

## REBIRTHING\* significa RINASCITA\*:

IL REBIRTHING è lo strumento di crescita personale il cui scopo è quello di accrescere il benessere fisico, mentale ed emozionale. È un metodo dolce per l'autoguarigione sviluppato da Leonard Orr agli inizi degli anni '70 in California e diffuso in tutto il mondo. Leonard Orr, praticante di Yoga, respirando in maniera circolare immerso nell'acqua ha avuto accesso ai ricordi della sua prima infanzia e del periodo prenatale.

IL REBIRTHING utilizza :  
IL RESPIRO CONSAPEVOLE – rilassato e circolare e  
IL POTERE DEL PENSIERO CREATIVO.

Oggi sempre più persone respirano in maniera consapevole perché l'umanità è sempre più informata tramite la pratica del REBIRTHING, Breath Work (lavoro sul respiro) o dello Yoga improntato sul Respiro che le esperienze dolorose o spiacevoli della nostra nascita e dell'infanzia - ma soprattutto del primo anno di vita – sono diventati sentimenti e pensieri negativi che hanno ristretto la nostra capacità respiratoria.

È attraverso il respiro consapevole che possiamo stimolare la memoria del nostro primo respiro e liberare il meccanismo respiratorio del nostro primo respiro. Il Dottor Frédérique Leboyer da oltre un ventennio porta un metodo di preparazione per evitare di trauma della nascita.

Con la pratica del REBIRTHING possiamo sciogliere e lasciare andare le paure, le angosce e i limiti che ci siamo imposti. Impariamo ad amarci maggiormente per aprirci a legami più profondi, duraturi e appaganti.

\*dal verbo "to birth" = nascere