

Transformal Nefes® nasıl başladı...



Dr. Judith Kravitz ilk olarak bilinçli nefes çalışmasını yetmişli yılların ortalarında Rebirthing (Yeniden doğuş) olarak adlandırılan nefes çalışmasıyla deneyimledi. Bu nefes çalışması bireylerin doğum sırasında yaşadıkları çeşitli travmaların çözülmesini sağlamaya yönelikti.

Daha sonra bilinçli nefes çalışmasını kendisinin yürütmekte olduğu ruhsal danışmanlık çalışmaları ile birleştirme yönünde ilham aldı. Danışanları ile nefes çalışması yaparken bu çalışmayı nasıl daha etkili, güçlü ve kalıcı yapabileceği konusunda içgörü kazandı. Zaman içerisinde uyguladığı nefes çalışmasının biçimi, teknikleri ve niyeti önemli miktarda değişime uğradı ve Judith ortaya çıkan bu yeni nefes çalışmasına Transformal Nefes® adını verdi.

Günümüzde Transformal Nefes tüm dünyada güçlü bir kendi kendine şifa yöntemi olarak deneyimleniyor ve paylaşılıyor. Bu teknik Leonard Orr'un çalışmasından ve Dr. Stanislav Grof'un Holotropik yönteminden çok daha geniş bir kitleye yayılmış durumda. Artık nefes çalışmasında küresel bir başarı hikayesi söz konusu.

Judith kendi metafizik doktora araştırmalarından yola çıkarak günümüzde bilinen en şifalı nefes çalışma ve eğitim sistemi olan Transformal Nefes®'e Kundalini Yoga, nefes analizi, sesle şifa, beden haritalaması gibi şifa ve ruhsallıkla ilgili birçok tekniği ve prensibi entegre etmiş durumda.

Judith'in ayrıca Transformal Nefes hakkında yazmış olduğu "Derin Nefes Al, Neşeyle Kal: Transformal Nefes Tekniği" adlı kitabı bu alanda yazılan ve birçok dile çevrilen en yetkin kitaplardan bir tanesi.

