



### ●ブリージングとは？

英語で【Breathing】と書きます。

呼吸という意味です。

まるく円を描くように呼吸を意識的につづける方法を円環呼吸法といいます。

円環呼吸が 自らの感情の開放と人生を癒し変革を起こします。

### ●リバーシングとは？

【Rebirthing】再誕生を意味します。

誕生のときの呼吸のリズムが人生のタクトを振り続けます。

呼吸と人生が織り成すパターンに気づき、円環呼吸を意識的にすることで、

リバーシング【再誕生】を体験し易くなります。

誕生以来繰り返されてきた人生のパターンをヒーリングし、生まれて来たことの意味を学びます。誕生の意味を知り、生きる指針を明確にします。

ブリージングセラピスト レイキマスター  
前田正秀

## REBIRTHING WORKSHOP

### 円環呼吸法を使って再誕生を体験する

リバーシング体験は、円環呼吸法【ブリージング】を使って、今の呼吸の原型となっている誕生時の呼吸に遡り、それによって誕生時の感情に辿りつくプロセスです。

母とともに共鳴したへその緒の呼吸や生まれるときに使った呼吸のリズム、その呼吸の終え方、新しい自己呼吸の始まり方、出産に関与した第三者の影響、母親との分離のなかで味わった孤独な呼吸は、いろんな感情体験と共にあります。

安らぎや平和、戸惑いや怖れや不安や焦燥、興奮や停滞感、プライドや無力感や罪悪感、喜びや達成感など、われわれの人生のあちこちで出会うこれらの感情は、胎児の時代と出産体験と生まれたばかりの赤ん坊時代にすでに味わっています。

しかも誕生という人生最初のストレス体験が強い感情として感知されたならば、そのときの呼吸のリズムがその人の記憶に印象深く刻まれるのです。

こうして長い間自分の潜在意識下にあって人生のタクトを振りつづけてきた感情に光を当て、癒すきっかけを作り出します。

そして、どの部分をリバーシングするかは、現実的な選択が成されます。写し絵のように今必要な情報に呼応した部分が浮上してくるのです。

現在の呼吸が原初の呼吸と繋がり、現在と過去を結びつけ、母親との感情の修復を試みたり、第三者との関係性を洗いなおしてみたり、愛着や冒険の人生パターンについて気づいてみたりと、人生の変容を許し、愛情が流れ出し、愛情が流れ込んでくる循環を作り出していきます。

### 1日目 誕生のリズムと円環呼吸の 実践

呼吸の意味

呼吸の癖を知る

呼吸のルーツを遡る

産道走るウサギと産道を歩くカメの  
人生

早産、予定日通り、予定日を超える、  
で違うプランニング

浄化のブリージング

ピンクのまゆのブリージング

### 2日目 リバーシング

出産のプロセスと人生のひな形

【誕生と出産のプロセス】 母子手帳から  
わかること

陣痛促進剤、会陰切開、人工破水、吸  
引分娩、無痛分娩、帝王切開と人生パ  
ターン

誕生の意味を知る

アースブリージング

リバーシング