

TERAPIA DO RENASCIMENTO (REBIRTHING)

O Rebirthing (Renascimento) é uma técnica de respiração consciente que nasceu com a finalidade de ser aplicada em ambiente terapêutico individual, porém há várias formas de abordá-la. Uma das aplicações é em terapia em grupo e em treinamentos comportamentais vivenciais.

Recebeu esse nome por causa da sensação que as pessoas sentem de ter renascido. É também caracterizado pela respiração circular e conectada, que se assemelha a respiração da criança recém-nascida.

Todo treinamento comportamental deve, ou pelo menos deveria ter uma finalidade terapêutica, já que visa a transformação dos treinandos em algum nível. Do mesmo modo que muitas dinâmicas foram pautadas em ferramentas psicológicas, o Renascimento também segue a mesma proposta.

A Terapia do Renascimento em treinamentos comportamentais visa aprofundar, consolidar e integrar conteúdos abordados durante o treinamento, gerando cura, transformação e evolução pessoal em níveis físico, mental e espiritual.

OBJETIVO

- Conduzir o treinador na prática do Renascimento, fornecendo o conhecimento necessários na execução de alta performance da dinâmica;
- Abordar os detalhes técnicos e indispensáveis para a melhor execução da prática.
- Abordar as circunstâncias adversas, que podem comprometer a dinâmica, como: ab reações, catarses, surtos psicóticos, entre outros;
- Conhecer as intervenções adequadas, e quando executá-las, assim como situações adversas;
- Aplicabilidade, construção do ambiente e materiais que serão utilizados na execução da dinâmica;
- Alinhamento com as necessidades do treinamento;
- Montagem do *script*, induções e preparação da equipe.

Em seguida, será abordado na prática, os elementos que devem ser observados para que haja a melhor condução da Terapia do Renascimento em um treinamento comportamental.

RENASCIMENTO NA PRÁTICA:

- Abertura de filtros e “*briefing*”: Respiração (olhos fechados, boca aberta, respiração torácica ou com a diafragmática); detalhes do renascimento regressivo (saber se todos nasceram de 9 meses), fazer a força com a cabeça na hora do nascimento; som da respiração na orelha ou um leve toque pela equipe caso o treinando durma; toque na lateral para entrar na posição fetal; alteração da respiração caso seja a intensão;
- O que pode acontecer de incorreto durante a dinâmica: dormir (acessar a memória celular da anestesia peridural, ou algum sabotador; respiração incorreta, falta de ar, dormência das mãos, nos pés e no rosto, tetania, apneia;
- Modos de aplicar a dinâmicas: colchonete, água fria, água quente;
- Intervenções: aprofundamento hipnótico, tapping;
- Materiais de apoio para a dinâmica: colchonetes, lençóis, toalhas, espaguete, máscara com snorkel.

