

## Cosa è Transformational Breathing?

Dr. Judith Kravitz

**Transformational Breathing è un processo profondo di guarigione auto regenerante che offre la possibilità per grandi trasformazioni nella vita di ognuno di noi.** Questa tecnica dinamica e potente utilizza la forza energetica di alta vibrazione creata da una modalità specifica di respiro. Transformational Breathing ci permette di respirare meglio, di avere più energia, di farci sentire in pace ed in armonia con noi stessi e, in definitiva, di raggiungere ai livelli più alti di consapevolezza.

Come fondatrice della Transformational Breathing Foundation and co-creatrice della tecnica di respiro Transformational Breathing, mi sono occupata a lavorare profondamente e vastamente con il respiro, individualmente ed in gruppo, con più di dieci mila persone e per più di cento mila sessioni. Ho compreso chiaramente come Transformational Breathing possa contribuire alla salute, al benessere ed alla profonda gioia di vivere in ognuno di noi.

**Come lavora Transformational Breathing?** Il principio motore di vita applicato a Transformational Breath è basato nel creare un effetto a livello cellulare di trascinamento nel nostro corpo elettromagnetico. La legge Universale di trascinamento semplicemente asserisce che quando due situazioni che vibrano in modo diverso si riconciliano energeticamente: la vibrazione più bassa si innalza automaticamente per raggiungere quella più alta. Nel respirare una grande quantità di ossigeno di vibrazione alta possiamo accedere nelle aree del nostro sistema respiratorio precedentemente chiuse, che vengono poi trasformate e permanentemente risolte. Dopo aver fatto il bagno con quest'energia di alta vibrazione, vi sentirete più leggeri e purificati, è questo quello che procura Transformational Breath.

**Ci sono tre livelli diversi di Transformational Breathing. Il primo livello** si riferisce alla parte fisica e meccanica del respiro. Basicamente si impara a respirare in maniera più efficiente e in modo semplice. La maggior parte delle persone utilizzano solo una piccola percentuale della loro capacità respiratoria e questo è dovuto a loro schemi respiratori bloccati e ristretti. Lo scopo di questo profondo metodo di respirazione diaframmatico circolare è di utilizzare completamente la capacità del sistema respiratorio. Con Transformational Breathing noi sappiamo che la quantità di aria che il nostro corpo può assumere è collegata direttamente alla quantità di bene che possiamo accettare nella nostra vita. Quando apriamo ed espandiamo la nostra respirazione non solo guadagniamo più energia e sostegno per le capacità naturali guaritrici del nostro corpo, ma miglioriamo maggiormente anche la nostra capacità di ricevere ed sperimentare il bene. Se la nostra respirazione è aperta e fluida, saremo dentro il fluire della vita.

**Il secondo livello di Transformational Breathing si occupa inizialmente nel rimuovere alcuni delle motivazioni principali per cui il nostro sistema respiratorio si è bloccato.** Questo livello lavora effettivamente nella guarigione dei traumi e negatività del nostro inconscio, in cui possiamo includere antiche emozioni non espresse (frequentemente chiamate repressioni), credenze negative, vecchi ricordi del passato che sono stati immagazzinati ad un livello cellulare. Un modo primario per rimanere con queste esperienze "sepolte" nel inconscio è di chiudere e controllare la nostra respirazione. Possiamo invertire questo processo lasciando entrare il respiro nelle aree

chiuse/ristrette e dove abbiamo trattenuto il suo fluire. Continuando a respirare in quelle aree, possiamo integrare molto facilmente queste vissuti che verranno a galla per poi trasformarsi in una elevata vibrazione energetica. Nel momento in cui queste energie sopresse vengono sciolte, le nostre credenze limitanti di auto-sabotaggio spariscono, facendo emergere la nostra verità di completezza e perfezione interiore.

Transformational Breathing integra e guarisce effettivamente i traumi e disfunzioni della nascita, dell'infanzia, dei problemi con i genitori e con l'autorità, del desiderio inconscio di morte ed altre negatività dell'inconscio. Questo metodo di respiro è il più efficace per liberare e sciogliere l'inconscio ed allo stesso tempo il più gioioso disponibile nel pianeta oggi giorno.

**Una volta che il inconscio inizia ad aprirsi e liberarsi, crea un'apertura nella coscienza superiore, che è il livello dell'anima e della consapevolezza spirituale.** Questo terzo livello di Transformational Breathing ci permette di collegarci coscientemente con la parte più elevata del nostro Essere. Alcune volte a questo livello, le persone possono vivere delle esperienze mistiche, con delle visioni, diventando consapevoli sulle realtà di altre dimensioni. Molti possono entrare in uno stato di profonda meditazione per poi ricevere guida ed intuito nella loro vita.

Tutti i tre livelli si verificano in ogni sessione di Transformational Breathing, lasciando ad ogni livello il tempo necessario secondo i bisogni individuali. Possiamo dire che con ogni sessione di respiro innalziamo permanentemente la nostra frequenza vibrazionale diventando più leggeri e più liberi .

**Transformational Breathing si focalizza nelle condizioni ed energie che vogliamo creare invece di mettere attenzione alle schemi di comportamento che cerchiamo di liberare.** L'utilizzo dell'intenzione cosciente attraverso le affermazioni, il tocco con le mani, il suono e le invocazioni contribuiscono ad una risoluzione più completa ed efficace. Attualmente Transformational Breathing è considerato unico ed all'avanguardia nel mondo del Breathwork.

L'unico modo di sapere di cosa vi siete persi, è sperimentare una seduta di Transformational Breath.