



REBIRTHING

Il Rebirthing è un metodo di crescita personale, un insieme articolato di esperienze, basato sulla respirazione circolare e consapevole e sul pensiero creatore.

Leonard Orr è il fondatore del Rebirthing, metodo che ha sviluppato agli inizi degli anni 70 in California. Orr è un ricercatore di discipline olistiche, ha riscoperto un'antica respirazione proveniente dalle tecniche del Pranayama, lo Yoga del Respiro.

Questa respirazione, che viene fatta in modo collegato, senza lasciare pause tra l'inspirazione e l'espirazione, lui l'ha associata alla comprensione e all'applicazione del funzionamento del pensiero creatore, ribattezzandola "rinascita", poiché può portare ad avere ricordi psicofisici collegati alla propria nascita e ai primi stadi della propria esistenza.

Lo scopo del Rebirthing è, attraverso un profondo rilassamento, andare a sanare le ferite del passato, farci accettare pienamente noi stessi, compresi quei lati che ancora ci creano sofferenza, malattia e di cui non siamo in parte o del tutto consapevoli.

Più ci permettiamo di percepire, accogliere e lasciare andare, attraverso il respiro, tutte le emozioni che vengono a galla durante la respirazione, più sarà efficace lo scioglimento di quei blocchi energetici che si sono formati alla nascita, nei primi anni della nostra vita ed anche in periodi successivi, liberando noi stessi da schemi e comportamenti auto-limitanti, che impediscono la nostra evoluzione e la nostra capacità di espandere i nostri potenziali.

Con il respiro lavoriamo in profondità, se ci limitiamo a voler CAPIRE, quindi se lavoriamo solo con la nostra mente, non viene cambiato il nostro modo di essere, di percepire di reagire. Con il respiro arriviamo alla COMPrensione profonda e globale, poiché passiamo attraverso altri livelli, come quello emozionale, producendo cambiamenti radicali e sostanziali.

BENEFICI DEL REBIRTHING

Riduzione dello stress

Aumento della concentrazione

Miglioramento della salute psicofisica

Maggiore capacità di assunzione delle proprie responsabilità nelle varie situazioni

Più consapevolezza nel proprio potere decisionale

Maggiore autostima

Abbandono del ruolo di vittima nelle situazioni

Relazioni più sane e appaganti

Incremento della prosperità a tutti i livelli della propria vita

Capacità di godere appieno del momento presente e dei piaceri della vita

La sensazione di essere finalmente in sintonia con la vita