

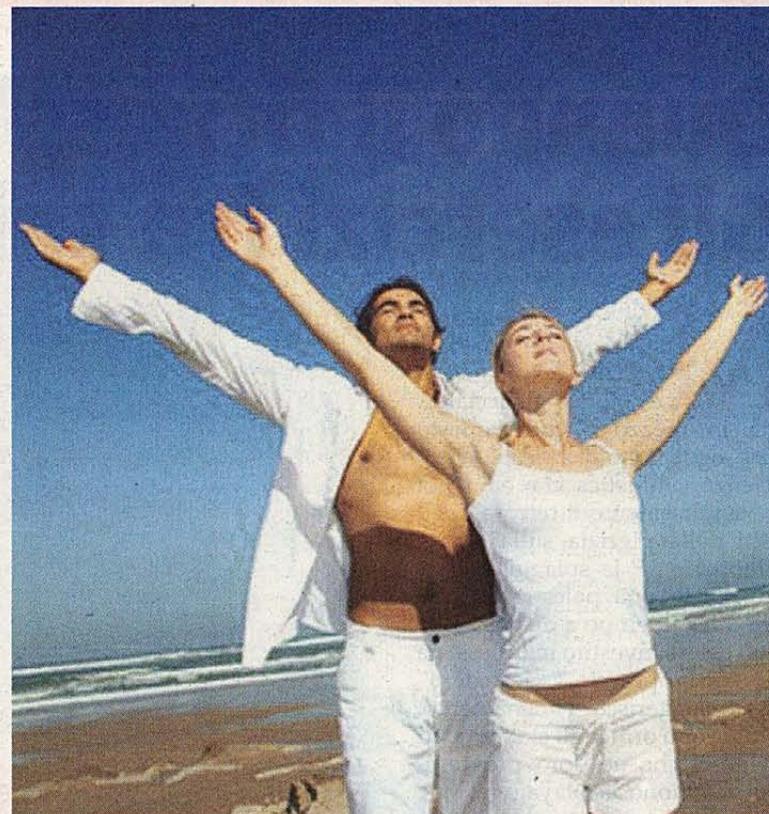
Più salute e vitalità attraverso il respiro

La prima cosa che facciamo venendo al mondo è un'inspirazione e l'ultima che facciamo lasciando il corpo è un'espiazione, chiudendo così il nostro ciclo di vita. Infatti il respiro rappresenta per l'essere umano il più prezioso nutrimento, più del cibo e dell'acqua. Prova ne è il fatto che possiamo stare giorni senza mangiare, anche quaranta; quattro massimo sei giorni senza bere, quarantotto ore senza dormire ma solo sette, otto minuti senza respirare. La nostra vita è scandita dal ritmo del nostro respiro, ogni emozione ha uno schema respiratorio. I nostri pensieri e i nostri sentimenti lasciano un'impronta nel nostro sistema fisiologico, neurologico e nel nostro respiro. Cambiando modalità respiratoria possiamo cambiare la nostra fisiologia e i nostri stati d'animo. Non vi è nulla che ci rappresenti di più del nostro modello respiratorio, quando pratichiamo il Rebirthing - Breathwork per alcune sessioni (di solito dieci), assistiamo ad una vera metamorfosi delle nostre condizioni fisiche, mentali ed emozionali. Le nostre cellule muoiono per mancanza di ossigeno, consideriamo anche che dobbiamo fornire ossigeno ai miliardi di cellule per mantenere l'organismo a 37° e poter svolgere le innumerevoli fun-

zioni vitali. La nostra ottimale ossigenazione cellulare non può avvenire se il nostro schema respiratorio è bloccato e ristretto. Il novanta per cento delle persone respira al cinquanta per cento delle proprie possibilità, quindi il corpo non si disintossica mai adeguatamente. Molti dei nostri disturbi fisici sono legati ad una "sottorespirazione" (Under breathing), a volte basta un lavoro di rieducazione respiratoria perché la persona assista ad una scomparsa di vari sintomi. Il dott. Warburg che nel 1931 ricevette il premio Nobel per i suoi studi sulla respirazione cellulare ha affermato che c'è un rapporto diretto tra la salute di una persona e il livello di ossigeno presente nel suo flusso sanguigno. Una buona respirazione aiuta la circolazione e previene il colesterolo, promuove le funzioni dei globuli bianchi e rossi. Quando una persona respira, avviene uno scambio tra anidride carbonica ed ossigeno. L'ossigeno che noi prendiamo dall'ambiente circostante viene assunto dall'emoglobina presente nel sangue e distribuito a tutti i trilioni di cellule del corpo che lo usano come carburante per il rilascio di energia. Ma l'innovazione più grande di questa tecnica è che si è osservato che il processo circolatorio del respiro con la sua fase di attivazione e poi d'integra-

zione permette la risoluzione di schemi mentali che si sono creati a livello conscio ed inconscio. Come fa il respiro a fare tutto questo? Un contributo arriva da Joseph Le Doux, uno dei più grandi studiosi di neurobiologia che ci dice che la neurocorteccia aiuta a elaborare ciò che è sotto il sistema limbico, da cui segue il riapprendimento emozionale tramite parole e respiro. Infatti creando maggiori connessioni cerebrali (neuroassociazioni) c'è maggiore possibilità di arricchire le reti neurali e quindi di ricevere risposte e di allargare la nostra mappa della realtà. Inoltre, grazie ad un processo chiamato dell'ENTRAINMENT, quando qualcuno respira per un certo periodo regolarmente, innalza la vibrazione del proprio campo elettromagnetico. Questa nuova e più alta vibrazione oltre al campo elettromagnetico aumenta anche la vibrazione del campo mentale trasformando qualsiasi tipo di repressione o soppressione e integrando la relativa energia nel corpo. Il Rebirthing può collegarsi a varie

La nostra vita è scandita dal ritmo del nostro respiro dalla nascita alla morte, ogni emozione ha uno schema respiratorio



psicoterapie corporee come ad esempio quelle di Reich e Lowen e già Freud attraverso il concetto di conversione isterica accennava al problema mente - corpo. In Oriente le tecniche di respirazione sono usate da millenni, come il TAO, LO Yoga. In particolare la tecnica del Rebirthing affonda le sue radici nel Kriya Yoga di Yogananda. Possiamo parlare di Rebirthing - Breathwork come insieme di tecniche e strumenti per un lavoro accurato sul corpo e sulla mente che funga anche da veicolo di crescita personale e sviluppo dei nostri potenziali. Possiamo affermare con certezza che il più grande investimento che pos-

siamo fare per la nostra salute e vitalità è apprendere la tecnica del Rebirthing - Breathwork perché oltre ad una corretta respirazione è un contributo imperdibile per la propria rinascita da schemi e meccanismi obsoleti che non ci aiutano a raggiungere i nostri obiettivi personali e professionali. Se non siamo in salute e pieni di energia qualsiasi nostra performance risulterà scadente. Se noi siamo un esempio di mediocrità anche ciò che facciamo e produciamo lo sarà.

Regalati la possibilità di conoscere la tecnica e di fare il tuo percorso di crescita!