

Voordelen van TB

Als we de wijze waarop we ademen veranderen, dan transformeert onze wereld. Dan vinden we rust en plezier in elk moment. Op deze wijze verbetert ons leven zich voortdurend.

Verbeter je gezondheid van binnenuit

Beperkende ademhalingspatronen stimuleren onderbewuste verdedigingsmechanismen om onplezierige emoties te onderdrukken en op te slaan. Zulke ongezonde ademhalingspatronen zijn vaak het resultaat van voorafgaande pogingen om te gaan met traumatische emotionele of fysieke gebeurtenissen, die zelfs zover kunnen teruggaan als het moment van geboorte of daarvoor nog.

Wanneer gevoelens niet geuit worden, dan worden ze bewust weggeduwd of onbewust onderdrukt (ofwel ergens in het hoofd of het lichaam opgeslagen waar het chronische spanning veroorzaakt). Het is onvermijdelijk dat niet-geuite gevoelens en emoties uiteindelijk tevoorschijn komen via pijn en ziekte.

Zoals Einstein al jaren geleden heeft bewezen, zijn gevoelens een vorm van energie die niet vernietigd kan worden, maar alleen van vorm kan veranderen. Daarom is het onze verantwoordelijkheid die energie te transformeren voordat het ziekte veroorzaakt in ons lichaam en onze geest.

Leef in overvloed

Ademen is de enige niet-vrijwillige metabolische functie die vrijwillig wordt op het moment dat we ervoor kiezen de regie in eigen hand te nemen. Dit begint te verklaren waarom Transformational Breathing uiteindelijk leidt tot de heldere ervaring van het bewust co-creëren van onze levens, in plaats van dat het een resultaat is van willekeurige gedachten en gebeurtenissen.

We kunnen ervoor kiezen om overgeleverd te zijn aan het leven of we kunnen ervoor kiezen het leven meester te worden. Op het moment dat we zelf de regie in handen nemen, dan wordt het creëren van overvloed net zo eenvoudig als het ontvangen ervan.

Heel vaak is een gebrek aan overvloed het resultaat van het geloof in "nooit genoeg" of "niet waard zijn om". Transformational Breathing ruimt deze beperkende geloofspatronen op. We beginnen ons zelfsaboterende gewoontegedrag op te merken en te elimineren.

Heel relaties

Heb je ooit een relatie gehad met iemand die altijd jouw gedrag, jouw gedachten en jouw leven leek te willen controleren? De meeste mensen zijn geconditioneerd te geloven dat de enige manier om iemand van je te laten houden, is ervoor te zorgen dat je macht hebt over die ander. Op deze manier, dat geloven we tenminste, kunnen we ons zeker voelen, ofwel nodig, gewenst, begeerd.

Transformational Breathing biedt een geheel nieuw perspectief op relaties, omdat het een heldere, niet te ontkennen communicatie met Spirit faciliteert. Middels deze connectie realiseren we ons dat we al toegang hebben tot de liefde die we eventueel zouden willen en dat deze liefde van een kwaliteit is die we nooit zouden krijgen via het manipuleren van mensen. De vraag

transformeert dan van "hoeveel kan ik van jou krijgen" tot "hoeveel sta jij me toe aan jou te geven".

Creëer kracht

De beste atleten zouden niet de beste zijn als zij niet het belang van een volledige diafragma-ademhaling zouden begrijpen. Eenmaal begrepen, dan moeten zij de adem als primair instrument meester worden. De adem brengt mentaal focus aan, brengt energie naar het lichaam in het algemeen en brengt kracht aan de spieren in het bijzonder. De adem verhoogt de focus, de prestatie en het uithoudingsvermogen.

Verhoog je energieniveau en reduceer stress

Voel je je wel eens gefrustreerd omdat je niet voldoende energie hebt om alle dingen te doen die je zou willen doen? Het verhogen van het zuurstofniveau in je bloedstroom is de sleutel tot het verhogen van de energie die beschikbaar is voor je mentale toestand en je lichaam. 70% van onze energie komt van het ademen. TB-sessies geven je energie en bezielen je door de grote, onmiddellijke toevloed aan zuurstof. Tevens train je opnieuw je ademhalingsmechanisme (spieren, longweefsel, ademgewoontes) om meer zuurstof in te nemen bij stress in plaats van dat je overgaat tot paniek of vluchtreacties.