

Breema, un camino para la auto-comprensión a través de Estar Presente.



El Breema les puede sonar a muchos como una simple técnica corporal, pero va más allá. Su objetivo es la auto-comprensión, y para ello dispone de herramientas prácticas que nos ayudan a estar presentes en nuestra vida diaria.

Los ejercicios de auto-aplicación (Auto-Breemas) y las secuencias del trabajo corporal de Breema® (en pareja) con el apoyo de los nueve Principios de Armonía de Breema, nos invitan a experimentar el sabor de Estar Presente de una manera práctica.

Los Principios de Armonía son la base del método, nos dan dirección y guía para estar presentes. Son los siguientes: **Cuerpo**

cómodo, firmeza y suavidad, participación plena, apoyo mutuo, sin juzgar, momento único/actividad única, sin prisa/sin pausa, sin forzar. Solemos decir que cada principio es una ventana en una sala con nueve ventanas que asoman al mismo jardín: el jardín de Estar Presente. Cuando estás presente ves los Nueve principios manifestándose en cada movimiento y postura que haces.



El trabajo corporal de Breema no puede separarse de la filosofía de Breema y a su vez la filosofía de Breema no puede separarse de la filosofía de la existencia. Eso demuestra que el **Breema no es mera teoría, es una práctica que nos conduce a una experiencia real de armonía entre cuerpo, emociones y mente. Cuando los tres alcanzan armonía y trabajan juntos logrando lo que en Breema llamamos Estar Presente.**



Estar presente significa **experimentar cada momento con total apertura sin identificarnos con pasado o futuro.** El primer paso que podemos dar en esta dirección es conectar Cuerpo y Mente. A pesar de que nuestro cuerpo está respirando constantemente, la mayoría de las veces lo hace de forma automática. **Nuestra mente está en otro sitio, sometida a un chaparrón de pensamientos que pasan por nuestra cabeza a cada segundo. Nuestras emociones reaccionan a esos pensamientos, hasta el punto de poder enfadarnos simplemente por imaginar algo que no nos gusta (olvidando que es sólo un pensamiento, nada**

real). Nuestro cuerpo se llena de tensiones y consume nuestra energía vital: porque no estamos presentes.

Con el trabajo corporal y los ejercicios de Auto-Breema, aprendemos a conectar nuestra mente con el cuerpo. Cuando la mente está conectada con el cuerpo, estás haciendo Breema. La mente enfocada en el cuerpo crea amistad con el cuerpo, esta amistad invita a tus emociones. Cuando cuerpo, mente y emociones se unen, se experimenta la presencia.

El propósito de Breema es equilibrar y unificar cuerpo, mente y emociones y prepararnos para vivir la vida con significado: comprenderse a uno mismo. La aceptación de uno mismo es necesaria para seguir adelante en la auto-comprensión. Ahí viene el principio de **No Juzgar. Ver, aceptar, y seguir adelante es importante.** Tenemos la tendencia de ver, intentar cambiar o justificar lo que vemos en nosotros, si consideramos que "no es bueno". De esta

manera nos identificamos con esa condición y con lo que pensamos que somos, cerrándonos a lo que verdaderamente somos.



Quando vemos y cambiamos, estamos simplemente intentando cambiar algo por otra cosa que consideramos mejor, pero que aumenta nuestra identificación con lo que no somos. Esto nos hace perder mucha de energía. Sustituir un hábito por otro, puede suponer una mejora, pero no es suficiente para hacernos el desarrollo del Ser. En cambio, **si ante algo que no nos gusta adoptamos la actitud de ver y aceptar, dejamos entonces de identificarnos con ello y elevamos nuestro nivel de consciencia.** En este sentido ver, aceptar y familiarizarnos con nuestra personalidad son herramientas útiles en la dirección de estar presente. El primer paso para ello: conectar con el cuerpo.

Para elevar nuestro nivel de consciencia y experimentar la aceptación verdadera, necesitamos conectar cuerpo y mente y mantener esta conexión hasta experimentar que una nueva energía se une a ellos: las emociones. Cuando estos tres centros se unen experimentamos la energía consciente manifestándose a través de ellos y esta energía da transparencia y claridad a lo que vemos.

Breema ofrece herramientas prácticas para esta unión de cuerpo, mente y emociones. La profundidad de su enseñanza viene acompañada también por pasos prácticos, disponibles para que podamos tomarlos en cualquier lugar, momento o situación.

Breema es un Acrónimo que en inglés significa:

- **Being** Ser
- **Right now** Ahora Mismo
- **Everywhere** En cada lugar
- **Every moment** En cada momento
- **Myself** Yo mismo
- **Actually** De verdad



Así que todo el trabajo corporal, los ejercicios de Auto-Breema y los Nueve Principios nos ayudan a entrar en contacto con lo que realmente somos y a dejar ir nuestras identificaciones con lo que pensamos que somos.

Breema nació a principios de los años 80 en la Bahía de San Francisco, en California. Es el resultado del trabajo de **Jon Schreiber, médico quiropráctico y director del Centro de Breema,** y un grupo de colaboradores en el desarrollo de un sistema para aplicar los Nueve Principios de Armonía. **Su objetivo era conseguir un método tangible que proporcionase el 'sabor' de esos principios primero a través del trabajo corporal, aumentando y aplicando esta experiencia, en el día a día.** De modo que esa conexión con nuestro cuerpo y mente nos acompañe cuando andamos, cuando compramos, cuando nos relacionamos con las personas, con nuestro trabajo y con todo lo que existe.

Salena Gissola Schenatto Irion y Felipe de Oliveira
Instructores de Breema y directores de Harmonious Life

El Centro Harmonious Life además de ofrecer terapia y clases de Breema y Pilates, es formador de terapeutas en esta técnica. Se ha iniciado el nuevo curso 2012-2013 de Formación en Breema en diferentes modalidades. Para más información o inscripciones te recomendamos que visites su página web. www.harmoniouslife.es



Domingo, 9 de Septiembre de 2012