

## ¿QUÉ ES EL REBIRTHING - RENACIMIENTO?

El **Rebirthing – Renacimiento** - es una poderosa herramienta de transformación personal que asocia la práctica de una técnica particular de respiración, la **respiración consciente y conectada**, y el ejercicio del **poder creativo del pensamiento**, resultando un trabajo combinado entre *energía y consciencia*.

Se trata de un proceso holístico que involucra las dimensiones física, mental, emocional, energética y espiritual. Puede ser experimentado como una forma de psicoterapia (Rebirth-thérapie), como técnica de autoconocimiento, como método de sanación o como una vía de desarrollo espiritual.

Destaca su enfoque en las memorias del guión natal para desvelar el origen de los patrones básicos que rigen nuestra vida.

### **La respiración consciente y conectada: un potente proceso de limpieza física, emocional y mental.**

Respirar es la primera cosa que hacemos al venir al mundo, es un acto vital. Cuando respiramos, no solo respiramos aire, también respiramos *prana*, energía de vida. Es algo que nuestro cuerpo hace automáticamente.

Sin embargo, al ser practicada de forma consciente, la respiración se convierte en una **herramienta de sanación, de transformación y de evolución espiritual**. En la historia de la humanidad, diversas culturas, tradiciones y disciplinas la han utilizado como tal. Las palabras espíritu e inspiración vienen de la misma fuente que respirar: *spirare*, en latín.

En el plano físico, la buena salud está ligada a la facilidad con que el cuerpo transforma la energía y, para ello, la respiración tiene una función muy importante en la oxigenación y eliminación de toxinas (70% de desechos son eliminados por la respiración).

Por otro lado, existe una estrecha conexión entre emoción y respiración. Ante una fuerte emoción aceleramos o bloqueamos nuestra respiración, y a la inversa, si relajamos nuestra respiración, recuperamos la calma emocional.

Podríamos decir que la buena salud psíquica es también **una limpieza física, emocional y mental**, una capacidad de **inspirar** una nueva energía, tomando lo que necesitamos, y de **expirar** lo que ya no nos sirve, lo que nos bloquea y nos limita (miedos, sufrimiento, culpabilidad...).

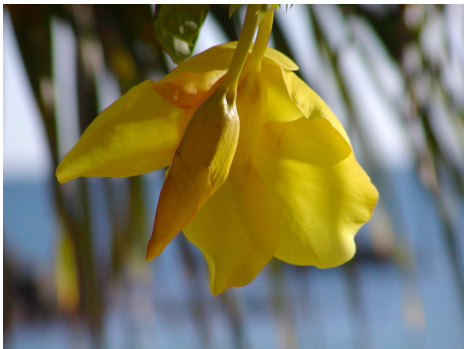
La **respiración consciente y conectada** facilita este proceso. Al crear un puente entre la materia y el espíritu, entre el cuerpo y la mente, nos permite acceder a la *psyche* a través del cuerpo, despertar las memorias inconscientes, liberar los bloqueos energéticos, integrar mente y corazón. Conduce a un estado ampliado de conciencia que nos abre a una nueva percepción.



**“El milagro de la respiración es permitir al espíritu que te sane”**

## **El Pensamiento Creativo: una clave para asumir la creación de nuestra vida**

La realidad que vivimos es el fruto de nuestros pensamientos.



A través del trabajo con la filosofía y la práctica del Pensamiento Creativo comprendemos como funciona esa relación entre nuestro pensamiento y nuestra realidad.

Descubrimos las creencias sobre las que hemos construido nuestra vida, creencias a menudo inconscientes que nos condicionan y nos limitan.

Aprendemos a transformarlas.

Nos hacemos conscientes de los patrones de conducta derivados de los traumatismos y de las heridas emocionales que nos atan al pasado y nos impiden avanzar.

A través de una nueva percepción, aprendemos a tomar la **responsabilidad** de lo que vivimos, y dejamos de sentirnos víctimas o culpables.

Recuperamos nuestro poder y asumimos de nuevo la creación de nuestra vida **con más consciencia, libertad y capacidad de elección.**

### **BENEFICIOS DEL REBIRTHING**

- Relajar las tensiones físicas, desintoxicar, nutrir y revitalizar el cuerpo
- Comprender quien eres y como te has construido hasta hoy
- Descubrir y cambiar las creencias y patrones de conducta que te condicionan, te limitan y te impiden avanzar
- Liberarte de sufrimientos emocionales, bloqueos y conflictos psíquicos, sanar las heridas del pasado
- Afirmar quien eres, mejorando la percepción de ti mismo, de la vida y de los demás, y desarrollando una sana autoestima
- Tomar la responsabilidad de lo que vives, recuperar tu poder y asumir de nuevo la creación de tu vida con más consciencia y libertad
- Saber lo que deseas realmente, descubrir nuevas posibilidades para enriquecer tu vida, y apuntar a la realización de lo que quieres
- Anclar tus cambios y nuevas elecciones

### **SESIONES Y TALLERES**

#### **Trabajo en sesiones individuales**

Cada sesión dura entre 2 y 3 horas.

Permite un espacio previo para que la persona descubra y profundice en su proceso de autoconocimiento, explorando y trabajando con sus vivencias a nivel emocional y energético. El trabajo propio con la *Respiración Consciente y Conectada* se realiza a continuación en un proceso energético de 40 a 60 minutos, que contiene en sí mismo una etapa final de integración.

Tras el ciclo de respiración, se retoma lo más importante de la experiencia vivida, completando siempre en un estado de equilibrio, paz e integración.

Ayudamos a la persona a anclar sus tomas de consciencia, encontrando aplicaciones prácticas para orientarse hacia nuevas actitudes y crear nuevos resultados en su vida cotidiana.

Es un trabajo poderoso, pero aplicado con el respeto total a cada uno, en su ritmo, en su momento.

Se recomienda un ciclo mínimo de 10 sesiones para iniciar y/o profundizar en el proceso personal

### **Talleres**

En los talleres, proponemos información teórica, ejercicios vivenciales, compartir, devoluciones, y por supuesto, sesiones de respiración consciente y conectada.

La modalidad de taller es ideal para descubrir lo que es el Rebirthing (taller de introducción al Rebirthing), para trabajar un tema específico (talleres temáticos), y para complementar de manera muy enriquecedora el trabajo en sesiones individuales.

El trabajo de grupo proporciona un espacio seguro y muy eficiente de desarrollo personal.

Funciona como un círculo de apoyo, donde uno puede compartir, escuchar y ser escuchado, avanzar en su propio proceso y aprender del espejo de los demás.

Actúa también como un potente revelador de nuestros patrones, creencias, máscaras...

Por otro lado, en la respiración en grupo, se potencian los efectos a nivel energético.

### **Sesiones en agua**

Aunque, a nivel histórico, el Rebirthing surgió en sus inicios de la experiencia de respiración conectada en agua caliente, en las sesiones y los talleres se trabaja habitualmente con respiración en seco.

La respiración en agua sirve para trabajar más particularmente: memorias intrauterinas y del nacimiento, experiencias psicofisiológicas de miedo y dolor, movilización de la energía vital... Se utiliza agua caliente o fría según el propósito de la sesión o del taller.

Se practica en bañera, jacuzzi, o piscina, respirando a través de un tubo, y asistido/a por un/a profesional.



***Practicar el Rebirthing nos permite renacer a nuestra propia vida, recordándonos que el poder, la sabiduría, la serenidad, y todo aquello que deseamos alcanzar, ya existe potencialmente en nuestro interior.***

**Consultar calendario de actividades en la web <http://www.metaescuela.com/> y/o solicitar entrevista informativa al teléfono 93.237.80.23**