

## Il respiro, soffio vitale

a cura di Paolo Cericola

Quante volte nella vita abbiamo usato espressioni come "non ho tempo neanche per respirare", "fatemi riprendere fiato", "vado in vacanza così riprendo respiro", "mi manca il respiro"... Andare in vacanza può essere certamente un modo per smettere di pensare (almeno per qualcuno) ai vari problemi a casa o sul lavoro e, sicuramente, per ricaricarsi. Al rientro però la situazione lasciata è sempre lì, irrisolta e, questo, spesso fa in modo che la nostra energia (accumulata con tanta "fatica" ... non facendo nulla), ricada nuovamente ai livelli minimi di sopravvivenza. Ogni volta che si prova paura il respiro si blocca, ogni volta che c'è dolore il respiro si blocca, ogni volta che c'è

una emozione intensa il respiro si blocca... Forse è arrivato il momento di fermarsi e re-imparare ad ascoltare e a respirare. Respirare vuol dire "nutrirsi di energia". Nella cultura orientale il respiro contiene "prana", cioè energia vitale. È il modo più semplice con il quale ci nutriamo per continuare a vivere. Si può sopravvivere senza cibo per intere settimane, oppure alcuni giorni senza bere, ma se non si respira per 2-3 minuti la morte è certa. Il respiro è vita: finché si respira non si muore. Respirare in modo profondo e completo significa aprirsi completamente alla vita. Esistono varie metodologie e alcune sono veramente molto semplici e molto potenti e profonde. Una tra queste è il "rebirthing". "Il respiro è la forza dello spirito" afferma Leonard Ort, (l'ideatore del metodo omonimo, intorno agli anni '60, in California). Il respiro è la sorgente di tutta la nostra forza nell'universo fisico. Respirare è un atto così semplice ed ovvio che nessuno



immagina quanto sia importante per vivere bene. Ogni respiro pieno purifica l'aura energetica, rilassa i tessuti del corpo, favorisce l'espulsione delle tossine. È un processo di recupero del "proprio potere". In realtà il respiro è quanto di più prezioso esista nell'universo: è la base stessa della vita. Il primo atto compiuto quando si viene al mondo è un respiro ed è pure l'ultima azione compiuta prima di morire. Il respiro è il ponte di collegamento con la vita. Il 70% del sistema di disintossicazione del nostro organismo

dipende da esso, mentre il rimanente 30% è suddiviso tra feci, urina e sudore. Il respiro disintossica, ma è anche un medicinale gratuito: basta aumentarne la dose e il gioco è fatto! Il metodo è molto semplice e dolce, grazie al quale si respira in modo particolare, praticamente come ogni bambino nato da un parto

non traumatico (purtroppo per noi la percentuale di nati così è veramente molto bassa) e anche come tutti i mammiferi, a parte quelli acquatici. Consiste nel togliere le pause tra inspirazione ed espirazione, mantenendo un respiro continuo e circolare. In questo modo viene dato il permesso ai nostri freni inibitori a "mollare la presa". Molti rinvengono così l'esperienza della propria nascita (da qui il nome del metodo "rebirthing", cioè rinascita), scoprendo così quali tecniche di auto-difesa siano state messe in moto da allora fino al proprio oggi. Quando ci si libera del "materiale emotivo" implicato, senza che esso influenzi più la nostra vita, ciò che rimane è puro benessere: viene messo in atto il flusso di energia attraverso un ritmo di respiro semplice, rilassato, facile e connesso. La maggior parte delle persone impara a padroneggiare la tecnica in dieci sessioni di due ore ciascuna. Ciò che avviene in esse è magico e sorprendente: osservare l'energia divi-



na muoversi nel nostro corpo o in quello delle altre persone è uno dei più grandi privilegi... È il miracolo della vita attraverso un esperimento abbastanza prevedibile, scientificamente attendibile e sempre disponibile. Pur potendo guarire virtualmente ogni cosa, non sempre questo accade. La guarigione di ogni anima e di ogni corpo è individuale e coinvolge la complessità della mente emozionale e dell'evoluzione spirituale dell'individuo. Per questo lo scopo delle sedute è solo quello di apprendere una specifica abilità: respirare "energia" tanto quanto "aria". Viene guidato il ritmo del respiro e, dopo qualche minuto, l'energia incomincia a fluire nel corpo. Essa, solitamente, scorge sempre più forte fino a raggiungere un picco. Poi il flusso recede naturalmente fino a che il corpo energetico raggiunge un nuovo equilibrio e lo studente si sente in pace, rilassato e pieno di energia. Dopo un ciclo energetico di un paio d'ore, normalmente, si ha una sensazione di pulizia interna ed esterna, essendo nel contempo pieni di nuove risorse e rilassati. Durante la sessione alcuni provano così tante sensazioni da spaventarsi. Quando la paura diventa abbastanza forte, può essere causa di "tetania". La parola è un termine medico che si riferisce a rigidità, crampi o paralisi temporanea, di solito alle estremità quali mani, labbra, piedi e gambe. Un respiro continuo e rilassato induce invece automaticamente al rilassamento, le tensioni e le rigidità scompaiono. Quando capita di provare sensazioni simili alla tetania, occorre imparare a rilassarsi, lasciarsi andare e avere fiducia nella vita: i sintomi sono sempre temporanei. Sicuramente possono essere causati da un accumulo eccessivo di stress e tensioni, le cui cause sono la paura delle proprie sensazioni e una vita vissuta col respiro "inibito". Padroneggiando invece il ritmo del respiro, connesso e rilassato, questi sintomi scompaiono, risolvendo sia il problema della tetania che di altri sintomi d'iperventilazione.

Il primo scopo delle sedute, è quello di superare le sensazioni psicologiche e i drammi emozionali, interessandosi all'apprendimento del respiro dell'energia in modo cosciente, come una specifica abilità che ognuno può acquisire. Dopo aver superato i drammi emotivi e psicologici

durante le prime sessioni, si inizia a sperimentare il flusso gentile e piacevole dell'energia divina. È difficile essere rilassati e tesi nello stesso tempo e spazio: il rilassamento cancella le paure e le tensioni. Importante inoltre è imparare a notare come realmente si respira, per apprendere a farlo in modo "connesso", dolce, cosciente e intuitivo, in modo da attivare la nostra energia e pulire il corpo energetico. Altro scopo è quello di "liberare" il respiro; il che spesso significa rivivere il primo respiro della nostra nascita, rivivendo la paura e il trauma che da allora ha limitato la capacità di respirare. Questa "liberazione del respiro" produce una trasformazione permanente e spontanea del suo stesso meccanismo. Il rilascio di questa memoria del trauma di nascita potrebbe avvenire nelle prime dieci sessioni. Spesso succede e, quando succede, è un meraviglioso beneficio. Infine, l'ultimo obiettivo è quello di acquisire l'abilità di mantenere il ritmo del respiro per un'ora da soli, senza supervisione. Questo implica padroneggiare l'abilità di respirare l'energia tanto quanto l'aria, raggiungendo un nuovo livello di auto-sufficienza spirituale con uno strumento pratico e potente di auto-guarigione. Raggiungere questo scopo è un risultato di gran valore ed un valido investimento su se stessi, sulla salute e il benessere a tutti i livelli. La conoscenza pratica della nostra energia divina è uno dei più straordinari regali che Dio ci ha dato.

### Bibliografia:

- "Rebirthing - L'arte del Respiro Cosciente", di Leonard Orr, Konrad Hölbig, ed. Mediterranee
- "Respirare e rilassare in acqua calda", di Paolo Cericola
- "L'uomo che ha ideato la Coccoloterapia - Diario di un bambino nato molto amabile", di P. Cericola, ed. Scuola Di
- "L'Arte del Respiro" di P. Cericola, Macroedizioni

COCCOLOTERAPIE IN ACQUA CALDA

**ISCHIA: SETTIMANA INDIVIDUALE PERSONALIZZATA**  
dal 29 luglio al 5 agosto 2006

**ISCHIA: SETTIMANA DI GRUPPO**  
dal 5 al 12 agosto e dal 12 al 19 agosto 2006

FORMAZIONE PROFESSIONALE IN  
REBIRTHING - RESPIRO DELLA MEMORIA  
COCCOLOTERAPIE IN ACQUA CALDA

Scuola di Respiro, Via Carlo Alberto 38, Roma  
Scuola di Respiro, Via Nino Bizio 135, Parma

[www.scuoladirespiro.com](http://www.scuoladirespiro.com) - [info@scuoladirespiro.com](mailto:info@scuoladirespiro.com)