**Página WEB Rebirthing y Biografia Humana**

ESTRUCTURA:

* Rebirthing Breathwork
* Biografia Humana
* FAQs
* Testimonios
* Contacto

**Rebirthing Breathwork**

¿QUÉ ES EL REBIRTHING?

El Rebirthing Breathwork es una poderosa herramienta de transformación interior que trabaja con la respiración como puente entre el cuerpo, la mente y las emociones.

Leonard Orr, creador de esta técnica la define como el arte de respirar energía divina junto con el aire y permitir que ésta energía haga su trabajo sanador desde adentro.

A través de la respiración enérgica, consciente y conectada, vamos accediendo a un estado ampliado de consciencia, abrimos emociones bloqueadas, dejamos que resurjan recuerdos, y nos permitirnos ver e integrar el trauma.

El nombre de “Rebirthing” (renacimiento) surge de la idea de que muchas de nuestras heridas emocionales más profundas se originan en nuestro **nacimiento** y en la **etapa prenatal**. Recordando estas vivencias, podemos integrarlas y damos lugar a un “renacer” emocional y espiritual.

Vamos encontrando así, una profunda claridad interior que nos guía a través de nuestros desafíos actuales, nos damos la posibilidad de ir fuera de nuestras limitaciones y vamos poco a poco encontrando nuestra esencia y nuestro sentido de propósito.

¿CÓMO SE PRACTICA EL REBIRTHING?

El encuentro inicia con una conversación compartida. El facilitador cuenta sobre la práctica, el consultante abre su historia y sus desafíos actuales, aquello que lo convoca.

Luego sigue la sesión de respiración. En este caso el trabajo lo realiza el consultante guiado por la energía vital del aire. El facilitador cuida que la respiración se sostenga y acompaña a que el consultante ingrese en la experiencia y atraviese la liberación emocional.

Por último, se busca integrar las experiencias vivenciadas en un compartir final.

En el caso de hacer un proceso de varias sesiones, el facilitador va ofreciendo una serie de propuestas o ejercicios para hacer entre sesiones.

FAQs

1 ¿Para qué hacer una sesión?

* Liberar bloqueos emocionales profundos
* Conocer e Integrar el trauma de nacimiento
* Conectar con profunda claridad
* Expandir la consciencia
* Volver al cuerpo y al momento presente
* Reprogramar creencias limitantes

2. ¿Qué podemos experimentar en una sesión?

* Sensaciones corporales intensas (cosquilleo, calor, frio, espasmos leves)
* Emociones que emergen “sin una razón aparente”
* Recuerdos e imágenes simbólicas (a través de todos los sentidos)
* Una gran sensación de alivio o liberación al final
* A veces una sensación de “descarga energética” que se siente como una limpieza profunda.

3. ¿Cada cuanto se recomienda tomar sesiones?

Al inicio es recomendable hacer un ciclo de sesiones semanales o quincenales, uno se va apropiando de la nueva forma respiratoria, la va aprendiendo e incorporando. Cada sesión es distinta y única. La idea es ofrecer una herramienta que luego pueda ser apropiada y autogestionada, y que luego uno decida cuándo quiere profundizar con una sesión guiada.

4. ¿Siempre se recuerda el propio nacimiento?

En principio no vamos en búsqueda de algo particular, sino que dejamos que desde el ser emerjan los recuerdos que necesitamos ver para guiarnos en el camino del proceso personal. Es frecuente que en algún momento del proceso surjan memorias de ese evento.

5. ¿Se pueden hacer sesiones en grupo?

La práctica se puede realizar en sesiones individuales o grupales. Cada una tiene sus particularidades y beneficios.

6. ¿Se puede hacer de manera online?

Se puede practicar de manera presencial y online.

**Biografía Humana**

¿QUÉ ES LA BIOGRAFÍA HUMANA?

La propuesta de la Biografia Humana es salir de nuestra visión acotada, para revisar la totalidad de nuestra vida desde una mirada ampliada.

En este recorrido, inicialmente se coloca una base en las necesidades emocionales y fisiológicas naturales de la criatura humana. A partir de eso, se propone una terapia conversacional que busca revisar las vivencias atravesadas desde nuestra primera infancia y contrastar lo atravesado, con esta base.

Comprendiendo esta distancia, junto con los mecanismos y estrategias de supervivencia que desarrollamos desde pequeños para navegar ese escenario, podemos ir comprendiendo mejor nuestro accionar inconsciente en la actualidad.

Estos rasgos característicos que cada persona fue encontrando para hacerse un lugar y que nos ayudaron en algún momento, conforman hoy nuestras mayores limitaciones inconscientes a la hora de desplegar nuestros deseos, nuestra autenticidad, generosidad y amor incondicional.

Se propone entonces entrenarnos en un cambio de rumbo, aclarando nuestro propósito, como parte de un recorrido de reencuentro con nuestro ser esencial auténtico.

¿CÓMO SE PRACTICA LA BIOGRAFÍA HUMANA?

Esta práctica se realiza en sesiones individuales, periódicas y de manera online.

Durante las primeras sesiones se propone un recorrido por la historia personal, con una mirada objetiva y ampliada de los sucesos atravesados, revisando discursos y paradigmas engañados.

Se intenta describir los rasgos del escenario de infancia a través de una imagen metafórica que resume las características principales del lugar de donde venimos.

Luego nos enfocamos en ir detectando las características y pulsos que hemos desarrollado para poder navegar dicho escenario, que nos sirvieron para conseguir el alimento emocional básico. Estas características se intentan resumir en una segunda imagen del personaje o traje que nos hemos puesto inconscientemente.

Luego se intenta ir desanudando qué beneficios y desventajas tienen estos arraigados rasgos inconscientes de nuestra personalidad. Cómo benefician o perjudican nuestro propio desarrollo y a las personas de nuestro entorno. Esta mirada ampliada nos brinda la posibilidad de elegir decisiones diferentes a las que automáticamente tomamos día a día.

Por último se plantea un propósito de vida, con posibilidades diferentes a las habituales, se intenta ir entrenando cambios de rumbo para ir alineándose poco a poco con nuestro ser esencial auténtico.