



Mi sento rinascere

Respirare con naturalezza è una pratica tutt'altro che spontanea. Da imparare ex novo con la guida di un esperto. Per cancellare il trauma della nascita e guadagnare in vitalità.

◆ di GIAMPIERO E ANNALISA CARA

Sei immerso in un bagno caldo. Sei rilassato, felice. Intorno a te, buio, pace, suoni ovattati, una pulsazione attutita. Te ne stai con la testa sott'acqua, ma hai tutto l'ossigeno che ti serve. A un tratto, la pulsazione si fa convulsa, irregolare. Le pareti intorno a te si stringono minacciose. Una lama di luce,

come dall'estremità di un tunnel, ti ferisce gli occhi. Suoni sgradevoli ti aggrediscono. E, per la prima volta, hai paura.

Le pareti che premono sulla tua pelle sono scivolose. Nonostante la paura, provi piacere. Ma sta accadendo qualcosa di strano, temibile. E non puoi far nulla per impedirlo.

Ti tirano fuori da dove sei prendendoti per la testa. Una lu-

sul "respiro circolare". Per ritrovare la serenità.



Respirando nell'acqua, si ha l'impressione di essere ancora nell'utero materno, quando si è immersi nel liquido amniotico.

ce ti acceca, i rumori ti assordano e una sensazione di freddo ti paralizza. Ti afferrano per i piedi, ti capovolgono e ti percuotono. Il dolore ti fa aprire la bocca. L'aria brucia per la prima volta nei tuoi polmoni come un gas incandescente. E non ti resta che piangere.

Sembra il copione di un film del terrore. Invece, è una scena di cui ognuno è stato protagonista: la nascita. Il terapeuta americano Leonard Orr sostiene (e non è il solo) che si tratta di un evento traumatico. Rimosso, ma da cui abbiamo tratto, inconsciamente, conclusioni sulla vita e sul mondo. Tipico: "la vita è sforzo e sofferenza", oppure: "non esiste piacere senza dolore". Pensieri subliminali che continuano a condizionarci fin-

Volete provare da soli? Fate così

Nonostante sia consigliato, almeno agli inizi, praticare la respirazione consapevole sotto il controllo di una guida esperta, esiste un esercizio che lo stesso Orr suggerisce di provare da soli a casa. Per saggiare le potenzialità delle sue tecniche. Male non fa, al massimo può provocare un certo formicolio dovuto alla maggiore circolazione di energia.

È l'esercizio delle "20 respirazioni collegate", dura una trentina di secondi ma, secondo il padre del *rebirthing*, produce effetti assai benefici. Si tratta di effettuare quattro respiri brevi e uno lungo. In rapida successione, usando solo il naso, collegando sem-

pre l'inspirazione all'espiazione, ripetendo per quattro volte, senza fermarsi, questo ciclo di cinque respirazioni. È importante non lasciare pause tra l'inspirazione ed espiazione: le due fasi devono succedersi in un flusso ininterrotto. Inoltre, la respirazione dev'essere completa, ossia partire dall'addome per arrivare fino ai polmoni.

Nella prima settimana, Orr consiglia di eseguire l'esercizio soltanto una volta al giorno. In seguito, sarà possibile ripeterlo più volte o più a lungo (al massimo per qualche minuto), senza però aspettare di provare una sensazione di disagio per arrestarsi.

ché non ce ne liberiamo consapevolmente. Ma in che modo?

Il rimedio al "mal di nascita" proposto da Orr si chiama *rebirthing* ("rimasata" in lingua inglese). È un metodo terapeutico fondato sulla respirazione, perché il respiro, assicura Orr, «è il più importante medico del nostro corpo». In effetti, oltre a fornirci l'ossigeno indispensabile alla vita, il processo respiratorio è responsabile del 70% dell'attività di eliminazione delle tossine dal nostro corpo. Più della sudorazione, dell'evacuazione intestinale e della minzione.

Per la maggior parte di noi, purtroppo, il rapporto con il proprio respiro non è cominciato nel mi- ▶

Foto: B. Basso/Contrasto



In principio era il respiro

Le origini del re-birthing si possono far risalire al Prayama del Kandalini Yoga e ad altre antichissime tecniche di respirazione ininterrotta orientali, come quelle dei monaci erranti del buddismo siamese, che attraverso di esse raggiungevano stati mistici. Secondo il taoismo cinese, praticando il "respiro connesso" era possibile dar vita, all'interno del corpo, al "feto celeste", ovvero realizzare la propria anima immortale.

In Occidente, sembra che nel Cinquecento santa Teresa d'Avila raggiunse i suoi stati estatici proprio attraverso una respirazione profonda e ininterrotta. Quattro secoli dopo, all'inizio degli anni Settanta, in California, un ex consulente d'affari afflitto da crisi depressive (nel 1967 aveva tentato di uccidersi tagliandosi le vene) scopre spontaneamente, mentre si trova nella vasca da bagno, la respirazione ininterrotta.

Attraverso questa esperienza, riesce a rivivere certi momenti della sua vita prenatale e della sua nascita. Poi, gradualmente, risolve i suoi problemi depressivi e riscopre la gioia di vivere.

All'inizio, Orr diffonde la respirazione ininterrotta da eseguire immersi in acqua calda, attraverso un respiratore simile a quelli usati dai sub. Ma questa tecnica si rivela troppo rapida e intensa per i principianti, che spesso si

trovano a dover affrontare rapidissime alterazioni dello stato di coscienza e sconcertanti ricordi della vita intrauterina.

Per ottenere dei risultati benefici in modo più sicuro e graduale, nasce allora il "re-birthing all'asciutto". Ancora oggi, Orr lo insegna nel suo grande centro di Campbell Hot Springs, una stupenda località termale sulle colline della California, riservando il re-birthing in acqua calda ai praticanti più esperti.

glione dei modi. Il più delle volte il cordone ombelicale, attraverso cui abbiamo respirato per nove mesi, viene reciso pochi minuti dopo la nascita, prima che si abbia il tempo d'imparare a respirare da soli (il che richiederebbe almeno un paio d'ore). Perciò il nostro primo respiro, dettato dalla paura di morire, provoca una sofferenza inconscia ogni volta che respiriamo. Un dolore che il re-birthing si propone di alleviare. Vediamo come.

Attraverso il sistema nervoso, il respiro influenza tutte le nostre emozioni e ne è a sua volta influenzato. Quando la malinconia ci assale, sospiriamo. Se qualcosa ci eccita o ci turba, la respirazione diviene affannosa. La paura blocca il respiro. Queste e altre emozioni, determinano, secondo Orr, uno "schema respiratorio", che riflette ciò che siamo e che siamo stati. A un evento doloroso, o al suo ricordo, a una paura o ad altre emozioni sgradevoli che inconsciamente abbiamo represso associamo una tensione latente che "controlliamo" e tratteniamo con una respirazione limitata e rigida, non fluida e continua come dovrebbe essere (e come di solito è quando dormiamo).

Bisogna allora, secondo Orr, "liberare" il proprio respiro, ovvero liberarsi dei pesi emotivi accumulati dalla nascita in poi, smantellando gradualmente i

blocchi del proprio schema respiratorio, fino a riappropriarsi del ritmo naturale e rilassato del proprio respiro.

Si dovrebbe arrivare, così, a una sorta di "rinascita", poiché Orr è convinto che la trasformazione del nostro modo di respirare abbia effetti non solo sul piano fisico (maggiore vitalità ed energia), ma anche, grazie al collegamento del respiro con pensieri ed emozioni, su tutto il nostro essere. Orr assicura che per raggiungere gli straordinari risultati promessi dal re-birthing basta praticare per un certo periodo di tempo, in sedute singole o di gruppo, il cosiddetto "respiro circolare", un'elementare tecnica respiratoria che non prevede pause tra l'inspirazione e l'espirazione. Da eseguire sdraiati e sotto la guida di un istruttore chiamato rebirther.

All'inizio tale tecnica, che dovrebbe farci ritrovare il nostro ritmo di respirazione naturale, può risultare tutt'altro che naturale, generando effetti spiacevoli come senso di nausea o una temporanea paralisi dei muscoli facciali. Responsabili di questi effetti collaterali sarebbero, a livello fisico, l'iperventilazione, ossia l'immissione di una quantità di aria superiore a quella cui il nostro corpo è abituato e, a livello psicologico, il riemergere di emozioni represses in passato. In

ogni caso, Orr suggerisce di non preoccuparsi: «Lutto ciò che provi respirando così scomparirà, se continuerai a farlo».

Non tutti ce la fanno. Come Luciano Calò, un informatore medico milanese di 38 anni, che ha partecipato a un seminario di re-birthing di due giorni. «Ci ero andato con grande entusiasmo» racconta «però non me ne è rimasto un buon ricordo, perché durante un esercizio di iperventilazione mi sono sentito male: giramenti di testa e dolori allo stomaco. Qualcuno stava anche peggio. La conduttrice del seminario mi disse che era normale, e che bisognava passare attraverso la crisi per poterla superare. Sarà vero?».

C'è chi non ha dubbi e la racconta diversamente. «Qualche anno fa, avevo da poco oltrepassato i 50 anni, fui assalito da una grave crisi depressiva» racconta Alberto Pola, 59 anni, medico fiorentino specializzato in chirurgia toracica ed endoscopia bronchiale. «Tre anni di intensiva e costosa psicoterapia individuale e di gruppo non produssero miglioramenti. Tentai con il re-birthing e ne venni fuori, riacquistando benessere, stabilità emotiva e fiducia in me stesso». Spiega il dottor Pola, ormai convertito al ruolo di "evangelizzatore": «Con il re-birthing si riducono fino a scomparire varie sintomatologie psico-

somatiche come tachicardia, cardiopalmo, sudorazioni, crisi di panico, problemi sessuali. Soprattutto cambia il modo di porsi di fronte a se stessi e alla vita, che diviene sempre meno conflittuale, sempre meno condizionato da processi inconsci legati a esperienze negative rimosse».

Si dichiara d'accordo la dottoressa Giuliana Orlandi, 47 anni pediatra e psicoterapeuta a Roma, che pratica la respirazione circolare da qualche anno. «Attraverso il respiro si entra non solo nel proprio corpo, ma anche nelle proprie emozioni e sensazioni rimosse. Come psicoterapeuta, ho notato che spesso l'approccio intellettuale ci porta un po' lontano dalle emozioni più dirette, che possono rivivere più facilmente, invece, attraverso esperienze corporee. Io addirittura sono riuscita a rivivere il momento della nascita già durante la mia prima seduta, e questo mi ha permesso, tra

Corpo e mente. Con il re-birthing anche il fisico acquista energia.





Dopo nove mesi passati al caldo, nell'utero materno, il bambino viene spinto fuori con violenza, afferrato per i piedi, percosso, costretto a respirare l'ossigeno che brucia i polmoni. Un'esperienza che lo segnerà per tutta la vita. Che il rebirthing promette di cancellare.

S. BELLINI / G. NERI

l'altro, di stabilire un rapporto più armonioso con mia madre».

Il momento magico della nascita l'ha rivissuto anche Maurizio Facciolo, ingegnere romano di 47 anni. «Ho provato di nuovo le sensazioni fisiche di quando sono venuto al mondo, come quelle provocate dalle contrazioni uterine, dall'anestesia, persino le emozioni e i pensieri collegati. Ma la cosa

più sorprendente del rebirthing è che si verifica davvero una rinascita di tipo psicofisico: migliorano la respirazione e la circolazione energetica, si superano i blocchi e, a livello sociale, aumenta la capacità di intuire le emozioni degli altri e quindi di far fluire meglio anche le energie di gruppo. Questo, naturalmente, mi ha aiutato parecchio nel mio lavoro».

In ogni caso, che si rinasca o meno, durante un'esperienza di rebirthing può venir fuori di tutto, dal mal di mare all'estasi, dalle crisi di pianto a irrefrenabili scoppi di riso. Perciò svolge un ruolo fondamentale la figura del rebirther, che deve essere in grado di affrontare con calma e serenità le situazioni più difficili, spesso imprevedibili. «È una grossa esperienza

di crescita personale» assicura Milena Screm, una delle prime rebirther italiane. «Attraverso un atto naturale come il respiro, possiamo esplorare e cercare di comprendere l'essere umano e gli infiniti aspetti del suo mondo interiore. E poiché il respiro è l'essenza della vita stessa, il rebirthing è soprattutto un metodo per collegarsi alla vita e alla sua energia, nelle sue molteplici forme, con consapevolezza».

Milanesa, autrice di vari libri sull'argomento e direttrice dell'Istituto Breathwork, nei suoi seminari la dottoressa Screm propone il rebirthing come "l'arte di gustare la vita". E spiega: «Se c'è un beneficio che ho ricavato dal mio lavoro sul respiro è proprio quello di aver imparato a vivere con più gusto. Non mi pare un vantaggio di poco conto». No, di certo. Ecco dunque una terapia che promette molto con poco. Basta respirare per sentirsi meglio. Un respiro consapevole, che vale un lungo sospiro di sollievo. ■

Dove andare a prendere una boccata d'aria

GLI SPECIALISTI

Roma: Scuola di respiro, via Carlo Alberto 39, tel. 06/4462523. Organizza, tra l'altro, i seminari del rebirthing tedesco Konrad Halbig, braccio destro di Ort in Europa.

Milano: Elena Patei, via Leopardi, 27, tel. 02/4390221. È la responsabile italiana dei seminari dell'americana Sondra Ray, una ex collaboratrice di Leonard Ort.

Istituto Breathwork, via Guido

d'Arezzo, 19, tel. 02/4884210, fax 02/3177403. Organizza anche corsi di formazione per rebirther.

Araç (Associazione rebirthing ad approccio transpersonale), viale Abruzzi 16, tel. 02/201488, fax 02/29575398. Il dottor Filippo Falzoni Gallorini coniuga il rebirthing con la psicologia transpersonale.

Torino: Centro Internazionale di vivation e rebirthing, via Aurelio Saffi, 14bis, tel.

011/4347411. Il vivation è una tecnica affine al rebirthing messa a punto nella seconda metà degli anni Ottanta dall'americano Jim Leonard.

I LIBRI

Leonard Ort, Konrad Halbig, *Rebirthing, la respirazione consapevole*, Edizioni Meb, 20 mila lire.

Leonard Ort, Konrad Halbig, *L'arte del respiro*, Edizioni Mediterranee,

XX mila lire.

Sondra Ray, Bob Mandel, *Ricordo e personalità*, Armenia, 24 mila lire.

Sondra Ray, *L'arte del respiro*, Gea, 25 mila lire.

Milena Screm, *Rebirthing, respirare per rinascere*, Armenia, 25 mila lire.

Filippo Falzoni Gallorini, *Il respiro dell'anima*, Armenia, 25 mila lire.

Jim Leonard, Vivation, Edizioni Viva, 23 mila lire.