



Centro Integral SER FELIZ, C.A.

EL RENACIMIENTO

Los tres pilares del Renacimiento:

- Respiración consciente y conectada
- Pensamiento Creativo
- Perdón

EL RENACIMIENTO - Respiración Consciente

Con la respiración consciente armonizamos toda la personalidad y experimentamos una gran transformación del organismo físico, que se convierte así en un canal de expresión y manifestación de valores más deseados.

La finalidad del “rebirthing” (renacimiento) consiste en sustituir nuestras actitudes de huida y de negación por otras más elevadas de conexión con la vida: disolver las heridas del pasado y crear un contexto que nos permita elegir un nuevo compromiso con nuestro propio ser y con nuestra propia vida.

El renacimiento o respiración consciente incrementa la capacidad de sanar, de ser, de actual de realizar todas las transformaciones deseadas. El renacimiento es, simplemente, tener consciencia de la respiración: cualidad que siempre hemos tenido. Mediante la meditación o el ritmo de la respiración nosotros podemos transformar esta capacidad en algo activo.

La respiración consciente es una inspiración. Hay en nuestro interior un maravilloso poder que nos transmite una energía especial dedicada a mantener nuestro ritmo de respiración. Esta energía especial la llamamos “el soplo de la vida”. Es una energía nutriente y sanadora.



Centro Integral SER FELIZ, C.A.

Es fundamental recordar en este momento que tu respiración es el nexo entre los mundos visibles e invisibles; es el punto de transición entre aquello que tomamos y lo que expulsamos; el punto en que nuestro pensamiento creativo da forma al espíritu. Mediante la respiración revelas tus actitudes básicas hacia la vida, y es en el transcurso de la sesión de renacimiento donde tu respiración retorna de manera natural al equilibrio y la armonía que habría tenido siempre si no hubiéramos experimentado el trauma de la primera respiración al nacer. La consecuencia de esto es que experimentas la respiración como un fluir espontáneo, vivo y purificador, y no como una experiencia mecánica, terrible y opresora.

En algún momento del renacimiento sucede la reconexión con la energía divina y es posible que se experimenten vibraciones y cosquilleos en el cuerpo. Estas sensaciones son una buena señal de limpieza y liberación celular. Se inician en distintos lugares y, suelen sentirse por todo el cuerpo antes de que se complete la sesión de renacimiento. Esta energía conecta al cuerpo con la energía universal, eliminando a través de la vibración toda la tensión que provoca la masa mental negativa. Podemos disolver esa masa mental negativa de forma permanente si seguimos respirando con un ritmo continuo mientras el cuerpo vibra y cosquillea (al experimentar la nueva conexión con la energía divina).

Lo que llamamos una experiencia de energía puede producirse espontáneamente y, en ocasiones, puede suceder cuando estamos aprendiendo a respirar o practicando cualquier otra actividad que nos induzca a relajarnos. Actividades tan naturales como meditar, hacer deporte, escuchar música, hacer el amor, bañarnos, estar en contacto con la naturaleza o el simple hecho de descansar, producen una experiencia de energía.

El renacimiento es una fuente de placer en la mayoría de las ocasiones. Sin lugar a dudas, nuestro “trauma de nacimiento” nos incapacita para mantener niveles altos de energía en el cuerpo, y todo dolor no es sino el esfuerzo por permanecer vinculados a un pensamiento negativo. La sensación de incomodidad que puede provocar la sesión de renacimiento se debe a que solemos aferrarnos al recuerdo de dolor o lucha; en definitiva, a la carga negativa. La energía divina que actúa en tu mente y en tu cuerpo durante el renacimiento es tu propia fuerza vital pura que te está limpiando de suciedad el alma y el cuerpo.

Definitivamente, podemos entender que el renacimiento es una experiencia física del Ser Infinito, y que no tiene que ver únicamente con el trauma natal. El renacimiento crea un puente entre las dimensiones físicas, síquicas y



Centro Integral SER FELIZ, C.A.

espirituales. Esta unión del cuerpo humano con la energía prenatal que lo construyó rejuvenece, por tanto, el organismo y libera la conciencia individual del trauma natal. Indudablemente, es el trauma natal quien obstaculiza principalmente la conexión entre la respiración interna y la respiración externa.

Relájate en la energía, deja que la energía entre y te atraviese. Relájate en tu cuerpo, respira las tensiones. Deja que la energía te invada; deja que se mueva por donde quiera; deja que se expanda. Ríndete. Abandónate y confía; abandónate y crece.

RESPIRACIÓN E INTEGRACIÓN TOTAL

En el renacimiento la respiración se realiza, poniendo mucha atención en subir el aire a la parte superior del pecho, hacia el espacio pulmonar que normalmente no se utiliza, y luego se expira inmediatamente sin hacer ninguna pausa, dejando caer la respiración, sin forzar, empujar ni modificar el flujo del aire. La respiración debe ser continua, sin ninguna pausa, sin retención de aire ni en la inspiración ni en la expiración. La expiración se hace sin esfuerzo y rápidamente, de manera que las tensiones ya no se retienen en los músculos intercostales que elevan la caja torácica ni en el diafragma. Entonces estos músculos toman de nuevo su posición inicial y el aire es expulsado del pecho.

La respiración es circular y rítmica y consiste en activarse al realizar la inhalación y abandonarse al realizar la exhalación en un flujo continuo, con el propósito de que la inhalación se conecte con la exhalación de energía.

A través de la respiración consciente y continuada vamos a recuperar esas memorias que guardamos en nuestras células de nuestra etapa pre y perinatal e integrarlas nuevamente en nosotros. Integración significa hacer consciente una situación; y éste es el resultado que se obtiene en el renacimiento. Es un medio de integración prodigioso y poderosamente directo y eficaz que puede hacer integrar en poco tiempo amplias capas de nuestra negatividad.

Existen variaciones en la respiración circular, cuyas diferencias obedecen principalmente al volumen de aire inspirado, a la velocidad de la respiración y al empleo de la nariz o de la boca como canales de respiración, así como el respirar en la zona superior, media o inferior de los pulmones. La respiración consciente y continuada, rápida y profunda, sería la adecuada cuando una oleada de energía te incita a abandonar el cuerpo (por ejemplo, en el caso del



Centro Integral SER FELIZ, C.A.

sueño). Tomando una mayor cantidad de aire a un ritmo rápido te provocará el deseo de entrar de nuevo en tu cuerpo.

En cuanto al hecho de respirar por la nariz o por la boca, es irrelevante, si bien conviene tener presente que a través de la boca activaremos principalmente nuestros centros de energía inferiores (entraríamos más en el cuerpo) mientras que, a través de la nariz, activaríamos más nuestros centros de energía superiores (por decirlo de alguna manera, espiritualizaríamos nuestra respiración).

En las sesiones de renacimiento podemos encontrarnos, en ocasiones, con un efecto de hormigueo y parálisis muscular involuntaria que denominamos “tetania”. Cuando se presenta, afecta principalmente a las manos y a los músculos faciales, especialmente a los que rodean la boca, aunque puede afectar asimismo a otros lugares del cuerpo. La tetania, durante el renacimiento, no tiene consecuencias peligrosas, ni siquiera molestas, a menos que uno trate de resistirse y luche activamente contra ella. Casi todas las personas que se someten al proceso de renacimiento la experimentan en alguna ocasión. La causa de la tetania es EL ESFUERZO POR CONTROLAR LA EXHALACIÓN DE ALGUNA FORMA. Tanto el hecho de “retener la exhalación como de forzarla, puede provocar una tetania”. Si en algún caso se presenta de forma intensa, “centra tu atención en las sensaciones que percibes y déjate llevar por ellas”. “Respira de forma rápida y poco profunda y se integrará rápidamente”. “Sobre todo, evita pensar que la tetania es algo malo, perjudicial o simplemente molesto”.

20 RESPIRACIONES CONECTADAS

- Series de cuatro respiraciones: (inspiración y expiración) cortas (por la nariz o por la boca. Al final de cada serie de cuatro respiraciones cortas, una respiración (inspiración y expiración) larga y profunda – continuar hasta completar un número de 20 respiraciones. *(Esto aporta un gran aumento de vitalidad, energía y conciencia a nuestra presencia en la tierra).*
- Hacer 20 respiraciones conectadas con la lengua entre los dientes, con los labios cerrados, respirando por la nariz. *(Ayuda a soltar la rabia)*