

Vorteile Des Atmens

Wenn wir unser Atemmuster verändern, verändert sich unsere Welt. Wir erfahren mehr Frieden und Freude in jedem Moment. Unsere Leben werden kontinuierlich schöner, glücklicher, friedlicher.

Für eine bessere Gesundheit von innen nach aussen

Eingeschränkende Atemmuster unterstützen die unterbewußten Abwehrmechanismen, die unbequeme Emotionen unterdrücken. Diese ungesunden Atemmuster sind oft das Ergebnis von vorhergehenden Versuchen, mit emotionalen oder körperlich traumatischen Ereignissen – die soweit wie die Geburt zurück gehen können – fertig zu werden. Wenn die Gefühle nicht ausgedrückt werden, dann werden sie bewußt unterdrückt oder unterbewußt verdrängt (z.B. gespeichert im Verstand und Körper als chronische Verspannung). Es ist unvermeidlich, daß unausgedrückte Gefühle/Emotionen sich bei Gelegenheit als Schmerz und Krankheit bemerkbar machen. Da Gefühle eine Form von Energie sind, die nicht zerstört werden kann (wie Einstein vor vielen Jahren bewiesen hat), kann sie nur ihre Form verändern. Es ist unsere Verantwortung, diese Energie zu transformieren, bevor sie in unseren Körpern und/oder Köpfen Krankheit verursacht.

Leben im Überfluss

Atmen ist eine unbewußte Stoffwechselfunktion, die in dem Moment, in dem wir uns dafür entscheiden, bewußt beeinflusst werden kann. Darin liegt der Anfang der Erklärung, warum Transformational Breathing letztendlich zu einer leibhaftigen Erfahrung führt, wie wir uns unsere Lebensumstände selbst erschaffen, anstatt nur das Ergebnis von beliebigen Gedanken und Ereignissen zu erleben. Wir können wählen, uns der Gnade des Lebens zu überlassen, oder wir wählen, unser Leben in die eigene Hand zu nehmen. Sobald wir die Macht übernehmen, wird das Überfluss-erschaffen so leicht wie das Annehmen davon. Meistens ist ein Mangel an Überfluss das Ergebnis des Glaubensmusters "Nie genug" oder "Es nicht wert sein". Transformational Breathing klärt diese eingeschränkenden Glaubensmuster und wir fangen an, unsere gewohnten Selbstsabotage-Muster erst zu sehen, dann zu eliminieren.

Beziehungen heilen

Waren Sie jemals in einer Beziehung, wo der andere scheinbar immer wieder Ihr Verhalten, Ihre Gedanken, Ihr Leben kontrollieren wollte? Die meisten Menschen sind so programmiert, daß sie glauben, die einzige Art, geliebt zu werden, ist, Macht über den anderen auszuüben. Auf diesem Weg, glauben wir, können wir uns sicher fühlen (z.B. gebraucht, gewollt, erwünscht). Transformational Breathing bringt eine neue Perspektive in Beziehungen, weil es die lebendige, unleugbare Kommunikation mit dem Geistigen erleichtert. Durch diese Verbindung realisieren wir, daß wir bereits Zugang haben zu aller Liebe, die wir uns wünschen können. Noch dazu eine Qualität der Liebe, wie wir sie nie durch das Manipulieren anderen Menschen bekommen könnten. Die Frage "Wieviel kann ich von Dir kriegen?" wird zu "Wieviel erlaubst Du mir, Dir zu geben?"

Kräfte bilden auf allen Ebenen

Die besten Athleten wären nicht an der Spitze, wenn sie nicht die Wichtigkeit der tiefen Zwerchfellatmung kennen würden. Sie müssen zu allererst ihren Atem meistern lernen. Er gibt dem Verstand den Fokus, dem ganzen Körper die nötige Energie und vor allem den Muskeln die Kraft. Somit erhöht er Fokus, Ausführung und Ausdauer.

Mehr Energie und Stressabbau

Sind Sie jemals frustriert darüber, daß es Ihnen an Energie fehlt, um all die Dinge zu tun, die Ihnen Spass machen? Vermehrter Sauerstoff in Ihrem Blutkreislauf ist der Schlüssel zu mehr Energie für Ihren Kopf und Ihren Körper. Siebzig Prozent (70%) unserer Energie kommt über die Atmung. Transformational Breathing-Sitzungen geben Ihnen jede Menge Energie durch den sofortigen Anstieg an Sauerstoff im Blut. Es trainiert auch Ihr Atemmuster neu (Muskeln, Lungengewebe, Gewohnheitsmuster), sodaß Sie in stressigen Situationen tiefer durchatmen anstatt sich der für Aufregung sorgenden Kampf- / Fluchtreaktion zu verlieren.