

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

Rebirthing



eBook patrocinado por:



Rebirthing

Respiración Circular Consciente

Introducción al Rebirthing

El Rebirthing es un proceso holístico (completo: cuerpo, mente, emoción y espíritu) de sanación y de crecimiento personal, tan simple de practicar, como poderoso, seguro y amoroso. El proceso es el de respirar en forma consciente, circular, intensa y relajada. La técnica tiene bases en la "Respiración Consciente Circular"; y en el "Pensamiento Creativo", dos procesos autónomos, pero en los que se puede intervenir de manera consciente para "limpiar" a la par basura metabólica, energética y mental.

Respiración Consciente: respirar a conciencia, de manera plena y desde el placer, poniendo atención en cómo sucede la respiración (entrada, volumen, temperatura, ritmo, salida, sensaciones...) durante la sesión.

Respiración Circular: conectando siempre inhalación, exhalación, inhalación... sin pausas, sin retenciones ni vacíos de aire... y sin prisa, tomándose su tiempo: Tal como en la naturale-

za se suceden el día y la noche, las estaciones del año... tal como respiran los animales, los niños pequeños, nosotros cuando hacemos deporte, cuando hacemos algo que nos produce mucho placer o éxtasis... así debiéramos respirar siempre: ¡plena y circularmente!

El pensamiento, del cual nuestra vida es producto y reflejo (confirma la física cuántica) es creador. Con el pensamiento hemos creado y creamos nuestra realidad. En especial con el poder repetitivo del pensamiento subconsciente. Los pensamientos limitantes y dañinos (bloqueos y condicionamientos mentales) traídos a la consciencia, pueden ser transformados conscientemente y con práctica; ello cambia tu presente y, por tanto, tu futuro. Si antes creamos desde la "inconsciencia", ahora se puede crear desde la "responsabilidad de la consciencia": ¡desde la plena elección de lo que se quiere!

Para cambiar una situación externa es indispensable producir cambios en el interior.

de la respiración circular y del pensamiento vamos en pos del equilibrio mental y emocional, de la toma de decisiones a conciencia, del dejar de ser "víctima" de las circunstancias y recuperar el poder personal de decisión y creación, tanto como de recuperar la energía mal empleada, para ponerla a nuestro favor.

El Rebirthing se practica "en seco" (acostado boca arriba), en agua (bañera, piscina, el mar) o ante el fuego (una fogata, velas). Así como de forma particular o en grupos. Cada modalidad tiene sus beneficios particulares a otros energéticamente.

Fundamentos del Rebirthing

Está comprobado médicamente que la mayoría de las personas respira por debajo de su capacidad pulmonar.

Ahora bien, se sabe que:

Si el cerebro pasa muy breves minutos sin recibir oxígeno ocurren daños cerebrales irreversibles y hasta la muerte.

El aire respirado aporta a las células del organismo el vital oxígeno para sus funciones (el cerebro consume el 20% del oxígeno respirado).

La respiración es el mayor proceso excretor de las toxinas metabólicas del cuerpo humano: excreta el 70% contra el 30% excretado por el sudor, heces y orina.

Respirar superficial e inadecuadamente arrastra trastornos fisiológicos (circulatorios, respiratorios, excretorios, inmunológicos, digestivos, etc.) y trastornos mentales y emocionales (mal humor, irritabilidad, cansancio crónico, insomnio, poca concentración, inquietud, etc.)

Sin embargo, poco se reflexiona sobre el pasar una vida entera con una respiración no óptima: proporcionando al cerebro y al organismo el mínimo de oxígeno para subsistir.

También se sabe que:

Todo es energía: lo que palpamos o no, lo que vemos o no, incluidos los pensa-

mientos, sentimientos, emociones, intenciones, dudas, impresiones, palabras... Cualquier cosa negativa que se retiene o bloquea (pensamiento, emoción, intención...) inhibe la respiración. Es decir que interrumpe la fluidez energética en el cuerpo.

La respiración está influida por el pensamiento del individuo y, a su vez, el pensamiento es influido por la respiración.

De la calidad de la energía en el cuerpo dependen y así serán sus efectos (positivos o negativos).

La respiración consciente circular moviliza energía.

Esto explica que la práctica asidua de la respiración circular consciente produce equilibrio progresivo a niveles de la mente y la emoción, otorga beneficios orgánicos y abre el camino a la re-conexión con la Esencia.

La respiración consciente circular del Rebirthing, puesto que es un proceso físico que moviliza energía a todo nivel, resulta un sutil pero poderoso instrumento para disolver la energía emocional bloqueada en el cuerpo por los traumáticos eventos lejanos. Y como valor agregado, libera los comportamientos limitados y limitantes provenientes de ello (pues la causa ya no está ahí) y devuelve la libre circulación de la energía vital.

Beneficios del Rebirthing

El Rebirthing es indicado para personas de todas las edades que quieran mejorar su calidad de vida en cuanto a:

Potenciar el rendimiento físico, Recuperarse de enfermedades, Mejorar la salud y vitalidad, Mejorar la estabilidad y rendimiento emocional, Vivir sin limitaciones internas, Resolver progresivamente los conflictos internos, Ser más intuitivos y empáticos, Dar y recibir más amor, Ser más creativos, Elevar el concepto de sí mismo y la auto estima, Potenciar la calidad de los pensamientos y de las relaciones, Incrementar la concentración y la memoria, Reducir el estrés, Clarificar metas y potencia su alcance, Apoyarse en etapas de cambio y de dejar adicciones, Expandir la capacidad de prosperar, Desarrollar la paz interior, Identificar su propósito y misión de vida, Comprometerse con sus procesos de cambio.

Origen e Historia del Rebirthing

El empleo de la respiración consciente no es un "descubrimiento" contemporáneo, ella ha sido empleada ancestralmente en busca del acercamiento a la paz y lo espiritual del Ser. Se sabe que la practican algunos Yoguis desde hace siglos en la India y que quizás procede de los Vedas. Para el desempeño de antiquísimas disciplinas como yoga, taichi y artes marciales también la respiración es un elemento indispensable.

Igualmente, la respiración consciente viene siendo empleada de manera relevante por la Psicología Humanista Contemporánea como técnica terapéutica en el proceso humano de sanación, transformación y desarrollo personal. Terapias como la Primal, la Reichiana, el Reiki, Rolfing, Bio-Energética, Feldenkrais, Holotrópica, Vivation y Renacimiento, así como los métodos de relajación y meditación emplean cada uno una técnica propia y precisa en la práctica de la respiración consciente, por lo que todas exaltan su importancia.

El Rebirthing inicia su desarrollo a través de Leonard Orr en California, Estados Unidos, quien vivía una "búsqueda de perfeccionamiento de sí mismo".

Leía literatura occidental y oriental al respecto y se sometía a distintos tipos de experiencias externas y se dio cuenta que ciertas situaciones le producían ciertas reacciones, como cambios espontáneos en la pauta respiratoria.

Así, comenzó a experimentar diversas maneras de respirar y en el año 1968, al respirar sumergido en la bañera, alcanzó recuerdos vividos de su nacimiento.

Lo repitió varias veces descubriendo que tras esas experiencias quedaba en profundo estado de relajación y paz interior.

Tras años de experiencias respiratorias, en el año 74 ofreció un Seminario donde describió sus experiencias acerca del recuerdo del momento de su nacimiento. Muchos de los participantes se entusiasmaron a vivir esas experiencias, por lo que les explicó la manera de llevarlas a cabo.

Esta gente fue pidiendo a Leonard su presencia para realizar la experiencia. Surgía así el Rebirthing, y con él la figura del "renecedor" (rebirther).

Leonard descubrió que tras un tiempo de práctica de Rebirthing, las personas pasaban una transformación del mecanismo de respiración.

A esto lo llamó "cura o desbloqueo de la respiración". También, que las reacciones físicas y emocionales muy fuertes van desapareciendo en la medida que la persona va siendo



capaz de comprender e interpretar lo que para ella implican las experiencias revividas.

A estos momentos de comprensión profunda los llamó "integración" e implican la disolución del impacto emocional de la experiencia traumática y de los patrones de conducta asociados a ella.

Con el tiempo descubrieron que es la respiración (y no el agua) la que produce el aflorar de diversos sucesos traumáticos dejando tan beneficiosos efectos.

Entonces, pasaron a trabajar el Rebirthing "en seco", al menos para las personas que lo practican por primera vez, pues resulta menos dramático e intenso que su trabajo en agua. Cantidad de personas se entrenaron desde entonces con él, como Sondra Ray, Bob Mandel y otros reconocidos renacedores.

Cual auténticos pioneros en la multiplicación del Renacimiento, ellos han publicado tan extensamente sobre el tema de la Respiración Consciente Circular como lo ha hecho Leonard Orr.

Sus libros han sido traducidos en di-

versos idiomas, a los que se han sumado más y más publicaciones y renacedores que, a la par, han sido pioneros multiplicadores del Renacimiento en muchos países del mundo. Hoy existen alrededor del planeta incontable cantidad de Centros donde se practica el Renacimiento en grupos de trabajo con diferentes modalidades y aplicaciones, y multitud de Escuelas donde se entrena intensamente para ser un Profesional de la Respiración Consciente: un "Renacedor Profesional".

A su vez, se han creado Asociaciones y Fundaciones, como la europea "Internacional Breathwork Foundation" (I.B.F) o la dirigida por el propio Orr, la "Rebirth Internacional" (RBI).

Yolanda Farrais V.

*Terapeuta en EFT, Rebirthing,
Eneagrama, Relajación y
Visualización.*

www.respiracioncircular.com

DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>