

REBIRTHING RESPIRACION PLENA

“El arte de Renacer a la Vida”

Que es el Rebirthing?

El Rebirthing es un renacimiento a través de la “liberación de la Respiración” y la liberación del pensamiento limitante”

Podemos decir entonces que es un **método** o técnica de **autoconocimiento** a través de la respiración consciente. Posee dos pilares fundamentales: dos funciones automáticas en el ser humano, pero que pueden manejarse a voluntad para beneficio propio. Ellas son la **respiración** y el **pensamiento** (es decir el sistema de creencias).

En qué consiste el método? Como es la técnica?

El método consiste en un proceso que suele comenzar con 10 sesiones, acompañado de un facilitador profesional. La técnica consiste básicamente en respirar conscientemente entre 45 a 60 minutos, estando recostado boca arriba, en posición cómoda, con los brazos al lado del cuerpo, con los ojos cerrados.

Como es la respiración?

La respiración es por nariz (salvo excepciones) de manera “**circular**”, es decir sin pausa entre la inspiración y la espiración, manteniendo un **ritmo**, con una intensidad “**energizante**” es decir un volumen y velocidad que movilice la caja torácica y la energía, sin ser forzada ni tampoco relajada. El patrón de respiración es muy personal, y se va explorando en el transcurso de las sesiones llegando a encontrar cada cual su propia manera de respirar. La respiración se libera en la medida que se van produciendo desbloques en nuestro inconsciente (cuerpo mente y espíritu).

Beneficios de la respiración?

“**Limpieza del cuerpo y la mente**”. Al aumentar la ventilación pulmonar, aumenta el intercambio gaseoso, produciendo una mayor oxigenación de la sangre y por consecuencia de cada célula de nuestro organismo. También aumenta la salida del anhídrido carbónico (CO₂) (Producto del deshecho metabólico celular) contribuyendo a la alcalosis del organismo. Por ende se produce una **limpieza de los pulmones y de todo el cuerpo**.

La respiración contribuye a la relajación **de toda la musculatura del cuerpo**, también favorecida por la posición tumbada boca hacia arriba, (decúbito supino).

También repercute sobre el sistema nervioso, disminuyendo la actividad de este; activando el parasimpático (sistema anti estrés) y disminuyendo la actividad del sistema simpático (sistema del estrés y vigilia)

Plena Presencia

La respiración influye **directamente sobre el sistema digestivo** por la estimulación mecánica del diafragma (principal musculo de la respiración) sobre el abdomen. Liberando las tensiones acumuladas.

La **mente concentrada en la respiración** genera un estado de consciencia que permite conectar con la información bloqueada de nuestro cuerpo (información inconsciente).

La simple acción de respirar conectado plena y conscientemente produce cambios en todos los sistemas vitales de nuestro organismo por ende produce cambios profundos en nuestra Consciencia (mente cuerpo y Espíritu)

El proceso de Rebirthing fue creado y desarrollado por Leonard Orr en Estados Unidos en la década de los '60 y principios de los '70. Luego de su formación en India, aprendiendo de las técnicas respiratorias del Yoga, Leonard se dio cuenta, investigando y practicando por sí mismo, que al respirar de maneras determinadas conseguía prontos y notorios beneficios en su salud física, mental y emocional. Según Leonard debemos sanar **8 traumas humanos o factores de condicionamiento:**

Trauma del nacimiento (concepción)

Los negativos específicos

Síndrome de desaprobación parental

Trauma de vidas pasadas

Urgencia inconsciente de morir

Trauma de religión

Trauma de la escuela

Senilidad

Para mas información <http://terapiasyescuela.com/bavali/>

Para más información plenapresencia.com