

## FAQs (Häufig Gestellte Fragen)

**F: Es gibt so viele ganzheitliche Ansätze für Wohlbefinden heutzutage. Sie alle auszuprobieren, kommt teuer. Wie kann ich feststellen, ob dieser Weg wirklich der Beste für mich ist?**

Nur Sie selbst können sich diese Frage beantworten. Wenn Sie wirklich eine entscheidende, sofortige, positive Veränderung in Ihrem Leben erfahren möchten, versuchen Sie es einfach! Im Gegensatz zu vielen anderen Selbsthilfe-Methoden, werden Sie bereits in der ersten Sitzung sofortige Resultate spüren. Sie haben wenig zu verlieren und viel zu gewinnen. Sie entscheiden! Gruppensitzungen kosten nur \$25 – 45, Einzelsitzungen \$50 – 150. Sollten Sie fortfahren wollen, potenzieren sich die positiven Ergebnisse und bald (normalerweise zwischen 3 bis 10 angeleiteten Sitzungen) können Sie selbst alleine Sitzungen zu Hause durchführen, die kostenlos sind!

**F: Wie funktioniert Transformational Breathing?**

Ihr Trainer wird erwiesene sanfte Bewegungs- und Tonvibrations-Techniken anwenden, sowie einfach Affirmationen, die Ihnen helfen, das wellenartige, tiefe, ununterbrochene Atemmuster zu erreichen und beizubehalten. Dieses Muster aktiviert eine elektromagnetische Vibration von hoher Frequenz, die Körper und Verstand durchdringt. Laut dem wissenschaftlichen Prinzip der Anpassung, nehmen eigensinnige, niedrig schwingende Energiemuster die hohe Frequenz an. "Blockaden" mit niedriger Energie werden so aufgelöst.

**F: In wie weit läßt sich diese Prozeßarbeit mit anderen Atemtechniken vergleichen?**

Judith Kravitz hat ein weitreichendes Training und Erfahrung im Unterrichten von Yoga, Rebirthing und Kundalini. Transformational Breathing beinhaltet das Beste von allem – und viel mehr – und ist somit die schnellste, verlässlichste Art, um eine vollständige und bleibende Verschiebung der körperlichen, emotionalen und spirituellen Wahrnehmung sicher zu stellen. Rebirthing ist in soweit ähnlich, daß der Klient im Liegen die verbundene Atmung praktiziert. Jedoch in Transformational Breathing trainieren wir die Zwerchfell- bzw. Bauchatmung, während sich Rebirthing auf die Brustatmung konzentriert. Die Einbeziehung des Zwerchfells ist dafür wichtig, daß das sauerstoffangereicherte Blut die Verdauungsorgane erreicht und das durch Angst verursachte emotionale Gepäck, das hauptsächlich in Darm, Nieren und Geschlechtsorganen gelagert wird, aufgelöst wird.

In Yoga wird das tiefe Bauchatmen benutzt, um das Dehnübungen und Positionen zu unterstützen. Transformational Breathing ist kein Ersatz für wichtige körperliche Bewegung und die Herstellung der Geschmeidigkeit der Muskeln/Geistes, das Yoga bietet. Trotzdem lassen sich mit Transformational Breathing Dinge erreichen, daß selbst eine lebenslange Ausübung von Yoga selten schafft. Ganz davon abgesehen, macht es das Praktizieren von Yoga viel genüßlicher und effektiver.

Transformational Breathing ist eine wichtige Grundlage, auf die sich der Wert anderer Atemtechniken aufbauen läßt, weil es die Widerstände klärt und somit dem Energiemenge des Praktizierenden einen enormen Vorsprung bietet.

**F: Warum sich nicht einfach sportlich mehr betätigen für mehr Sauerstoff und Streßabbau?**

Obwohl es einige Überschneidungen von Vorzügen zwischen Transformational Breathing und sportlichen Aktivitäten gibt, sind beide kein Ersatz für das andere. Die Zielsetzung und Energie, die bei einer Atemsitzung generiert werden, werden nicht durch körperliche Beanspruchung aufgebraucht. Die Energie, die allein durch das kontinuierliche Atmen entsteht, wird je nach

Zielsetzung des Einzelnen zur Heilung von Körper, Verstand und Seele eingesetzt. Aerobische Übungen und andere Atemtechniken fallen normalerweise wesentlich leichter, sobald der Atem den Körper, Verstand und Geist transformiert hat. Viele Menschen treiben keinen regelmäßigen Sport, weil das Atmen, daß den Körper antreibt, unangenehme Gefühle und Emotionen aus dem Unterbewußtsein hervorruft. Viele Menschen hören während dem Sport auf zu atmen, ohne daß sie es merken, um die bewußte Wahrnehmung unangenehmer Gefühle zu vermeiden. Sobald diese Gefühle transformiert sind, der Atemmechanismus offen ist, verschwindet auch der Widerstand dem Sport gegenüber. So wird die regelmäßige sportliche Betätigung zur erfreulichen Realität.

**F: Ist diese Atemtechnik mit LaMaze, LeBoyer und anderen Schwangerschafts-Atemtechniken vergleichbar?**

Transformational Breathing ist ein MUSS für schwangere Frauen, die sich selbst und ihren Babies die liebevollste und angenehmste (JA! Angenehm!) Geburtserfahrung, die es gibt, schenken möchten. Viele Frauen, die die Standard-Methoden gelernt haben, finden es wesentlich bequemer, die volle Zwerchfellatmung während des Geburtsprozesses anzuwenden. Mit TB geht es nicht nur darum, den Schmerz und die Angst während der Geburt zu lindern, sondern beinhaltet auch gesündere Babies. Das geht auf eine weitaus bessere Sauerstoffversorgung in der Gebärmutter zurück, was wiederum eine bessere Verbindung und Kommunikation mit dem ungeborenen Geist ermöglicht. Dadurch wird das Baby sanfter behandelt und die Eltern sind viel eher fähig, ihr Neugeborenes bewußt auf dieser Welt zu begrüßen. Diese große Veränderung im Leben, Eltern zu werden, wird wesentlich streßfreier und die Eltern besitzen ein hervorragendes Werkzeug, mit den intensiven Ansprüchen des Elternseins ausgeglichen und liebevoll umzugehen.