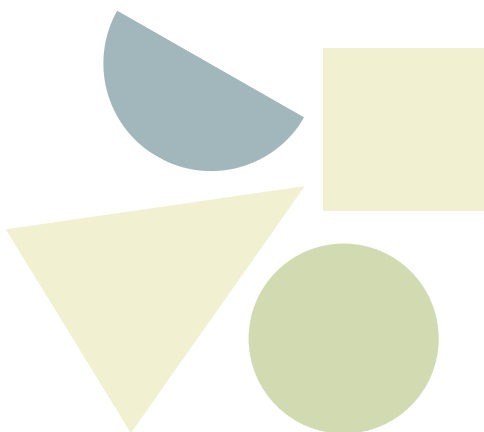




ESPACIO DE SALUD INTEGRATIVA

Paseos por el Amor y la Muerte

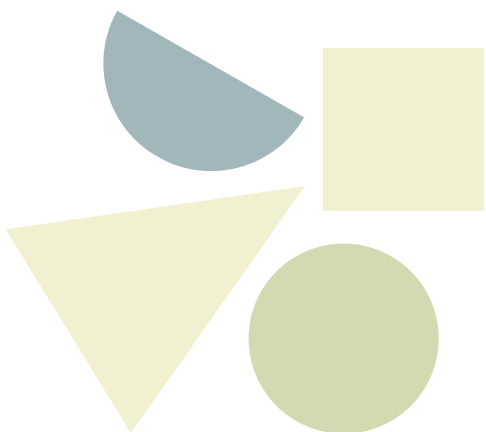
29 Noviembre 2026





ESPACIO DE SALUD INTEGRATIVA

Taller de Respiración Catártica y Estados Expandidos de Consciencia



Introducción: Un Nuevo Territorio de la Conciencia

Nos encontramos ante un cambio de paradigma en el acompañamiento de procesos profundos de sanación y exploración interior. La formación tradicional en psicoterapia y salud mental fue diseñada para **estados ordinarios de conciencia, narrativas racionales y procesos relativamente lineales**. Hoy emergen experiencias vinculadas a:

- Trauma temprano, relacional y transgeneracional
- Memorias no verbales y respuestas somáticas profundas
- Experiencias simbólicas difíciles de traducir al lenguaje clínico clásico
- Estados no ordinarios de conciencia

Esto no es una moda pasajera. Es un cambio de escenario impulsado por la crisis de los modelos tradicionales y el impacto del aceleracionismo contemporáneo sobre la subjetividad. Unidos a nuevas revisiones científicas de Terapia asistida con psiquedelicos en salud mental y estados no ordinarios de conciencia.

¿Qué es la Respiración Catártica?

Una experiencia que **sacude, libera y transforma**, activando el cuerpo, la mente y estructuras profundas (EXACES - experiencias activadoras de estructuras) para llegar a estados de catarsis, claridad o fuerza interna.

No es psicoterapia. Es sanador. Es nuestro granito de arena en el cultivo del mundo interno y el acceso a Estados Expandidos de Consciencia (EEC).

Técnicas Propulsoras Utilizadas

1. Giros Derviches (Siglo XIII)

Práctica ancestral de meditación en movimiento que induce estados alterados de conciencia a través del giro continuo, favoreciendo la trascendencia del ego y la conexión con lo divino.

2. Respiración Holorénica

Enfoque que integra elementos de diversas tradiciones respiratorias para acceder a estados holotrópicos de manera personalizada.

3. Respiración Holotrópica

Desarrollada por Stanislav Grof, utiliza respiración acelerada, música evocativa y trabajo corporal para acceder a estados no ordinarios que facilitan la sanación psicológica y espiritual.

4. Método Wim Hof

Combina respiración profunda, retención de aire y exposición al frío para activar el sistema nervioso autónomo e inmune, aumentando la resiliencia física y mental.

5. Kapalabhati (Respiración de Fuego)

Técnica yóguica de respiración rápida y abdominal que purifica el sistema respiratorio, oxigena el cerebro y equilibra el sistema nervioso.

Beneficios Documentados

A nivel psicológico y emocional:

- Aumento de la satisfacción personal y sentido vital
- Reducción de ansiedad y confusión
- Toma de conciencia ampliada
- Reestructuración de problemas en contextos más amplios
- Mayor acceso a datos inconscientes
- Liberación de cargas emocionales almacenadas

A nivel cognitivo y creativo:

- Mejora de la concentración y flexibilidad mental
- Aumento de la capacidad para crear imágenes y fantasía
- Expansión de la percepción y comprensión

A nivel relacional y existencial:

- Mayor empatía hacia personas, procesos y objetos externos
- Reconexión con la realidad esencial

Experiencias de trascendencia y unidad

Enfoque Integrativo de la Salud

Este taller se enmarca en una visión holística donde convergen:

- **Plano físico:** ejercicio, terapia manual, osteopatía.
- **Plano químico:** PsicoNeuroInmunología clínica, fitoterapia, nutrición.
- **Plano energético y emocional:** respiración, meditación, PNL, terapia breve, liberación somatoemocional.
- **Plano espiritual:** Estados Expandidos de Consciencia.

Acompañamiento Responsable

Equipo Facilitador:

Pablo Cea Bao - Osteópata, especialista en PNI, con amplia formación teórica y experiencial en trabajo profundo e interior del inconsciente con propulsores como osteopatía craneal y liberación somatoemocional, la respiración, música, uso de enteógenos. Persona con "experiencias trascendentales" y capacidad para guiar procesos profundos con seguridad y conocimiento.

Chinto Cea – Osteópata, enfermero, PNI, formado en trabajos del inconsciente tanto teórico como experiencial.

Elena Suarez – Enfermera UCI, formada en trabajo con enteógenos y acompañamiento de los mismos tanto teórico como experiencialmente.

Irene Cea – Terapeuta especializada en acompañamiento en estados profundos de consciencia entre otros propulsores con Masaje facial Japonés Kobido.



Actitud Recomendada para los Participantes:

- Suelta, persevera y no huyas de la confusión
- No te compares: este taller es de ti para ti
- Relájate, observa y sé feliz
- Confía en el proceso y abraza lo que surja

Inversión y Compromiso

- Antes del 22 de Noviembre: 80€
- A partir del 23 de Noviembre: 120€

Lugar: c/Pizarro 81 VerdeBIOleta
10h a 16h aprox.

Conclusión: Un Llamado a la Evolución en el Acompañamiento

- La pregunta ya no es si estos procesos van a suceder en el contexto terapéutico y de crecimiento personal. **La pregunta es cómo acompañarlos con responsabilidad, cuidado y rigor.**
- Este taller representa una respuesta a esa necesidad: un espacio seguro, conscientemente diseñado y guiado por profesionales capacitados, donde explorar los territorios expandidos de la conciencia con herramientas ancestrales y contemporáneas validadas por la experiencia y cada vez más por la investigación científica.

"Lo llaman estado expandido, pero es volver a lo esencial."

La locura es la búsqueda de salud y requiere mucha valentía por parte de la persona. Recordad que uno de los terrores mas grandes es perder el control. La locura es la imposibilidad de digerir el sufrimiento. El sufrimiento se puede sentir. Si no hay aceptación del dolor, no hay placer, pues uno y otro son conciencia corporal. El placer es el plato favorito del ego.

PASOS DE LA EXPERIENCIA TRANSPERSONAL PROVOCADA POR LA RESPIRACIÓN CATÁRTICA

1-Respiración en dos fases:

- Primera fase: Rápida y profunda (al ritmo de la música).
- Segunda fase (apnea): Lenta y superficial.

2-Aparición de síntomas físicos (agradables o punzantes).

3-Implsión o catarsis:

- Descargas emocionales conscientes e inconscientes.
- Mayor consciencia de aspectos reprimidos.
- Cambios cualitativos en el ser (sensación de plenitud).

4-Toma de consciencia e integración automática:

- Estado de paz profunda.
- Sentimientos de perdón, agradecimiento y aceptación.

5-Expansión de la consciencia (verse desde fuera).

6-Integración voluntaria (dar sentido a la experiencia).

SOBRE EL TALLER QUE REALIZARÁS

- No siempre coincidirá con tus expectativas. El taller te sitúa en el presente, donde pasado y futuro se desvanecen. Permítete fluir sin control.
- Evita drogas (medicamentos legales o ilegales) para mantener la consciencia despierta y limpia.
- Cuanto más te entregues, más recibirás. Es una oportunidad para rendirse a la vida, aceptando que dependemos de leyes superiores.
- Confía en el taller, en los guías (Pablo, Chinto, Elena, Irene,...) y en ti mismo. Al final, hay una victoria imprevisible esperándote.
- No es un examen. Estás solo/a contigo. Llega hasta el final y disfruta del resultado genuino de tu esfuerzo.
- Pueden surgir resistencias (desgana, irritación...), propias de salir de la zona de confort.

Si aparecen pensamientos negativos:

- "No podré", "Lo hago mal", "¿Qué hago aquí?"...
- No te culpes. Usa frases como:
- "Yo puedo."
- "Fluir, fluir."
- "Calma, todo pasa."
- "Nada desaparece de nuestra vida hasta que nos enseña lo que necesitamos aprender."— Séneca

**No te compares. Este taller es de ti para ti.
¡RELÁJATE, OBSERVA Y SÉ FELIZ!**

CEABAO

ESPACIO DE SALUD INTEGRATIVA