

Il respiro è vita. È proprio l'aria che entra ed esce dai polmoni a regolare tutte le funzioni dell'organismo. Il più delle volte però non si presta la minima attenzione al processo di respirazione e poco ci si preoccupa della sua correttezza e di quanto ispirazioni, espirazioni, ritmo e profondità che lo caratterizzano siano influenzate dalle emozioni. E non sempre in modo positivo. Come infatti il cuore può prendere a battere più velocemente quando ci si spaventa o se si è molto ansiosi, così l'azione respiratoria risente dei differenti stati d'animo e quando questi sono a tinte scure non ne trae beneficio. Per esempio, può essere parzialmente inibita quando si è sotto stress oppure arrabbiati o risultare quasi faticosa in un momento di grande tristezza. Senza contare che certe esperienze vissute nel corso della propria esistenza, prima fra tutte la nascita, possono addirittura modificare in modo permanente questa funzione vitale e indurre ad assumere, a livello inconscio, abitudini sbagliate che limitano e rendono inadeguato il fluire armonioso dell'aria nell'organismo, un blocco che, oltre ad avere ripercussioni sul benessere fisico, si riflette a sua volta sull'emotività, generando angoscia, ansia, rigidità mentale e altre sensazioni negative.

Praticarlo è come rinascere

Ma i polmoni possono essere rieducati. Come? Grazie al Rebirthing. Dice Filippo Falzoni Gallerani, psicologo e fondatore dell'Arat (Associazione rebirthing ad approccio transpersonale): "Tradotta generalmente con il termine 'rinascita', questa tecnica permette di riappropriarsi del ritmo pieno e naturale del respiro, con tutti i benefici che ne derivano. È stata messa a punto negli anni Settanta dall'americano Leonard Orr, ricercatore di medicina olistica, anche se affonda le sue radici in antichissime discipline orientali, come lo yoga, che da sempre si serve della respirazione consapevole per il raggiungimento del benessere del corpo e della mente. Nella sua applicazione concreta il Rebirthing consiste nel modificare lo schema respiratorio abituale. In pra-

**Si chiama
Rebirthing
il metodo
di respirazione
consapevole per
il raggiungimento
del benessere
psicofisico.
Scioglie tensioni
e ridà energia,
ma cura
anche insonnia,
emicrania,
mal di stomaco
e altri disturbi**

di Antonella Allera
foto Davide La Monaca

tica il respiro viene autoregolato in modo da risultare circolare, cioè senza pause tra la fine dell'espirazione e l'inizio dell'inspirazione e viceversa; completo, non solo addominale o toracico; fluido, non scandito meccanicamente ma bensì caratterizzato da un ritmo spontaneo; eseguito solo attraverso il naso o solo attraverso la bocca".

Per alcuni aspetti si può assimilare questa particolare respirazione a

più intensa e profonda, invece d'essere impiegata per sollevare il peso del corpo lungo la salita, va a ricaricare l'intero organismo. Il tutto almeno per un'ora, tenendo gli occhi chiusi e i muscoli rilassati, in un atteggiamento di apertura che lasci pieno spazio alle sensazioni fisiche ed emotive che possono affiorare.

Sulle tracce dell'armonia

Quello proposto dal Rebirthing non è dunque un modo di respirare anomalo o innaturale. Anzi, come spiega Falzoni Gallerani, per fluidità e scioltezza, è addirittura assimilabile alla respirazione tipica dei neonati e a quella che il corpo ritrova ogni notte durante il sonno, quando si libera dalle tensioni e dalle ansie. Si tratta dunque di ritornare al respiro originale, spesso inibito e bloccato dai condizionamenti, dalle paure e da tutte le esperienze negative più intense e ricorrenti vissute negli anni. Solo così si può riavere una buona circolazione dell'energia attraverso l'organismo e godere di nuovo di un benessere a 360 gradi.

"Insegnamenti antichissimi e recenti scoperte della scienza moderna", sottolinea l'esperto di Rebirthing, "concordano nel ricono-

il respiro

quella che si assume quando si compie un certo sforzo, come nel caso di una bella camminata in montagna, con la differenza che, durante una seduta di Rebirthing, al cambiamento del respiro non corrisponde un'azione fisica, poiché la tecnica viene eseguita stando tranquillamente distesi su un materasso, e perciò la maggiore energia da cui si è inondati, grazie alla respirazione

scere che esiste un legame essenziale tra l'energia vitale, che nella terminologia orientale è chiamata Prana o Ki, e il respiro. Il corpo infatti trasforma in energia l'aria che respiriamo. Chi respira male è perciò una persona con un grado di vitalità molto basso, tende ad ammalarsi di frequente, spesso soffre di una serie di disturbi psicosomatici, convive con ansia e depressione, insomma il

A mano a mano che si utilizza il Rebirthing, tensioni fisiche e blocchi muscolari si sciogliono lasciando spazio a nuove e insospettite energie che possono persino cambiare il proprio approccio verso la vita.



che guarisce

suo organismo non funziona al meglio. È un po' come se fosse un caminetto con un cattivo tiraggio o una lampadina alimentata da una corrente elettrica scarsa e irregolare. Ma il Rebirthing liberando il flusso del Prana associato al respiro, attua profondi processi di autoguarigione e in poco tempo, come una potente medicina naturale, riequilibra il benessere psico-fisico.

Un'autocura ricca di vantaggi

I vantaggi che più comunemente vengono riscontrati dopo una decina di sedute consistono in maggiori energia, vitalità e creatività; miglioramento generale della salute legato all'incremento delle difese immunitarie; superamento di molti disturbi come emicrania, nevriti, dolori cervicali e di stomaco; più controllo emo-

tivo con conseguente aumento della capacità di esprimere i sentimenti e sperimentare serenamente le emozioni; risoluzione dell'insonnia; acquisizione progressiva di una maggiore sicurezza nelle proprie risorse interiori. E le controindicazioni? Pochissime. È meglio evitare di seguire questa tecnica in caso di glaucoma (la respirazione più intensa accelera la circolazione anche a livello degli

2 esercizi facili da provare subito

Il modo migliore per godere del beneficio del Rebirthing consiste nell'affidarsi alla guida di un insegnante. Tuttavia qualche primo vantaggio può essere raggiunto anche da soli. Paolo Caricola, rebirther e fondatore della Scuola di respiro di Roma, suggerisce questi due esercizi. "Sono molto efficaci", spiega, "e, se eseguiti correttamente, danno un'idea molto precisa di che cosa significa sfruttare a fondo i "doni" di una buona respirazione. È possibile che durante l'esecuzione si avvertano

Relax a piene mani.

Il secondo esercizio, che trasmette una sensazione di grande calma, consiste nel coniugare la respirazione all'emissione di suoni i quali, con le vibrazioni che producono, effettueranno una sorta di benefico massaggio sui vari organi del corpo e a livello dei diversi chakra, i centri invisibili in cui, secondo la medicina orientale, si concentra l'energia che attraversa l'organismo. I suoni da emettere corrisponderanno a lettere dell'alfabeto, secondo la seguente sequenza: si inizia con la "u", si prosegue con la "o", la "a", la "e", la "i" e si finisce con la "m". In pratica si inspira profondamente e poi, espirando, si emette il suono di una lettera fino a buttare fuori tutta l'aria dai polmoni. Così per tre volte. Poi si passa a un altro suono.

occhi e ciò può tradursi in un aumento della pressione oculare), malattie cardiache, disturbi psichici gravi e intorno al settimo mese di gravidanza (l'iperventilazione potrebbe provocare le classiche spinte che precedono il parto). In tutti gli altri casi il Rebirthing è consigliato, anzi, si è dimostrato molto efficace in caso di ansia, depressione, attacchi di panico e quando sono presenti difficoltà nella sfera sessuale (come impotenza, frigidity, vaginismo, eiaculazione precoce).

A chi rivolgersi

Trovare un buon rebirther con cui fare un lavoro individuale o che organizzi gruppi e seminari anche durante i weekend, spesso in contesti piacevoli e rilassanti (aziende di agriturismo, conventi, monasteri), non è difficile. Basta fare riferimento a scuole e ad associazioni qualificate, presenti ormai un po' in tutta Italia. Eccone alcune.

- **Associazione Arat** (Associazione rebirthing ad approccio transpersonale), Milano, 02-86998464 (fornisce anche nominativi di rebirther operanti in altre località)
- **Scuola di respiro**, Roma, tel. 06-4462523 (a cui rivolgersi per avere i nominativi dei rebirther che operano nelle varie regioni)
- **Istituto breathwork**, Milano, tel. 02-4984210
- **Istituto internazionale di rebirthing integrativo**, Milano, tel. 02-29522243

Visti gli effetti che la pratica di questa tecnica respiratoria ha sulla psiche, oltre che sul corpo, il Rebirthing può essere considerato anche come una sorta di viaggio interiore. A mano a mano che lo si utilizza, le contrazioni muscolari, i blocchi, le tensioni fisiche si sciogliono e inevitabilmente affiorano dentro di sé, sotto forma di ricordi, le esperienze che le hanno causate. "Può accadere", spiega Falzoni Gallerani, "che risappiano anche traumi dimenticati. Sappiamo che ogni dispiacere si ripercuote sul respiro irridandolo; quindi, seguendo la respirazione sciolta e profonda richiesta da questa tecnica, è possibile che gli antichi episodi negativi tornino in superficie. Ma è bene che ciò accada: è la manifestazione di qualcosa di cui ci si sta liberando". Così, per esempio, se dentro di sé è sepolto un dispiacere profondo che a livello cosciente è stato dimenticato, respirando è possibile che riemerge e che si abbia d'improvviso voglia di piangere

formicolii, specie alle estremità, o qualche lieve capogiro: non c'è da preoccuparsi, sono segni che la tecnica respiratoria funziona".

Un risveglio fantastico.

Questo esercizio serve per iniziare la giornata pieni di energie. È sufficiente compiere con il naso 20 respirazioni (ciascuna corrisponde a un'inspirazione e a un'espirazione) una dopo l'altra senza pause, badando di rispettare questa sequenza nell'effettuare il ciclo completo: 4 respirazioni regolari; una respirazione piena e profonda; 4 respirazioni regolari; una respirazione piena e profonda. Avanti così fino a raggiungere 20 respirazioni totali.

re. Meglio non frenare le lacrime. Il pianto è liberatorio e dopo ci si sente più lievi e sereni.

Una guida per iniziare

Il grande coinvolgimento emotivo e la necessità d'essere guidati nell'abbandono dello schema respiratorio abituale impongono, almeno all'inizio, di praticare le sedute con un rebirther qualificato, il quale non è un terapeuta, anche se spesso è un medico o uno psicologo, ma una persona che ha seguito un apposito corso di formazione e utilizza su di sé il Rebirthing. Dice Milena Screm, membro dell'Associazione internazionale dei rebirthers: "Normalmente un ciclo di 10-12 sedute, che hanno cadenza settimanale e una durata di circa due ore l'una, è sufficiente per ottenere risultati soddisfacenti a livello fisico ed emotivo. In realtà però ognuno ha le sue specifiche esigenze e 'sa' naturalmente di quante sedute ha bisogno. Non è un caso che alcuni smettano dopo 8, altri dopo 10, altri ancora dopo 15. In genere comunque, dopo un primo ciclo di sedute fatte con un rebirther, si può anche praticare la tecnica di respirazione naturale da soli: a quel punto infatti è diventata qualcosa di abituale, non è più una ginnastica respiratoria".

Per saperne di più

- **Rebirthing. La respirazione consapevole** di Leonard Orr, edizioni Meb
- **Rebirthing. Respirare per rinascere** di Milena Scrom, edizioni Armonia
- **Rebirthing. Tecniche per integrare corpo, mente e spirito** di Jim Leonard e Phil Laut, edizioni Astrolabio
- **Rebirthing transpersonale** di Filippo Falzoni Gallerani, edizioni Rusconi
- **Rebirthing. La terapia della rinascita** di Arturo de Luca, edizioni Xenia
- **L'arte della respirazione** di Nancy Zi, edizioni Red



Tanti modi per ricaricarsi

Da soli o in gruppo?

Le sedute, che si svolgono in un ambiente particolarmente tranquillo e rilassante, reso eventualmente più piacevole da un dolce sottofondo musicale e dall'aroma dell'incenso, possono essere individuali o di gruppo e non richiedono un'attrezzatura particolare. Per dedicarsi al Rebirthing basta infatti distendersi su un materassino o un plaid ripiegato, senza scarpe e con un abbigliamento comodo. Naturalmente, un ciclo di sedute individuali consente di lavorare con il respiro su obiettivi mirati e personali. I gruppi invece affrontano problemi e aspetti che fanno parte della vita di tutti (stress, creatività, sesso, eccetera), però l'occasione di interagire fisicamente ed energeticamente con più persone è sempre un'esperienza intensa e coinvolgente.

Esistono diverse varianti del Rebirthing, ovvero una serie di tecniche di benessere che utilizzano il respiro per lavorare sul corpo e sulla mente. Eccone alcune.

1. Rebirthing transpersonale:

si differenzia da quello tradizionale sia per alcuni aspetti tecnici relativi alla modalità di utilizzo della respirazione sia per l'approccio teorico.

Fa riferimento allo yoga, alla psicoterapia, alla ricerca psichica e alla psicologia transpersonale, quella corrente della psicologia che si interessa dello sviluppo del potenziale umano e che considera anche gli stati di coscienza che trascendono

le barriere dell'io e della personalità individuale.

2. Breathwork:

il termine significa "lavoro con il respiro", è il metodo più innovativo tra quelli basati sulla respirazione.

Fonde i principi delle antiche tradizioni orientali con le più recenti scoperte scientifiche dell'Occidente: in pratica si avvale di una tecnica respiratoria e di una sorta di ginnastica mentale.

3. Rebirthing integrativo:

è un metodo ancora più dolce del Rebirthing. Nel corso delle sedute viene data particolare attenzione alle sensazioni corporee che si presentano, oltreché alle innumerevoli emozioni o immagini che

affiorano dall'inconscio, il tutto per tentare di cambiare l'approccio nei confronti della vita e soprattutto verso le situazioni negative.

4. Vivation:

è un metodo di respirazione e di consapevolezza il cui fine è armonizzare le energie emotive e spirituali del corpo.

5. Yoga:

è un insieme di tecniche psico-fisiche e spirituali che si sono sviluppate in India in tempi remoti. La respirazione profonda è la sua base.

6. Qi gong: come molte altre discipline orientali, si basa su sequenze di movimenti lenti e piani di grazia e sul controllo della respirazione per calmare e rivigorire l'organismo.