

## La respiración holotrópica

Un nuevo enfoque a la autoexploración y la terapia

Grof, Christina; Grof, Stanislav

Editorial: La Liebre de Marzo

ISBN: 9788492470181

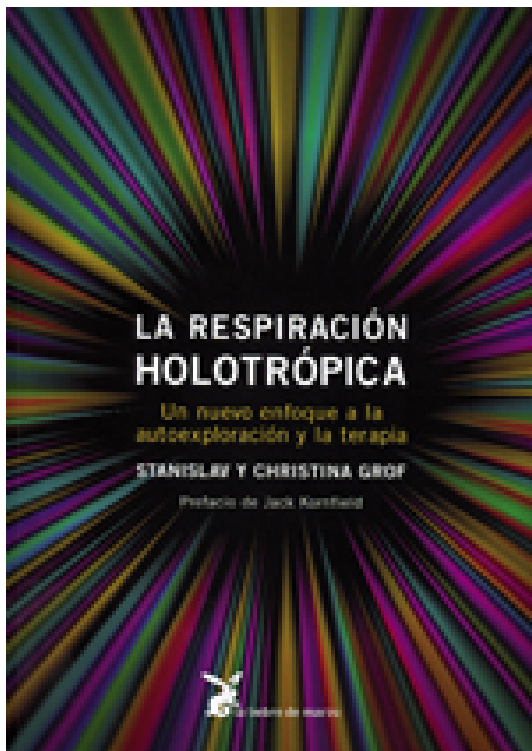
Páginas: 324

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 26,00 €

Colección: Ciencia y sabiduría



### SINOPSIS

Tienes en tus manos un libro visionario, que ofrece una nueva comprensión de la sanación, la salud mental y el potencial humano, junto a poderosas técnicas para conseguir estas transformaciones. El desarrollo de esta comprensión integrada, que combina ciencia, experiencia y espíritu es algo crítico para el siglo XXI.

Este libro es una notable y detallada guía a la práctica y experiencia de la respiración holotrópica, pero es también mucho más. Esboza la visión radical de esta nueva psicología. De entrada, incluye uno de los mapas más amplios de la psique humana que haya visto nunca. En su seno se valora e integra la totalidad de la experiencia humana.

Stan y Christina explican como preparar a los participantes, como protegerlos, como manejar los problemas inesperados y como integrar dichas experiencias en la vida cotidiana. Articulan la importancia de soltar y sanar mediante el trabajo corporal complementario y ofrecen detalles sobre el papel de la música, el arte creativo y las narraciones que son fundamentales para la respiración holotrópica.

Con la respiración holotrópica, Stan y Christina han unido la comprensión científica con la intelectual, lo masculino y lo femenino, así como la sabiduría antigua y postmoderna, y han puesto su trabajo y formación al alcance ...