

Qu'est-ce Que "Transformational Breathing"? (la Respiration Transformatrice)

par Dr. Judith Kravitz

La Respiration Transformatrice est un processus d'harmonisation qui apporte une maîtrise de soi et engendre une profonde transformation dans la vie de quelqu'un. Cette technique puissante utilise une énergie de haute fréquence vibratoire créée par une technique respiratoire particulière. La Respiration Transformatrice nous permet d'améliorer notre façon de respirer, d'avoir plus d'énergie, de nous sentir apaisé et aimant et finalement d'accéder à des niveaux de conscience supérieurs.

En temps que fondatrice de la Fondation pour "Transformational Breathing" (ci-après repris comme TB) et co-créatrice du processus de TB, j'ai passé les 30 dernières années à travailler considérablement avec la respiration. J'ai compris très clairement, après avoir fait respirer des dizaines de milliers de personnes et avoir fait plusieurs centaines de milliers de sessions (individuelles et en groupe), en quoi TB peut améliorer notre santé, notre bien-être et le sentiment de joie de vivre.

Comment agit la Respiration Transformatrice (TB)? La Loi Universelle d'Entraînement stipule que lorsque deux éléments, vibrant à différents niveaux de fréquence, se rencontrent, la vibration la plus basse s'élève automatiquement pour s'accorder à la vibration la plus haute. Cet effet d'entraînement se passe au niveau cellulaire et se répercute dans notre champs magnétique, ce qui amène des changements vitaux. Le fait d'inspirer d'importantes quantités d'oxygène à fréquence vibratoire élevée dans les endroits précédemment fermés de notre système respiratoire, vient mettre en mouvement les énergies à fréquence vibratoire plus basse (telles que les émotions refoulées, les traumatismes et les maladies physiques) pour les transformer en une fréquence vibratoire plus élevée, ce qui permet leur intégration définitive. C'est la raison pour laquelle vous vous sentez plus léger et comme nettoyé après ce bain d'énergie vibratoire élevée provoqué par TB.

Les trois niveaux de la Respiration Transformatrice. Le premier niveau se rapporte à la mécanique respiratoire; il s'agit d'apprendre comment respirer plus efficacement et plus aisément. En raison de schémas respiratoires bloqués et limités, la plupart des gens respirent en dessous de leur capacité réelle. Le but de cette profonde respiration diaphragmatique connectée est d'utiliser le système respiratoire dans son entièreté et de maximaliser la capacité respiratoire. Avec TB, nous savons que la quantité d'air que nous inspirons est directement relative à la quantité d'aspects positifs que nous acceptons dans la vie. Le fait d'ouvrir et d'amplifier notre respiration apporte non seulement plus d'énergie et stimule les capacités naturelles d'auto-guérison du corps, mais cela accroît de façon importante notre capacité à vivre plus positivement. Nous sommes dans le flot de la vie en fonction du degré d'ouverture et de fluidité de notre respiration.

Le deuxième niveau de la Respiration Transformatrice permet de clarifier les raisons majeures pour lesquelles nous avons commencé à limiter notre respiration. A ce niveau, on travaille à intégrer les traumatismes et les pensées négatives enfouis dans l'inconscient. Ceci comprend d'anciennes émotions non exprimées (appelées répressions), les croyances négatives, les vieux schémas et souvenirs mémorisés au niveau cellulaire. Limiter et contrôler sa respiration est un des premiers moyens de refouler ces éléments dans l'inconscient. Respirer là où nous ne respirions pas et se détendre au lieu de retenir notre respiration permettent d'inverser ce processus. Au fur et à mesure de la résurgence des émotions, des pensées et des souvenirs, nous continuons à respirer, pour qu'ils s'intègrent en une forme d'énergie à fréquence vibratoire plus élevée. Une fois que les énergies refoulées sont intégrées, les comportements limitants et les auto-sabotages disparaissent et font place à notre soi réel dans son entièreté et sa perfection.

La Respiration Transformatrice permet d'intégrer les traumatismes liés à la naissance et la petite enfance, les conflits avec l'autorité parentale, le désir inconscient de mort, et toute autre négativité enfouie dans l'inconscient. A ce jour, TB est la manière la plus efficace et la plus épanouissante de clarifier l'inconscient!

Une fois que l'inconscient commence à s'ouvrir et à se clarifier, un accès se crée vers l'inconscient supérieur qui est le niveau de l'âme et de notre conscience spirituelle. Ce troisième niveau de la Respiration Transformatrice permet de se connecter consciemment à des aspects plus élevés de soi-même. Il arrive, à ce niveau, que les gens fassent des expériences mystiques ou aient des visions lorsqu'ils entrevoient d'autres dimensions de la réalité. Certains atteignent un état méditatif profond et reçoivent une guidance et une connaissance intuitive de leur être.

Les trois niveaux de TB se manifestent à chaque session. Le temps que nous passons à chaque niveau varie en fonction des besoins spécifiques de chacun. Une chose est certaine, c'est que après chaque session nous nous sentons plus léger, libéré et que notre fréquence vibratoire s'est accrue.

La Respiration Transformatrice se concentre sur les énergies et les états que nous voulons créer plutôt que d'accorder de l'attention aux schémas que nous voulons relâcher. Cette utilisation d'intentions conscientes accompagnées d'affirmations, de toucher, de son et d'invocations, contribuent à une intégration efficace et complète. La Respiration Transformatrice est réellement unique et est ce qu'il y a de plus performant dans le domaine de la respiration aujourd'hui.

Le seul moyen de vraiment savoir de quoi il s'agit est de faire l'expérience d'une Session de Respiration.