



**Rebirthing ou Renascimento** : é uma técnica respiratória-energética-facilitadora, consciente capaz de promover um profundo auto-conhecimento e desenvolvimento através de uma integração corporal, energética, emocional e mental do praticante. A hiperventilação que leva o indivíduo a reviver fatos, acontecimentos e episódios da própria vida, retroativamente até a fase intra-uterina, buscando um desfecho sem traumas (sem sofrimento) e a resoluções inacabadas. Revivendo uma situação traumática da infância, com a estrutura da vida atual e com a orientação e ajuda do renascedor, o indivíduo pode reelaborar a situação de maneira adequada e equilibrada, afim de mudanças de auto-conceitos e idéias pré-concebidas inconscientemente.

Cada um é o único responsável pela própria vida, e tem a opção de viver, sempre do mesmo jeito, nos mesmos padrões ou, viver cada momento como único e prazerosamente.

Os Benefícios da Técnica São :

**Físico:** relaxamento, redução da tensão, mais energia, rejuvenescimento, melhoramento da saúde;

**Mental:** mais consciencia, libertação dos condicionamentos do passado, trocando por pensamentos positivos, criar uma auto imagem positiva, liberar-se da voz critica e dos julgamentos da sua mente;

**Emocional:** ligar-se com sentimentos reais, abrir seu coração, ser capaz de dar e receber mais amor, perdoar e abençoar o passado;

**Espiritual:** melhorar a sua conexão pessoal com a fonte criativa do universo que existe dentro da pessoa.

**Geral:** limpeza de resistencias, relacionamentos mais conscientes, consciencia de prosperidade, clareza acerca do seu proposito de vida, metas mais conscientes, razão de ser e de viver.

No Rebirthing percebemos como a forma do nosso nascimento influencia até hoje os nossos relacionamentos, repetindo crenças assumidas no momento em que entramos no mundo. Ao reaprendermos a respirar tomamos posse da nossa vida e criamos com os nossos pensamentos a realidade que desejamos. Assumimos o poder de transformar tudo em nós, nossa auto-estima, prosperidade, relacionamentos, etc. .

A técnica de Rebirthing pode ser feita a seco ou na água, em grupo ou individual, em casal ou famílias e a partir de 14 anos.

**Respirar significa Viver, Rebirthing significa Nascer de Novo.**

## Renascimento

São inúmeros, os motivos que podem gerar rejeição e estes vem de longe.

Desde uma gestação fora do casamento, dificuldades financeiras, perspectivas de divórcio, até crises internas do pai e/ou mãe. Esses problemas, na maioria das vezes são inconscientes, exemplificando:

Num casal, a mulher, assim que engravida, começa a questionar o que é ser mãe e chega a conclusão que dentre outras coisas, para ser mãe de uma menina vai precisar pagar colégio particular para protegê-la e por outro lado, sabe que não tem condições para isso, então ela pensa que não seria bom dar a luz à uma menina ( essa sensação é instantânea ); se esse feto for do sexo feminino, ele vai sentir que não é bem vindo. Quanto mais a mãe ficar nessa sensação, mais vai ser prejudicial ao bebê.

Algumas rejeições são claras e óbvias, outras não! Mesmo quando o bebê é planejado e esperado, existem substâncias internas no corpo da mulher que podem causar rejeição. Quando a gestante, por qualquer motivo, se sente stressada ou pressionada, seu organismo fabrica octocina e/ou catacolamina, que vão gerar contrações dos vasos sanguíneos e vão provocar a sensação de sufocamento e expulsão do feto. Por vezes, o próprio peso do feto vai causar tensões musculares na mãe, diminuindo o espaço intra-uterino, provocando uma quase expulsão espontânea. Isso quer dizer que ninguém é totalmente livre da sensação de rejeição. Quando a intensidade dessa sensação é pequena, algumas pessoas conseguem conviver e elaborar isso para uma vida tranqüila.

Para outras, essa sensação, mesmo que inconsciente , vai acarretar um medo em qualquer área da sua vida( algumas pessoas vivem melhor denominando esses medos de receios...). Renascimento é uma técnica de resultados mais rápidos que a terapia convencional. E em alguns casos, o ideal é fazer a terapia em paralelo com o renascimento, para ajudar na estabilização da nova estruturação de vida.

A criança tem a necessidade de seguir modelos. Seus pais não são os únicos modelos, mas com certeza são o de maior peso. Eles passam para seus filhos crenças de vida:

Devemos respeitar o próximo.....

É bom trabalhar.....

É bom ter filhos..... ou é ruim ter filhos.....

A amizade é importante..... A honestidade é importante.....

As meninas devem ser delicadas.....

Meninos não choram..... até... temos que dar duro na vida.....

Devemos sofrer para merecer o bem.....

Uma infinidade delas, boas e ruins, verdades e inverdades. E todas elas vão refletir de alguma maneira dentro dessa criança e se solidificar na vida adulta.

Uma criança que escuta sempre:

"pára de rir que você vai acabar chorando..... quem ri muito , depois chora... "; aprende que não é correto ficar muito alegre, ou ainda que se ficar muito alegre acabará pôr incomodar depois. É comum pessoas que não conseguem viver com muito. Pessoas que quando conseguem muito dinheiro ou quando conseguem um amor muito legal ou muito sucesso ou muita energia transbordante, dão um jeitinho de perder....., sabotando a si mesmo com justificativas....

e como o ser humano é bom em justificativas....(risos).

Há também as pessoas que não sabem dizer "sim" às coisas boas da vida, só dizem sim para para o sofrimento, a tristeza, a dor, as lembranças, etc... e freqüentemente usam o não que leva à solidão, pessoas que não conseguem se desprender das coisas velhas, do passado e assim não dão espaço ao novo, não suportam viver com muito.

Renascimento é uma técnica respiratória-energética-facilitadora, resultante de um trabalho desenvolvido por Leonard Orr e Dominique Levadoux, respectivamente obstetra e psicóloga, que leva o indivíduo a reviver fatos, acontecimentos e episódios da própria vida, retroativamente até a fase intra-uterina, buscando um desfecho sem traumas ( sem sofrimento) e a resoluções inacabadas. Revivendo uma situação traumática da infância, com a estrutura da vida atual e com a orientação e ajuda do renascedor, o indivíduo pode reelaborar a situação de maneira adequada e equilibrada, afim de mudanças de auto-conceitos e idéias pré-concebidas inconscientemente.

É freqüente pessoas que não acreditam que merecem ter uma vida tranqüila, sem problemas; e quando é feita uma anamnese, descobre-se que, enquanto criança, com seus pais como modelo, ouviu muitas vezes que "só se consegue alguma coisa na vida depois de se trabalhar(sofrer) muito". Como ela ouviu isso e/ou viu seus pais trabalhando muito (levando uma vida muito sofrida), e que pela própria falta de estrutura infantil, ela não tinha outra opção, senão acreditar nisso como uma verdade! E isso passou a fazer parte da sua vida. Hoje adulta, ou ela se mata de tanto trabalhar, ou se optou em se rebelar, trabalha normalmente, mas também não consegue realizar seus sonhos.

O grande problema é que ela nunca vai saber quando é o momento que já sofreu o suficiente para começar a colher os frutos desse trabalho.

E vai passar a vida trabalhando.... trabalhando.... trabalhando...

Fica a questão!!

Por que algumas pessoas trabalham, tem uma vida saudável, sem problemas maiores e conquistam e realizam seus sonhos? .... enquanto outras só trabalham, sofrem problemas atrás de problemas e nunca conseguem desfrutar os resultados ????? E podemos ainda transportar esse tipo de coisa para qualquer área da nossa vida.

Mulheres que só conseguem homens complicados. Garotos, verdadeiros gatinhos que não conseguem namorada. Pessoas que não conseguem se definir profissionalmente. Pessoas que nunca chegam ao fim, sempre param no meio do caminho de seus objetivos.... etc.... etc.... etc.... É necessário experimentar novas sensações, que normalmente o indivíduo tem medo e acaba por fugir e conseqüentemente acaba mantendo o padrão, já tão bem conhecido.

Ninguém muda ninguém !

Ninguém tem o poder de mudar o outro !

Só é influenciado aquele que se deixa influenciar !

Cada um é o único responsável pela própria vida, e tem a opção de viver, sempre do mesmo jeito, nos mesmos padrões ou, viver cada momento como único e prazerosamente.

**Seja!!!**