

Quién es Quién

TERAPIAS NATURALES

Su GUÍA de TERAPIAS NATURALES

QUIÉN ES QUIÉN
por Zona Geográfica

ARTÍCULOS
sobre las distintas
terapias naturales



Breema: equilibrio mental, físico y emocional

La salud real significa una única cosa: Armonía con la existencia
Del libro de Jon Schreiber, *Breema y los Nueve Principios de Armonía*

Hoy en día todos sabemos cuánto afecta a nuestra salud el desequilibrio mental y emocional. Nuestras tensiones y estrés repercuten en nosotros y generan enfermedades. Cuando la mente no está con el cuerpo, aparecen los bloqueos y la inercia. Sin embargo,

cuando conectamos nuestros tres centros (cuerpo, mente y emociones), surge el bienestar y la vitalidad. Breema, el arte de estar presente, nutre la raíz de la salud: genera unión y equilibrio entre cuerpo, emociones y mente, creando una atmósfera receptiva para poder vivir y experimentar el momento presente.

El trabajo corporal Breema y los ejercicios de auto-Breema utilizan estiramientos naturales, apoyos e inclinaciones sobre la musculatura, toques de tacto firme y suave, deslizamientos nutritivos y movimientos alegres y rítmicos, que ayudan a liberarse del estrés y del dolor, y que descristalizan los condicionados patrones físicos, mentales y emocionales en una atmósfera de aceptación. Cada movimiento, estiramiento y postura son guiados por **los Nueve Principios de Armonía**- Cuerpo Cómodo, Sin Juzgar, Apoyo Mutuo, Firmeza y Suavidad, Sin Forzar, Momento Único/Actividad Única, Sin Prisa/Sin Pausa, Sin Extras.

Con la práctica corporal de Breema se experimenta naturalmente: un mayor equilibrio emocional, una gran relajación, más flexibilidad, movilidad, armonía y, también, claridad en la mente. Las personas se vuelven más abiertas y disponibles hacia a la vida. Empiezan a tomar los acontecimientos diarios de otra manera, en lugar de estresarse y complicarse con ellos, los ven y utilizan como una oportunidad de auto-crecimiento.

Además de ser catalizadores para el equilibrio y la vitalidad física y psicológica y para el proceso autosanador del cuerpo, el trabajo corporal de Breema en parejas, los ejercicios individuales de auto-Breema y Los Nueve Principios de Armonía introducen a quienes los practican en el arte de



estar presente, a partir del cual se alcanza una nueva dimensión en la salud, la conciencia y la auto-comprensión. Su sistema y herramientas son eminentemente prácticos, pueden ser integrados y aplicados en cada actividad diaria. Son de gran ayuda tanto para experimentar el apoyo mutuo disponible en cada momento, como para descubrir nuestra verdadera naturaleza.

¿Cómo conocer y probar Breema?

La mejor manera es experimentar sus beneficios en el propio cuerpo. Para eso, hay dos opciones:

1) Recibir una sesión individual de Breema: para aquellos que simplemente quieren tumbarse, relajarse, dejarse llevar y disfrutar de sus beneficios.

2) Participar en un curso o clase de Breema y/o ejercicios de auto-Breema: para aquellos que quieren participar de forma más activa y recibir el apoyo para aplicar los Nueve Principios de Armonía y El Arte de Estar Presente en la vida cotidiana.

El Breema Center, el centro que certifica a todos los instructores y practicantes de Breema, mantiene una lista actualizada de profesionales certificados. Pueden localizarse por ciudad o país en www.breema.com (en inglés) o información en español en www.harmoniouslife.es. En Cataluña se imparten cursos y clases regulares en Barcelona. También hay dos intensivos europeos en primavera y verano, en Alemania y Austria. Participan instructores de toda Europa y de Estados Unidos, enviados del Breema Center.



¿De dónde viene Breema?

El Breema se originó en California, Estados Unidos. Fue fundado por el Doctor en Quiropráctica Jon Schreiber y un grupo de colegas en 1980. El Breema Center lleva casi 30 años formando instructores y practicantes de Breema. Su clínica, The Breema Clinic, situada en Oakland (California), emplea Breema y auto-Breema para aumentar la salud de sus pacientes desde 1981 (www.breemahealth.com)

Salena Gissola Schenatto Irion

Instructora de Breema. www.harmoniouslife.es

BREEMA
Experimenta nuevos niveles de relajación, vitalidad y bienestar.

CENTRO HARMONIOUS LIFE

- Sesiones Individuales de Breema
- Clases semanales de Breema y de Ejercicios de Auto-Breema
- Cursos de Fin de Semana de Breema

93 49 49 7 09
www.harmoniouslife.es

Buenos Aires 15, 6º 1ª
08029 Barcelona

