

מרדכי אנילביץ 62 תל אביב

טלפון: 072-2285801

ריברסינג (נשימה מודעת) היא שיטת טיפול שמתמקדת בנשימה מודעת ומעגלית כדי לשחרר חסימות רגשיות ולעורר ריפוי פנימי. השיטה מבוססת על הרעיון שהנשימה היא כלי רב עוצמה שמחבר בין הגוף לנפש, ושעל ידי נשימה עמוקה וממושכת, אפשר להגיע למצב תודעה מיוחד שבו עולים רגשות, זיכרונות ותחושות שבדרך כלל מודחקים. המטפל מנחה את המטופל לנשום בצורה רציפה וללא הפסקות, מה שיכול לעורר תגובות רגשיות חזקות, אך גם לשחרר אותן. זה כמו "לנקות את המרתף הרגשי" שלנו, ולאפשר לתכנים שצברנו במשך שנים לצאת החוצה. לחץ/לחצי לרשימת מטפלים בריברסינג בתל אביב והיתרונות של ריברסינג כוללים שחרור של מתחים נפשיים וגופניים, שיפור האנרגיה והחיוניות, וחיבור מחדש לרגשות ולעצמי הפנימי. השיטה יכולה לעזור למגוון בעיות כמו חרדה, דיכאון, טראומות מהעבר, קשיים ביחסים, ואפילו תחושת תקיעות בחיים. היא עובדת כי הנשימה המודעת מאפשרת לגוף ולנפש להיכנס למצב של הרפיה עמוקה, שבו אפשר לשחרר דפוסים ישנים ולפתוח דלת לריפוי וצמיחה. אנשים שעוברים את התהליך מדווחים על תחושת הקלה גדולה, הבנה חדשה של עצמם, ולעיתים אף תחושה של "לידה מחדש" - מכאן גם מגיע השם "ריברסינג" (Rebirthing). שיטת ה"נשימה המודעת - ריברסינג" (לידה מחדש), היא טיפול חוויתי, יעיל ורב עוצמה, לשחרור טראומות, פחדים ומעצורים שצברנו מרגע לידתנו ולאורך חיינו. בעזרת נשימה אינטנסיבית ורציפה המזרימה חמצן ואנרגיה לגוף, ניתן לרפא את הגוף ואת הנפש מחסימות מעיקות שפוגעות באיכות החיים ומהוות רקע

או קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני.
בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)