

HELIOTROPIC BREATHING

An Approach to Inducing Psychedelic States of Consciousness with Breathing and Light

Text: Dr. Engelbert Winkler, Nov 2020 / translation: JZ

(English p 1 – 4 / German p 5 – 8)

Definition of "Heliotropic Breathing"

Heliotropic Breathing describes a breathing technique consisting of two alternating phases: deep breathing and breath holding.

Originally, "Heliotropic Breathing" was the practical result of Dr. Engelbert Winkler's research conducted on the connection between light, breathing and consciousness in the therapeutic context. Independently of any therapeutic intentions, the technique of Heliotropic Breathing makes it possible to delve into the structures buried deep within your own consciousness by using an autonomously controllable portal.

The Significance of Breathing Techniques

With Heliotropic Breathing, a psychedelic state of consciousness of any depth can be induced. The immersiveness as well as the long-term effects associated with this state of consciousness imply its close connection to the activation of the interplay between the lungs, the retina and the pineal gland associated with DMT (Dimethyltryptamine).

It has long been known that alternating between deep breathing and holding your breath holds potential for direct, positive and highly relevant effects for both body and soul. Amongst others, this technique was used by Japanese doctor Nobuo Shioya to successfully treat severe illnesses. Nobuo Shioya himself saw a link between his own high age (fully healthy and in good shape, he became 105 years old) and this special breathing technique.

Light, Breathing and Consciousness in Use

Whether you wish to enjoy the beauty of a psychedelic experience, strengthen your health or travel to the source of consciousness in the "eternal now" by means of deep meditation – the overall goal is for each psychonaut to choose themselves.

Heliotropic Breathing is possible everywhere and at any time without necessarily needing access to a special source of light, as this technique can best be used in the sunlight or with any other artificial source of constant light.

Alternatively, the technique can also lead to very interesting experiences in the dark (with an eye mask).

Combining Heliotropic Breathing with meditation lamp Lucia N°03 and its unique effects opens up a broad spectrum of psychedelic worlds.

The Phases of Heliotropic Breathing – Guide

- Assume a comfortable sitting or lying position with a very bright source of light in sight. Important: Always keep your eyes closed when the source of light is switched on.
- Consciously focus on your breathing.
- Deeply and calmly breathe in and out without any breathing pauses in between: Your breaths merge into each other and become one.
- The more deeply you breathe, the deeper your experience will be. It is not necessary to breathe as deeply and for as long as with the technique of Holotropic Breathing (Stanislav Grof).
- Continue until you feel a slight tingling sensation in your extremities or head. This sensation may also become a little stronger.
- As soon as the effects of deep breathing (without breathing pauses) have become strong enough, hold your breath. You can hold your breath both after breathing in or after breathing out – depending on which timing you choose the experience will be different.
- Hold your breath for as long as it feels comfortable to you. Seize the opportunity to attentively experience the standstill that has now settled in.
- When it is time to breathe again, start the next cycle by breathing more and more deeply without any breathing pauses until you have reached the next point of holding your breath.
- You can freely pick the number of cycles you wish to complete.
- Avoid panting.

Heliotropic Breathing with Lucia N°03

There are two options for reaping the most benefits of the combination of Heliotropic Breathing and Lucia N°03:

- (1) In session "helio 1", you can practice deep breathing during the phases of constant light. Then, at the beginning of the phases of flickering light, hold your breath. Breath holding and the flickering lights mutually reinforce each other. If, however, you do not hold your breath throughout the entirety of the flickering phase, we recommend breathing as shallowly and as little as possible until the next phase of constant light (and the start of the next cycle of deep breathing without breathing pauses) has started, in order to further intensify the experience. During session "holobreath 1", three prolonged phases of

constant light and the corresponding longer, more intense phases of deep breathing lead to deeper experiences.

- (2) The same principle can be also be applied to any other Lucia N°03 session by using the freeze function (left click on the mouse) to pause any phase of constant light (e.g. at the beginning or during a session) in order to deepen your breathing for as long as you wish. This way, any preferred session can be combined with Heliotropic Breathing.

Training

Train Heliotropic Breathing whenever you feel like it and without any pressure. Do not increase the depth of your breathing or the duration of breath holding too quickly. Explore the differences between holding your breath and breathing deeply as well as the effects every individual phase entails.

Disclaimers

You should only do the breathing exercises if you are healthy, already experienced and comfortable with them. If you do not already have experience with the breathing techniques, we recommend you take part in a workshop.

The use of meditation lamp Lucia N°03 as a light source is only permitted if you have already had positive experiences with travelling through the light in this manner.

Carefully read the following disclaimer on the use of meditation lamp Lucia N°03:

The usage of the Hypnagogic Light Experience (Lucia N°03) lies at the liability of the user. This system is not to be used on children, pregnant woman or individuals who suffers from strobe intolerance – i.e. due to a psychological condition (psychosis, anxiety disorder etc.); or individuals who have medical conditions with tendencies to epileptic incidences. In rare occasions deep trance states are on a higher risk to be accompanied by convulsions and flashbacks.

Sessions

Both devices – "Lucia N°03 Practitioner System" and "Lucia N°03 Home Portal" – can be used. The following custom-made sessions can be picked:

helio 1 (8 minutes)

holobreath 1 (46 minutes)

or any other session by using the freeze function (see above)

Alternative

Thanks to the "Lucia N°03 Controller", you do not have to rely on pre-set sessions and can fully tailor the use of Lucia N°03 to your individual needs during deep breathing and breath holding.

Workshop

Dr. Engelbert Winkler offers workshops on Heliotropic Breathing with or without meditation lamp Lucia N°03 to experienced psychonauts in particular.

Contact data: email: office@kooperative.org | mobile phone: +43 664 1807871

The goal of the workshop is to train the participants' ability to open the portals of perception as widely as they wish. In the course of the workshop, basic knowledge on the use of meditation lamp Lucia N°03 and on Heliotropic Breathing will be taught.

Structure of the Workshop

First, the hypnagogic light experience and Heliotropic Breathing will be trained individually. Then, the two techniques will be combined.

Prerequisites

The participants are interested in or experienced with altered states of consciousness. The disclaimers on page number 3 are to be read and considered thoroughly.

Further Literature

Winkler, Engelbert J. Streben nach Sein: Das Sonnenspiel. 2016. (German Edition)

Winkler, Engelbert J. The Pursuit of Being: The Sunlight Game. 2017. (English Edition)

Workshop Appointments Online

via Zoom or Skype

Contact Dr. Engelbert Winkler (mobile phone: +43 664 1807871) in order to make an online appointment. Should he not be available, send him a text message with a suggestion for an appointment.

Clarify all questions and details with him. A short remark on the payment: Dr. Winkler wishes for his participants to be willing to share the benefits they have drawn from their experience with at least two other persons.

(Apart from that, if you wish to support the construction of an underground "Traveller Unlimited Portal" in the heart of the Austrian town of Kufstein, you are welcome to send donations to: IBAN: AT02 2050 6077 0937 5211, BIC: SPKUAT22XXX).

HELIOTROPES ATMEN

Konzept zur Entfaltung psychedelischer Bewusstseinszustände mittels Atmung und Licht

Text: Dr. Engelbert Winkler, Nov. 2020 / Übersetzung JZ

Definition „Heliotropes Atmen“

Heliotropes Atmen bezeichnet eine zweiphasige Atemtechnik in Form von:
tiefer Atmung im Wechsel mit Atemanhalten.

„Heliotropes Atmen“ wurde von Dr. Engelbert Winkler als praktisches Ergebnis seiner Forschungen im Bereich der Zusammenhänge zwischen Licht, Atmung und Bewusstsein zunächst im therapeutischen Kontext entwickelt. Die Heliotrope Atemtechnik bietet die Möglichkeit, über ein selbst steuerbares Portal Eintritt in Tiefenstrukturen des eigenen Bewusstseins zu erfahren, unabhängig jeglicher therapeutischer Intention.

Die Bedeutung von Atemtechniken

Heliotropes Atmen ist geeignet, einen beliebig intensiven psychedelischen Bewusstseinszustand herbeizuführen, der sowohl aufgrund der unmittelbaren Erfahrung als auch der damit verbundenen Langzeiteffekte durchaus auf die Aktivierung des mit DMT (Dimethyltryptamin) assoziierten Zusammenspiels von Lunge, Netzhaut und Zirbeldrüse schließen lässt.

Es ist seit langem bekannt, dass der Wechsel zwischen tiefer Atmung und Atemanhalten einen direkten, positiven, hoch relevanten Einfluss auf Körper und Geist ermöglicht. Unter anderem wurde diese Technik von dem japanischen Arzt Nobuo Shioya erfolgreich in der Behandlung schwerer Erkrankungen eingesetzt. Nobuo Shioya selbst stellte eine Verbindung zwischen seinem eigenen hohen Alter (er wurde bei voller Gesundheit und körperlicher Fitness 105 Jahre alt) und dieser besonderen Atemtechnik her.

Einsatz von Licht, Atmung und Bewusstsein in der Praxis

Ob es nun darum geht, die Schönheit des Erlebnisses als psychedelische Erfahrung zu genießen, seine Gesundheit zu stärken oder im Sinne einer meditativen Selbstversenkung an die Quelle des Bewusstseins im „ewigen Jetzt“ zu reisen, die Intention bleibt der Psychonautin, dem Psychonauten selbst überlassen.

Der Einsatz des Heliotropen Atmens ist jederzeit und überall auch ohne Verfügbarkeit einer besonderen Lichtquelle möglich, da man diese Technik am besten mit der Sonne oder beliebigen anderen künstlichen Konstantlichtquellen durchführen kann.

Als Alternative kann die Technik auch in Dunkelheit (mit Dunkelbrille) sehr interessante Erfahrungen ermöglichen.

Aufgrund der speziellen Wirkungsweise der Meditationslampe Lucia N°03 bietet die Kombination ihres Einsatzes mit dem Heliotropen Atmen einen Zugang zu einem sehr breiten Spektrum psychedelischer Erfahrungswelten.

Die Phasen des Heliotropen Atmens – Anleitung

- Nehmen Sie eine bequeme Sitz- oder Liegeposition mit einer möglichst hellen Lichtquelle im Sehfeld ein. Wichtig: Während die Lichtquelle eingeschalten ist, halten Sie die Augen stets geschlossen.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf die Atmung.
- Atmen Sie ruhig und tief ein und aus, ohne zwischen Ein- und Ausatmen eine Pause zu machen: Ein- und Ausatmen gehen ineinander über.
- Je intensiver Sie atmen, desto intensiver wird die Erfahrung. Dabei ist es nicht nötig, so lange und so intensiv wie beim Holotropen Atmen (Stanislav Grof) zu atmen.
- Machen Sie jedenfalls so lange weiter, bis Sie ein leichtes Kribbeln in den Extremitäten bzw. im Kopf spüren, welches auch intensiver werden kann.
- Wenn sich die Effekte des intensivierten Atmens (ohne Atempausen) deutlich genug einstellen, halten Sie den Atem an. Dies kann sowohl nach dem Einatmen als auch nach dem Ausatmen geschehen und führt zu jeweils unterschiedlichen Erfahrungen.
- Halten Sie den Atem an, solange es sich gut anfühlt, und nutzen Sie die Gelegenheit, den dadurch eingetretenen Stillstand bewusst zu erleben.
- Wenn es an der Zeit ist, wieder zu atmen, beginnen Sie mit dem nächsten Zyklus, indem Sie wiederum ohne Atempause mit steigender Intensität bis zur nächsten Atemanhaltung kommen.
- Die Anzahl der Zyklen bleibt Ihnen überlassen.
- Vermeiden Sie zu hecheln.

Heliotropes Atmen mit Lucia N°03

Um das Heliotrope Atmen möglichst nutzbringend mit Lucia N°03 zu kombinieren, bieten sich zwei Optionen an:

- 1 Die Session „helio 1“ bietet die Möglichkeit, während der Konstantlichtphasen das intensivierte Atmen zu praktizieren, um bei Beginn der Flackerphase den Atem anzuhalten. Atemanhaltung und Flackerphase verstärken sich gegenseitig. Dauert die Flackerphase jedoch länger als man den Atem anhält, empfiehlt es sich, bis zur nächsten Konstantlichtphase (und dem neuerlichen Beginn des intensiven Atmens ohne Pause) durch möglichst flaches und reduziertes Ein- und Ausatmen die Erfahrung zusätzlich zu verstärken. Bei der Session „holobreath 1“ führen drei längere

Konstantlichtphasen und damit zusammenhängend entsprechend längere bzw. intensivere Atemphasen zu tieferen Erfahrungen.

- 2 Man kann dasselbe Prinzip auch bei jeder anderen Lucia N°03 Session anwenden, indem man die Freeze-Funktion (Maus-Steuerung, linke Taste) nutzt, um eine beliebige Konstantlichtphase anzuhalten (z. B. am Anfang oder im Verlauf einer Session), um das Atmen beliebig lang zu intensivieren. Auf diese Weise lässt sich auch jede bevorzugte Session mit dem Heliotropen Atmen kombinieren.

Training

Üben Sie das Heliotrope Atmen ganz nach Belieben und ohne Zwang. Steigern Sie die Intensität des Atmens bzw. die Dauer der Atemanhaltungen nicht zu schnell. Erkunden Sie die Unterschiede der Atemanhaltungen nach dem Aus- oder Einatmen ebenso wie die Effekte, die dadurch hervorgerufen werden.

Hinweise

Die Atemübungen sollen Personen nur dann machen, wenn sie Erfahrung darin haben, gesund sind und sich dabei wohlfühlen. Wenn Sie selbst noch keine Erfahrung mit entsprechenden Atemtechniken haben, empfehlen wir die Teilnahme an einem Workshop.

Der Einsatz der Meditationslampe Lucia N°03 als Lichtquelle ist nur dann möglich, wenn Sie bereits positive Erfahrungen mit diesen Lichtreisen haben.

Beachten Sie folgenden Hinweis zur Verwendung der Meditationslampe Lucia N°03:

Die Anwendung von Lucia N°03 zur Erzielung der Hypnagogen Lichterfahrung geschieht ausschließlich auf eigene Verantwortung. Kinder, Schwangere sowie Personen mit einer Stroboskop-Unverträglichkeit – z. B. aufgrund von psychischen Erkrankungen (Psychosen, Angsterkrankungen etc.) oder medizinischen Problemen wie etwa Neigung zu Anfallsleiden (Epilepsie etc.) – sind von der Anwendung ausgeschlossen. In seltenen Fällen kann es im Zusammenhang mit tiefen Trancezuständen durch das gepulste Licht zu unvorhersehbaren Konvulsionen und nach veränderten Bewusstseinszuständen zu Flashbacks kommen.

Sessions

Beide Geräte, „Lucia N°03 Practitioner System“ und „Lucia N°03 Home Portal“, sind einsetzbar. Folgende, eigens gefertigte Sessions stehen zur Verfügung:

helio 1 (8 min.)

holobreath 1 (46 min.)

oder jeder beliebige Session bei Verwendung der Freeze-Funktion (siehe oben)

Alternative

Durch die Verfügbarkeit des „Lucia N°03 Controllers“ ist man nicht auf vorgefertigte Sessions angewiesen und kann den Einsatz von Lucia N°03 ganz den eigenen Bedürfnissen beim Atmen und Atemanhalten anpassen.

Workshop

Dr. Engelbert Winkler bietet vor allem für erfahrene Psychonautinnen und Psychonauten Workshops zum Heliotropen Atmen mit oder ohne Einsatz der Meditationslampe Lucia N°03 an.

Kontakt: office@kooperative.org mobil: +43 664 1807871

Das Ziel des Workshops besteht darin, mit den Teilnehmern/innen ihre Fähigkeit zu trainieren, die Portale der Wahrnehmung beliebig weit zu öffnen. Dazu werden wesentliche Inhalte zur Nutzenanwendung der Meditationslampe Lucia N°03 sowie des Heliotropen Atmens vermittelt.

Ablauf des Workshops

Hypnagoge Lichterfahrung und Heliotropes Atmen werden zunächst unabhängig voneinander eingeübt und in der Folge kombiniert.

Voraussetzung

Die Personen haben Interesse an bzw. bereits Erfahrung mit veränderten Bewusstseinszuständen. Die Hinweise auf Seite 3 sind zu berücksichtigen.

Weiterführende Literatur

Winkler, Engelbert J., Streben nach Sein: Das Sonnenspiel, 2016 (Deutsche Ausgabe)

Winkler, Engelbert J., The Pursuit of Being: The Sunlight Game, 2017 (Englische Ausgabe)

Terminvereinbarung Workshop online

via Zoom oder Skype

Bitte melden Sie sich bei Dr. Engelbert Winkler, Tel. +43 664 1807871 an, um einen online-Termin zu vereinbaren. Wenn er gerade nicht erreichbar ist, senden Sie unter dieser Nummer eine SMS mit Ihrem Terminvorschlag.

Bitte klären Sie die Bedingungen in der Folge mit ihm selbst. Nur vorab zum Honorar: Er wünscht sich die Bereitschaft, wenigstens zwei andere Personen am Nutzen, den man selbst daraus zieht, teilhaben zu lassen.

(Wer darüber hinaus den Bau eines unterirdischen „Traveller-Unlimited-Portals“ im Herzen Kufsteins mit einer Spende beschleunigen will: BIC: SPKUAT22XXX; IBAN: AT022050607709375211)