

di Manuela Pompas

■ La respirazione è una delle funzioni fondamentali della vita. Alimenta il corpo portando ossigeno al sangue ed energia vitale (il *prana* degli indiani e il *chi* dei cinesi) a tutto il nostro essere; inoltre ci connette con le emozioni e la psiche. Non a caso quando proviamo uno choc o abbiamo paura la blocchiamo, riducendola al minimo, come se in questo modo potessimo evitare di entrare in contatto con la nostra ansia. Il rapporto ansia-respiro diventa ancora più evidente nei casi degli asmatici. In effetti quasi nessuno respira in modo ampio e profondo; se vi osservate, vi accorgete che il vostro diaframma il più delle volte è bloccato e il vostro respiro spesso è "al minimo".

Per ritrovare il benessere psicofisico alcune discipline, soprattutto orientali (come il Pranayama), insegnano a respirare, ritrovando un ritmo naturale e spontaneo, che permette all'energia di fluire liberamente. Sul respiro si basa anche il Rebirthing, una tecnica elaborata negli anni '70 dallo psicoterapeuta americano Leonard Orr (autore con Konrad Halbig de *Il libro del Rebirthing*, ed. Mediterranee), che di recente è venuto in Italia per proporre un seminario. Tra l'altro, per una serie di coincidenze, contemporaneamente a lui sono arrivati a Milano i più noti esponenti di questo metodo.

«Rebirthing significa rinascita: infatti con
segue >



Come ritrovare l'equilibrio psicofisico? Il rimedio è una corretta respirazione, utilissima anche per combattere gli stati d'ansia. La parola agli esperti e una testimonianza in diretta

Rebirthing

il respiro delle emozioni

questo metodo si rivive la propria nascita e nello stesso tempo si rinasce a nuova vita», afferma il brasiliano Ronald Fuchs, che tiene corsi anche a Milano presso il centro Chincelub. «Esso si basa sul respiro circolare o connesso, cioè senza nessuna pausa: la pausa infatti è l'espressione di una paura, di un blocco o di un trauma anche antico. È un metodo rapido e potente di crescita personale che, abbinato al pensiero creativo, permette di convertire ogni blocco psichico ed energetico in passione per la vita. Si basa su un esercizio respiratorio dolce e profondo, che attiva un

piacevole flusso di energia, facendo riemergere memorie ed esperienze antiche dimenticate, legate all'infanzia o addirittura alla propria nascita. «Tutti i nostri pensieri e le nostre credenze influenzano il ritmo del respiro e la sua profondità; d'altro canto la respirazione e-

sercita un'influenza diretta sul nostro stato d'animo, la qualità del pensiero e il nostro livello di vitalità. È un circolo chiuso. Ogni paura, ogni ansia, ogni emozione blocca il respiro: ma un respiro bloccato ci impedisce di entrare in contatto con noi stessi, i nostri pensieri e le nostre emozioni più profonde. Ecco che il Rebirthing ci riabilita a respirare e ci riconnette con noi stessi».

«Ciò che mi ha sedotto nel Rebirthing è il fatto che non è una terapia, ma uno strumento di evoluzione», afferma Patrice Ellequin, di Parigi, che ha portato il Rebirthing alla facoltà di psicologia della Sorbona. Con la moglie Beatriz Santos organizza corsi di formazione in Francia, Spagna, Irlanda, Polonia e Stati Uniti. «Questa disciplina si basa su un principio che ricorda gli insegnamenti orientali: l'uomo è un essere perfetto, solo che l'ha dimenticato. Il nostro lavoro è aiutare le persone che credono di avere grandi problemi a trovare in sé la memoria di quella perfezione che non hanno più, permettendo alla luce interiore di risvegliarsi.

«Il primo passo è cambiare le decisioni e i condizionamenti negativi su noi stessi e sulla vita. In questo processo si viene aiutati dal rebirther (colui che segue il soggetto durante la respirazione), che diventa creatore di uno spazio sacro, esattamente come lo shamano: la persona entra in questo spazio per guarire e ritrovare la sua verità e la sua perfezione, ricreando la propria esistenza su basi positive.

«Il lavoro su di sé si attua attraverso la respirazione, che ha la funzione di metterci a contatto con i nostri blocchi, i traumi, le paure, che spesso risalgono alla nascita. In genere si pensa che il bambino, soprattutto appena nato, non è consapevole di sé e del mondo che lo circonda. Invece, analizzando le memorie che riemergono durante il respiro connesso, si è scoperto che l'essere umano prende molte decisioni che riguarda-
segue >



Il terapeuta francese Patrice Ellequin.



Leonard Orr, "inventore" del Rebirthing.

Come purificare il corpo e la mente servendosi degli elementi: aria, acqua, terra e fuoco

Ristabilire il contatto con la natura e le sue energie

«Una delle cause della disarmonia psicofisica è la perdita di contatto con la natura», dice Paolo Cericola, della Scuola del Respiro di Roma. «Per ripristinare questo contatto, un lavoro interessante abbinato al Rebirthing è la purificazione con gli elementi. A questo scopo organizzo gruppi di tre giorni all'aperto, in un bosco fuori Roma. «Il primo elemento è l'aria: in questo caso la purificazione avviene semplicemente respirando. Sembra paradossale, ma la maggior parte delle persone respira lo stretto necessario, immettendo pochissimo ossigeno nell'organismo. Per molti si può far risalire questa inibizione al primo respiro, che spesso è doloroso, dato che avviene al momento del taglio del cordone ombelicale. Ecco perché bisognerebbe lasciare il cordone attaccato più a lungo, in modo che il bambino impari a respirare in modo dolce, mentre riceve ancora l'ossigeno dalla madre.

«Il secondo elemento è l'acqua, in cui il

rilassamento è più profondo e le esperienze più forti. Si fa Rebirthing in acqua a 36° a pancia in giù, con il boccaglio del sub. L'acqua stimola i centri energetici e favorisce la memoria della vita intrauterina e del parto, insieme a vecchie problematiche, da cui ci si libera».

«Nei nove mesi di vita intrauterina l'acqua ci ha protetto dai traumi», interviene la rebirther Giovanna Maestrelli, di Massa. «E quando adulti ci immergiamo in acqua è come tornare indietro nel tempo: in questo stato siamo più disponibili a metterci in gioco, un gioco che ci mette in contatto con la parte infantile del nostro essere, al fine di portare alla luce la nostra storia, i sogni negati, il bisogno d'amore. Un gioco che ci aiuta a liberarci dal dolore e dai condizionamenti del passato e a ristabilire il contatto con il nostro corpo e la nostra energia, operando una trasformazione

profonda e costruttiva». Ed ecco una variante al Rebirthing in piscina. «D'estate», dice Giovanna Rofino, che con Colette Shammah ha fondato a Milano il centro Rise «organizzo gruppi di un giorno, che non vogliono essere terapeutici, ma di crescita interiore. Dopo alcuni esercizi per riscaldare il corpo, si entra nell'acqua gelida e si respira con il boccaglio. Alla fine ci si sdraia sulle pietre calde e si continua a respirare. A contatto con madre terra e con sorella acqua si impara a sentire la natura come un essere vivente, ampliando le proprie percezioni». Ed ecco gli ultimi esercizi di purificazione. «Il fuoco è un elemento molto sottile», conclude Paolo Cericola. «Per questo tipo di lavoro, che ha lo scopo di ricaricarci di energia, si respira e si medita accanto a un falò o a un camino acceso.

«L'elemento terra è associato alla natura, ma anche all'alimentazione e al denaro. Durante un week-end in cui si digiuna, ci si isola in mezzo al verde per fare Rebirthing da soli, sviluppando un buon contatto con il corpo e una maggiore attenzione al cibo».



Giovanna Maestrelli aiuta un'allieva ad abbandonarsi, per fare Rebirthing in acqua.

no il suo futuro proprio nel periodo che va tra il concepimento e i giorni successivi al parto. Nei nove mesi di gestazione, il suo cervello è come un disco vergine, che recepisce le emozioni della madre. Poi, alla nascita, registra le impressioni del mondo e delle persone che lo circondano, rimanendone profondamente influenzato per tutta la vita. Chi nasce con un parto difficile penserà che la vita è una lotta; chi viene estratto con il forcipe è convinto che la vita è sofferenza e per questo sarà sempre in guerra con il mondo.

«La respirazione è fondamentale, perché permette di svegliare la memoria e di abbandonare le cicatrici del passato. Attraverso il Rebirthing si possono infatti cambiare le decisioni negative prese alla nascita, sostituendole con una visione del mondo più positiva, che permette di amare la vita ed essere più disponibili nei confronti delle e-

sperienze e degli altri.

«A questo scopo abbiamo alla respirazione altre tecniche: si possono dare delle affermazioni positive (io posso, io voglio, sono capace, ecc.) o dei compiti da eseguire. Ad esempio, per chiarire una relazione conflittuale faccio scrivere una lettera alla persona con cui si ha un problema, in modo da far prendere coscienza che ciascuno dei due ha il cento per cento di responsabilità e non solo una parte, come

generalmente si crede. Il passo successivo è perdonare se stessi e l'altro, per ristabilire l'amore che si è bloccato.

«Tuttavia, anche se il procedimento è lo stesso, in ogni corso si lavora su una tematica diversa, che può essere il rapporto con i genitori, con i fratelli, con il partner, con i soldi. Un altro seminario riguarda l'autostima, per imparare ad accettarsi senza denigrarsi e aiutare gli altri, attingendo al massimo alle proprie capacità.

«Tutto questo permette anche di ridare all'amore il suo vero posto, abbandonando ogni forma nevrotica, che ci porta a riprodurre all'infinito il copione familiare, ripetendo sempre gli stessi errori. Il Rebirthing», conclude Patrice «ci regala un benessere totale e una pienezza, una consapevolezza di sé che ci permette di affrontare qualunque prova della vita».

Manuela Pompas

Per saperne di più

Filippo Falzoni Gallerani "Rebirthing transpersonale" Rusconi ed.

Arturo de Luca "Rebirthing - La terapia della rinascita" Xenia ed.

Leonard Orn-Konrad Halbig "Il libro del Rebirthing" ed. Mediterranee

Sondra Ray "Vivi con amore" - Armenia ed.

Milena Screm "La storia del Rebirthing" - Meb

Il racconto di un'esperienza di Rebirthing, vissuta durante un seminario legato al rapporto con fratelli e sorelle

CAPIRE IL PRESENTE ATTRAVERSO LA PROPRIA INFANZIA

■ Per capire come agisce il Rebirthing ho partecipato al seminario "Carissimi fratelli... e sorelle!" di Patrice Ellequin e Beatriz Santos. Siamo circa cinquanta persone, di diverse età, cultura e ceto sociale. Ma tutti con problemi legati all'infanzia rimossi o non del tutto risolti. «La relazione con i fratelli e le sorelle è importantissima e influenza le successive relazioni e la capacità di cooperare con gli altri», spiegano Patrice e Beatriz. «Quando nasce un fratellino, il bambino prende inconsapevolmente delle decisioni: può stabilire ad esempio che ha perso l'amore dei genitori, ma che non accetta di lasciare il suo posto all'altro; o viceversa che è formidabile condividere le proprie esperienze. Nell'età adulta riprodurrà lo stesso schema di comportamento dell'infanzia: chi si è sentito usurpato nel suo ruolo cercherà sempre di vincere, in competizione con il mondo intero, sprestando tempo ed energie a fare la guerra invece di cooperare. A livello collettivo,

l'immagine della famiglia viene portata sul lavoro, nella società, in politica. Perfino nello scontro tra Nazioni si può intravedere un modello di comportamento che risale alla famiglia». Beatriz ci invita a rispondere su un quaderno a una serie di domande legate al rapporto con i propri fratelli e poi a raccontare agli altri ciò che è emerso. All'inizio sembra di compilare un questionario burocratico: nome, stato di famiglia. Le domande successive ci stupiscono: come, quando e perché siete stati concepiti, siete stati desiderati, la vostra reazione alla nascita dei vostri fratelli. Ma come è possibile ricordare qualcosa di così lontano? Eppure a poco a poco ci si cala nella propria infanzia e insieme ai ricordi riemergono emozioni, conflitti e dispiaceri che credevamo superati. Il racconto che ne emerge è molto coinvolgente. Vengono espresse emozioni molto forti, odio, rancore, rabbia, risentimento. E anche la paura del rifiuto, dell'abbandono, la rivalità.

Queste emozioni diventano ancora più forti quando veniamo invitati a sdraiarsi e ad abbandonarci totalmente al respiro, a bocca aperta e senza pause. A poco a poco mi accorgo di respirare con tutto il corpo, come se l'aria e l'energia circolassero dalla punta dei piedi alla sommità del capo. E improvvisamente mi ritrovo nel ventre materno, una grande caverna che mi protegge. Rivedo i miei genitori giovanissimi e assisto al mio parto: pur vedendo questo corpicino nudo e indifeso, mi rendo conto che la mia coscienza è già vigile. Capisco per quale motivo ho scelto mio padre e mia madre e che cosa voglio fare, quali qualità voglio sviluppare. Scopro la mia forza interiore, la sicurezza, la consapevolezza di essere. E improvvisamente nel mio corpo si libera una grande energia, una gioia incontenibile, che vorrei condividere con gli altri. Non c'è più paura, né dolore o risentimento, ma solo una grande pienezza. Con gli esercizi successivi sco-

primo tutti che le dinamiche che abbiamo instaurato con i nostri fratelli, l'incapacità di armonizzarsi, la paura, l'insicurezza, la rivalità, vengono riprodotti sul lavoro, con i colleghi. Poi ci viene chiesto di identificarci con fratelli e sorelle: in stato di ascolto interiore, come in trance, entriamo in loro, osservandoci con i loro occhi, per scoprire che la rivalità era dovuta a paura, insicurezza, fragilità. Arriva poi il momento del perdono, un esercizio liberatorio: perdonando noi stessi e i nostri fratelli per il male che ci siamo fatti, per le incomprensioni, la rivalità, ci liberiamo dal passato. Alla fine del seminario, molti hanno scoperto di essere non solo responsabili della loro vita, ma anche molto più forti di quanto credessero. Questa presa di coscienza scatena una grande energia, come se ciascuno avesse ritrovato la gioia di vivere e la forza per affrontare in modo positivo qualunque situazione.