

Veelgestelde vragen over TB

Voor de antwoorden op veelgestelde vragen, klik op onderstaande shortcuts om meteen naar een vraag of onderwerp te gaan.

Hoe werkt Transformational Breathing?

Jouw facilitator/coach gebruikt bewezen bewegings- en geluidsvibratie-technieken, alsmede simpele kernaffirmaties die jou helpen het volledige circulaire ademhalingspatroon te bereiken en te handhaven, als een golf. Dit activeert een hoog-frequente electromagnetische vibratie door lichaam en geest.

Conform het wetenschappelijke principe van "entrainment" worden in de aanwezigheid van hoog-frequente energie (zoals de adem) de hardnekkige laag-frequente energiepatronen verhoogd en getransformeerd. Blokkades van lage energie worden daardoor geëlimineerd.

Hoe verhoudt Transformational Breathing zich tot andere bewuste ademhalingstechnieken?

Judith Kravitz heeft een uitgebreide training en ervaring opgedaan in het doceren van yoga, rebirthing en kundalini. Transformational Breathing verenigt het beste van elk van deze gebieden en zoveel meer. Dit zorgt voor de snelste, meest betrouwbare manier om een complete en blijvende verschuiving te veroorzaken in fysiek, emotioneel en spiritueel bewustzijn alsmede in de bijbehorende vaardigheden.

Rebirthing is vergelijkbaar met Transformational Breathing daar waar het het gebruik van een verbonden circulair ademhalingspatroon betreft in een sessie waarbij de cliënt comfortabel ligt. Echter, Transformational Breathing gaat uit van een volledige diafragma-ademhaling, ofwel buikademhaling, terwijl rebirthing focust op het ademen in de bovenborst. De betrokkenheid van het diafragma in TB is dé stimulans voor de stroom van zuurstofrijk bloed naar de organen in de (onder)buik, alsmede voor het opruimen van door angst gedreven emotionele bagage die primair wordt opgeslagen in de buik, de darmen, nieren en geslachtsorganen.

Yoga gebruikt de diepe buikademhaling om fysieke rek en houdingen te stimuleren. Transformational Breathing is geen vervanging voor de belangrijke fysieke oefening en de geest/lichaam-harmonie die yoga biedt. Echter, TB bereikt dingen die een levenlang yoga zelden kan bereiken. Tevens maakt TB de beoefening van yoga plezieriger en effectiever.

Transformational Breathing is een belangrijke basis waarop de waarde van andere plezierige ademhalingsoefeningen gebouwd kan worden, omdat het snel en betrouwbaar weerstand opruimt en een krachtige vliegende start geeft aan iemands algemene energieniveau.

Lichaamsbeweging

“Waarom niet gewoon bewegen om oxygenatie te verhogen en stress te verlagen?” Ook al biedt het enkele dezelfde voordelen, toch is Transformational Breathing geen vervanging voor regelmatige lichaamsbeweging. Tevens geldt dat beweging niet alle voordelen van TB oplevert, aangezien de intentie en de in een sessie gegenereerde energie niet volledig wordt opgebruikt door de eisen die fysieke stress stelt. De energie gegenereerd door louter de circulaire manier van ademen blijft beschikbaar om verschillende aspecten van lichaam, geest en spirit te helen, zoals nodig conform de intentie die door de cliënt wordt geformuleerd voorafgaande aan de sessie.

Aerobic-oefeningen en andere ademhalingsmethoden worden veelal gemakkelijker eigen gemaakt wanneer de adem de energie van lichaam, geest en spirit reeds heeft getransformeerd.

Veel mensen doen niet regelmatig aan lichaamsbeweging, omdat de adem die nodig is om het lichaam van brandstof te voorzien tijdens de inspanning onplezierige gevoelens en emoties oproept vanuit het onderbewuste. Zonder dat ze zich dat realiseren, stoppen de meeste mensen met ademen tijdens lichaamsbeweging, om zo de bewustwording van dergelijke oncomfortabele gevoelens te vermijden. Zodra zulke gevoelens echter zijn getransformeerd en het ademmechanisme is geopend, zal de weerstand tot bewegen neigen weg te vallen. Het handhaven van een regelmatig bewegingsprogramma kan dan een plezierige werkelijkheid worden.

Zwangerschap

“Persoonlijk heb ik mijn voordeel gedaan met dat wat Judy het ademwerk heeft gegeven en ik beveel de voordelen van haar Transformational Breath sessies van harte aan voor zwangere vrouwen en voor diegenen die voor hen zorgen.”

-Christiane Northrup, medical doctor, auteur van "Women's Bodies" en "Women's Wisdom"

“Is deze ademhalingstechniek verenigbaar met LaMaze, LeBoyer of andere ademhalingstechnieken die aan zwangere vrouwen worden geleerd?”

Transformational Breathing is een must voor zwangere vrouwen die zichzelf en hun baby de meest liefdevolle en plezierige (ja, plezierige!) bevallingservaring willen geven die mogelijk is. Veel vrouwen die ook de standaard ademhalingsmethodes kennen, merken dat ze zich comfortabeler voelen bij het gebruik van de volledige diafragma-ademhaling gedurende het grootste deel van de bevalling.

De voordelen van TB gaan veel verder dan verlichting van pijn en angst tijdens de bevalling en omvatten: gezondere baby's omdat deze hogere zuurstofniveaus hebben ontvangen toen ze in de baarmoeder zaten, een groter gevoel van connectie en communicatie met de ongeboren spirit, een zachtere benadering van de baby en een grotere vaardigheid voor de ouders om met vol bewustzijn hun nieuwgeboren kind in de wereld te verwelkomen.

De grote overgang naar ouderschap komt minder stressvol tot stand en ouders hebben een krachtig instrument om de intense eisen die het ouderschap stelt te managen op een gebalanceerde en liefdevolle manier.

Ziekte overwinnen

Voor meer informatie over ademhaling en geneeskunde kun je klikken op onderstaande link naar de Engelstalige site van de Transformational Breath Foundation in de Verenigde Staten.

Is dit de beste aanpak voor mij?

“Er zijn vele holistische benaderingen van welzijn beschikbaar tegenwoordig. Ze allemaal proberen, kan erg kostbaar worden. Hoe kom ik erachter dat dit de beste benadering is voor mij?” Alleen jij kunt die vraag beantwoorden. Als je werkelijk significante, onmiddellijke, positieve verandering wil in jouw leven, probeer het gewoon. In tegenstelling tot de meeste zelf-hulpmethoden geeft zelfs je allereerste sessie onmiddellijk resultaat.

Er is slechts weinig te verliezen en veel te winnen. Jij beslist. Mocht je na een eerste sessie beslissen verder te gaan, dan zullen de positieve effecten zich exponentieel vergroten en uiteindelijk (meestal na 3 tot 10 gecoachte sessies) ben je in staat om thuis zelf-geleide sessies

te doen. En die zijn gratis! NB: De kosten voor groepssessies of individuele privé-sessies variëren per facilitator en worden hier derhalve niet nader gespecificeerd.

Invloed van ademtherapie op astmatische klachten

“Ademtherapie en astma”

In NRC Handelsblad is een artikel verschenen over de effecten van ademtherapie en de effecten op het medicijn gebruik van astma patiënten. Een kopie van de tekst is bijgevoegd. Wat vooral blijkt uit het onderzoek is dat elke ademtherapie die de patiënt bewust maakt van de ademhaling en leert ontspannen, werkzaam is. Dit geldt duidelijk ook voor Transformational Breathing, en is helemaal in lijn met de bevindingen van Judith t.a.v. astmapatiënten, zoals gemeld in haar boek.

NRC Handelsblad, 10 juni 2006

Veel minder medicijnen

Astma verlicht door onechte ademoefening

Door Bart Meijer van Putten

ROTTERDAM, 8 JUNI. Astmapatiënten die ademhalingsoefeningen doen, hebben veel minder minder medicijnen nodig. Een neptechniek is daarbij even effectief als echte oefeningen: ontspanning en afleiding geven blijkbaar de doorslag.

Dat ontdekten Australische onderzoekers tot hun eigen verrassing. Met beide technieken namen de klachten van astmapatiënten zienderogen af, zelfs zo dat ze na acht maanden 86 procent minder luchtwegverwijdend medicijn nodig hadden. De resultaten zijn deze week online gepubliceerd in het medische tijdschrift Thorax.

Astmapatiënten krijgen vaak het advies om bij benauwdheid een speciale ademtechniek toe te passen. Ze moeten oppervlakkig door de neus ademen en de lucht dan zo lang mogelijk inhouden, om daarna weer rustig verder te ademen.

Om te bewijzen dat dit echt helpt, hebben de Australische onderzoekers deze techniek vergeleken met een namaak-ademtechniek, waarbij het vooral gaat om de bewegingen van het bovenlichaam en ‘ademcontrole’ door een betere houding en ontspanning. Alle deelnemers (59 mensen met milde tot matige astmaklachten) werd gevraagd pas een ‘pufje’ te nemen als de oefeningen geen verlichting boden.

Meteen vanaf de eerste week nam de behoefte van de patiënten aan luchtweg-verwijdend medicijn sterk af, ongeacht of ze nu echte of nepoefeningen deden. Na acht maanden hadden ze 86 procent minder luchtwegverwijders nodig, en ook gebruikten ze vier keer zo lage dosis ontstekingsremmers. De astma werd daarbij niet erger.

De Australiërs concluderen dat ademoefeningen niet zozeer helpen vanwege de techniek zelf, maar doordat de patiënt bij benauwdheid eerst probeert te ontspannen. De onderzoekers denken niet dat de verbetering het gevolg is van de aandacht die de patiënten kregen omdat ze meededen aan een onderzoek. Zo'n aandachtseffect zou niet nog na acht maanden meetbaar zijn.ijn vele holistische benaderingen van welzijn beschikbaar tegenwoordig.