

esthetitaly

FK

colonna e personaggi

anno IX • 2/2007 • marzo

TRASFORMARE PENSIERI ED EMOZIONI, RESPIRANDO

Intervista a Judith Kravitz, ideatrice della tecnica Transformational Breath®

Laureata in Metafisica, Judith Kravitz viaggia da ventisette anni in tutto il mondo per diffondere la meravigliosa tecnica di cui è ideatrice: Transformational Breath® (il Respiro Trasformativo). Madre di otto figli, partendo dal Rebirthing Judith ha creato questo metodo basandosi sulla sua esperienza personale di auto-guarigione da un tumore maligno alla gola grazie al Respiro Consapevole. Da allora ha formato più di tremila facilitatori e condiviso Transformational Breath con oltre centomila persone, sia in sedute individuali sia di gruppo. Il suo libro, *Breath Deep, Laugh Loudly: The Joy of Transformational Breathing*, è il manuale indispensabile per respirare consapevolmente e abbracciare le transizioni maggiori di vita, ritrovando benessere e salute.

Come è iniziato il tuo interesse per le tecniche di respiro?

Negli anni '70, quando il pianeta stava attraversando una fase di profonda trasformazione, feci la mia prima sessione di Rebirthing. Tornando a rivivere il momento della mia nascita, il respiro era molto affannoso a causa dell'anestesia cui avevano sottoposto mia madre. Ricordo i miei sforzi e l'impressione di una vita faticosa; ebbi anche la consapevolezza che, in seguito a questa prima traumatica esperienza, stavo continuando a crearmi ostacoli e impedimenti... non potevo proseguire con questo schema! Dopo questa sessione e le vicende che ne scaturirono, osservai che la mia vita non era più una lotta costante e nel contempo aumentava la voglia di approfondire il lavoro di guarigione attraverso il respiro. In quel periodo stavo praticando TB, che poco dopo divenne il mio principale strumento per sconfiggere il cancro alla gola.

Come lavora Transformational Breath?

Agisce come una semplice forma di autoguarigione apportando una maggiore quantità di ossigeno nel corpo. TB produce cambiamenti ai livelli più profondi del proprio essere, in particolare il primo livello lavora sull'apertura del sistema respiratorio per creare un soffio aperto e fluido portando più "prana" o energia vitale in tutto il corpo e migliorando la salute, inoltre permette al flusso di energia di essere in equilibrio e libero di fluire. Il secondo livello utilizza il potere vibrazionale del respiro per pulire la mente subconscia dalle negatività: lavorando



SEMINARIO INTENSIVO

Un viaggio interiore per la trasformazione personale e un percorso iniziale alla Certificazione di Facilitatore TB condotto da Judith Kravitz e dai trainer di TB Italia: Garda (Verona) 18/23 giugno
Info: manumariamancini@yahoo.it
 www.tbitalia.org

CERCHIAMO

persone, enti o associazioni interessati a promuovere e organizzare sessioni individuali e seminari di Transformational Breath.
Per contatti: Manuela Maria Mancini
 tel 039.2303578 / 347.5539727
 manmanci@tiscali.it

con un sistema preciso, TB crea una più alta vibrazione energetica che innalza il campo elettromagnetico portando gli schemi energetici più bassi a uno stato superiore. Il terzo livello è il risultato dei primi due: quando il meccanismo del respiro si apre e la mente si pulisce, si crea lo spazio di connessione con lo stato più alto del subconscio o con il livello dell'anima nel nostro essere, rendendoci consapevoli della più alta dimensione della realtà e di altri aspetti di noi stessi. Il terzo livello permette di sperimentare ed esprimere la nostra vera natura spiri-

tuale e integrare queste qualità nelle varie situazioni della vita in modo concreto. Con l'evolversi delle esperienze di TB, il respiro continua a migliorare, il subconscio si libera dalle repressioni passate e noi diventiamo chi siamo veramente, cioè degli esseri di luce amorevoli e gioiosi.

Qual è l'obiettivo di TB?

È quello di insegnare a ciascuno come diventare "facilitatori" di se stessi in un'autosessione di respiro, usato come mezzo di autoguarigione per tutta la vita. All'inizio è importante lavorare con un facilitatore che rimuove i traumi più



LIBERA UNIVERSITÀ LEONARDO DA VINCI - LULV

Da Operatore dell'Estetica
a Esperto di Scienze dell'Estetica

Iscriviti al corso di Estetologia IN CAMPUS UNIVERSITARIO



Patrocinato dal SINAPE: Sindacato
Italiano Naturopatia - Estetologia
"Bio Discipline Naturali"



Biennio di Integrazione e Aggiornamento
Professionale sul modello delle Lauree brevi

Al termine del Corso verrà rilasciato il
Decreto Universitario e Titolo di
Qualificazione Accademica

Quota di frequenza: € 186,00 mensili

Week-end mensili full-immersion



PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI A:

Segreteria Didattica della

Libera Università Leonardo da Vinci

Via Ludovico Micara, 15 - 00165 Roma

Tel. 06 66 22 986 - 06 99 03 872

Fax 06 66 40 225 - Cell. 338 61 27 687

www.estetologia.com

E-mail: leonardodavinci@estetologia.com

TB LAVORA
SUL SISTEMA
RESPIRATORIO PER
CREARE UN SOFFIO
APERTO E FLUIDO,
USA IL POTERE
VIBRAZIONALE
DEL RESPIRO PER
PULIRE LA MENTE
SUBCONSCIA
DALLE NEGATIVITÀ

radicati e le repressioni dal subconscio, creando nell'individuo chiarezza e sicurezza per proseguire la pratica da solo. Prima di ciò è necessario imparare la tecnica specifica di respiro, perché questo processo sia eseguito in modo corretto e sia efficace. Generalmente sono raccomandate da tre a cinque sessioni facilitate prima di essere incoraggiati a respirare da soli.

Quali sono i principali benefici di TB?

TB insegna come respirare a tutti gli effetti aprendo completamente il sistema respiratorio e permettendo al soffio di fluire dentro e fuori di noi. Incrementando l'apporto di ossigeno nel corpo, si ottengono una serie di benefici: dall'aumento dell'energia alla maggiore detossificazione, dal miglioramento della salute fino al libero fluire della forza vitale. TB ripulisce dalle repressioni emozionali immagazzinate nella mente subconscia. Permette così all'individuo di dissolvere schemi energetici ristagnanti a bassa vibrazione, liberando le energie per raggiungere stati emozionali più veri e profondi, come la gioia e l'amore, e allo stesso tempo materializzare nella nostra vita queste esperienze interiori. TB porta chiarezza mentale e concentrazione sui propri obiettivi poiché le vecchie forme di pensiero e i cosiddetti "nastri registrati" sono integrati e trasformati dall'energia del respiro. TB insegna a usare il proprio respiro per risolvere ed elaborare specifici problemi o schemi di pensiero che corrispondono a nefaste credenze. Modificare il sistema di respirazione permette di ottenere grandi cambiamenti nella vita, stimola la capacità di approfondire la propria connessione con la natura spirituale e la più alta dimensione della realtà. Il respiro è l'elemento chiave per aprire il sentiero verso stati più elevati di consapevolezza.

A chi consigli Transformational Breath?

La cosa meravigliosa di TB è che è accessibile a tutti e chiunque ne può trarre dei benefici, giovani e anziani, in qualsiasi condizione fisica ed emozionale. Inoltre, in associazione ad altre tecniche, dimostra di migliorare tutto ciò a cui è combinato: ad esempio, facilita il rilassamento nel massaggio, potenzia i benefici dei trattamenti di agopuntura e chiropratica, rafforza la digestione e ovviamente le funzioni respiratorie. Non c'è nessun altro processo che può essere di ostacolo quando si usa TB.



MANUELA MARIA MANCINI, laureata in Filosofia con indirizzo psicologico, giornalista pubblicista specializzata in medicina naturale ed energetica e crescita personale. Da undici anni è direttore del periodico "Reflessologia Oggi" e ha pubblicato diversi libri, tra cui "Come vincere l'ansia e la depressione. Terapie dolci e naturali per una trasformazione positiva dell'essere" (Edizioni Futura); nel 2007 uscirà il suo nuovo romanzo spirituale dedicato alle Anime Gemelle. Trainer di Transformational Breath (TB Foundation USA), ha completato la sua formazione con il Rebirthing presso il SIR (Scuola Internazionale di Rebirthing). Conduce in tutta Italia conferenze, sessioni individuali e seminari di Respiro Trasformativo e Massaggio Intuitivo. Foto di Elsa Urbani.