

Emanuela Ponzone



... su di me

Da sempre curiosa a sperimentare tutto quello che porta ad una profonda conoscenza di me stessa, a 20 anni inizio a praticare la religione buddista, con passione ed entusiasmo dedicandomi alla meditazione a livello personale con disciplina e costanza e alla diffusione del buddismo in Italia. Ho sempre pensato che la vita dovesse celare un senso diverso da quello che è apparente o semplicemente materiale.

A 16 anni ero già diventata mamma, e da giovanissima mi sono sposata, iniziando subito a lavorare. La vita mi appare subito dura e complicata il buddismo mi aiuta a superare le difficoltà e la fede mi fa sentire forte.

Ma una specie di ansia sottile, di tristezza e malinconia, si muove dentro, come un senso di smarrimento e di fatica. E spesso si fa sentire.

Alterno momenti di vitalità a momenti di depressione.

Successivamente mi avvicino allo Yoga, disciplina che pratico per un certo periodo e che mi porta a contattare e a legarmi al mondo del respiro.

Nel 1998 incontro il Rebirthing, e subito mi innamoro di questa tecnica e del lavoro con il respiro. Prima comincio a fare sedute individuali, e subito sento ed intuisco i benefici incredibili di questa tecnica.

Nel 1999 muore mio papà e inizio a fare un lavoro ancora più approfondito su di me.

Inizio a iscrivermi a corsi, seminari e intraprendo il percorso della Scuola di Breathwork Counseling.

Da subito sento che questa è la mia strada, quello che cercavo da sempre.

Mi formo come Rebirther Professionista sotto la guida di prestigiosi insegnanti e pratico questo metodo con Rebirthers di fama internazionale.

Acquisisco conoscenza ed esperienza in tecniche di respiro, approfondisco l'uso della respirazione consapevole connessa e ne studio i suoi effetti, apprendendo e sperimentando nuove pratiche, tra cui il Rebirthing in acqua calda e in acqua fredda.

Approfondisco il lavoro con il respiro integrandolo al lavoro con "il pensiero creativo" e mi specializzo nella tecnica delle affermazioni, approfondendone il suo utilizzo e insegnandola agli altri.

Inizio immediatamente a dare sedute individuali, e a lavorare con le persone, utilizzando tutte le tecniche che ho appreso e portando la mia esperienza.

Interagendo e lavorando con altri, continuo sempre di più a lavorare su me stessa, abbandonando via via gli schemi del passato e vivendo sempre di più una vita appagante e degna di essere chiamata "vita". Sviluppo nel tempo le mie potenzialità, valorizzando gli aspetti più intuitivi e più creativi di me. Il senso di tristezza e vuoto, pian piano se ne va e lascia spazio ad un senso di benessere e di ricchezza.

Ora collaboro da diversi anni con alcune associazioni che si occupano di benessere e di aiuto e lavoro sostenendo le persone a trovare dentro di sé la parte migliore, i propri talenti e aiutando a sviluppare la consapevolezza delle proprie potenzialità.

Sono insegnante di tecniche di respiro, ho conoscenza e esperienza di lavoro con i gruppi e accompagnamento, chiunque desideri sperimentare il Rebirthing, in sedute individuali, di coppia e di gruppo.

Tengo serate esperienziali a tema, con l'utilizzo del respiro consapevole, la meditazione che ho appreso dopo tanti anni di pratica, tecniche di pensiero creativo e di gestalt.

Dal 2007 sono Counselor iscritta all'AICO, Associazione Italiana Counselor.

Nel 2009 ho fondato una scuola con il nome "respirolibero". Ho scelto questo nome perché credo fermamente nel respiro, e trovo che respirare sia l'atto più libero che esista.

Mi piace pensare che tutte le persone possano anche respirare insieme, senza etichette o condizionamenti, liberandosi veramente in un respirolibero. Ed è per questo che ormai offro con tutto il mio cuore, il mio tempo pieno per far conoscere e allargare la conoscenza del respiro libero e consapevole alle persone che incontro sulla mia strada., e ne ho fatto una professione, vera e propria, un lavoro stupendo che mi fa sentire bene e finalmente realizzata.

Emanuela Ponzzone

www.respirolibero.com

www.spaziolife.it