

Hvem er Geoffrey Smith:

Geoffrey Smith er åndedræts terapeut, livsglad, en fredelig visionær der lever i nuet.

Jeg blev født i Lancaster, i 1951, i det Nordvestlige England. Jeg har været så privilegeret at jeg har rejst ganske meget i verden.

Mine rejser har bragt mig mange steder, men især til Papua Ny Guinea nord for Australien, hvor jeg underviste i regnskovene i landets højland.

Under mit ophold blev min interesse fanget at de indfødtes spirituelle tro og især shamanismen. For at forstå karakteren af deres arbejde og praksis, brugte jeg en del tid sammen med de lokale shamaner.

Siden 1960 har jeg brugt meditation og har fortsat med at udvikle mine evner på dette område, samtidig med at jeg har fulgt Master Thich Nhat Hahn's lære. Jeg har været på flere ophold i Plum Village (et Buddhistisk Center) i syd Frankrig.

Denne praksis, øvelsen i at være til stede for hvert øjeblik af livet, har været en stor hjælp i mit liv, især i øjeblikke af stress eller tab, jeg deler og underviser gerne andre i denne praksis.

Da jeg var i midt 30'erne kom jeg dyb krise over mit liv og min livsstil. Jeg fandt mig selv på et sted, hvor jeg var villig til at gøre hvad som helst for at skabe den ændring, der ville give mig det liv, mit hjerte ønskede for mig. Det var i dette øjeblik jeg opdagede åndedrætsterapi. I min første session blev det helt tydeligt for mig, at åndedrætsterapi ville blive en meget vigtig del af mit liv og min spirituelle vej.

Jeg tog uddannelsen ved den danske Master træner i åndedrætsterapi og META Sundheds master træner Lars Mygind. Siden har jeg afholdt åndedrætsterapi workshops og behandlinger i det meste af Europa.

Jeg arbejder også med latteryoga og TFT/ EFT, som jeg har integreret med åndedrætsterapien.

For nylig er jeg begyndt at studere META Sundhed, ud fra et åndedræts terapeutisk synspunkt og leve i nuet.

