

Wat is Transformational Breathing?

Transformational Breathing wordt beschouwd als de meest effectieve en holistische zelfhelingsmethode die op dit moment beschikbaar is. Transformational Breathing maakt gebruik van een specifiek adempatroon dat weggedrukte trauma's opruimt, het fysieke revitaliseert en emotionele en mentale trauma's op celniveau transformeert. TB zorgt voor een toegenomen zuurstof niveau en resulteert daarmee in grote fysieke en emotionele voordelen, tezamen met een hoger niveau van bewustzijn.

TB werkt op drie niveaus

Er zijn drie niveaus in TB te onderscheiden. Het **eerste niveau** - het lichamelijke- heeft te maken met openen en opschonen beperkte ademhalingspatronen en leert je om meer effectiever en gemakkelijker te ademen. Vanuit TB is bekend dat de waarde van lucht, die in je lichaam gebracht wordt, direct gerelateerd is aan de waarde van het accepteren van het goede in je leven. Als je ademhaling verder ontwikkeld en geopend wordt, is er naast toename van energie en ondersteuning voor de natuurlijke heling-bekwaamheden, tevens een vergroting van je capaciteit om te ervaren en het goede van het leven toe te laten. Oosterse mensen weten al eeuwen dat de ademhaling het primaire middel is om levenskracht naar het lichaam terug te laten vloeien.

Het **tweede niveau** van TB "verzorgt" de opschoning van belangrijke redenen van de beperkingen in je ademhaling. Niveau twee -het mentaal emotionele- werkt effectief op heling van trauma's en negativiteit in je onderbewuste. Dit omvat oude niet uitgedrukte emoties, negatieve geloofsovertuigingen, oude "tapes" en herinneringen uit het verleden, welke allemaal opgeslagen zijn op cel- en onbewust niveau.

Controle van de ademhaling is van de manieren is om emoties weg te drukken en te onderdrukken. Deze onverwerkte emoties zijn niet verdwenen, maar opgeslagen in het onderbewuste. Transformational Breathing geeft toegang tot de onverwerkte emoties en negatieve overtuigingen door te ademen naar de gesloten gebieden van je ademhalingsstelsel. Je leert verder ontspannen en volledig uit te ademen. Wanneer je vasthoudt aan de adem, houdt je negativiteit vast.

Bij het steeds opener door de ervaringen heen te ademen, worden deze gedachten en gevoelens geïntegreerd en veranderen ze permanent naar het niveau van rust, vrede en liefde. Het opschonen van het onderbewuste heeft tot gevolg dat belangrijke gebieden van disfunctioneren (zoals geboortetrauma en trauma's van vroeger kindgedrag, onbewuste doodsnegingen, ouderlijk en autoritaire gewoontes, patronen van zelsabotage plus alle andere negativiteit in het onderbewuste) behandeld en geheeld worden. Men ervaart **blijvend toegenomen gevoelens van helderheid en lichtheid**.

Vanuit het **derde niveau** -het spirituele- kom je steeds dieper in aanraking met je ware kern. Je komt steeds dichterbij wie je werkelijk bent. Dit niveau van TB maakt het mogelijk ons bewust te verbinden met ons hogere zelf. Het komt voor dat mensen die zich op dit niveau van TB bevinden mystieke ervaringen hebben of visioenen alsof ze zich bewust worden van andere dimensies en werkelijkheden. Velen komen in een diep meditatieve staat en ontvangen begeleiding en inzichten over/voor hun leven.