

# Il Respiro della Rinascita

di Eugenio Vignali

Ogni volta che mi viene chiesto di spiegare brevemente cosa è il Rebirthing mi rendo conto di dare una risposta nuova, così come una definizione personale, comunque sempre coerente, la si ottiene interrogando rebirther diversi.

Ciò è spiegabile in quanto la tecnica del respiro consapevole è veramente una tecnica olistica che coinvolge tutte le dimensioni dell'individuo e pertanto ognuno tenderà a privilegiare l'aspetto che in quel momento sente più bisognoso di essere riequilibrato.

La definizione che mi sembra più universale è quella, pragmatica, della British Rebirthing Society: "il Rebirthing è una tecnica per migliorare la vita".

Ecco allora, ad esempio, che chi ha disturbi psicosomatici, trarrà beneficio dal rilassamento procurato dalla migliore respirazione; chi ha problemi relazionali, li affronterà in modo diverso con l'aumentata autostima ottenuta lasciando andare i pensieri negativi su di sé; chi si sente la propria vita allo sbando, acquisterà una maggiore centratura ritrovando l'unitarietà con gli altri, con l'universo, con Dio.

Il Rebirthing dunque diviene strumento per affrontare, accanto a problematiche specifiche, l'intero impianto dell'esistenza dell'individuo, tanto che, nelle parole di colui che ha messo a punto questa tecnica, l'americano Leonard Orr: "la respirazione consapevole e la trasformazione dei pensieri autoimitanti in pensieri costruttivi, dovrebbero essere al centro di ogni sistema educativo".

L'efficacia del Rebirthing risiede nel fatto di essere una tecnica che ripara i danni fisici e psichici causati dalla nostra nascita.

Se consideriamo che "la vita imita la nascita", ci rendiamo conto di quanto

questo evento, drammatico nella sua intensità e unico nel suo significato, sia stato purtroppo sottovalutato gestendolo come un intervento ospedaliero sulla madre, piuttosto che come una celebrazione del primo, fondamentale atto dell'esistenza di un individuo.

Di fatto la respirazione circolare è un processo energetico che scioglie e risana gli effetti delle nostre precedenti esperienze negative, in particolare quelle primarie legate appunto alla nascita.

**"La tecnica del respiro consapevole è una tecnica olistica che coinvolge tutte le dimensioni dell'individuo..."**

Le moderne psicanalisi prenatali e perinatali hanno infatti dimostrato come le nostre prime emozioni, le prime interazioni con gli altri esseri viventi e con il mondo esterno imprimono un tratto caratteristico alla nostra personalità e dunque alla nostra intera vita.

Se tali esperienze sono state vissute in modo traumatico, condizioneranno le successive fasi dello sviluppo in senso non favorevole ad una crescita equilibrata e nella piena realizzazione di noi stessi. Solo ripercorrendo quelle prime fasi della nostra esistenza, rielaborando ed integrando quella che fu allora la nostra risposta alla vita, potremo dunque superare gli schemi inconsci del nostro comportamento.

Leonard Orr ed il suo gruppo di ricerca hanno rilevato che in sole dieci sedute, nelle quali viene praticato il respiro consapevole, gli adulti si liberano della maggior parte delle tensioni emotive accumulate.

Per questo motivo il ciclo individuale as-

sistito da un rebirther professionista dura appunto dieci incontri e se lo si vorrà ripetere ci si dovrà rivolgere ad un altro rebirther, per evitare che si crei una forma di dipendenza che contrasta con i principi di libertà e di potere personale alla base del Rebirthing.

Un'ultima questione da affrontare è quella riguardante la natura della tecnica del Rebirthing, ovvero: è essa una terapia, e dunque il rebirther deve essere considerato un terapeuta?

Questa distinzione è importante non solo per un corretto inquadramento della pratica del Rebirthing, senza incorrere nell'abuso di una professione altrimenti regolamentata, ma diventa fondamentale nell'impostare un corretto rapporto con il rebirther.

Bob Mandel (rebirther americano autore di "Nascita e personalità") sostiene che il Rebirthing non è una terapia, bensì un'autoterapia al suo livello più elevato.

Carole Entielle (rebirther francese autrice di "Respire") afferma che il Rebirthing è una forma di yoga e non una terapia. Secondo Gunnell Minnet (rebirther e coordinatrice internazionale della International Breathwork Foundation) il Rebirthing è uno strumento molto efficace per risvegliare e rafforzare il potere di autoguarigione di una persona.

La dottoressa americana Eve Jones, nella sua "Introduzione al Rebirthing per operatori sanitari", invita i suoi colleghi ad insegnare la tecnica della respirazione circolare ai loro pazienti per agevolare la loro guarigione.

Il termine guarigione presuppone una patologia, e tutto ciò che agisce con lo scopo di rimuovere la causa di uno stato morboso non può che essere definito una "terapia causale", ma, se di terapia si tratta, il Rebirthing è però