

Sibel Aymak

Nefes Teknikleri ve Hipnoz

Nefes, havanın akciğerlerden içeri giriş çıkışından çok daha fazlasıdır, zihnin , bedenin, duyguların ve ruhun kesiştiği yerdir.

Zihinsel durumumuzdaki tüm değişiklikler önce nefesimizi, daha sonra da bedenimizi etkiler.

Nefes çalışmaları, değişik nefes tekniklerini kullanarak, tıpkı Hipnoz gibi, bilincin farklı evrelerine ulaşılması ile fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyileşmeyi destekler.

Nasıl nefes aldığımız, sadece fiziksel değil, duygusal, zihinsel durumumuz hakkında da fikir verir ve doğru nefes alma da tüm bu seviyelerdeki iyilik halimizi destekler, düzeltir.