

*sabato 13 gennaio 2024 – ore 18.30*

## **La Respirazione Olotropica di Stanislav e Christina Grof**

**con Dario Jucker e Cristina Trabucchi**

*incontro gratuito in presenza nella sede di Philo e su Zoom*

*La brezza dell'alba ha segreti da dirti.  
Non tornare a dormire. Devi chiedere quello che davvero vuoi.  
Non tornare a dormire.  
C'è gente che va avanti e indietro attraverso le porte dove i due mondi si toccano.  
La porta è tonda e aperta. (Rumi)*



La Respirazione Olotropica di Stan e Christina Grof è certamente da annoverare nell'epoca moderna tra quegli esercizi spirituali che Pierre Hadot ha definito corrispondenti a una trasformazione della visione del mondo e a una metamorfosi della personalità.

È una pratica che ha radici antiche e che – attraverso la respirazione e la musica, e convocando il corpo come mediatore indispensabile – ci avvicina agli stati ampliati di coscienza, sollecitando una profonda esperienza interiore.

Negli stati ampliati di coscienza è attivato il naturale potenziale di guarigione presente nella nostra psiche (il guaritore interno), che funge da guida all'intera esperienza.

Il dispositivo, la cui etimologia deriva dalle parole greche “olos” e “trepein”, muoversi verso l'interezza, è stato messo a punto dai Grof tramite una sperimentazione decennale avviata negli anni '70-80 ad Esalen (California) dove confluirono ricercatori da tutto il mondo, tra i quali F. Pearls, G. Bateson, A. Lowen, T. Leary e J. Campbell. In questa presentazione, Dario e Cristina desiderano fornire alcune linee introduttive alla Respirazione Olotropica, utili per chi fosse interessato o anche solo curioso di sperimentare.

**Dario Jucker**, avvocato e artista. In formazione come Analista Biografico a Orientamento Filosofico a SABOF. Ha iniziato a interessarsi di esperienze di soglia con Piero Coppo, con cui si è formato come facilitatore in Respiro Integrato. Ha concluso il training come facilitatore di Respirazione Olotropica presso il Grof Transpersonal Training, da cui è in attesa di certificazione.

**Cristina Trabucchi**, Analista Biografica a Orientamento Filosofico e socia SABOF. Infermiera nell'area della salute mentale. In training come facilitatore di Respirazione Olotropica presso il Grof Transpersonal Training.

### **Per partecipare su Zoom:**

<https://us02web.zoom.us/j/89573392694> - ID 895 7339 2694  
accesso Zoom libero e gratuito (senza iscrizione) fino a esaurimento posti

### **Per partecipare in presenza nella sede di Philo:**

via Piranesi 12, Milano, piano I – ingresso libero fino a esaurimento posti  
Passante Ferroviario/Porta Vittoria – Autobus/73 e 90 – Tram/12-27

[www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it) - [info@scuolaphilo.it](mailto:info@scuolaphilo.it)