

# Rebirthing

Rebirthing je jednoduchá a bezpečná technika, která pomáhá zvyšovat sebevědomí a stimuluje očistné procesy v těle. Jedná se o efektivní antistresový program. Tato metoda se učí v deseti sezeních pod vedením profesionálního facilitátora, a pak ji lze provádět samostatně – samozřejmě v případě potřeby anebo preventivně.

> Autorem je Leonard Orr (USA), s projektem přišel v roce 1974. Od té doby se tato technika rozšířila po celém světě – v současnosti s ní pracuje přes deset milionů lidí na šesti kontinentech. L. Orr je také originální myslitel, mezinárodní učitel, autor více než třiceti publikací a knih, zakladatel Rebirthing Breathwork International.

> V rebirthingu (vědomém energetickém dýchání) se využívá léčebného

potenciálu správného dýchání, v sezení se učí dýchat takovým způsobem, že nádech a výdech navazují neprodleně bez mezer, v nepřerušovaném rytmu (spojený dech). Spolu se vzduchem je přijímána také energie. Takto dýchají malé děti.

> Dýchací mechanismus je často narušen při porodu, také při prožívání strachu, hněvu, bolesti či radosti, lidé často potlačují svůj dech. To vede také k potlačení emocí a vytváření napětí v těle. Držení těchto emocí a napětí zabere spoustu energie, což je bolestné a nepohodlné.

> Když dýcháme vědomým energetickým způsobem hodinu či déle, cítíme životní energii, jak plyne našim tělem a rozpouští napětí a energetické bloky.

## vědomé energetické dýchání

Když dýcháme vědomým energetickým způsobem hodinu či déle, cítíme životní energii, jak plyne našim tělem a rozpouští napětí a energetické bloky.

