

SISUKORD

Saateks 9

Eessõna 13

1. peatükk

Holotroopse hingamise ajaloolised juured 21

1. Sigmund Freud ja süvapsühholoogia koidik 21

2. Humanistlik psühholoogia ja kogemuslikud teraapiad 22

3. Psühheedeelse teraapia sünnid 24

4. Abraham Maslow, Anthony Sutich ja transpersonaalse
psühholoogia sünnid 26

2. peatükk

Holotroopse hingamise teoreetiline aluspõhi 28

1. Holotroopsed teadvusseisundid 29

2. Inimpsüühika dimensioonid 36

3. Emotsionaalsete ja psühhosomaatiliste häirete loomus,
funktsioon ja arhitektuur 39

4. Tõhusad terapeutilised mehhanismid 42

5. Psühhoteraapia ja eneseuuringute strateegia 42

6. Vaimuse roll inimese elus 47

7. Reaalsuse loomus: inimhing, kosmos ja teadvus 55

3. peatükk

Holotroopse hingamise põhiosad 60

1. Hingamise tervendav jõud 61

2. Muusika terapeutiline potentsiaal 65
3. Vabastava kehatöö kasutamine 72
4. Toetav ja kosutav füüsiline kontakt 77
5. Mandala joonistamine – kunsti väljendusrikkus 82

4. peatükk

Holotroopse hingamise praktika 85

1. Holotroopse hingamise kasutamine individuaalseansidel ja gruppides 85
2. Keskkond ja interpersonaalne tugisüsteem 89
3. Osavõtjate teoreetiline ettevalmistus 93
4. Füüsiliste ja emotsionaalsete vastunäidustuste väljaselgitamine 97
5. Praktilisi juhiseid hingamisseanssideks 106
6. Ettevalmistumine seansiks ja lõdvestusharjutus 109
7. Holotroopse hingamise seansside läbiviimine 113
8. Holotroopsete kogemuste spekter 115
9. Terapeutide roll 140
10. Mandala joonistamine ja kogemuse läbitöötamine grupis 145

5. peatükk

Hingamiskogemuse integreerimine ja järelseansid 156

1. Tingimuste loomine kogemuse optimaalseks integreerimiseks 157
2. Igapäevaellu naasmise hõlbustamine 158
3. Järelintervjuude läbiviimine 161
4. Mitmesuguste holotroopset hingamist täiendavate meetodite kasutamine 163

6. peatükk

Holotroopse hingamise terapeutide katsumused ja väljakutsed 169

1. Kohtumine sõjaväelise huntaga Buenos Aireses 170
2. Vägikaikavedu dobermann-pinšerite näitusega 174

3. Holotroopse hingamise terapeutide väljakutsed seoses kultuuritaustaga 176
4. Tehnilised probleemid holotroopse hingamise seansi ajal 180
5. Pissipott, ruigavad põrsad ja suitsevad salvrätikud 184
6. Ränk kannatusterada – holotroopne hingamine Austraalia pärapõrgus 186
7. Holotroopne hingamine vaenulikus keskkonnas 188

7. peatükk

Holotroopse hingamise terapeutiline potentsiaal 191

1. Emotsionaalsete ja psühhosomaatiliste häirete ravi 192
2. Füüsiliste haiguste leevenemine 194
3. Mõju isiksusele, maailmavaatele, elustrateegiale ja väärtuste hierarhiale 196
4. Kultuuriliste haavade parandamise ja ajalooliste konfliktide lahendamise võimalused 204

8. peatükk

Holotroopse hingamise terapeutilised mehhanismid 220

1. Tavapäraste terapeutiliste mehhanismide intensiivistumine 221
2. Dünaamilised nihked psüühika valitsevates süsteemides 228
3. Surma-taassünni protsessi terapeutiline potentsiaal 230
4. Transpersonaalse tasandi terapeutilised mehhanismid 232
5. Tervenemine kui liikumine terviku suunas 235

9. peatükk

Holotroopse hingamisega seotud füsioloogilised mehhanismid 241

1. Biokeemilised ja füsioloogilised muutused 241
2. Holotroopne hingamine ja „hüperventilatsiooni sündroom” 244
3. Psühhosomaatiliste häirete psühhodünaamika 253

Holotroopne hingamine

10. peatükk

Holotroopse hingamise minevik, olevik ja tulevik 265

1. Holotroopse hingamise terapeutide väljaõpetamine 265

2. Holotroopse hingamine ja akadeemilised ringkonnad 265

3. Holotroopse meetodi eelised 270

4. Holotroopsed teadvusseisundid ja praegune globaalne kriis 273

Lisa 1

Eriolukorrad ja sekkumised holotroopse hingamise seanssidel 274

1. Lämmiskogemus ja raskustunne rinnus 275

2. Lihaspinged ja krambid 276

3. Seksi, alastioleku ja suguelundite piirkonnas esinevate
energeetiliste tõketega seonduvad probleemid 278

4. Üliaktiivne, ebakindel ja agressiivne käitumine 284

5. Töötamine deemonliku energiaga 287

6. Ülemäärane enesekontroll ja võimetus end vabaks lasta 289

7. Abinõud iiveldustunde ja oksendamishoogude vastu 290

8. Seismine ja tantsimine seansside ajal 291

9. Bioloogilise sünnimälestuse taasläbielamine 292

Lisa 2

Holotroopne hingamine ja teised hingamistehnikad 293

Tänuõnad 297

Kirjandus 301

Register 317

Terapeutide väljaõppeprogrammi „Grof Transpersonal Training”
lühitutvustus 330

on võetud kasutusele „tervendaja kui ämmaemanda” mudel. Selles rollis ravija pigem turvab, hõlbustab ja toetab patsiendi enda loomulikku tervenemisprotsessi. Uue mudeli järgi ei ole „targa” rollis mitte terapeut, psühhiaater ega ravija, vaid inimese enda psüühika, mille eest tuleb hoolitseda ja see õitsele aidata.

Nagu raamatus kirjeldatud juhtumid näitavad, on holotroopset hingamisel tähelepanuväärne terapeutiline potentsiaal. Selle võimsa protsessi lahtirullumine parandab haigustest, aitab vabaneda ärevusest, depressioonist ja konfliktidest, ravib terveks traumad ja kuritarvitamisest saadud haavad, ühendab taas peresid ja kogukondi, avab südame kaastundele, andestusele, julgusele ja armastusele, annab elule uue mõtte, aitab leida kaotatud hinge ning pakub sügavaid vaimseid äratundmisi.

See käsiraamat on kirjutatud visionääride, kuid samas ka praktikute poolt. Stan ja Christina pakuvad holotroopse hingamise praktiseerijatele lihtsaid ja käepäraseid suuniseid seansside sisse- juhatamiseks, osavõtjate toetamiseks ja turvamiseks ning ootamatute raskustega toimetulekuks, olgu põhjuseks astma, kängestus-krambid või ootamatu vahelesegamine. Autorid toovad väga selgelt esile kehatöö tähtsuse, mis aitab kogemusi vabastada ja igapäevaellu integreerida, ning kirjeldavad põhjalikult ka teisi hingamist toetavaid faktoreid ja tegevusi nagu muusika, loov kunst ja arutelud.

Mul on olnud 35 aastat õnn Stanilt ja Christinalt õppida ja nendega koostööd teha. Võimsate hingamistehnikate ja nägemuslike teadvusesfääridega tutvusin juba Birmas, Tais ja Indias budistliku mungana õppides. Asjaolu, et Grofide meetod pakub läänemaailmas sama võimsat alternatiivi, on tõeline õnnistus. Mul on olnud tõeliselt hea meel olla holotroopse hingamise arenemisloo tunnistaja, alates meetodi sünnist ja lõpetades praeguse ajaga. Olen hakanud holotroopse hingamise terapeutide rahvusvahelisest

kogukonnast, mis on pidevalt kasvanud ja arenenud, sügavalt lugu pidama.

Stan ja Christina on ühendanud holotroopse hingamise teadusliku ja intellektuaalse, meheliku ja naiseliku ning iidse ja postmodernistliku tarkuse ning teinud oma meetodi ja väljaõppe kättesaadavaks kõigil mandritel. Olen kindel, et tulevased põlvned hakkavad nägema nende tegevuses põhjapanevat panust nii psühholoogiasse kui kogu maailma hädade leevendamisse.

Jack Kornfield,
Spirit Rocki meditatsioonikeskus,
Woodacre, California
2010

EESSÕNA

Käesolev raamat kirjeldab holotroopse hingamise teooriat ja praktikat. Selle uue eneseuringute ja psühhoteraapia tehnika töötasime me kahekesi välja 1970ndate keskpaigast kuni lõpuni. Holotroopne hingamine ühendab ja liidab endas erinevaid süvapsühhologia harusid, sisaldades elemente nii Freudi, Reichi, Ranki ja Jungi rajatud koolkondade teooriast ja praktikast kui ka avastusi ja kaemusi tänapäeva teadvusuuringutest, antropoloogiast, ida vaimsetest praktikatest ja maailma müstilistest traditsioonidest (sõna *holotroopne* tähenduse selgitust vt lk 32). Kuigi oleme praktiseerinud holotroopset hingamist juba üle 30 aasta, korraldades selleteemalisi seminare, töötubasid ja rahvusvahelisi konverentse ning koolitades terapeute üle maailma, on käesolev raamat esimene põhjalikum tekst selle uue psühhoteraapia ja eneseuringute strateegia teooriast ja praktikast.

Raamatu alguses anname lühiülevaate holotroopse hingamise ajaloolisest tagapõhjast. Esimeses peatükis tunnustame süvapsühhologia rajaja Sigmund Freudi ja tema järelkäijate tööde tähtsat panust inimpsüühika mõistmisse. Holotroopsel hingamisel on teatav ühisosa ka kogemuslike teraapiatega, mis ilmusid areenile 1960ndatel koos humanistliku psühholoogiaga. LSD-25 võimsate psühhoaktiivsete omaduste avastamine ja meie aastatepikkune kogemus psühheedelse teraapiaga aitasid meil kaardistada inimhinge sügavikke ning mõista ebatavaliste teadvusseisundite tähelepanuväärset terapeutilist potentsiaali. Peatüki lõpetuseks kirjeldame,

kuidas tekkis transpersonaalne psühholoogia – distsipliin, mis loob holotroopsele hingamisele teoreetilise aluspõhja.

Teises peatükis käsitleme seda, mil moel töötamine teadvuse ebatavaliste seisunditega on muutnud meie arusaama teadvuse loomusest ning inimese psüühika tervisest ja haigustest. Selle tulemusena tekkinud „tuleviku psühholoogia” (Grof 2000), mis on holotroopse hingamise praktiseerimiseks hädavajalik, põhineb tohutult palju avaramal inimpsüühika kaardil, mis erinevalt traditsioonilisest akadeemilisest psühholoogiast ei piirdu üksnes sünnijärgse elulooga ja freudistliku individuaalse teadvustamatusega. Tuleviku psühholoogia hõlmab veel kahte tähtsat sfääri: *perinataalsed* (mälestused bioloogilisest sünnist) ja *transpersonaalsed* (ajalooline ja arhetüüpne kollektiivne teadvustamatus). „Psühhopatoloogia arhitektuuri” uue käsitluse järgi ei pärine emotsionaalsed ja psühhosomaatilised häired ainult imikueast ja lapsepõlvest, vaid ulatuvad sügavamale, kahte varem tähelepanuta jäänud teadvustamatuse sfääri. Kuigi see avastus võib tunduda esmapilgul heidutav, on samal ajal leitud uued võimsad terapeutilised mehhanismid, mis ebatavalistesse teadvuseseisunditesse sisenedes inimhinge perinataalsel ja transpersonaalsel tasandil meie käsutusse antakse, siiski palju kaalukama tähendusega.

Kõige radikaalsemad muutused, mida uus psühholoogia pakub, puudutavad ilmselt eneseuuringute ja teraapia strateegiaga seotud uusi avastusi. Psühhoteraapia koolkondade suur arv ning hämmastav üksmeele puudumine teooria ja praktika kõige põhjanevamatel aspektidel peegeldavad kõigile koolkondadele omast ekslikku strateegiat (erandiks on jungiaanlik analüüs). Kõik nad püüavad intellektuaalsel tasandil mõista, kuidas psüühika töötab, ja arendada sellele mõistmisele tuginedes välja tehnikaid, mis võimaldaksid psüühika tööd korrigeerida. Töö teadvuse ebatavaliste seisunditega pakub radikaalset alternatiivi, mis muudab teraapiaprotsessi palju lihtsamaks. Kõnealused seisundid lülitavad

sisse „sisemise radari”, mis leiab automaatselt üles kõige tugevama emotsionaalse laenguga materjali ja tõstab selle teadvusesse, kus seda saab töötlemas asuda. Terapeut ei ole selles protsessis mitte aktiivne juhendaja, vaid „rännukaaslane”, kelle ülesandeks on toimuvat taibukalt toetada.

Suur osa 2. peatükist tegeleb vaimsuse ja religiooni probleemidega. Kui traditsioonilised psühhiaatrid ja psühholoogid lähtuvad monistlikust materialistlikust maailmavaatest, kus ei ole ruumi mingile vaimsusele ega religioonile, siis holotroopset hingamist kasutavad terapeutid tuginevad oma töös transpersonaalsele psühholoogiale – distsipliinile, mis peab otsesel isiklikul kogemusel põhinevat vaimsust inimpsüühika ja inimelu legitiimseks ja tähtsaks dimensiooniks. Paljudel holotroopse hingamise ja teiste ebataavalisi teadvusseisundeid kasutavate teraapiate seanssidel tehtud tähelepanekud on sedavõrd radikaalsed, et ei õõnesta mitte ainult peavoolu psühholoogia ja psühhiaatria kontseptuaalset raamistikku, vaid ka lääne teaduse põhilisi metafüüsilisi eeldusi, seades senised arusaamad universumi olemusest ning teadvuse ja materia seostest tõsise kahtluse alla.

Kolmandas peatükis käsitleme holotroopse hingamise põhikomponente, mis pärinevad suuresti pärismaiste kultuuride rituaalset elust ning maailma suurte religioonide ja erinevate müstiliste traditsioonide vaimsetest praktikatest. Vaatleme siin ka hingamise ja muusika elutähtsat rolli kogu inimajaloos – need on olnud mitmesuguste „pühaduse tehnoloogiate” ja tervendavate tseremooniate tähtsad elemendid. Ka kehatöö ja kosutav füüsiline kontakt, mida holotroopsetes hingamises kasutatakse, meenutavad erinevates pärismaistes rituaalides kasutatud tehnikaid. Mandalate joonistamisel, mille abil aitame holotroopset kogemust paremini igapäevaelu integreerida, on samuti pärismaiste kultuuride rituaalses elus, iidsete tsivilisatsioonide vaimuelus ja ida religioossetes traditsioonides pikk ajalugu.

Neljas peatükk annab üksikasjaliku ülevaate holotroopse hingamise praktiseerimisest – kuidas luua osalejate jaoks turvalist füüsilist keskkonda ja sobivat interpersonaalset tugisüsteemi, kuidas osavõtjaid seansiks teoreetiliselt ja praktiliselt ette valmistada ning kuidas kontrollida, et kellelgi ei esineks sellele tehnikale emotsionaalseid ja füüsilisi vastunäidustusi. Vaatleme hingamisseansside läbiviimise põhiprintsiipe, abistajate ja terapeutide rolli ja holotroopse hingamiskogemuse loomust. Teise olulise teemana käsitleme selles peatükis mandalate joonistamist ja kogemuste läbitöötamise strateegiat grupis.

Holotroopse hingamisseansi tulemus sõltub väga olulisel määral sellest, kui hästi kogemust õnnestub integreerida. Viies peatükk kirjeldab selle protsessi olulisi aspekte – kuidas luua edukaks integreerimiseks võimalikult head tingimused, mida teha, et igapäevaellu üleminekut kergemaks muuta, kuidas oma suhteid kultuuriga tervikuna edukalt korraldada ning kuidas viia läbi järelintervjuusid. Erilist tähelepanu pöörame erinevatele terapeutilistele lähenemisviisidele, mis täiendavad tõhusalt hingamist ja võivad aidata holotroopset kogemust paremini integreerida, nagu näiteks geštaltpraktika, tõhus kehatöö, väljendusrikas maalimine ja tants, Jacob Moreno psühhodraama, Dora Kalffi liivamäng, Francine Shapiro EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing* – silmaliigutuste abil desensibiliseerimine ja mälestuste ümber töötlemine), Bert Hellingeri pererühm ja teised.

Holotroopne hingamine kujutab endast psühhoterapias radikaalset uuendust, mis erineb mitmel moel tavapära-
 stest lähenemisviisidest. Sellel on teatavad omadused – ebatavaliste teadvus-
 seisundite esilekutsumine, valju ebatavalise taustamuusika kasuta-
 mine, tugevate emotsioonide väljendamine, intensiivne füüsiline
 väljaelamine ja lähedane füüsiline kontakt –, mis kalduvad teki-
 tama inimestes, kes ei ole selle tehnikaga tuttavad, tugevaid reakt-
 sioone. Kuuendas peatükis pealkirjaga „Holotroopse hingamise

terapeutide katsumused ja väljakutsed” toome terve rea lugusid, mis kirjeldavad seiklusi, mida oleme kogenud, ja väljakutseid, mida oleme kohanud, viies erinevates maailma paikades ja erinevates kultuurikeskkondades läbi holotroopse hingamise töötubasid.

Seitsmes peatükk on pühendatud holotroopse hingamise terapeutilisele potentsiaalile ning tervenemise ja transformatsiooni mehhanismidele, mis muutuvad kättesaadavaks ebatavalistes teadvus seisundites. Käsitleme selle lähenemisviisi positiivset mõju mitmesugustele emotsionaalsetele ja psühhosomaatilistele häiretele ning isegi mõningatele sellistele haigustele, mida kaasaja meditsiiniteooria järgi peetakse orgaanilisteks. Holotroopse hingamise teine oluline aspekt on selle tehnika mõju isiksusele, elustrateegiale ja väärtuste hierarhiale. Toome näiteid Ameerika ja Austraalia põlisrahvaste esindajate kogemustest, mis annavad tunnistust sellest, et holotroopne hingamine võib aidata tervendada kultuurilisi haavu ja lahendada ajaloolisi konflikte.

Kaheksandas peatükis vaatleme terapeutilisi mehhanisme, millel holotroopne hingamine põhineb. See meetod muudab kõik traditsioonilistest verbaalsetest teraapiatest tuntud mehhanismid – psühholoogiliste kaitsemehhanismide pehmemdamine, unustatud või allasurutud minevikutraumade meenutamine, mineviku rekonstrueerimine unenägude või neurootiliste sümptomite põhjal, intellektuaalsete ja emotsionaalsete kaemuste hankimine ning ülekande analüüs – tohutult palju tõhusamaks ja võimsamaks. Lisaks sellele teeb see tehnika kättesaadavaks terve rea protsesse, mis kätkevad endas küll erakordselt suurt tervendavat ja transformatiivset jõudu, kuid mida akadeemilised ringkonnad senini ei tunnista, nagu näiteks traumaatiliste mälestuste taasläbielamine tänu reaalsele ealisele regressioonile, bioloogilise sünni ja prenaatalsete traumade taasläbielamine, psühholoogilis-vaimse surma ja taassünni kogemus, mälestused eelmistest eludest, kohtumised

arhetüüpsete tegelaskujudega, kosmiline ühtsustunne ja nõnda edasi.

Hingamisfüsioloogia käsiraamatute järgi kutsub kiirendatud hingamine üldjuhul esile „hüperventilatsiooni sündroomi”, mida iseloomustavad käte ja jalgade tetaania (karpopedaalsed krambid), ärevus ja mitmesugused füüsilised ebamugavustunded. Neid sümptomeid peetakse üldiselt hüperventilatsiooniga kaasnevateks paratamatuteks füsioloogilisteks reaktsioonideks, mis tulenevad keemilistest muutustest. Üheksandas peatükis, kus kirjeldame holotroopse hingamise ajal toimuvaid füsioloogilisi muutusi, demonstreerime, et see on müüt – hingamiseseansside käigus tehtud vaatlused lihtsalt ei kinnita seda. Oleme pannud tähele, et reaktsioon kiirendatud hingamisele peegeldab hingaja psühhosomaatilist elulugu ning katab väga laia füüsiliste ilmingute spektrit, mitte ei allu mingile jäigale stereotüübile – mõnikord näiteks ei esine üldse mingeid füüsilisi sümptome. Lisaks sellele kujutavad kiirendatud hingamisrütmi abil esile kutsutud sümptomid endast pigem terapeutilisi võimalusi, mitte patoloogiat. Erilist huvi pakub holotroopsete seisunditega töötades saadud uus pilguheiti psühhosomaatiliste häirete mehhanismidesse – teemasse, mille kohta on praegu palju üksteisele vastukäivaid teooriaid.

Raamatu viimane, kümnes peatükk keskendub holotroopse hingamise minevikule, olevikule ja tulevikule. Vaatleme, kuidas see tehnika Californias Big Suris Esaleni instituudis töötades välja arenes ning meenutame algusaastaid, mil rändasime kahekesi ringi ja korraldasime maailma eri paigus hingamise töötubasid. Seejärel kirjeldame holotroopse hingamise terapeutide jaoks koolitusprogrammi väljatöötamist, alates algusaastatest kuni tänapäevani, mil vastava väljaõppe saanud instruktorite arv ulatub üle maailma rohkem kui tuhandeni (veel sadadel on õpingud pooleli). Kuigi paraprofessionaalide seas ja laiema avalikkuse hulgas on huvi holotroopse hingamise vastu üha kasvanud, ei ole see tehnika

akadeemilistes institutsioonides ja praktiseerivate arstide hulgas seni sama sooja vastuvõtu osaliseks saanud. Vaatleme mõningaid vastuseisu põhjusi.

Seejärel vaatleme, millised positiivsed väljavaated ootavad neid terapeute, kes on valmis aktsepteerima holotroopse hingamisega kaasnevaid radikaalseid muutusi nii mõttemaailmas kui teraapiapraktikas. Muuhulgas aitab see mõista paremini emotsionaalseid ja psühhosomaatilisi häireid, saavutada teraapias kiiremaid ja tõhusamaid tulemusi, saavutada edu paljude selliste klientidega, kes traditsioonilistele teraapiavormidele ei reageeri, ning kogeda valgustavat pilguheitu religiooni, poliitikasse ja kunsti. Holotroopse hingamise ja üldse igasuguse vastutustundliku holotroopsete teadvusseisunditega töötamise positiivne mõju ei piirdu kaugeltki ainult sümptomite leevendumise või kadumisega. Sellega kaasneb ka vaimne avanemine, kaastunde, sallivuse ja ökoloogilise tundlikkuse suurenemine ning radikaalsed muutused väärtuste hierarhias. Need muutused toovad tulu mitte ainult inimestele individuaalselt, vaid ka ühiskonnale tervikuna. Kui need muutused toimuksid piisavalt ulatuslikult, võiksid need suurendada inimkonna võimalusi kiirelt eskaleeruvast globaalses kriisis ellu jääda.

Sellel raamatul on kaks lisa. Esimene neist – „Eriolukorrad ja sekkumised hingamisseanssidel” – kirjeldab põhjalikumalt väljakutseid, millega terapeudid võivad hingajaid abistades kokku puutuda, ning kõige tõhusamaid viise nendega toimetulekuks. Teine lisa keskendub sarnasustele ja erinevustele holotroopse hingamise ja teiste hingamistehnikaid kasutavate kogemusliku teraapia vormide vahel, nagu näiteks mitmesugused uusreichiaanlikud lähenemisviisid, Leonard Orri vabastav hingamine (*rebirthing*) ning Gay ja Kathleen Hendricksi kiirgav hingamine (*radiance breathwork*).

Nagu eespool nägime, kirjeldab käesolev raamat põhjalikult ja üksikasjalikult holotroopse hingamise teooriat ja praktiseerimist. See kätkeb endas aga ka **suurt potentsiaalset ohtu**: raamatut

võidakse kergesti hakata pidama käsiraamatuks, mis pakub lugejatele piisavat informatsiooni, et hakata selle tehnika abil ise ennast avastama või – veel hullem – teistele inimestele hingamisseansse korraldama. Väga kerge on kutsuda teadvuses esile ebatavalisi seisundeid, kuid seansi ajal esile kerkida võivate kõikvõimalike situatsioonidega tegelemine ning seansi korralik lõpuleviimine eeldab ulatuslikke kogemusi nende seisunditega tegelemisel – nii isiklike kogemusi kui teisi jälgides omandatud kogemusi.

Seepärast paneme neile, kes soovivad holotroopset hingamist ise proovida, südamele, et seda tuleks kindlasti teha ainult meie vastava väljaõppe saanud terapeutide korraldatud seminaridel. Need, kes plaanivad hakata teistele hingamisseansse korraldama, peavad kindlasti läbima kõigepealt ise vastava koolituse, kus nad saavad ekspertide käe all olla korduvalt nii hingaja, toetaja ehk „passija“ (hingaja isiklik abiline) kui „heljuja“ (kogu grupi jaoks mõeldud abiline) rollis. Holotroopse hingamise koolitusprogrammis osalejad või selle juba läbinud terapeutid saavad hankida täiendavaid praktilisi kogemusi, airates (nn praktikandina) kogenud ja paljunäinud terapeutidel hingamisseansse läbi viia. Vajalikku sellekohast lisateavet leiate meie veebilehtedelt holotropic.com või stanislavgrof.com.