



KAYA
HOLISTIC

PNEUMA BREATHWORK

Ghidul participantului

Tot ce e bine să știi înainte de atelierul de respirație
conștientă

Ștefania-Carmen Rusu

Facilitator Pneuma Breathwork® | Kaya Holistic Dudești

Bine ai venit

Mă bucur că ai ales să respiri alături de noi.

Am pregătit acest ghid ca să vii la atelier liniștit(ă) și pregătit(ă). Găsești aici ce este Pneuma Breathwork, cum decurge sesiunea, ce poți simți, cum te pregătești și cum integrezi apoi experiența.

Citește-l în liniște, înainte de prima ta sesiune.

*Cu drag,
Stefania-Carmen Rusu*



Ce este Pneuma Breathwork

„**Pneuma**” înseamnă, în greaca veche, spirit sau suflu de viață.

Metoda a fost dezvoltată de psihologul și cercetătorul peruan Juan Ruiz Naupari și este latura practică, trăită, a psihologiei transpersonale pe care a creat-o.

Pneuma Institute o descrie ca pe o tehnică de pranayama „re-evoluată”: o respirație ritmică și conștientă, susținută de o intenție clară, care îți permite să explorezi dimensiunile subtile ale psihicului.

„**Trans-personal**” înseamnă dincolo de persoană, adică dincolo de mască, spre esența ființei.



Cu Prof. Juan Ruiz Naupari, Timișoara, 2024

Spre ce te poartă practica

Scopul principal este deschiderea percepției spre dimensiunile mai profunde ale naturii umane: contactul cu esența spirituală, cu pacea interioară și un proces gradual de vindecare.



Stare de bine fizic

Relaxare profundă și o recuperare mai bună din stres



Vindecarea rănilor

Reîntâlnirea cu vindecătorul din tine



Un alt fel de catarsis

Privești durerea din iubire și iertare



Potențialul spiritual

Conectarea cu scânteia de lumină din tine



Psihoetica

Redescoperirea calităților și virtuților tale

Ce poate susține practica



Fizic

- Susține sistemul nervos
- Stimulează nervul vag și relaxarea
- Crește capacitatea pulmonară



Psihologic

- Mai multă atenție și stare de bine
- Poate diminua anxietatea și fricile
- Eliberează emoții reprimite



Energetic

- Activează fluxul energiei vitale
- Armonizează centrii energetici
- Ușurință și căldură interioară



Transpersonal

- Stări de iubire, pace și bucurie
- Intuiție și creativitate
- Autoobservare fără judecată

Intenția

Intenția este ceea ce diferențiază Pneuma de alte tehnici de respirație sau meditație.

- Nu este o cerere spre exterior, ci o mișcare interioară a sufletului.
- Este simplă și sinceră și vine din contactul cu propria inimă.
- Nu caută un răspuns anume, ci adevărul, așa cum apare el, chiar și neașteptat.

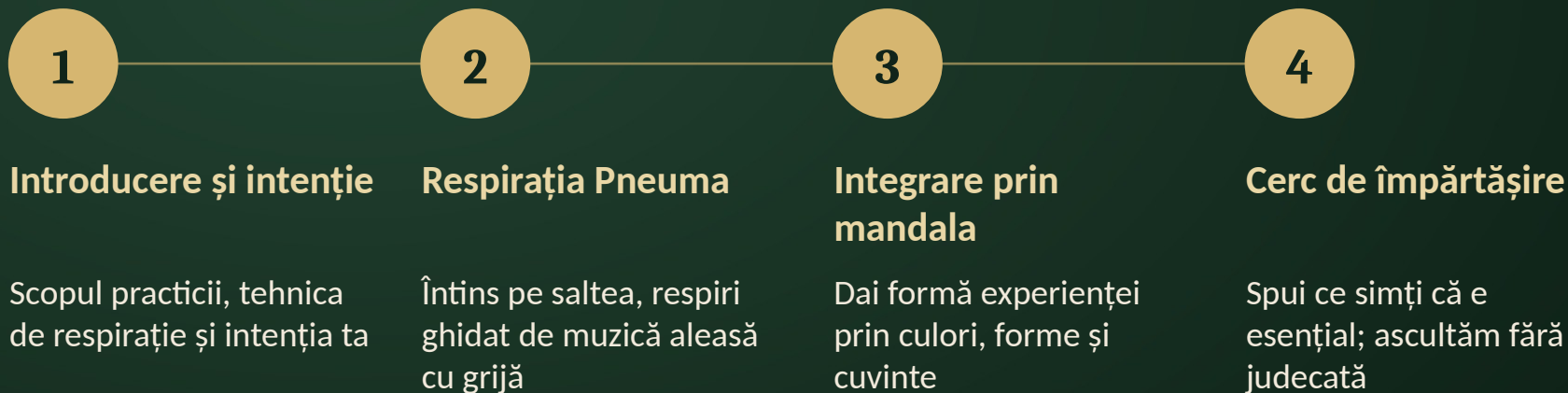
Gândește-te din timp la intenția ta: o vei formula la începutul atelierului.

UN EXEMPLU DE INTENȚIE

„Intru în practică cu inima deschisă și cer să văd ce este important pentru trezirea, vindecarea și creșterea mea.”

Cum decurge atelierul

Sâmbătă, 13:00–15:30, la Kaya Holistic Dudești



În zilele de după atelier, dacă ai nevoie, mă poți contacta telefonic sau pe e-mail.

Cum respiri: cele trei faze

FAZA 1

Respirația dinamică

- Inspir profund, expir mai scurt (aproximativ $\frac{3}{4}$ la $\frac{1}{4}$)
- Pe nas, ciclic, fără pauze
- Ritmul urmează muzica

FAZA 2

Emoție și eliberare

- Pot apărea emoții, amintiri sau stări de iubire
- Trăiești totul din interior, cu blândețe
- Țipetele și plânsul disperat nu eliberează

FAZA 3

Relaxare și liniște

- Înțelegerile se așază și se integrează
- Calm, dulceață și iubire
- Revii senin(ă) la starea obișnuită

Pe tot parcursul, inspiri și expiri lumină.

Ce poți simți

Toate aceste senzații sunt firești și trecătoare.

- Practica este creată în întregime de tine; nimic nu e controlat din exterior.
- Eu pregătesc spațiul, reglez muzica și rămân lângă tine tot timpul.
- Dacă simți un blocaj, poți încetini respirația. Te pot ajuta și cu mudre (poziții ale mâinilor).
- Uneori respirația pare să se oprească o vreme, cu o senzație de suspendare.

Furnicăături

Greutate, amorțeală

Căldură sau frig

Amețeală

Greață

Vibrații

Relaxare profundă

Somn

Lumină sau mirosuri

Expansiune

Harta celor trei lumi

Un model simbolic din tradiția șamanilor andini, care te ajută să înțelegi ce poate apărea în stările extinse de conștiință. Lumile nu vin într-o ordine fixă, ci după ritmul tău.



Condorul

LUMEA SPIRITULUI

Iubire, unitate, tăcere interioară și percepția sacralui. Curajul de a face saltul în gol.



Puma

LUMEA RELAȚIILOR

Relațiile cu ceilalți, cu familia și cu tine. Vindecarea experiențelor nerezolvate, cu calm și luciditate.



Șarpele

LUMEA
INCONȘTIENTULUI

Profunzimea și originile rănilor. Transformare, moarte și renaștere: purificare, nimic negativ.

Integrarea

Leagă ce ai trăit în practică de viața de zi cu zi.



Mandala

Desenezi esența experienței. Păstrează-o la vedere acasă.



Împărtășirea în grup

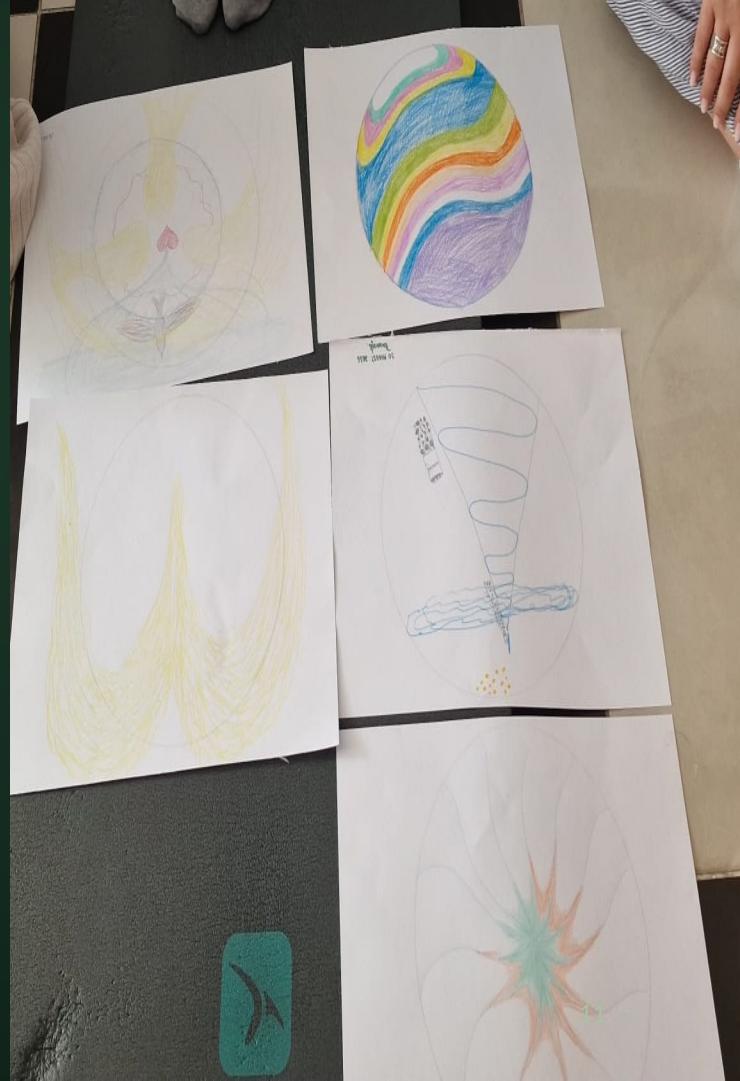
Spui doar ce simți că e esențial; ascultăm fără judecată.



Verbalizarea individuală

Alegi o schimbare concretă pe care o duci în viața ta.

Notează cât mai repede ce ai trăit: experiențele din stările extinse se uită ușor. Pneuma numește asta „amnezie spirituală”.



Nu există „non-experiență”

O relaxare profundă, un sentiment de pace sau percepția unei lumini interioare sunt prețioase: îți arată o stare pe care o poți cultiva în viața de zi cu zi.

Cum te pregătești

Ce să aduci



Haine comode, în care te poți întinde



O pătură sau un șal



O sticlă de apă



O mască pentru ochi, dacă ai



Inhalatorul, dacă ai astm



Un caiet și un pix pentru notițe

Înainte de atelier



Completează formularul medical

Obligativ pentru rezervare



Mănâncă ușor

Cu câteva ore înainte de atelier



Gândește-te la intenția ta

Simplă, sinceră, din inimă

Pentru siguranța ta

Atelierul nu este potrivit dacă ai sau treci prin:

- sarcină
- probleme cardiovasculare
- hipertensiune severă
- afecțiuni psihiatrice diagnosticate
- operații recente sau fracturi
- boli infecțioase acute
- epilepsie
- o urgență spirituală activă

Formularul medical

Este obligatoriu și confidențial. Spune-ne și dacă ai glaucom, dezlipire de retină, osteoporoză sau astm, dacă iei medicație ori urmezi o terapie.

Dacă ai îndoieli, discută cu medicul sau terapeutul tău înainte de a te înscrie. Pneuma Breathwork este o experiență de dezvoltare personală și nu înlocuiește psihoterapia sau tratamentul medical.

După atelier



Odihnește-te Lasă-ți timp liniștit după atelier.



Notează Scrie tot ce îți amintești, cât mai repede.



Păstrează mandala la vedere Îți amintește mesajele primite.

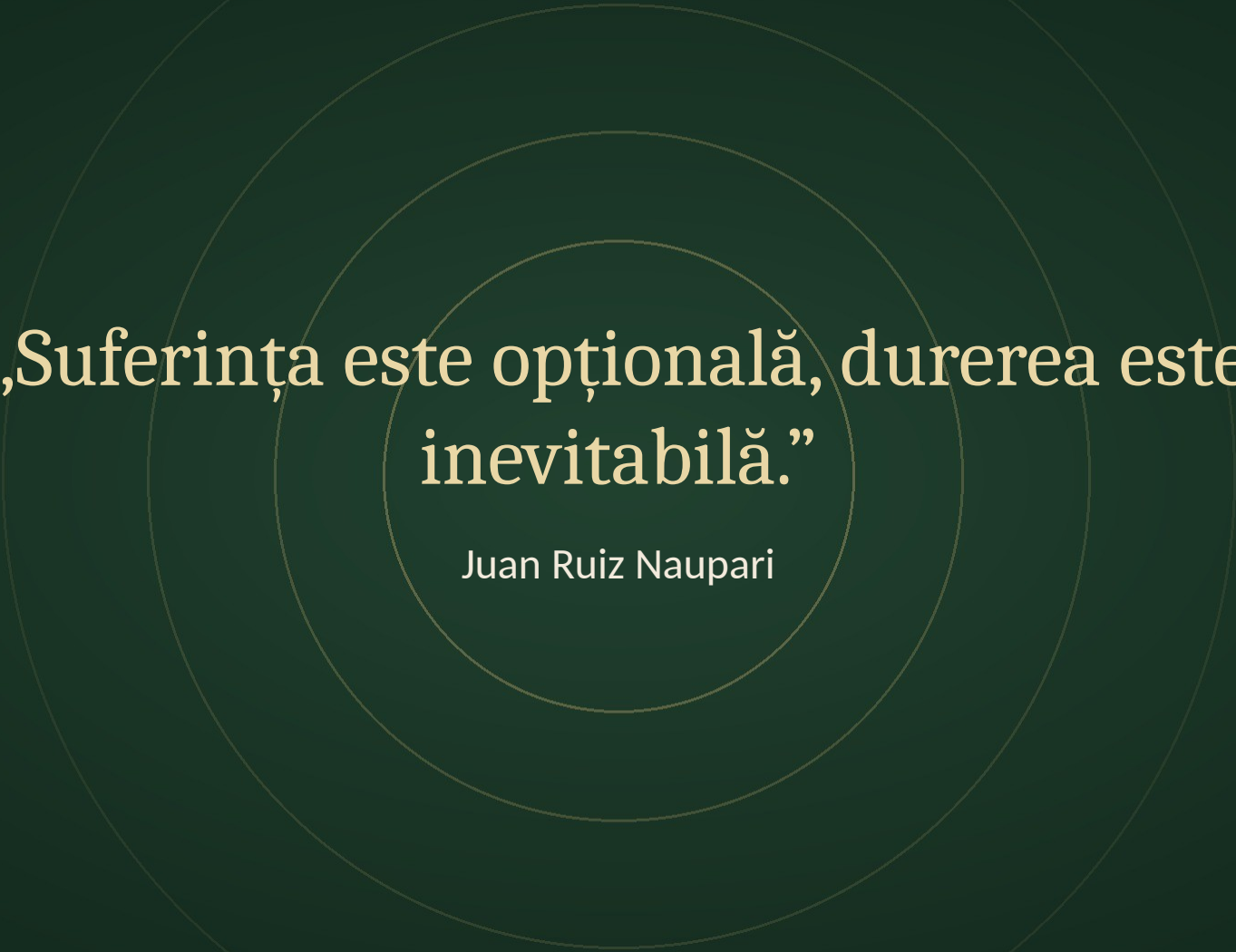


Alege o schimbare concretă Un angajament față de tine, pornind de la ce a apărut.



Cere sprijin În zilele următoare mă poți contacta.





„Suferința este opțională, durerea este
inevitabilă.”

Juan Ruiz Naupari

Următoarele ateliere

10

OCTOMBRIE 2026

17

OCTOMBRIE 2026

31

OCTOMBRIE 2026

7

NOIEMBRIE 2026



ORA

13:00–15:30



LOCAȚIA

Kaya Holistic Dudești
Calea Dudești 101, București



CONTRIBUȚIE

100 lei / sesiune
sau prin abonament Kaya Holistic

[Înscrieri: kayaholistic.ro/pneuma-breathwork-ateliere](https://kayaholistic.ro/pneuma-breathwork-ateliere)

Locul se confirmă după completarea formularului medical și plată. Suma achitată nu se returnează.



*Respiră. Simte.
Eliberează. Descoperă-te.*

Te aștept cu drag.

Ștefania-Carmen Rusu

Facilitator Pneuma Breathwork®

+40 722 299 017

hello@kayaholistic.ro

