

Rebirthing Breathwork

4 Fitness e i suoi benefici

Cos'è il respiro energetico consapevole? Perché è importante per il nostro benessere psico-fisico? Impariamo a dedicargli la giusta pratica e attenzione

Nonostante siamo immersi in un oceano d'aria, viviamo in una condizione di sotto-respirazione quasi generale (respirazione limitata e ristretta in alcune parti del corpo). Il **Respiro** è la vera metafora e il collegamento con la nostra vitalità, i nostri pensieri, le nostre abitudini. È la principale fra le 4 energie vitali (respirare, bere, mangiare, dormire) e nonostante questo, non le dedichiamo la dovuta attenzione e pratica: perché? Perché in un settore che diffonde il benessere, l'alta qualità di vita e l'attività motoria preventive non si parla del respiro, o meglio non ci sono Corsi di Educazione Respiratoria adeguati, prioritari rispetto alle altre discipline? La risposta dal mio punto di vista è molto semplice: Etica ed In-

Formazione. Etica significa dare valore e priorità alle cose semplici e fondamentali per la nostra vita; InFormazione è intesa come ricerca e sviluppo personale ed altresì professionale.

Il Rebirthing Breathwork

Tradotto come "Respiro Energetico Consapevole", il **Rebirthing Breathwork** è una disciplina olistica per il benessere e lo sviluppo personale. Nasce negli anni '70 con il suo pioniere Leonard Orr e si sviluppa in tutto il mondo in svariate forme e filosofie. L'essenza comune è l'attenzione e la pratica del Respiro e dell'Autosservazione (Mente) come strumento di conoscenza e consapevolezza di se stessi. La pratica "iniziatica" è molto semplice se guidata da un esperto Rebirther o Breathworker professionale e si fonda sul principio della **Respirazione circolare** e connessa dei neonati; occorre in pratica ri-educarsi a respirare senza pause tra inspirazione ed espirazione, nel modo più naturale e spontaneo possibile. Essendo il Respiro per un adulto una funzione automatica, purtroppo se ne perde la consapevolezza (ascolto e padronanza). Il Respiro Energetico Consapevole quindi mira a ri-educare e sviluppare questa abilità, cioè quella di respirare energia tanto quanto l'aria. L'Aria non è composta soltanto dagli elementi vitali per le nostre cellule e quindi l'intero organismo ma di Energia

vitale (che gli orientali chiamano Chi, Prana, etc.). Oggi, grazie alla **Camera Kirlian** si può vedere e misurare il nostro campo e corpo energetico; non si tratta più di un concetto metafisico o di qualcosa di astratto. Oltre agli effetti sulla vitalità, una cattiva abitudine respiratoria si riflette negativamente anche sul piano emozionale, creando tossine e contrazioni profonde sul nostro corpo fisico. Il Respiro Energetico Consapevole è molto importante perché ci rilassa profondamente: non è corretto infatti pensare a questa disciplina come a un esercizio fisico, quindi con un approccio collegato allo sforzo o al controllo mentale. Il Respiro si pratica in assenza di movimento "esterno", sdraiati e in uno spazio confortevole e tranquillo. Occorre entrare in ascolto del proprio Respiro con delicatezza, pazienza e volontà in assenza di tempo e stimolazioni esterne.

Entriamo ora nel dettaglio della disciplina:

I 20 respiri connessi

Fate 4 cicli completi di inspirazione ed espirazione nel seguente modo: seduti o sdraiati, chiudete gli occhi ed iniziate inspirando profondamente senza sforzo, immaginando di odorare un fiore e lasciate cadere l'espirazione senza controllo per 4 volte in maniera circolare e connessa, concludendo la quinta con un'inspirazione più lunga ed ampia. Ripetete questa sequenza per 4 volte consecutivamente. Continuate poi rilassandovi, sentendo

l'energia che si muove all'interno e all'esterno del vostro corpo fisico, lasciatela fluire liberamente. Fate questo semplice esercizio ogni qualvolta sentite il bisogno di rilassarvi, quando siete sotto tono o giù di umore ed avete bisogno di energia.

La respirazione del Rebirthing

Quando respirate con il Rebirthing potete inalare un quantitativo di aria enormemente maggiore a quello abituale! Avete una respirazione totale, tutte le parti dei polmoni sono coinvolte al massimo delle loro potenzialità.

Il Rebirthing è anche Educazione Respiratoria in quanto permette di:

- migliorare l'elasticità della gabbia toracica e aumentare la funzionalità e l'efficienza dell'apparato respiratorio;
- migliorare i processi metabolici dell'intero organismo acquisendo maggiore efficienza fisica generale;
- mantenere la corretta postura;
- acquisire una più facile gestione degli stati di ansia e dell'emotività, favorendo la concentrazione ed il rilassamento generale.

Atto respiratorio

L'azione respiratoria del Rebirthing coinvolge tutto il busto: il cingolo scapolo-omerale, la gabbia toracica, la colonna vertebrale e l'addome. Queste parti funzionano insieme e/o in maniera

autonoma. La respirazione è un processo involontario, ma attraverso il Rebirthing potete intervenire su di essa volontariamente modificandone i parametri di ampiezza, intensità e frequenza. La possibilità di effettuare una corretta tecnica respiratoria è collegata alla vostra capacità di rilassamento. Il rilassamento diminuisce le sollecitazioni ai centri nervosi superiori che agiscono proprio sul centro respiratorio.

Il Rebirthing e l'atleta

La tecnica del Rebirthing è particolarmente indicata a chi pratica uno **sport**, soprattutto se a un alto livello. Portando l'attenzione sulla respirazione e su alcune parti del corpo interessate dallo sport praticato (o su alcuni movimenti specifici), permette all'atleta di restare col pensiero sull'azione piuttosto che seguire

pericolose spirali di pensiero sempre più ansiogeni: "Ce la farò? Sarò in grado...? E se non ce la faccio?" e così via. Se poi durante la seduta di Rebirthing si lavora con particolare minuzia e attenzione proprio solo sull'atto motorio che l'atleta dovrà svolgere, si avrà un effetto sulla capacità di attenzione del soggetto su quel particolare movimento senza accumulo di stress o ansia da prestazione: essendo l'azione solo pensata e non agita non c'è il timore della non riuscita. Rimanendo così vigile la capacità di immaginazione, nello stesso tempo si predispone la memoria motoria attraverso la sub-attivazione dei circuiti neuromuscolari necessari a quel dato movimento. Ciò aumenta la fiducia del soggetto nella riuscita. Il tutto diventa un circuito virtuoso chiuso che si auto-alimenta: la fiducia in sé aumenta l'autostima, migliora la gestione

dell'energia mentale e quindi la gestione dello stress; si affinano le abilità di attenzione e di concentrazione ed aumenta la fiducia in sé. Risultati, questi, utilissimi nello sport come in altre attività psicofisiche e motorie (in qualsiasi condizione ed età).

Negli sport di squadra, oltre alle sedute individuali utili ad ogni singolo atleta per la propria sicurezza e autostima, si possono anche proporre delle sedute all'intero gruppo di atleti: questo migliora la coesione e di conseguenza la collaborazione.

Altra caratteristica del Rebirthing Breathwork è quella di **focalizzare l'attenzione sul "qui ed ora"**. Ciò favorisce il "pensare l'azione". L'atleta, mentre compie l'atto motorio, è presente non solo fisicamente ma anche cognitivamente: nell'agire avviene la fusione tra azione e consapevolezza. Il tutto consente di creare le con-

dizioni migliori per aumentare la qualità e la quantità delle prestazioni e le capacità di resistenza fisica e psicologica allo sforzo. Praticare un'attività sportiva ad un certo livello vuol dire fare i conti con l'ansia da prestazione: anche in questo caso con il Rebirthing l'atleta può liberarsi dall'ansia. Si libera dall'ansia e dalla tensione anziché controllarle, e questo ha effetti benefici perché il controllo impone delle "chiusure" che hanno comunque effetti negativi da overstress (tra cui la classica diminuzione di resistenza, energia e vitalità).

Cristiano Verducci

Cristiano Verducci
è un rebirther breathworker
professionista pro Health &
Wellness Consultant, fondatore
di cre@more (www.creamore.it).