

Rebirthing: Respiración Consciente

La respiración es un acto que el ser humano realiza de forma natural desde que nace, y generalmente lo hace de una forma suave, pausada, y rítmica. Precisamente el hecho de que sea un acto natural, hace que no prestemos atención a nuestra forma de respirar.

El paso de los años y las experiencias que vamos teniendo en la vida hacen que la respiración se vaya contrayendo, e incluso dependiendo del tipo de nacimiento la respiración puede verse afectada en algún nivel desde el comienzo de nuestra vida.

Cuando se pierde la capacidad de respirar correctamente se puede apreciar los efectos físicos que esto conlleva en nuestro cuerpo. Por ejemplo, una persona deprimida casi no respira, los brazos suelen ir sobre el pecho y el peso sobre los pulmones.

Se ha comprobado que podemos tomar hasta 3,5 litros de aire con cada inhalación y que la mayoría de las personas no entrenadas inspira tan sólo un medio litro de aire.

La respiración realiza el 70% de la función excretora, por lo que el 70% de las toxinas (físicas, emocionales y mentales) de nuestro cuerpo se pueden eliminar a través de la respiración.

En la actualidad existen diferentes mé-

todos que incluyen a la respiración como elemento esencial dentro de sus prácticas, como son el *yoga*, el *chi-gong*, el *tai-chi*, las clases de canto, el aprendizaje con instrumentos musicales de viento, los deportes, etc. Sin embargo, existen técnicas que se concentran especialmente en la respiración, como es el caso del *Rebirthing* o *Renacimiento*.

¿Qué es el Rebirthing o Renacimiento?

El Rebirthing es un conjunto de técnicas que utiliza la *respiración consciente y conectada* y el *pensamiento creativo* como elementos fundamentales del trabajo. Con la práctica del Renacimiento se adquiere un hábito respiratorio sano, despertando los mecanismos internos de sanación, lo que permite experimentar de forma progresiva más vitalidad y gozo en nuestras vidas.

El origen del Rebirthing y su práctica, lo encontramos en los años 70 de la mano de *Leonard Orr*, que en la actualidad





“LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE NOS PERMITE OBTENER MUCHOS BENEFICIOS CON SU PRÁCTICA Y ES MUY ADECUADA PARA CUALQUIER PERSONA QUE QUIERE PRACTICARLA”

continúa expandiéndola por todo el mundo. Y su principal objetivo es adquirir un hábito respiratorio sano que nos permita oxigenar nuestro cuerpo. Esto además de beneficiar de manera obvia nuestro cuerpo físico, nos permite disolver profundas tensiones creadas desde el nacimiento, de ahí el nombre de la técnica. A través de este método se puede acceder a las emociones suprimidas y a los pensamientos que las sostienen, para así ser trabajados e integrados.

Beneficios del Rebirthing

Las técnicas que aporta el Rebirthing o Renacimiento nos ayudan en diferentes ámbitos de nuestra vida, entre los que podemos destacar:

- ✓ Aumentar el bienestar físico, mental y emocional.
- ✓ Tomar consciencia de nuestros pensamientos y modificar, a nuestra voluntad, aquellas estructuras mentales que nos han limitado e impedido realizarnos, muchas veces, durante años.
- ✓ Manejar nuestras emociones, como la ansiedad, estrés, tristeza, dolor, miedos, etc.
- ✓ Mejorar la relación con uno mismo y con los demás
- ✓ Enfrentar momentos de cambio: relaciones, trabajo, embarazos, lugar de residencia, etc.
- ✓ Meditar y aquietar nuestra mente
- ✓ Relajarnos y estar en paz.

Rebirthing en Canarias

En Canarias se cuenta con un número significativo de *renacedores*, o profesionales de la respiración, que están preparados para orientar a la persona en la búsqueda de soluciones prácticas y directas, lo que garantiza un seguimiento y apoyo adecuados. En las Islas, hasta hace unos años los *rena-*

cedores se formaban en escuelas nacionales o internaciones. En la actualidad, un gran número de *renacedores* se han formado en la Escuela Canaria de Respiración. Para Natividad Jiménez, directora de la escuela, es muy importante elegir un profesional cualificado para aprender la técnica del Renacimiento.

La práctica del Rebirthing

Hay dos formas básicas de comenzar con la técnica, una es mediante seminarios de fines de semana y la otra a través de sesiones individuales, nos indica Natividad Jiménez.

Los *seminarios* de fines de semana son abiertos a cualquier persona y en ellos se explican las bases del Rebirthing y cómo la respiración nos conecta con nuestro mundo interno y con nuestros pensamientos. A través del pensamiento creativo, tenemos la oportunidad de cambiar, si queremos, nuestras estructuras mentales.

También podemos iniciarnos en Rebirthing a través de las *sesiones individuales*. Cada sesión suele durar unas dos horas y consta de dos partes.

La primera es una práctica de la respiración, que suele durar una hora, en la que se puede explorar el subconsciente, y liberar emociones, así como alcanzar estados de profunda relajación y éxtasis.

En la segunda parte de la sesión se re-

visan junto al renacedor, los patrones mentales que pudieran estar limitando y se establecen las estrategias y ejercicios que favorecerá la aceptación del momento presente y lo de los posibles cambios.

Natividad Jiménez recomienda que la persona que desea aprender la técnica tome un ciclo de diez sesiones de forma regular, normalmente con un intervalo de quince días entre una sesión y la siguiente. Si se quiere luego se puede comenzar otro ciclo de diez sesiones con un nuevo renacedor.

Una vez se ha practicado la técnica de respiración (Rebirthing), también se puede participar en sesiones mensuales de respiración en grupo.

Cualquiera que sea el tipo de sesión que la persona esté recibiendo, la función del renacedor es la de permanecer al lado de la persona, acompañándole en su proceso, sugiriéndole, cuando así sea necesario, ciertas pautas respiratorias y ofreciéndole, en todo momento, un espacio de apoyo y seguridad.

El uso del Agua en Rebirthing

El agua aporta muchos beneficios al cuerpo. Según sea su temperatura podemos utilizar el agua con distintos fines, dependiendo del efecto que queramos conseguir: el agua calien-

te es relajante, mientras el agua fría estimula. Por ejemplo, para personas tendentes a la ansiedad o con estrés en el trabajo, el agua caliente les viene muy bien, ya que les ayuda a relajarse. Pero para personas que tienden a la depresión es mejor trabajar con agua fría y una buena sesión de respiración, comenta Natividad Jiménez.

El uso del agua junto con la respiración es muy útil, una vez se ha aprendido a respirar correctamente.

Cuando se respira en agua, la mayoría de las veces se hace en una bañera con agua con diferentes temperaturas.

Este tipo de sesiones requieren de una mayor preparación por parte del alumno y en la actualidad no se recomiendan para empezar con la práctica.

La Formación

Con los años la formación de estudiantes de Rebirthing se ha formalizado y especializado, con el fin de que los renacedores que estudien su práctica puedan ser buenos profesionales de la técnica.

En la Escuela Canaria de Respiración, con sede en Tenerife, se han formado en los últimos años un amplio número de renacedores que también vienen de otras Islas. El objetivo de la Escuela es expandir la importancia de la respira-

“LA RESPIRACIÓN DESPIERTA LOS MECANISMOS INTERNOS DE SANACIÓN, LO QUE CONDUCE A EXPERIMENTAR MÁS VITALIDAD Y GOZO EN NUESTRAS VIDAS, NOS DEVUELVE A NUESTRO CENTRO Y RESTABLECE LA ARMONÍA NATURAL ENTRE CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU.”

ción y de la consciencia del propio pensamiento, como método para conectar con el bienestar natural.

El [próximo curso](#), que comienza el próximo mes de octubre, tiene una duración de dos años. En el primer año los encuentros son mensuales y en el segundo año bimensuales con prácticas externas supervisadas por la escuela.

La Escuela Canaria de Respiración también ofrece conferencias, de carácter informativo y gratuito sobre Renacimiento, a lo largo del año. En cada conferencia se hace una introducción al Renacimiento y se profundiza en el tema que se ha propuesto en el título. También se enseña al menos un pequeño ejercicio respiratorio que podrá ser practicado por cualquiera de los asistentes a la misma ■



“UN EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE DE 20 RESPIRACIONES QUE TE AYUDA A SENTIRTE BIEN DURANTE EL DÍA”

NATIVIDAD JIMÉNEZ

