

# Renacimiento (terapia)

**Renacimiento** (de *Rebirthing-Breathwork* en inglés, abreviado generalmente a **Rebirthing** en varios idiomas) es una técnica descubierta por Leonard Orr en Estados Unidos en las décadas de 1960 y 1970. Esta técnica se basa fundamentalmente en ejercicios físicos de respiración consciente (la persona dirige su respiración) y conectada (sin interrupción entre exhalación e inhalación) y en técnicas de pensamiento creativo.

El Renacimiento es considerado por algunos como una técnica de crecimiento personal que ayuda a la auto superación. Para otros es una rama de la psicoterapia alternativa especializada en ejercicios de respiración con muchos beneficios terapéuticos.

## Contenido

- 1 Reseña histórica
- 2 Objetivos del Renacimiento
- 3 Bases del Renacimiento
  - 3.1 La respiración: Base física / energética.
  - 3.2 El pensamiento creativo: Base mental.
  - 3.3 El sentido de pertenencia: Base espiritual.
- 4 Las causas de la negatividad
  - 4.1 El trauma de nacimiento
  - 4.2 El síndrome de desaprobación parental
  - 4.3 La mentira personal
  - 4.4 La urgencia inconsciente de muerte
  - 4.5 Las vidas pasadas
- 5 Beneficios de la técnica
- 6 Referencias
- 7 Bibliografía
- 8 Enlaces externos

## Reseña histórica

Se denominó Renacimiento (Rebirthing en inglés) porque cuando fue desarrollado Leonard Orr a menudo tenía lo que él describía como memorias de su nacimiento. Orr desarrollo la técnica entre 1962 y 1974 descubriendo que al realizar ciertas modificaciones en prácticas de respiración podían proporcionar beneficios en la salud física, mental y emocional. Se basó para ello en su propia experiencia y en algunas disciplinas de respiración del yoga.

Fue a partir de 1974 cuando, continuando con sus investigaciones, desarrolló el Renacimiento como una técnica terapéutica. Orr apoyado por varias personas más del campo de las terapias alternativas, refinaron el sistema de forma que pudiera ser utilizado en un entorno terapéutico profesional organizado en varias sesiones (generalmente un mínimo de diez).

# Objetivos del Renacimiento

Según Jim Leonard<sup>1</sup> el objetivo del Renacimiento es la integración. La integración es el proceso por el cual se logra que algo desagradable y desconocido de la persona se convierta en algo maravilloso de su conciencia normal. Según esta visión la integración es el opuesto a la represión. Represión es el proceso de decidir que algo es desagradable y esforzarse para apartarlo de la conciencia para no sentir lo que provoca. Integración es el proceso de traer a la conciencia algo que en el pasado se reprimió escogiendo disfrutar de ello. La represión de cualquier experiencia siempre lleva asociada una creencia negativa. Una creencia negativa es un pensamiento que tenga al menos uno de los siguientes componentes: es desafortunado que sea de esta forma —lo desagradable—, pero es justo así como tiene que ser —elección—. Cuando una creencia es reprimida ya no se vive como una simple creencia sino que pasa a ser una realidad para esa persona.

Se suele decir que el Renacimiento busca re-crear el pasado llegando incluso hasta el momento del nacimiento, del parto, de la concepción, o de cualquier vivencia que se haya tenido. Recreando el pasado se buscan las creencias negativas reprimidas para traerlas nuevamente a la memoria y poder trabajarlas de forma que sean integradas, transformándolas en nuevas creencias positivas. Se podría decir que se trata de entender aquellas situaciones desde otra visión que te apoye en el presente.

## Bases del Renacimiento

El Renacimiento tiene tres bases fundamentales:

### **La respiración: Base física / energética.**

La técnica de la respiración dentro del Renacimiento se realiza en diferentes sesiones periódicas o puntuales, y se efectúa en seco o sumergidos en agua. En seco se realiza habitualmente tumbados boca arriba de la de manera relajada. Sumergidos se puede hacer en bañeras y piscinas de agua fría o caliente, lo cual puede ayudar a a potenciar la sesión o a darle un matiz distinto.

La respiración es una herramienta para lograr:

- Activaciones:
  - La respiración de Renacimiento sirve para activar o energetizar. No es una técnica para relajarse.
- Purificación:
  - A nivel físico: se limpia el cuerpo de toxinas.
  - A nivel emocional: liberación de las emociones contenidas o reprimidas.
  - A nivel mental: corrige creencias y pensamientos negativos o desvitalizantes.
- Conexión:
  - Una sesión de respiración de Renacimiento se realiza frecuentemente con una actitud espiritual o de conexión con lo divino.

La respiración es la herramienta para potenciar el proceso sanador y terapéutico pero por si misma no es insuficiente. Además será necesario saber que es lo que se está potenciando para lo cual son imprescindibles las otras dos bases del Renacimiento que se exponen a continuación.

### **El pensamiento creativo: Base mental.**

El propósito de esta base es cambiar conscientemente los sistemas de creencias de la persona que no funcionan o causan problemas en su vida. Se utilizan técnicas, algunas ancestrales, como la

visualización positiva y sobre todo *las afirmaciones*. Una afirmación es una frase positiva que deseas y quieres incorporar a tu vida para que traiga los resultados esperados o deseados y *materializarlos* en tu vida. En rebirthing se repite constantemente: *pensamientos positivos* producen *resultados positivos* y *pensamientos negativos* producen *resultados negativos*.

## **El sentido de pertenencia: Base espiritual.**

Como técnica terapéutica el Renacimiento camina con las corrientes de psicología transpersonal que consideran que los individuos se ven afectados psicológicamente por factores que están más allá de la persona. Parten de la idea de que el individuo pertenece a algo que es más grande que "el yo". Incorpora en la terapia el concepto de Dios/Energía/Universo relacionando al individuo con el todo. También incluye el sentido de pertenencia a una sociedad, a un grupo, a una familia, etc.

## **Las causas de la negatividad**

Según Leonard Orr y Sondra Ray hay 5 causas principales de la negatividad en la vida de las personas. Estas se pueden tratar con la técnica de Renacimiento. Son las siguientes:<sup>2</sup>

- El trauma de nacimiento.
- El síndrome de desaprobación parental.
- La mentira personal.
- La urgencia inconsciente de muerte.
- Las vidas pasadas.

### **El trauma de nacimiento**

Comprende desde el momento de la concepción, pasando por el nacimiento y hasta las primeras experiencias de adaptación al medio en los primeros meses de vida.

Parte de la idea de que el momento del nacimiento (la salida del útero materno que tendría que ser para el bebé un lugar ideal, en el que se siente protegido y cómodo) puede ser extremadamente traumático para la persona. Expone las mismas ideas que el doctor Frederick Leboyer en su libro de 1975 "*Por un nacimiento sin violencia*". El primer objetivo que tuvo el Renacimiento cuando se creó fue el de "volver" para tener la oportunidad de sanar y limpiar este trauma.

### **El síndrome de desaprobación parental**

Los niños que no reciben la suficiente atención o afecto adaptan su comportamiento o pensamiento para reprimir el dolor que ello les provoca. También es posible que sean juzgados, reñidos o amonestados por actuar de una forma que para ellos es natural. Por ejemplo muchos padres dicen a menudo a sus hijos "no llores" cuando esa expresión del dolor es natural para ellos. De esta forma se realiza una programación del pensamiento encaminada a reprimir las emociones y sentimientos. Los hijos buscan la aprobación de sus padres actuando de la forma que ellos esperan, reprimiendo lo que verdaderamente sienten.

Esto se traslada más tarde a las figuras paternas de la sociedad (jefes, autoridades, etc.) y se ve involucrado todo el proceso de educación y socialización de la persona. El problema se da cuando las personas traicionamos nuestra verdadera naturaleza para encajar en nuestra familia o en la sociedad.

El Renacimiento pretende que la persona se haga consciente de cuales han sido los impulsos reprimidos buscando la aprobación parental para poder liberarlos.

## La mentira personal

A veces se hace referencia a ella como "ley personal" como una traducción literal del término usado en inglés "personal law". Nace principalmente derivado del Trauma de nacimiento y también es posible que del Síndrome de desaprobación parental. Las vivencias traumáticas vividas (en especial las del nacimiento) y la educación y socialización llevan a que la persona realice una programación de su mente (de sus pensamientos) para adaptarse al medio, muy frecuentemente en contra de sus impulsos naturales básicos. Estos programas mentales son los que comúnmente se denominan pensamientos negativos. El Renacimiento intenta encontrar cual es el pensamiento negativo que mayor peso tiene en cada persona para así poder liberarlo.

## La urgencia inconsciente de muerte

A veces llamado "impulso inconsciente de morir". Los seres humanos por lo general tenemos pensamientos, creencias, actitudes y patrones de comportamiento que nos llevan a desvitalizarnos, a enfermar y finalmente a morir. Desde el punto de vista del Renacimiento la causa del envejecimiento progresivo, hasta la muerte final, no es físico sino mental. Los renacedores creen en la inmortalidad física.

## Las vidas pasadas

Aceptando como cierta la idea de la reencarnación, el Renacimiento trata de generar recuerdos de vidas anteriores, no para alimentar una curiosidad banal, sino de forma práctica encaminada a dos objetivos:

- Hacer conscientes posibles traumas adquiridos en otras vidas heredados en la actual.
- Recordar habilidades que se tenían antes para seguir desarrollándolas.

## Beneficios de la técnica

Aquellos que practican Renacimiento afirman que algunos de los beneficios de esta técnica pueden ser:

- Una profunda y duradera paz interior.
- Claridad mental.
- Grandes beneficios en las relaciones con los demás - en relaciones íntimas, familiares, sociales y profesionales.
- Desarrollar la habilidad para manejar los desafíos en la vida profesional y en general.
- Eliminar los patrones negativos limitantes que impiden el éxito en la vida.
- Grandes y duraderos beneficios en la salud y el estado de ánimo general.
- Conexión con el concepto de Dios/Energía o el Amor Divino.

## Referencias

1. ↑ Ray, Sondra (1977 y 1983). *Celebrando la Respiración*, Móstoles (Madrid, España): Neo Person Ediciones. 84-88066-01-5.
2. ↑ Ray, Sondra (1984). *Renacimiento en la Nueva Era*, Móstoles (Madrid, España): Neo Person Ediciones. 84-88066-03-1.

## Bibliografía

- *Usted puede sanar su vida* (Louise Hay).
  - *Amate a ti mismo como amas a los demás: cambiaras tu vida* (Louise Hay).
  - *Relaciones con amor*. Volúmenes I y II (Sondra Ray).
  - *Celebrando la respiración* (Sondra Ray).
  - *La única dieta* (Sondra Ray).
  - *Nacimiento y relaciones* (Dr. Michel Odent).
  - *Renacimiento en la nueva era* (Sondra Ray y Leonard Orr).
  - *Amar es la respuesta* (Gerald G. Jampolsky).
  - *Terapia a corazón abierto* (Bob Mandel).
  - *Nacimiento sin violencia* (F. Leboyer).
  - *La vida secreta del niño antes de nacer* (T. Verny y J Kelly).
  - *El trauma de nacimiento* (Dr. Otto Rank).
  - *9 meses en el paraíso* (Dr. Alfred Tomatis).
  - *Mantras de dinero* (Bob Mandel).
  - *Tú puedes tenerlo todo* (Muñeca Geigel).
  - *El dinero es mi amigo* (Phil Laut).
  - *Rebirthing* (Adolfo Domínguez).
  - *Vivation (la ciencia de gozar toda tu vida)* (Jim Leonard y Phil Laut).
- dad