

I Benefici del Transformational Breathing

*Quando cambiamo il nostro modo di respirare, il nostro mondo si trasforma
In ogni momento possiamo provare più pace e gioia
E la nostra vita migliora continuamente.*

La nostra salute migliora dal nostro interno al nostro esterno

Gli schemi respiratori restrittivi creano un meccanismo di difesa inconscio in cui blocchiamo tutte le nostre emozioni perturbatrici nel nostro interiore. Di fatto, questi schemi respiratori non salutari sono il risultato di eventi traumatici sia fisici che emozionali, che possono risalire a molto tempo fa, ancor prima della nostra nascita.

Quando reprimiamo i nostri sentimenti e le nostre emozioni, si può dire che queste sono state coscientemente bloccate oppure inconsciamente represses a causa di eventi che sono rimasti registrati nella mente e nel corpo sotto forma di tensioni croniche. Inevitabilmente, i sentimenti e le emozioni se non vengono trasformati attraverso un percorso terapeutico interiore come può essere in questo caso il respiro, si manifestano sul piano psicofisico causando malesseri e malattie. Le emozioni represses sono una forma di energia che non può essere distrutta (questo è stato provato in passato anche da Einstein), ma può cambiare forma, trasformarsi, quindi è la nostra responsabilità di trasformare quest'energia prima che si manifesti in malattia per il nostro corpo e la nostra mente. Il pensiero che ci dà sofferenza è il prodotto automatico della tensione registrata nella nostra memoria.

Vivere nell'Abbondanza

Il Respiro è una delle funzioni metaboliche involontarie che diventa volontaria nel momento in cui prendiamo consapevolezza di essa. Questo spiega come il metodo di Transformational Breathing è una guida che ci permette di vivere la nostra vita coscientemente, permettendoci di essere causa attiva delle esperienze che vogliamo vivere e non, oppure di essere in balia degli eventi e dei pensieri negativi. Possiamo scegliere se essere l'attore passivo della nostra vita oppure il direttore che sceglie e decide con consapevolezza il colore delle lenti attraverso le quali guardare la vita. Una volta che impariamo a diventare padroni domare i nostri pensieri e le nostre emozioni, diventiamo un tutt'uno con lo scorrere della vita e tutto si trasforma in abbondanza e consapevolezza per il semplice fatto di aver imparato a ricevere nel qui ed ora. La mancanza di abbondanza è dovuta, quasi sempre, alla credenza di "non esserne capace", di "non sentirsi meritevole" e di lasciarsi influenzare continuamente da pensieri equivoci che, fungono da ganci in cui restiamo impigliati, appartenenti al passato o ad un futuro che ancora non è arrivato. La realtà è che non siamo quasi mai nel qui ed ora. Il Transformational Breathing ci aiuta a fare proprio questo, ci libera da pensieri limitanti e negativi attraverso il respiro cosciente e ci porta al momento presente ogniqualvolta iniziamo ad agganciarci ai comportamenti e pensieri "auto-sabotanti" abituali, eliminandoli definitivamente.

Guarigioni nei rapporti

Avete mai vissuto un rapporto con qualcuno che ha cercato sempre in qualche modo di controllare il vostro comportamento, il vostro modo di pensare, la vostra vita? Molte persone cercano di vivere la propria vita nel riflesso dell'altro e per riuscire nel loro intento usano la manipolazione, il controllo, il ricatto morale, credendo, in maniera erronea, di poter così essere amate e che questo comportamento possa esprimere tutto l'amore che nutrono nei confronti del loro partner. In questo modo si ha l'illusione di sentirsi al sicuro, desiderati, accettati, bisognosi e in qualche modo indispensabili per l'altro.

Transformational Breathing porta una prospettiva nuova e completa sulla visione dei rapporti perchè porta ad avere una comunicazione più intensa, profonda e consapevole a livello spirituale. Attraverso questa connessione con noi stessi ed al respiro, si ha la netta percezione che siamo pronti ad accedere a tutto l'amore che possiamo desiderare. Non ci sarà più bisogno di sprecare

energie per manipolare, per cercare di catturare l'attenzione altrui, ma ci si rende conto che si è parte del tutto e si riposa in questo stato mentale sano e positivo. L'amore si trasforma da "ho bisogno di te" a "cosa posso fare per te" e ciò che si ricava è una crescita spirituale incredibile e senza limiti.

Acquisire forza su tutti i livelli

I migliori atleti non sarebbero "i migliori" se non avessero capito l'importanza di una completa respirazione col diaframma. Una volta compreso, questo diventa uno strumento primario che porta determinazione mentale, energia corporea, utilizzata specialmente per rinforzare i muscoli e così determinare un incremento del loro rendimento e della loro resistenza.

Incremento del Livello Energetico & Riduzione dello Stress

Non vi è mai capitato di sentirvi frustrati per il fatto di non avere energia sufficiente per fare tutte le cose che vi piacerebbe fare? Incrementare i livelli di ossigeno nel sangue è la chiave per incrementare l'energia disponibile nel corpo e nella mente. Il 70% della nostra energia arriva dal nostro respiro. Le sessioni di Transformational Breath forniscono energia con alto ed immediato flusso di ossigeno aiutando al nostro corpo fisico. Inoltre, ci aiuta a migliorare notevolmente il nostro modo di reagire in situazioni di alto stress emotivo e mentale inducendo il nostro corpo ad utilizzare le scorte energetiche scaturite dal nostro nuovo modo di respirare, corretto e sano, aiutandoci a vincere gli stati d'ansia e non a ritrarci o reprimerli per sfuggirli, evitando così che questi restino immagazzinati nel nostro subcosciente e creino gli scompensi di cui abbiamo parlato.