to šílené ...

Pocit'uje nějaké změny poté, co podstoupil sezení holotropního dýchání ať už po fyzické či psychické stránce?

Fyzické změny nepocit'uji vůbec. Ale po psychické stránce cítím, jak mě to hrozně sblížilo s manželkou. Nevím, jestli je to tím, že jsme to podstoupili spolu nebo tím, že jsem si uvědomil věci, které jsem dříve neviděl nebo oboje dohromady, ale určitě tento zážitek byl pro mě hodně přínosný a jsem opravdu rád, že jsem do toho šel.

Hodlá holotropní stav prožít znovu nebo mu byl zážitek spojený s tímto stavem nepříjemný?

Nám s Luckou to stačilo. Řekli jsme si, že to zkusíme. Zkusili jsme to, určitě na sto procent nás to posunulo v životě a ne zrovna málo, ale zároveň nám to dalo takový pocit naplněnosti, že jsme se jednoznačně shodli na tom, že pro tento moment není třeba podstupovat sezení znovu.

Chtěl by ještě něco dodat či se podělit o nějaký zážitek nebo postřeh, o kterém si myslí, že určitě stojí za zmínku?

Jako určitý druh sebeuvědomění si sebe jako žijící bytosti na světě bych to doporučoval všem už jen proto, že já osobně ačkoli jsem předpokládal, že nějaký nový náhled na život mi to poskytnete, tak jsem nečekal, že to bude takový markantní zážitek.

MARCEL

jméno, věk, povolání.

Marcel, 32, pošťák

Zda již má zkušenost se změněným stavem vědomí, a pokud ano, jakým způsobem tohoto stavu docílil?

Zkušenost mám s marihuanou a taky LSD, klasicky v mládí jsme s klukama zkoušeli, co se dalo ... a čím víc to rodiče zakazovali, tím větší byla chuť to zkusit.

V případě, že bylo na předchozí otázku odpovězeno kladně, zajímá mne, jak na něj tento prožitek zapůsobil?

To je docela komplikovaná otázka pro mě ... ne vždycky když jsem si dal jointa, tak jsem byl nadšený, někdy jsem měl stresy, že to na mě lidi poznají, že bude průser ... ale vlastně v zásadě když se jednalo o negativní zážitky, tak to bylo kvůli toho, co se dělo kolem ... čistě ten stav jsem si užíval.

S lsd to bylo na úplně jiné úrovni. Dali jsme si to x roků zpátky na Silvestra v bandě s klukama. No, halucinace neskutečné, byla to fakt sranda, ale zase na druhou stranu jsem tehdy absolutně nebyl schopný vnímat nějaký léčivý potenciál této látky. Bral jsem to jako drogu, jako příležitost utéct z normálního světa.

Jaké jsou okolnosti, které ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniky, které vedou ke změněnému stavu vědomí?

Přesně jak říkám, pro mě to tehdy byla příležitost k pobavení, taky vzdoru vůči rodičům, taky potvrzení nějakého toho mého ega, že na to mám a to mohlo být tak vše.

Druhý okruh otázek

Jakým způsobem se seznámil s technikou holotropního dýchání?

S holotropním dýcháním mě seznámila má přítelkyně. Jako když jsem byl děcko, tak jsme vždycky s klukama chytali holotropa ... to víte, co je ne? No ale kromě nějaké vzdálené příbuznosti to s holotropním dýcháním má pramálo společného. Ale právě až přítelkyně mi osvětlila tuto techniku, ze které byla naprosto unešená, a když jsem zjistil, co všechno to obsahuje, jaké to může mít účinky a jak to celkově probíhá, začal jsem se o to naprosto upřímně zajímat sám.

Jaké okolnosti ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniku holotropního dýchání?

Okolnosti myslíte jako k tomu, abych se odhodlal k tomu to taky zkusit? No když to řeknu naplno, tak jedna z věcí, která mě fakt na tom HD zaujala, byla ta, že jsem se už dlouho cítil na špatné cestě v životě. Každý víkend jsem někde kalil, a i když jsem to na začátku fakt miloval ten život, kdy šlo jen o párty, litry alkoholu a holky, tak mě to postupem času začalo vysávat a už to vůbec nebylo tak krásné, jako jsem si myslel. Pil jsem v té době fakt hodně a to je možná tak 5 let zpátky ... a někdy už jsem si o sobě fakt myslel, že nemám tak daleko k alkoholikům. Na HD mě zaujalo právě i to, že pomáhá lidem závislým na alkoholu. Sám bych po tom asi ani nepátral, ale díky přítelkyni jsem měl k sezení velmi snadný přístup a tak jsem jí i sobě udělal radost a kývl jsem na účast.

Vyzkoušel skupinové či individuální sezení?

Jelikož mě do toho tedy původně navezla ona (přítelkyně), šli jsme spolu samozřejmě na skupinové sezení.

Jak dlouhá doba uplynula od chvíle, kdy se sezení poprvé zúčastnil?

Dva a půl roku

Kolikrát se již účastnil sezení holotropního dýchání?

Celkem oficiální terapie jsem se zúčastnil jednou, ale doma s přítelkyní jsme již několikrát zkoušeli sami si ke změněnému stavu vědomí dopomoc.

Povedlo se mu dostat do změněného stavu vědomí, když to tedy zkoušel na vlastní pěst doma?

Musím se přiznat, že se nám to ani jednou pořádně nepovedlo. Když už se začalo něco dít, dostali jsme oba strach a úplně hyperventilačního stavu jsme nedosáhli nikdy. Ale zajímavé bylo, že když jsem několik minut dýchal fakt hodně rychle a přitom jsem se snažil dýchat plynule, tak jsem pak byl schopný zadržet dech třeba tak na 4 minuty a vůbec mi to nevadilo...

Identifikoval by sebe jako někoho, kdo má v životě složitější postoj vůči ostatním lidem? Ať už třeba co se vztahů nebo práce týče?

To ani ne. Spíš mi přijde, že mám nebo respektive měl jsem problém někdy sám se sebou. S takovou tou živočišností, kdy bych se nejraději na všechno vykašlal a unikl nějak z té

reality. No a právě to jsem dělal pomocí toho alkoholu, protože to byla nejdostupnější možnost, jak se tam dostat.

A pomáhal mu takový způsob úniku? Proč v něm trval? Nebo respektive kdy si začal uvědomovat, že tudy cesta nevede?

Tak pomáhal, protože to je jak když nasedneš na kolotoč... ze začátku jsem si jen užíval tu jízdu a prostě neřešil ... jenže když to trvalo dlouho, začalo už mi být samotnému ze sebe špatně. No a vlastně tím prvotním impulzem bylo ultimátum od přítelkyně. Naštěstí jsem si uvědomil, čemu mám dát přednost a chtěl jsem s tím problémem aktivně zabojovat.

Jaké pocity, vize, prožitky prožíval během změněného stavu vědomí?

Nikdy v životě jsem nic podobného nezažil. Ze začátku sezení jsem slyšel velmi výraznou hudbu a dýchal jsem zrychleně dle pokynů. Náhle jsem se jakoby propadal do stavů, kde už hudba nehrála a já jsem se cítil znovu jako malé novorozeně, které láskyplně saje z matčiny bradavky. Bylo to velmi příjemné a živé a jasně jsem cítil ty vlny lásky, které ke mně má matka vysílala prostřednictvím mléka, které jsem dychtivě sál. Později když jsem vyrůstal, odcizili jsme se jeden druhému a já tak nějak strádal citově zas po tom pocitu, kdy jsme byli skoro jednotní. Došlo mi, že v alkoholu hledám útek před realitou a snažím se zase dostat do stavu, kdy jsem měl takové příjemné pocity, ale protože nebyl nikdo, s kým bych tohle prožíval, snažil jsem se nahrazovat si to pitím.

Jaký význam pro něj mělo sezení holotropního dýchání?

Význam to mělo pro mě ten, že už se skoro nenapiju alkoholu. Potřeba pít alkohol takřka vymizela z mého života, uvědomil jsem si, jak zbytečný ten stav opilosti je a v čem všem mi škodí a teď se napiju fakt málokdy.

Projevovala se u něj neschopnost vnímat čas či prostor? Pokud ano, dokáže popsat, jak tato situace vypadala?

Já jsem měl tolik věcí na mysli v tom stavu, že jsem absolutně nějak nevnímal čas ani prostor. Nepozastavoval jsem se nad tím, jak dlouho ty zážitky trvají, nijak zvlášť jsem to prostě fakt nevnímal.

Pakliže podstoupil skupinové sezení, jakou úlohu měl během samotného stavu sitter? Byl mu oporou? Potřeboval ho nebo se obešel bez cizí pomoci?

V jednu chvíli jsem cítil, jak se třesu a bylo mi hrozně úzko, ale přibližně v ten moment mě někdo chytl za ruku a já jsem cítil takovou úlevu, že na nic nejsem sám. Později když jsem se probral, zjistil jsem, že mi pomohl právě můj sitter a byl jsem za ten kontakt opravdu vděčný, ačkoli normálně by mi to bylo nejspíš nepříjemné ...

Pociťuje nějaké změny poté, co podstoupil sezení holotropního dýchání ať už po fyzické či psychické stránce?

To už jsem teda tak trochu vysvětlil. Naprosto se zmírnila má chuť po alkoholu, je to jak když někdo z ničeho nic přestane kouřit. Prostě vás ta chuť přejde a tečka.

Hodlá holotropní stav prožít znovu nebo mu byl zážitek spojený s tímto stavem nepříjemný?
Nebráním se vyloženě tomu to ještě někdy vyzkoušet, ale momentálně nemám nutkání se jít hned zítra zapsat na další sezení. Vše proběhlo, jak mělo, mně to pomohlo a co bude v budoucnu, se teprve uvidí.

PEPA

První okruh otázek

jméno, věk, povolání.

Pepa, 26 let, vedoucí logistiky

Zda již má zkušenost se změněným stavem vědomí, a pokud ano, jakým způsobem tohoto stavu docílil?

Ano, mám, tento stav jsem si přivodil tím, že jsem vyzkoušel papírek s látkou LSD

V případě, že bylo na předchozí otázku odpovězeno kladně, zajímá mne, jak na něj tento prožitek zapůsobil?

Více pozitivně než negativně. Negativně teda spíš vůbec, za celkem důležité považuji říct to, že jsem necítil potřebu dávat si LSD často, i když to byl fakt příjemný zážitek, nepociťoval jsem závislost a podruhé jsem si LSD dal až po dlouhé době

Jaké jsou okolnosti, které ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniky, které vedou ke změněnému stavu vědomí?

Na gymplu nám profesor vykládal o drogách, tak jsme to chtěli vyzkoušet a tato látka způsobuje halucinace a chtěli jsme mít zážitek prostě mimo naši realitu

Druhý okruh otázek

Jakým způsobem se seznámil s technikou holotropního dýchání?

V tv jsem viděl dokument, začal jsem se o techniku HD zajímat, to pak přerostlo v touhu to samozřejmě také vyzkoušet.

Jaké okolnosti ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniku holotropního dýchání?

Na základě zkušeností s LSD, kdy jsem věděl, že jsem schopný dostat se do změněného stavu vědomí, ve kterém jsem otevřený myšlenkám, které by mě v normálním stavu ani nenapadly, jsem chtěl vyzkoušet něco s podobnými účinky, aniž bych pozřel halucinogenní látku

Vyzkoušel skupinové či individuální sezení?

Vybral jsem si skupinové, protože je to cenově dostupnější a taky si myslím, že kvůli důvodu, který jsem měl proto, abych sezení vyzkoušel, by bylo zbytečné platit si individuální sezení

Jak dlouhá doba uplynula od chvíle, kdy se sezení poprvé zúčastnil?

4 roky

Kolikrát se již účastnil sezení holotropního dýchání?

Je pravda, že jsem se ho účastnil jen jednou. Spíš mě to možná trochu zklamalo, protože jsem o tom četl věci, které mě v tom stavu vůbec nepotkaly. Jako hodně bych to připodobnil ke stavu po LSD, ale právě kamarádi, co to taky absolvovali, měli, dá se říct, diametrálně odlišné zážitky.

Identifikovali by sebe jako někoho, kdo má v životě složitější postoj vůči ostatním lidem? Ať už třeba co se vztahů nebo práce týče?

To ani ne, kromě toho, že pořád něco ztrácím (smích), jsem si myslím docela vyrovnaný a lehce se smíruji se všemi situacemi, které se v životě naskytanou

Jaké pocity, vize, prožitky prožíval během změněného stavu vědomí?

Jak už jsem řekl v prvé řadě neměl jsem potřebu dát si to pozítří znova, dostal jsem se v myšlenkách k věcem, které mě sice netrápily, ale měl jsem je dlouho v hlavě, hlavně když

jsem pocíval, jak zesiluje hudba, začal jsem nad nimi opravdu intenzivně přemýšlet a to o dost hlouběji než jsem si myslel, že jsem toho schopný a hlavně jsem nikdy nezažil, aby se ty pocity staly tak opravdové, jak kdybych to zrovna v ten daný moment opět prožíval znovu všechno a dokázal jsem spoustu věcí vidět z jiného úhlu a další den jsem věděl, jak co vyřešit. Druhá stránka věci jsou samotné halucinace, které rozhodně nebyly nějak strašidelné nebo něco podobného, měl jsem pocit, že nejsem úplně v nějakém hlubokém transu, věděl jsem, kde končí realita, ale zároveň jsem si užíval nebýt v ní.

Jaký význam pro něj mělo sezení holotropního dýchání?

Jak říkám, i přesto, že to nebylo nijak extrémní ty prožitky, tak mi to dalo hodně v tom, že jsem se pak dokázal podívat na spoustu věcí z jiného úhlu pohledu. Třeba co se týče mého vztahu s otcem, který není vůbec dobrý, tak jsem si uvědomil, že nemá smysl to řešit, protože to neovlivním, pokud on nebude taky chtít ten vztah napravit.

Projevovala se u něj neschopnost vnímat čas či prostor? Pokud ano, dokáže popsat, jak tato situace vypadala?

Měl jsem to zkreslené, ale když jsem chtěl, tak jsem si tu realitu našel. Ne že by to bylo něco neovladatelného. Celkově bylo těžké se soustavně na něco soustředit, v hlavě se mi promítaly nejrůznější momenty, hlavně z mého života a situace z posledních dnů.

Pakliže podstoupil skupinové sezení, jakou úlohu měl během samotného stavu sitter? Byl mu oporou? Potřeboval ho nebo se obešel bez cizí pomoci?

Skupinové sezení jsem podstoupil, ale žádnou pomoc jsem nepotřeboval. Nevím, jestli to bylo teda tím, že jsem neměl žádné fyzické projevy jako házení sebou nebo pláč jako třeba ostatní, ale věděl jsem, že to, co prožívám, mám víceméně pod kontrolou.

Pocítuje nějaké změny poté, co podstoupil sezení holotropního dýchání ať už po fyzické či psychické stránce?

Po fyzické stránce jsem nepocíval nic kromě velmi silného pocitu uvolnění a takové fajn lehkosti. Po té psychické už to bylo výraznější. Přišlo mi, že mám nový nadhled nad spoustou záležitostí, ať už se jednalo o ty běžné tak o důležitější, které mě trápily delší dobu. Celkově jsem řešil a trápil se se vším mnohem méně.

Hodlá holotropní stav prožít znovu nebo mu byl zážitek spojený s tímto stavem nepříjemný?

Už vícekrát jsem uvažoval, že tento zážitek podstoupím znovu, ale prozatím jsem tento plán nerealizoval a nemám nutkání to nějak hrotit. Je pravda, že je to možná tím, že jsem od toho očekával více. I když to nebylo vůbec nepříjemné, jen si nejsem jistý, jestli jsem schopný ponořit se do fakt hlubokých stavů. Myslím si, že to prostě není pro všechny.

Chtěl by ještě něco dodat či se podělit o nějaký zážitek nebo postřeh, o kterém si myslí, že určitě stojí za zmínku?

Myslím si, že jsem nebyl schopný se zcela odevzdat holotropnímu dýchání nebo jak to říct ... prostě jsem nezažil takové stavy jako lidé, kteří byli v místnosti se mnou, nešlo mi se úplně ponořit do toho stavu a neměl jsem žádné hluboké vize. Pořád jsem byl schopný vnímat realitu, když jsem chtěl.

RADOVAN

První okruh otázek

jméno, věk, povolání.

Radovan, 34 let, vojenský hasič

Zda již má zkušenost se změněným stavem vědomí, a pokud ano, jakým způsobem tohoto stavu docílil?

Zkušenost mám, občas si zahulím trávu

V případě, že bylo na předchozí otázku odpovězeno kladně, zajímá mne, jak na něj tento prožitek zapůsobil?

Nesnáším cigarety a alkohol a tráva mi přijde jako nejmenší zlo, takže když chci prostě chill, hodit si nohy na stůl a nic nedělat, zahulím si a odpočívám

Jaké jsou okolnosti, které ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniky, které vedou ke změněnému stavu vědomí?

Bydlím na vesnici, kde kouří trávu prakticky všichni. Naproti přes cestu bydlí vedle hospody soused a ten si na zahradě pěstuje hned několik kytickek. Nikdy mu nikdo nic neukradl a nikomu to nevadí. Bere se to u nás jako normální věc, takže jsem ani nepotřeboval nějaké zvláštní okolnosti, které by mě vedly k tomu, abych to vyzkoušel.

Druhý okruh otázek

Jakým způsobem se seznámil s technikou holotropního dýchání?

Já se už od gymplu zajímal o šamanismus a podobné věci. Seznámil jsem se s ayahuascou a taky jsem pak narazil na pár lidí, co je to taky zajímalo. Na internetu jsem jednou našel nějaké fórum, kde se lidé bavili o svých zkušenostech právě s ayahuascou a někdo tam zmínil HD. Zaujalo mě to, tak jsem si o tom začal hledat víc.

Jaké okolnosti ho vedli k tomu, aby vyzkoušel techniku holotropního dýchání?

Řekl jsem si, že je to zajímavý způsob, jak se dostat do změněného stavu a hlavně mě teda šlo o to, jestli to fakt tak funguje a jestli to bude fungovat i na mě. Takže spíše ze zajímavosti.

Vyzkoušel skupinové či individuální sezení?

Podle toho, co jsem o tom četl, jsem se rozhodl pro skupinové sezení. Myslím si, že nemám takové problémy v životě nebo sám se sebou, abych si domluvil individuální sezení.

Jak dlouhá doba uplynula od chvíle, kdy se sezení poprvé zúčastnil?

Asi 2 roky

Kolikrát se již účastnil sezení holotropního dýchání?

Celkem jsem to podstoupil čtyřikrát. Pokaždé je to sezení jiné, pokaždé mě čekají jiné zážitky. Vesměš jsou naprosto fantaskní výjevy a přijde mi, že hodně záleží na tom, v jakém jsem citovém rozpoložení. Poprvé jsem z toho byl úplně ohromen, pak už jsem si myslel, že přibližně vím, co mě čeká a překvapilo mě, že to bylo zas úplně něco jiného. Ani jednou to nebyl vyloženě nepříjemný zážitek a pokaždé se o sobě něco nového dozvím. Rád bych se zúčastnil nějaké přednášky s panem doktorem Grofem. A vůbec nejlepší by bylo zúčastnit se zážitkového semináře, který by vedl, ale cenově je to pro málokoho dostupné ... představte si, že to stojí 10 000.

Identifikovali by sebe jako někoho, kdo má v životě složitější postoj vůči ostatním lidem? Ať už třeba co se vztahů nebo práce týče?

To ani ne... ne, to bych asi o sobě neřekl. Samozřejmě mám problémy, ale takové ty, co má každý ... ale že bych měl fakt pocit, že je ke mně bůh nespravedlivý, to nemohu říct.

Jaké pocity, vize, prožitky prožíval během změněného stavu vědomí?

Když jsem tomu propadl, měl jsem pocit, že jsem pohlcený strašně hlubokou temnotou. Přesně jsem cítil, že jen z mého těla vyzařuje slabé světlo a přesně jsem věděl, že to světlo vyzařuje z mé duše. Měl jsem pocit, že potřebuju vyhrát nějakou imaginární bitvu nad temnotou a ptal jsem se sám sebe, jak to udělat. Nevím odkud, ale dostala se mi odpověď, že abych tu bitvu s temnotou vyhrál, musí být má duše nahá. Ptal jsem se proto dál sebe, jak to udělat a opět jsem pochopil, že to nahá znamená, že musím být naprosto upřímný k lidem a se všema jednat s otevřeným srdcem. To se mi ale ze začátku nelíbilo, protože jsem to takhle v životě udělal tisíckrát a vždycky jsem skončil ublížený. Ale znovu ke mně přišla jak kdyby odpověď a v té bylo to, že pokud budu žít opravdu od srdce, budu osvobozen od veškeré bolesti a přijde odpuštění, po kterém jsem vždycky v životě tak prahnul. Nedokázal jsem tolika lidem odpustit to, co mi udělali a ta trpkost se ve mně nesmyslně hromadila a já jsem se toho prostě nemohl zbavit. Když bude má duše čistá a nahá a nebude se bát skončit sama, tak ani já nikdy nebudu sám, protože duše není nikdy sama, vždycky je tady to světlo, co z ní vyzařuje, to světlo, co mě ochrání před temnotou. Prostě být, to je to, oč tu běží ... bylo to strašně povznášející a mně se po několika letech opravdu ulevilo.

Jaký význam pro něj mělo sezení holotropního dýchání?

Tak naprosto zásadní v mém životě. Pomohlo mi to vyřešit problémy v mé hlavě, se kterými jsem se potýkal od puberty, zbavil jsem se z opravdu velké části nenávisti, zatrpklosti vůči sobě i jiným lidem, smířil jsem se se vším, co se mi v životě stalo a taky to ovlivňuje mou budoucnost v tom smyslu, že teď prostě nahlížím na situace, které mě potkají, úplně jinak.

Projevovala se u něj neschopnost vnímat čas či prostor? Pokud ano, dokáže popsat, jak tato situace vypadala?

Vzhledem k tomu, co jsem vám popsal za zážitek, tohle je docela bezpředmětná otázka. Nebo takto ... čas nebyl vůbec důležitý, takže jsem jej nevnímal. A prostor se měnil v tom smyslu, že jsem byl uprostřed ničeho a vedl jsem niterný rozhovor se svou duší.

Pakliže podstoupil skupinové sezení, jakou úlohu měl během samotného stavu sitter? Byl mu oporou? Potřeboval ho nebo se obešel bez cizí pomoci?

Sitter je důležitý, i když máte pocit, že ho nepotřebujete. Já jsem třeba měl strašnou žízeň několikrát během samotného procesu a přitom jsem byl tak dezorientovaný, že jsem strašně ocenil, když tam byl vedle mě někdo, kdo to zařídil a já se jen napil a mohl jsem dál rozjímat.

Pociťuje nějaké změny poté, co podstoupil sezení holotropního dýchání ať už po fyzické či psychické stránce?

Ty psychické jsem již dostatečně popsal si myslím. Fyzické? ... tam bych mohl zahrnout jednu věc. Vždycky snad od té doby, co pamatuju, jsem trpěl chronickou rýmou ... chtěl mě z toho trefit šlak a nepomáhalo absolutně nic. Poté, co jsem absolvoval sezení, se najednou zčista jasna rýma začala zlepšovat. Vůbec jsem to nechápal a přišlo mi ze začátku absurdní, aby to fakt bylo způsobeno tímto. Ale když nad tím tak zpětně uvažuji, mám pocit, že jsem prostě měl v sobě nějaký blok a ten se projevoval rýmou. A ten blok jsem postupně začal ničit pomocí HD a tím pádem mizely i projevy.

Hodlá holotropní stav prožít znovu nebo mu byl zážitek spojený s tímto stavem nepříjemný?
Momentálně nemám napsanou v rozvrhu žádnou seanci s HD, ale to určitě neznamená, že jsem s tím skončil. HD je nádherná cesta k sebeobjevování s neskutečnými možnostmi a já jsem si jist, že se po té cestě znovu v budoucnosti vydám.

Chtěl by ještě něco dodat či se podělit o nějaký zážitek nebo postřeh, o kterém si myslí, že určitě stojí za zmínku?

Víte, to musíte prožít. Slova jsou strašně málo.

MAGDA

První okruh otázek

Jméno, věk, povolání.

Magda, 39, kadeřnice

Zda již má zkušenost se změněným stavem vědomí, a pokud ano, jakým způsobem tohoto stavu docílila?

Zatím jsem nevyzkoušela nic jiného, ale není to tak, že bych o potenciálu látek měnících vědomí nic nevěděla. Vždycky jsem věřila, že je něco víc než jen ten náš běžný život a že se na něj dá pohlížet z úplně jiné perspektivy a že k tomu existují způsoby, jak toho docílit.

Jaké jsou okolnosti, které ji vedli k tomu, aby vyzkoušel techniky, které vedou ke změněnému stavu vědomí?

Bude to znít možná hloupě, ale já vykládám celý život karty a jsem si jistá, že je něco víc na světě, čemu my nejsme schopni rozumět. Když mi bylo třicet let a už jsem sama měla děti, umřela mi maminka. Strašně moc mě to zasáhlo, protože umřela velmi náhle a nestihla jsem se s ní rozloučit nebo jak to říct ... pořád ve mně bylo takové to klasické ... neřekla jsem jí naposledy, jak moc jí mám ráda, neobjala jsem ji, už ji nikdy neuvídím, proč já bože ... a podobně. Nedokázala jsem se s tím smířit. Až jednou jsem byla na kávě s kamarádkama, které se zmínily o holotropním dýchání a jelikož mě opravdu vždycky takové věci zajímaly, začala jsem o tom hledat více informací. Velmi pozitivní pro mě bylo to, že k dosažení takového stavu vědomí nepotřebuji žádnou látku, takže manžel, který je vůči těmto věcem klasicky velmi skeptický, nebude mít až takové námitky jako kdybych za ním přišla s tím, že jsem se rozhodla vyzkoušet LSD.

Existuje ještě nějaký důvod kromě nesouhlasu manžela, kvůli kterému nevyzkoušela LSD?

To ani ne, je to spíš taková posvátná úcta a strach z drog, protože nám celý život sypali do hlav, jak to ničí životy a jak jsou všechny drogy špatné.

Druhý okruh otázek

Jakým způsobem se seznámil s technikou holotropního dýchání?

Takže právě díky kamarádkám jsem věděla o této technice a díky internetu jsem si zjistila všechny potřebné informace. Našla jsem si i nejbližší organizaci, která poskytovala sezení holotropního dýchání a přihlásila jsem se k odběru jejich novinek přes email. Shodou okolností se mělo hned další měsíc konat sezení, tak jsem vyplnila přihlášku, zavolala si a potvrdila účast a bylo rozhodnuto.

Jaké okolnosti ji vedli k tomu, aby vyzkoušela techniku holotropního dýchání?

Z velké části šlo hlavně o zvědavost. Nebylo to tak, že bych potřebovala nějakou akutní pomoc, ale rozhodně jsem si v koutku duše říkala, že pokud mi to pomůže vyřešit nějaké mé vnitřní komplexy, nebo mě to dokáže posunout v životě, bude to jedině dobře.

Vyzkoušela skupinové či individuální sezení?

Vybrala jsem si skupinové sezení. Přišel mi email s nabídkou skupinového sezení, tak jsem to považovala za jakési znamení.

Jak dlouhá doba uplynula od chvíle, kdy se sezení poprvé zúčastnila?

Necelý rok

Kolikrát se již účastnila terapie holotropního dýchání?

V současné době mám za sebou jedno sezení.

Identifikovala by sebe jako někoho, kdo má v životě složitější postoj vůči ostatním lidem? Ať už třeba co se vztahů nebo práce týče?

Myslím si o sobě, že jsem pohodový člověk, co dokáže vyjít takřka s každým. Mám milujícího manžela a dvě krásné, zdravé a chytré děti. Samozřejmě se vždycky najde něco, s čím nejste v životě spokojená, nějaká oblast, kterou by šlo vylepšit. Ale na konci dne si vždycky řeknu, že vedu spokojený život a je spousta věcí, za které jsem v něm šťastná.

Jaké pocity, vize, prožitky prožívala během změněného stavu vědomí?

Tak tento zážitek byl asi tím emočně nejnáročnějším, který jsem kdy zažila a to jsem si myslela, že to bude vždycky ten pocit, který jsem měla, když jsem porodila své děti. Znovu jsem se ocitla na naší chalupě v létě jako malé dítě a maminka zrovna vařila oběd. Strašně zajímavé bylo, že jsem naprosto živě cítila vůni oběda, který prostupoval celou chatou. Maminka jakoby zářila, měla spokojený výraz ve tváři a pořád se na mě strašně hezky usmívala. Byla jsem šťastná, ale zároveň mi bylo smutno. Nedokázala jsem ten stav pochopit, přišla jsem k ní a pevně ji objala. V momentě, kdy mě sevřela v objetí, jsem pocítila neskutečnou a nepopsatelnou úlevu a tolik lásky, že bych to ani nedokázala vypovědět. Bylo to neuvěřitelné. Pak mě pohladila po vlasech a já jsem ji sevřela ještě pevněji. Uvědomila jsem si, že tu její lásku mám pořád v sobě a že jí navždy v sobě budu mít.

Jaký význam pro ni mělo sezení holotropního dýchání?

To se strašně špatně vysvětluje. Význam to pro mě mělo obrovský, ale je fakt, že ten přínos byl hlavně citový a to se nedá tak popsat. Strašně často od té doby myslím na ten zážitek s mámou a vím, že na to už v životě nezapomenu.

Projevovala se u ní neschopnost vnímat čas či prostor? Pokud ano, dokáže popsat, jak tato situace vypadala?

Čas. Naprosto jsem postrádala vnímání času. Za celou dobu toho zážitku mě ani nenapadlo nějak se zamýšlet nad tím, kolik je hodin, ale když si zpětně vybavuju celý ten zážitek, mám

pocit, že to byla hodně dlouhá doba. Opravdu nečekané pro mě bylo ale vnímání té vůně. To jsem v životě nikdy nic podobného nezažila.

Pakliže podstoupila skupinové sezení, jakou úlohu měl během samotného stavu sitter? Byl jí oporou? Potřebovala ho nebo se obešla bez cizí pomoci?

Šla jsem na sezení sama a nikoho dalšího jsem tam neznala. Měla jsem strach, že si s tím sitterem nasednu a bude to nepříjemné. Mé obavy se však velmi rychle rozplynuly, slečna, která mi ve stavu pomáhala, byla velmi příjemná a před samotným uvedením do stavu jsem necítila naprosto žádné rozpaky. Každý tam přišel s tím, aby něco vyřešil, nějak se obohatil, proto nebyl důvod skrývat nějaké záležitosti a stydět se za to, když tam třeba někdo začal plakat nebo smál se. A při samotném procesu jsem si vystačila sama, nepotřebovala jsem žádnou extra pomoc, ale bylo příjemné vědět, že nade mnou někdo drží ochrannou ruku, nebo jak to říct ... no chápete mě.

Pociťuje nějaké změny poté, co podstoupila sezení holotropního dýchání ať už po fyzické či psychické stránce?

Po fyzické stránce vůbec, to si nemyslím, že by se něco změnilo. Ale po té psychické mám teď pocit, že se mi ještě víc prohloubil vztah k vlastním dětem. Po sezení jsem si uvědomila, co jsem já prožívala jako dítě, jaký jsem měla svět, jak do něj zasahovala maminka a že v některých ohledech by mohla být více takové jindy taková ... a snažím se to právě aplikovat v životě svých dětí. Rozhodně to považuji za důležitou zkušenost ve svém životě.

Hodlá holotropní stav prožít znovu nebo jí zážitek spojený s tímto stavem nepříjemný?

Zvláštní právě je, že i když to bylo pro mě tak pozitivní a dalo mi to hodně, tak nemám potřebu podstupovat to znovu. Což ovšem neznamená, že bych to lidem nedoporučila. Jen mám pocit, že to, co mi to mělo dát, už jsem si vzala.

Chtěla by ještě něco dodat či se podělit o nějaký zážitek nebo postřeh, o kterém si myslí, že určitě stojí za zmínku?

Myslím si, že co se mého přínosu v tomto rozhovoru týče, už jsem asi řekla všechno důležité.