Profundización Rebirthing- 25/04/2018

Módulo 6: Renacer mis alas

Técnicas de centramiento antes de la respiración

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Técnica de centramiento | Cosas exitosas en la aplicación | Dificultades en la aplicación | Efectos en la sesión posterior |
| (Roberta) Sentir cuerpo, repaso cuerpo, dónde siente la adolescencia (parte sexual, fuente placer) | Rápido | Fue fácil | Estaba muy mental, quizá no tuvo efecto. Quizá demasiado rápido. No tome el tiempo. |
| (Borja) Sentir en el cuerpo tras visualización, alegría en el estómago, cierta presión mandíbula (de tiempo) |  | Hermético con la emoción.¿Diferente? Mi actitud de acogida. Validar sus dificultades. Invitar al placer. Poner manos en el corazón y respirar desde ahí. Jugar con sensaciones corporales: focusing.Invitarle a nombrar la emoción y conectar con ella. Buscar ejemplos de situaciones en su vida.  | No conectaba. con muchas desviaciones poco efecto. |
| (Ino) Estaba en la expectativa, al espejárselo, se rio y conectó. |  |  |  |
| Con clientes nerviosos, que se centre en cómo está respirando (observación). A veces que sientan el corazón (evitar respiración mecánica) |  |  |  |
|  |  |  |  |