

TRANSFORMATIONAL BREATH ES ...

- Transformational Breathing es un proceso de autosanación y transformación. Este proceso utiliza energía de alta frecuencia (creada por Transformational Breath) que permanece elevada alterando los patrones energéticos del campo electromagnético de baja vibración, es decir, provando cambios de conciencia, calidad vibracional y experiencia.
- Transformational Breathing es un poderoso proceso de autosanación que permite la integración de las represiones purificando de manera permanente el subconciencia.
- Es una ciencia avanzada que transforma la resistencia en entusiasmo.
- Es el arte de entrar nuevamente en contacto el cuerpo espiritual y con el cuerpo físico restaurando una conexión natural entre la mente y el cuerpo.
- Transformational Breathing es una técnica de permanente relajación que induce a una alegría innata que se difunde en nuestra totalidad.

Y M u c h o M a s ...

El mayor conocimiento sobre los beneficios de la respiración viene de las antiguas filosofías del Oriente, donde por muchos siglos han utilizado la respiración consciente como vehículo para la iluminación espiritual. Solo recientemente, el mundo Occidental tiene interés en buscar la conexión entre la mente y el cuerpo.

Investigadores del mundo Occidental han descubierto que modificando el patrón de respiración los estados mentales y emocionales pueden alterarse. Es verdad, conscientemente podemos cambiar nuestras propiedades químicas, nuestras concepciones, nuestras actitudes variando la profundidad, el ritmo y la velocidad de nuestra respiración. Y mientras contribuimos a estos cambios, alteramos nuestra perspectiva para dar espacio a un estado físico-mental más positivo mejorando así drásticamente nuestras vidas.

Desde un punto de vista físico, la respiración es la que nos conecta a la vida. Podemos estar sin comer por 30 días, sin tomar agua por 3 pero, 3 minutos sin respirar, podemos morir. La mayoría de la gente piensa que solamente con inspirar y espirar pueden obtener una buena salud. Sin embargo, la verdad es que si no respiramos profundamente y completamente nuestros cuerpos no están recibiendo el oxígeno necesario para obtener una óptima salud.

El oxígeno alimenta nuestras células, y las células de mucha gente están hambrientas de oxígeno. Es inútil preguntarse porque hay tantas personas que se encuentran en un

estado de cansancio crónico. Y este es absolutamente uno de los problemas de nuestro mundo. No obstante, la solución es muy sencilla, y es de cambiar conscientemente los patrones de respiración. Estos patrones pueden ser re-programados y los músculos respiratorios re-educados.

Los Beneficios De Una Respiración Consciente

Son muchos los efectos positivos de una respiración consciente. Según un estudio realizado: El 70% de las toxinas que ingerimos cada día, se eliminan a través de la respiración! Respirando profundamente y completamente, los órganos internos son masajeados y los músculos abdominales adquieren tonalidad. Otros estudios han demostrado que en pacientes con patologías cardiológicas, que han aprendido una respiración diafragmática significativa, han mejorado considerablemente la salud de su corazón. Investigadores han comprobado que la respiración consciente puede mejorar la hipertensión y los estados de ansiedad. Además de los beneficios físicos que se puede obtener a través de una respiración correcta, los disturbos emocionales pueden también ser dirigidos con técnicas específicas de respiración.

En nuestra experiencia trabajando en grupos e individualmente con miles de personas, hemos observado que cerca del noventa por ciento de la gente limita su respiración. La limitación se crea cuando contenemos la respiración para evitar de experimentar una sensación desagradable. Conteniendo la respiración desactivamos nuestras sensaciones, las cuales vienen reprimidas y almacenadas en nuestro subconsciente. Para poder mantener reprimidas estas sensaciones (literalmente: mantenerlas adentro) consumimos una enorme cantidad de energía que crea una tensión crónica en nuestros cuerpos. Físicamente vivimos privados de un componente energético vital.

Uno de los métodos más fascinantes de respiración que ha surgido de nuestras investigaciones es Transformational Breathing. Hemos sido testigos de impresionantes resultados: desde relaciones de pareja con disputas de toda una vida que se han resuelto; así como la liberación profunda en personas con experiencia de adicción. Si bien, cada caso que se presenta es diferente, no hay pretensión a lo que se refiere a la salud, pero se ha constatado, que personas que practican Transformational Breathing muchos de sus malestares físicos han desaparecido.

Como conclusión, esto es debido a que ciertas formas de respiración consciente funcionan a nivel de la causa del disturbio que es el opuesto al tratamiento de los síntomas. A pesar de que Transformational Breathing no es una varita mágica, las personas que lo practican continuamente, han obtenido una sensación de paz que supera la compresión.

Transformar significa ir "más allá de la forma". Transformational Breathing es un proceso intenso que va más allá del físico, va a acceder al reino del subconsciente en

donde se almacenan los traumas mentales y emocionales. Muchos investigadores piensan que las represiones sean la causa de no obtener una realización en la vida.

Cuando nos ponemos en contacto con nuestro interior podemos vivir con más plenitud y satisfacción. Descubrimos que podemos resolver nuestros viejos traumas, que podemos movernos más allá de nuestras limitaciones y que podemos vivir dentro una conciencia de bienaventuranza.

Después de limpiar las restricciones de nuestro subconciente, el camino se abre para conectarse con el Alma. Esta conexión nos conduce a tener experiencias místicas, una mayor intuición, un conocimiento elevado sobre la unidad en todas las cosas. Estas experiencias cambian nuestras percepciones y disuelven las tensiones.

Podemos considerar que los patrones de respiración son una metáfora de cómo estamos conduciendo nuestras vidas. Cuando restringimos nuestra respiración, estamos reprimiendo y suprimiendo nuestras respuestas emocionales y es como si estuviéramos restringiendo nuestra vida.

Cuando nos concentramos a dirigir nuestra respiración, nos abrimos a una experiencia de vida mucho más expansiva y saludable.

Como La Respiracion Hace Todo Esto?

Los antiguos decían que el aire está lleno de “Prana” – la energía de fuerza vital. Decían que se encuentra en todas partes, que la absorbemos dentro de nuestro cuerpo con la exposición al sol, con la ingestión de comidas que la contienen.

Nosotros creemos que por medio de Transformational Breathing una gran cantidad de “Prana” se difunde en nuestro cuerpo produciendo una fuerte vibración energética alterando su campo electromagnético. La energía negativa se transforma en positiva através del principio “entrainment”. Cuando la energía de la fuerza vital entra en el cuerpo, las emociones salen a la superficie. Debido a los cambios de vibración, los traumas son eliminados totalmente desapareciendo del campo energético. Y es por esto, que no hay más necesidad de analizar, ni de pensar continuamente en los eventos del pasado, ni tampoco de poner atención a algo específico.

Una vez que el trauma o problema se resuelve, la dinámica mental se tranquiliza y la conexión con el Alma se vuelve más clara. Cuando esto sucede, recordamos quienes somos; actuamos e interactuamos diferente con el mundo que nos rodea. Y mientras cambiamos, el mundo que nos rodea cambia.

Si bien la curación no es el propósito de Transformational Breathing, una sanación puede ser el resultado de su aplicación constante. El proceso de eliminación de toxinas

del metabolismo del cuerpo aumenta y es este el resultado de una respiración conectada.

Un estudio ha demostrado que el 70% de las toxinas de nuestro cuerpo son eliminadas a través de la respiración. El mejoramiento referido a la salud y a la vitalidad del cuerpo físico está directamente relacionado al eficaz mejoramiento del mecanismo respiratorio. Tener cualquier pretensión referido a la salud es ilegal.

Con frecuencia, durante una sesión de respiración, una sanación puede acontecer naturalmente debido a que las tensiones de la mente y el cuerpo se disuelven, y automáticamente se resuelven.

Desde nuestra perspectiva, la enfermedad es un mensaje de la mente/cuerpo hacia la conciencia. Cuando la conciencia recibe y entiende el mensaje, los síntomas pueden desaparecer espontáneamente. Una sensación de profunda relajación y un sentido de iluminación es el efecto común de una experiencia de Transformational Breath.

La constante y la continua utilización de la respiración conectada en nuestra vida diaria crea una conciencia multidimensional que acentúa la movilidad de observación proporcionando una aceleración consciente de nuestra evolución. Ustedes podrán moverse en el proceso de transformación a la velocidad y a la lentitud que deseen. Lo único que tienen que recordar es que la resistencia es considerada como la causante del malestar.

La respiración es un maestro gentil y potente. Cuando las tensiones se activan y las constricciones se abren, las sensaciones físicas pueden ser verdaderamente fuertes. Las emociones se pueden mover intensamente dando lugar a su integración. Con la respiración, el espíritu (prana-energía de fuerza vital) se funde con la materia y es, entonces, cuando se lo puede percibir (con los sentidos, el oído, la vista, ...).

Nosotros escogemos nuestra realidad y no somos víctimas de nuestro nacimiento o de cualquier otra circunstancia. Hay ciertas predisposiciones en nuestra estructura genética y ancestral que escogemos para poder producir el catalizador (sufrimiento) para determinar la resolución del Karma y nuestro despertar. Cuando hemos aprendido la lección y el Karma se ha concluido, los efectos se disuelven.

La respiración nos lleva a la gloria permitiéndonos acceder a reinos trascendentales y de éxtasis. Por sí sola la respiración no nos puede ayudar a resolver la vida, sino cuando conjuntamente aprendemos con discernimiento a dominarla con nuestras acciones.

No existe un final a nuestro proceso, sino al aumento de las oportunidades para poder expresar nuestra maestría. Nuestros problemas no desaparecen, más bien, aprendemos a dar el bienvenido al fluir de los eventos, y a surfear entre las mareas.