



## Rebirthing is:

- aaneengesloten ademhaling,
- met de nadruk op de inademing,
- zo intensief mogelijk ,
- zo hoog mogelijk in de borstkas, de buik volgt van zelf,
- de inademing wordt niet op het hoogste punt vastgehouden, maar de uitademing volgt vanzelf ontspannen op de inademing.

## Want wat gebeurt er?

### Lichamelijk:

- Veelal krijg je het koud (en krijgt dus een extra deken over je heen).
- Veelal beginnen je vingers en gezicht te tintelen en soms enigszins te verkrampen.
- Tot je ineens merkt dat, meestal na ongeveer drie kwartier, dat deze symptomen verdwijnen en je je bijzonder ontspannen voelt.

### Mentaal:

- Het ego dreigt de controle te verliezen en wil daar wat aan doen; een soms voor de rebirthee onbewust gebeuren. Het ego brengt de gebruikelijke methodes in stelling:
- Als je geluk hebt merk je dat je minder gaat ademen: dit gebeurt met name in het begin van de sessie, als je nog niet lekker in je proces zit en je ademhaling nog niet de beslissende factor is. Ik motiveer je steeds weer door te ademen, en appelleer daarin aan de criteria die het ego ook belangrijk vindt: zoals nu heb je de kans, grijp ze want over een paar uur moet je alweer naar huis, laat zien hoe goed je je kunt overgeven aan het proces, hoe zeer je je ego kunt relativëren, van de 168 uur van deze week hoef je er maar 1 te ademen, etc).
- Je stoort je aan de ander; veel geeft dat aan dat je er nog niet lekker inzit, zou dat wel het geval zijn, dan is de ander niet meer zo belangrijk). Ik zal dan verzoeken het bewustzijn weer naar binnen te richten en vooral zo intensief mogelijk te ademen. Meestal komt het dan wel goed.
- Het komt in je op dat je er toch geen zin hebt, of dat je het niet nodig hebt, of dat het je toch niets doet, of wat zit of lig ik hier nu raar te doen.
- Je valt in slaap, dan behoef je jezelf geen rekenschap te geven van je vlucht.
- Emoties komen en gaan, je kunt de ene seconde wenen en de andere lachen.
- 

## Wat voel je en wat kan er gebeuren?

Uiteraard de tintels en de verkrampingen, maar soms ook een licht gevoel in je hoofd.

Na verloop van tijd, en dat kan al heel erg snel, kan er van alles gaan gebeuren: De pijntjes van alle dag kunnen de kop opsteken, je wordt je er bewust van en beziet ze niet langer vanuit de angst van je hoofd, je geeft ze een plaats en ademt ze uit.

Je ademt door de emoties heen, je wordt ervan bevrijd, ze worden als het ware herbeleefd en uitgedemd; bevrijd en voldaan zakt men weg in ontspanning; er is meer ruimte, je bent in je hart, jij ervaart en het ego kijkt toe en vraagt zich hoe dat toch allemaal mogelijk is. Bovendien ervaar je door deze methode de relativiteit van je ego: je merkt hoe sterk je je gewoonlijk daardoor laat leiden en dat als je dat eens niet zou doen, en je hart zou volgen, je leven er anders uit zou zijn.

# Wat gebeurt er energetisch?

Je verhoogt je energie en je richt het, niet alleen door het ademen maar ook door de schoonmaak; je bewustzijn verplaatst zich meer richting hart; met alle gevoelens van dien; soms krijg je beelden, je valt uit je denken; er gaat ervaren; je voelt alles, je hoort alles, je ziet anders; het gevoel is overweldigend; soms is het gevoel zo weldadig dat je niet meer hoeft te ademen, minuten lang leef je dan van de liefde, om met een diepe haal weer te gaan ademen; soms ook is dat een herbeleving van je eerste ademhaling; zo was je het ademen, zo ben je de muziek die je hoort, ben je de ander die je aanraakt; je bent voldaan, niet verlangend, het is goed zo; je zindert nog een tijdje na.

Een rebirthing werkt rechtstreeks op het energieniveau. Dat wordt veranderd, verhoogd. Na de rebirthing ben je helderder, kun je meer genieten, voelt het leven meer als een feest aan; ben je speelse en meer in je hart.

## Voor wie is Rebirthing?

Vrijwel voor iedereen: wie wil zijn energetische niveau nu niet verhogen, niet meer inzicht krijgen in de wijze waarop het functioneert; wie wil niet eens experimenteren met zijn energie en de relatie daarvan tot zijn gevoelens en gedachtes?

### Burn Out.

Is het wat voor die zich een burn out bezorgd hebben? In het bijzonder, allereerst om de energie weer aan te vullen maar en vooral om te bezien waarom ze een zo grondige roofofbouw hebben gepleegd? Voor de hypotheek, de eer, de baan, het autootje, omdat dat van je verwacht werd, uit gewoonte, uit angst misschien, of omdat je je plek nog niet vond ...

### Groei Bewustzijn

Voor hen die verder willen komen met zichzelf? Wel zeker, zowel degenen die iets uit te werken hebben, als degenen die een stapje willen zetten in hun spirituele ontwikkeling.

### Hyperventilatie

Voor hyperventilanten? Zeker, want zij zijn de natuurtalenten: bij hen is de balans tussen materie en energie verstoord in die zin dat door angsten en stress het lichaam de energie niet meer toelaat: angsten en stress veroorzaken een beperkte ademhaling, die zorgt weer voor zo weinig zuurstof dat het lichaam daaraan een tekort krijgt, zodat hartkloppingen het gevolg zijn en uiteraard de versnelde ademhaling omdat ook energetisch een herstel moet plaatsvinden. Wat het lichaam en de ziel hier aangeven, wordt vervolgens onderdrukt; ook weer uit angst .

### Trauma's

Voor degenen die met oude trauma's rondlopen? Ja. Zoals gezegd deze worden getriggerd, laten zich zien en verdwijnen door te ademen.

### Therapie

Als ondersteuning naast de gesprekken met een therapeut? Ja. Met positieve gedachtes kun je je gevoel veranderen en daarmee ook je energie; een rebirthing begint juist aan de andere kant, de gevolgen op het gevoelsmatige en mindniveau zijn verzekerd.