



Holotropic Breathwork: weg naar betere relaties

Holotropic Breathwork (HB) blijkt mensen te helpen beter met zichzelf en anderen om te gaan. Deelnemers merkten veranderingen in hun emoties, persoonlijkheid en sociale relaties. Ervaren deelnemers ontwikkelden vooral meer zelfbewustzijn en positieve eigenschappen zoals samenwerking. Over het geheel genomen **verminderden boosheid en opdringerig gedrag** bij alle deelnemers, wat wijst op een **verbetering van hun sociaal functioneren en emotionele veerkracht**.

Voor de groep als geheel bleek dat 24 van de 28 gemeten psychologische kenmerken positief veranderden. Zo nam bijvoorbeeld bij de algemene groep de persistentie, een temperamentstrek die verband houdt met doorzettingsvermogen, af naar een meer gebalanceerd niveau. Coöperativiteit daalde tijdelijk tijdens de sessies, maar keerde na afloop terug naar het oorspronkelijke niveau. Dit suggereert dat HB deelnemers helpt om hun **gedrag flexibeler af te stemmen op de situatie**, zonder hun basiskarakter te veranderen.

Bij de analyse van symptomen en problemen in het dagelijks leven viel op dat paranoïde ideatie bij de All-HB-groep licht toenam, maar nog steeds binnen normale grenzen bleef. Tegelijkertijd daalde hostiliteit,

wat betekent dat **deelnemers minder boos of agressief waren**. Interpersoonlijke problemen, zoals over-accommodatie en intrusief gedrag, verminderden eveneens significant. Deze veranderingen zijn belangrijk omdat ze aangeven dat HB niet alleen invloed heeft op innerlijke temperamenten, maar ook op **hoe mensen daadwerkelijk omgaan met anderen**.

Beginners lieten een duidelijke afname zien in temperamenten zoals novelty seeking en persistence, waardoor hun reacties meer gebalanceerd werden. Tegelijkertijd namen sociale inhibitie en harm avoidance af, wat betekent dat ze **minder terughoudend en angstig werden in sociale situaties**. Interessant genoeg nam ook bij hen paranoïde ideatie toe, wat suggereert dat ze in het begin van het proces wat meer op hun hoede waren. Dit patroon kan worden gezien als een natuurlijke reactie op nieuwe, intensieve ervaringen: de beginners werden **bewuster van hun emoties en omgeving**, maar moesten eerst leren omgaan met die nieuwe gevoelens.

Voor de ervaren HB-deelnemers (Exp-HB) waren de veranderingen anders van aard. Hun temperamenten bleven grotendeels stabiel, wat waarschijnlijk duidt op een

zekere psychologische stabiliteit door eerdere ervaring met HB. In plaats daarvan traden **positieve veranderingen op in karaktereigenschappen en interpersoonlijk functioneren**. Zo nam zelftranscendentie toe, een eigenschap die verband houdt met zelfbewustzijn en zingeving, en **verbeterde coöperativiteit** bijna significant. Ook namen interpersoonlijke problemen af: domineer- en controlebehoefte, over-accommodatie en intrusief gedrag verminderden allemaal. Hostiliteit daalde eveneens, wat bijdroeg aan een verbeterd sociaal functioneren. Deze resultaten suggereren dat ervaren HB-deelnemers meer ruimte krijgen voor persoonlijke groei en reflectie, in plaats van dat ze alleen basisemoties reguleren.

Samengevat toont de [studie](#) aan dat HB voor iedereen lijken bij te dragen aan **minder boosheid, minder opdringerig gedrag en een betere balans in persoonlijke en sociale relaties**. HB biedt dus niet alleen een manier om emotionele spanning te verminderen, maar ook een praktisch middel om het algehele functioneren en welzijn te verbeteren.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl