

I concetti chiave

- LA RESPIRAZIONE È FONDAMENTALE PER LA SALUTE FISICA E PSICHICA. Liberarsi dalle rigidità che rendono il respiro irregolare favorisce i processi di autoguarigione.
- L'ALTERAZIONE MOMENTANEA DELLO STATO DI COSCIENZA, provocata dal respiro intenso, ci mette più facilmente in contatto con il nostro inconscio.
- SI TRATTA DI UNA TECNICA SEMPLICE, MA, PER DARE BUONI RISULTATI, è bene che sia insegnata e, all'inizio almeno, praticata da terapeuti esperti.

Rebirthing respirare per rinascere

Basato su una respirazione profonda, consapevole e mirata, permette di sciogliere le tensioni e di liberare le emozioni rimosse, senza far intervenire la razionalità

Le fonti essenziali di energia per gli esseri umani sono aria e cibo. Dal respiro, più ancora che dall'alimentazione, dipende la nostra vita. Eppure, capita di non saper respirare: quando siamo tesi, nervosi o depressi tendiamo, senza accorgercene, a limitare la nostra capacità respiratoria e quindi la nostra vitalità. C'è una diretta connessione tra tensioni psicologiche e riduzione o blocco del respiro. Il rebirthing è una tecnica di respirazione profonda, consapevole, mirata, che usa il respiro per sciogliere blocchi e tensioni fisiche ed emotive, senza far intervenire la razionalità. "Il respiro è usato per entrare in contatto profondo

con se stessi", dice Orio Zecchini, rebirther transpersonale, direttore del centro Dharmadhatu a Milano, "e per vincere numerosi disturbi psicosomatici". Come sottolinea lo psicologo Filippo Falzoni Gallenati, uno dei primi a introdurre il rebirthing in Italia, sviluppatore del Rebirthing Transpersonale: "La respirazione è fondamentale per la salute fisica ed emotiva. Questo metodo, in poche sedute, libera da blocchi e tensioni che rendono il respiro irregolare e rigido, dona vitalità, vigore ed equilibrio, consente una rapida autoguarigione". È una disciplina che permette di ritrovare le emozioni rimosse, ma iscritte nella memoria delle cellule.

UN PO' DI STORIA

Diffuso ormai in tutto il mondo, il rebirthing è stato scoperto negli Stati Uniti nel 1963 dal terapeuta Leonard Orr, che ha teorizzato i benefici dell'iper-

ossigenazione ottenuta con una tecnica di respirazione profonda. Il nome (in italiano, ri-nascita), deriva dal fatto che, secondo Orr, attraverso questa tecnica si possono rivivere le

sensazioni provate al momento della nascita. E, in questo modo, superare eventuali traumi collegati al parto e mettere le basi di un processo terapeutico. In seguito, il pensiero di



© Maria Conti



Ora è stato ripreso da varie altre scuole, che hanno sviluppato aspetti diversi dell'approccio originario. Tra queste, il Loving Relationship Training di Sondra Ray e il Rebirthing Integrativo, divenuto poi Vivation, di Jim Leonard.

RIVIVERE LA NASCITA MA NON SOLO

"In realtà la nascita è solo uno dei temi possibili, non è detto che sia per tutti quello fondamentale", sottolinea Orio Zecchini. "È importante infatti che la persona che pratica il rebir-

thing sia lasciata libera di vivere spontaneamente le emozioni che gli derivano dalla sua esperienza individuale".

COME SI SVOLGE UNA SEDUTA

Il rebirthing è una respirazione circolare in cui inspirazione ed espirazione si fondono in maniera armoniosa. "Questo modo di respirare fa entrare subito in contatto con le tensioni di tipo fisico e mentale che si sono somatizzate", spiega Zecchini, "dando loro la possibilità di sciogliersi, spesso già nella prima seduta. Normalmente il paziente assume la posizione distesa, con il corpo completamente rilassato e la mente vigile, in un ambiente tranquillo e con una luce soffusa. La tecnica in sé è molto semplice, ma deve essere precisa, dando rilievo, secondo le indicazioni del terapeuta, a suono, intensità, pienezza, ritmo e profondità del respiro, altrimenti non funziona". Ecco perché è importante affidarsi a un rebirther professionista. Nelle prime sedute si possono provare gradevoli sensazioni di >>

Da leggere

► **IL LIBRO DEL REBIRTHING. L'arte del respiro consagevole** di K. Halbig e L. Ott
Edizioni Mediterranee
pagg. 214, 12,95 euro

► **BREATHWORK. L'Evoluzione del Rebirthing** di Milena Scorn
Edizioni Armenia
pagg. 190, 13,50 euro

► **REBIRTHING. Rinascere con la respirazione** di Jim Morningstar
Red Edizioni
pagg. 176, 17,60 euro

► **REBIRTHING. Tecniche per integrare mente, corpo e spirito.** di Jim Leonard e Phil Laut
Astrolabio Ubaldini
pagg. 248, 14,50 euro

► **REBIRTHING. La terapia della rinascita** di Arturo De Luca
Edizioni Xenia
pagg. 348, 16,53 euro

► **REBIRTHING TRANSPERSONALE** di Filippo Falconi
Gallerani Rasconi
pagg. 210
(in biblioteca)

► **RESPIRARE E RINASCERE IN ACQUA CALDA** di Paolo Cericola
Edizioni Scuola
di respiro, distribuito dalla Macro Edizioni
pagg. 60, 8 euro

Si può fare anche in acqua

Una variante del rebirthing è in acqua calda, circa 36-37 gradi. "Si fa in piscina, individualmente o in gruppo", spiega Paolo Cericola, fondatore della Scuola del Respiro di Roma. "Pancia in giù, si respira con il beccaglio per un'ora circa. Il terapeuta, a fianco, tiene la mano sotto il ventre o sostiene le ginocchia, fa sentire la sua presenza, rassicura. L'acqua può aiutare a far emergere problemi legati al periodo prenatale e della nascita, visto che siamo stati nell'acqua per nove mesi". Un'ulteriore variante, elaborata da Cericola e da lui chiamata coccoloterapia® in acqua calda, prevede che il terapeuta sostenga e culla la persona, distesa in acqua sulla schiena, per farla rilassare. Assicura Cericola: "C'è chi ha avuto paura dell'acqua per tutta la vita e, con questo metodo, dalla prima seduta, acquista una fiducia mai provata. Il lavoro prosegue con l'apertura e la conoscenza di sé".

FRANCESCA, 38 ANNI

"Ho ritrovato la voglia di vivere"

Per quanto avessi una buona posizione sociale, la mia vita era offuscata dal mio pessimismo, tanto profondo quanto ben camuffato. Durante la mia prima seduta di rebirthing in acqua ho sentito fino a che punto non avessi voluto venire al mondo (sono nata con un parto cesareo). Volevo che mi si lasciasse morire. Costatare che il terapeuta non mi lasciava anegare, ha generato in me una rabbia terribile. In quella seduta ho rivissuto lo stesso sentimento impotente del bambino che, al momento della nascita, si trova di fronte un'équipe medica. Pur essendo consapevole di essere una donna adulta, che partecipava a uno stage in piscina. Dopo quest'esperienza dolorosa di rifiuto della vita, nella seduta successiva, con mia grande sorpresa, il corpo si è sciolto. E, per la prima volta, ho apprezzato il senso di libertà e di pace interiore raggiunti. Mi ci sono volute altre sedute perché la voglia di vivere avessi definitivamente la meglio sulla tentazione di "fare la morta".

Dove

A.R.A.T. Associazione
Rebirthing ad Approccio
Transpersonale
Piazza Castello 23,
20121 Milano
Tel. 0286994964
www.rebirthing-italia.com

Centro Dharmadhatu
Via Venezuela 3,
20151 Milano
Tel. 0238005575
www.dharmadhatu.it

Institute Breathwork
Via Guide d'Arezzo 19,
20145 Milano
Tel. 024984210
www.breathwork.it

Associazione
Culturale di Promozione
Sociale Scuole di
Respiro
Via Carlo Alberto 39,
00185 Roma
Tel. 064462523-0697900312
www.scuoladirespiro.com

leggera alterazione o euforia, oppure un senso di anestesia corporea e di rilassamento profondo. Ma può, viceversa, capitare di avvertire sensazioni spiacevoli, soprattutto se si rivivono esperienze dolorose o traumatiche. In alcuni casi può verificarsi un fenomeno di tetania, cioè una contrazione involontaria dei muscoli, principalmente delle mani e della bocca, simile a una leggera paralisi. Il problema, tuttavia, si risolve rapidamente e lascia il posto a una sensazione di benessere e vitalità. L'importante è essere avvertiti e accettare queste manifestazioni, continuare a respirare e dare fiducia al respiro... e al terapeuta. "Durante queste fasi", racconta Zecchini, "si scaricano tensioni ed emozioni negative e si verifica una catarsi che si manifesta in forme diverse: c'è chi ha un pianto liberatorio, chi è invaso da una contentezza che non sa definire. Alcuni sperimentano stati di pace e beatitudine, altri risvegliano in se stessi la propria creatività e



© Vera Conti

**LA RESPIRAZIONE
PROFONDA AIUTA
A VINCERE MOLTI
DISTURBI
PSICOSOMATICI**

la capacità di risolvere situazioni pratiche". Poi, la respirazione torna lentamente al suo ritmo abituale e la persona riprende contatto con l'ambiente. La respirazione è preceduta e seguita da due fasi verbali: la prima insegna la respirazione corretta, la seconda chiarisce ciò che è successo e suggerisce di non opporsi alle emozioni, di lasciarle fluire come il respiro.

INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI

"Il respiro circolare", dichiara Zecchini, "può risolvere rapidamente casi di insonnia, ansia, rigidità e impotenza, insicurezza, scarsa capacità di concentrazione, confusione mentale, invecchiamento precoce, timidezza, depressione, attacchi di panico. È uno dei metodi più efficaci per ritrovare gioia di vivere e serenità". Ma non è adatto a chi è molto emozionale, perché potrebbe rinforzare le sue paure arcaiche.

LA DURATA CONSIGLIATA

Le sedute sono settimanali o mensili, un'ora e mezza o due, di cui una metà riservata agli esercizi di respirazione. In linea di massima, sono previste dieci sedute con cambiamenti significativi già dai primi incontri. Superata la fase di apprendimento, il rebirthing si può praticare da soli. E, se lo si vuole, si potrà ripetere l'esperienza a distanza di sei mesi o di un anno, oppure fissare sedute saltuarie, individuali o di gruppo, quando se ne sente il bisogno.

ALESSANDRA CALLEGARI