

## Rebirth – pusteterapi

**Noe for meg? Hva kan jeg forvente i en pusteterapi?**

### Fakta om pust

Pusten er uløselig knyttet til det autonome nervesystemet, og er et helt essensielt verktøy i stresshåndtering. Meditasjon påvirker det parasympatiske nervesystemet gjennom Nervus Vagus.



En fullstendig pust, helt ned i magen gjør to ting: bringer oss til nuet og trigger kroppens avspenningsrespons gjennom det parasympatiske nervesystemet.

70% av kroppens avfallstoffer skilles ut gjennom åndedrettet og 60% av cellene som dør, dør på grunn av oksygenmangel.

### Hva er Rebirth?

Rebirthing er frigjørende åndedrett eller også kalt holotropisk pusting. Rebirthing er en trygg, myk og kraftfull måte å trekke pusten på. Det vi gjør er å puste sammenhengende uten pause etter inn- og utpust, fra 20 til 60 minutter.

Rebirthing hjelper til å løse opp negative tung, mental masse og blokkeringer i muskelpanseret vårt.

I løpet av pusting slipper kroppen så mange spenninger som den kan tåle. Det er derfor ingen grunn til bekymring for det er alltid oss selv som bestemmer hvor mye vi skal holde fast og hvor mye vi kan tillate å slippe tak. Gjennom pusten vil komme dypere inn både kropp og sjel.

En pustesesjon har til formål å løse blokkeringer, gi slipp på gamle minner, få dypere kontakt med deg selv og din sjels formål.

Gjennom pusting vil du kunne motta berøring. Berøringen har til hensikt å vekke minner, skape dypere kontakt i deg selv, med deg selv. Gjennom pust vil kroppen gi slipp på gamle minner og blokkeringer og det kan være fysisk smertefullt når dette forlater kroppen. Dette vil også gå over. Dette er ikke dramatisk. Du vil kunne komme i kontakt med dype og ubevisste følelser, det også vil du kunne puste deg igjennom. Erfaringen fra de som gjør rebirthing er at så snart de klarer å puste dypere, opplever de en annen tilstand og fornyet innsikt.



Noen ganger vil du oppleve en større harmoni. Hvor du kommer i kontakt med en motakkende meditasjon og innsikter bortenfor sinnets behov for logikk og kontroll.

Pusteterapi kan hjelpe deg å forløse din Kundalini energi. Dette er sjelens energi som ofte sitter dypt fast i personligheten og ikke slipper løs pga av frykt og både bevisste og ubevisste blokkeringer. Du vil da kunne oppleve skjelvinger, spasmer og ukontrollerte urykninger. Dette er heller ikke farlig, det vil være fagutdannet personell til å bistå alle deltakere i en pustesesjon.

Dette er en terapiform som er dyptpløyende og som går forbi ord. Den er en del av traumebehandlingen og opplevelser vi har hatt før vi fikk språk, samt tidligere liv.

**Det er livsviktig å puste, det forstår alle, men hvor bevisst er vi pusten i det daglige liv?**

## Praktisk informasjon

Det vil spilles høy musikk under sesjonen for å både provosere og stimulerer til dypere indre kontakt. Det vil være terapeuter som ivaretar deg og de opplevelser du måtte få underveis. Du oppfordres til å slippe tak i muskulatur, mental kontroll og la følelsene lede deg inn i dypere innsikt. Tillate gråt, sinne, glede og lettelse få flyte fritt.

De som bistår deltakerne i denne pusteterapien er fag personell innen følgende grener:

- Traume- pusteterapeuter
- Kraniosakralterapeuter
- Massasjeterapeuter
- Psykosynteseterapeuter



Alle disse har gjennom sin fagutdannelse og bakgrunn, kompetanse og erfaring til å bistå den enkelte i sin prosess og de har selv deltatt i pusteterapi og kjenner forløpet.

### **NB: Dette er ikke for deg som;**

- Benytter store mengder alkohol daglig/ukentlig eller andre rusmidler for å mestre livet
- Går på store doser anti-depressiva eller andre sterke legemidler
- Er ellers i sterk mental ubalanse
- For deg som fortsatt vil holde på smerten og offerets posisjon i eget liv

Hvis du føler deg i denne gruppen, anbefaler jeg at du bestiller en samtale time for å klargjøre ditt ståsted, din hensikt og din fysiske evne til å delta (dette gjør vi for å forhindre at mennesker som ikke har kontakt med sitt Jeg, havner i psykose ved dyp pust).

Energiene vi jobber med i dette feltet krever at vi tar ansvar for vårt eget liv, vår egen reise og vet hvor vi skal henvende oss om vi trenger ytterligere støtte eller hjelp.

**Nye deltakere anbefales å ta kontakt 15 min før sesjonen slik at vi kan gi informasjon om kvelden**

## Sted & pris

Vi holder til i lune omgivelser med sjel i Mølleparken i Moss.

**Adresse:** Fossen 20, 3. etasje (parkering etter gateanvisning).

**Påmelding sendes til:** [Mariann@levdittliv.no](mailto:Mariann@levdittliv.no)

**Pris:** NOK 500 per kveld (betales kontant ved oppmøte, påmelding nødvendig)

Puste terapeuter på stedet

For deltakelse på alle 6 kvelder; NOK 2500 (rabatt 500 kr) ved påmelding før 25. mars 2018. Faktureres i forkant.

**Deltakelse** forutsetter påmelding og bekreftelse av plass.

**Avbestilling:** senest 48 timer i forveien, ellers vil en bli belastet for bookingen.

**Klær:** ha på deg bevegelige, komfortable klær å ligge i.

Alle ligger klare på sine madrasser senest 5 minutter før pustingene starter, kl. 18.25.

### Datoer for 2018:

- Onsdag 11. april kl. 18.30-20.30
- Onsdag 25. april kl. 18.30-20.30
- Onsdag 9. mai kl. 18.30-20.30
- Onsdag 23. mai kl. 18.30-20.30
- Onsdag 6. juni kl. 18.30-20.30
- Onsdag 20. juni kl. 18.30-20.30

