

A Proposito di Transformational Breathing™

Come è iniziato il metodo di Transformational Breathing

Judith Kravitz iniziò la sua esperienza con il respiro consapevole negli anni 70' attraverso la tecnica del Rebirthing. Questa tecnica di respiro è stata disegnata per sanare alcuni traumi subiti durante la nascita.

Nell'arco delle sue esperienze con il respiro, Judith ha avvertito l'intuizione di abbinare quest'ultimo con il suo personale percorso di guarigione rendendolo così più effettivo, potente e duraturo. A seguito della dedizione, l'impegno e soprattutto credendo fermamente nell'efficacia di questo metodo è andata via modificandolo, aggiornandolo, trasformandolo tramite l'applicazione delle sue conoscenze, nuove tecniche e il suo grande entusiasmo, creando così un nuovo metodo per respirare coscientemente: il Transformational Breath.

Oggi giorno, Transformational Breath viene insegnato e praticato come una nuova modalità di auto-guarigione così come in passato e ancora oggi continuano a farlo il Rebirthing di Leonard Orr e la Respirazione Olotropica di Stanislav Grof.

Inoltre, Judith ha arricchito i suoi corsi di formazione con diversi temi Spirituali presi dai suoi studi di Metafisica, vedasi per esempio tra questi, la Kundalini Yoga, la lettura del Respiro, la mappa del corpo, la guarigione con i suoni.

Elenco dei successi di Transformational Breath

- Meravigliose testimonianze di benessere raggiunto da parte di noti esperti in Medicina Integrativa tali come Deepak Chopra e Christiane Northrup MD.
- Diversità evolutiva del respiro in comparazione con il Rebirthing, L'Holotropic Breathing e la Respirazione dello Yoga.
- L'utilizzo della respirazione in tutte le sue fasi, rilassata e circolare, passando dal basso verso l'alto dell'addome ripetutamente, senza pause tra l'ispirazione e l'espirazione.
- L'utilizzo delle intenzioni personali e delle pratiche spirituali di grande beneficio per tutti.
- L'Integrazione della tecnica con altre modalità di guarigione come possono essere i suoni, il tatto, accompagnate da caratteristiche somatiche.
- L'utilizzo della Lettura del Respiro che è correlato alle problematiche di vita individuali.
- Una modalità di respiro sano e corretto, che può essere praticato da soli dopo alcune sedute facilitate.

Benefici: Transformational Breathing dona svariati benefici agli esseri:

- Incremento di benessere psico-fisico.
- Incremento d'ossigenazione in tutto il corpo.
- Apporta miglioramento a livello energetico.
- Stimola la circolazione.
- Equilibrio del fluire energetico attraverso il corpo.
- Dissolve le dipendenze da sostanze nocive.
- Migliora la vita nel quotidiano: riduce lo stress, migliora il sistema respiratorio, attenua notevolmente il mal di testa, ristabilisce il livello ottimale di energia nell'organismo e a livello mentale, contrasta le malattie psicosomatiche e anaerobiche e altro ancora.
- Miglioramento sugli stati mentali ed emozionali.
- Riduzione dell'ansia.
- Intensifica la consapevolezza, rendendo evidenti i nostri schemi interni di auto-sabotaggio.

- Libera i traumi e i drammi del passato.
- Incrementa la gioia di vivere.
- Ristoro delle emozioni negative e degli stati depressivi.
- Incremento dell'auto-stima.
- Espansione Spirituale.
- Meditazione profonda.
- Connessione rafforzata con il Divino.
- Espande la consapevolezza.
- Dona spiritualità.
- Permette una più completa espressione di Amore e Gioia.