

# La Respirazione Circolare Consapevole Il Rebirthing per il BenEssere di Corpo, Mente e Spirito

## **Cos'è la Respirazione Circolare Consapevole - Rebirthing?**

La Respirazione Circolare Consapevole - Rebirthing è un metodo Olistico che utilizza il potere della Respirazione Circolare e Consapevole (consapevole in quanto uno degli obiettivi è quello di sviluppare una maggior consapevolezza nel praticante, come avviene nella Meditazione) per il BenEssere di Corpo, Mente e Spirito. Infatti, grazie al lasciar fluire liberamente il Respiro, connette alla parte più autentica di se stessi.

Anche se fin dall'antichità e in diverse pratiche di crescita personale/spirituale è stata utilizzata e riconosciuta la validità della Respirazione, si attribuisce a Leonard Orr la paternità del Rebirthing.

Leonard Orr ha ideato e sviluppato il metodo del Rebirthing nel corso di un periodo di tredici anni, dal 1962 – 1975 e ancor oggi sono in corso le sue ricerche.

Durante le “sperimentazioni” di Orr della respirazione collegata/circolare il grande cambiamento e l'intuizione della validità di questo metodo avvenne in immersione in una vasca d'acqua a temperatura corporea. Durante quell'occasione iniziarono ad affiorare in lui i ricordi della sua nascita a cui seguì un rilascio molto potente dei traumi legati ad essa per poi sperimentare una sensazione di avvenuta “ri-nascita”.

## **Come si pratica?**

Più l'Inspirazione è lunga e profonda, più il cambiamento avviene come risultato diretto di immissione nel nostro organismo non solo di Ossigeno, ma anche di Prana (Energia Vitale). Il collegamento dell'Inspirazione con l'Espirazione (in un ambiente rilassato e mantenendo un ritmo del respiro il più naturale possibile) accompagna ad un contatto diretto con il proprio Spirito e alla propria “voce interiore” e ad una sensazione quasi immediata di rigenerazione fisica e di aumento dell'energia vitale presente nel corpo.

Ogni sessione di respirazione è unica per ogni individuo e la trasformazione si può manifestare in una serie di benefici tra cui un profondo rilassamento fisico e mentale,

maggiori livelli di pace e di gioia interiori, un aumento globale di energia, riduzione del dolore fisico ed emotivo, una maggiore lucidità per affrontare le sfide della vita e godere appieno dei suoi doni.

Una seduta di Rebirthing si svolge in una posizione rilassata e comoda, possibilmente supini (sdraiati sulla schiena), e sostenuti da Inspirazioni profonde ed Espirazioni liberatorie continue per circa 50 minuti.

Con gli occhi chiusi e la mascella rilassata, si inspira attraverso la bocca, portando il respiro il più in basso possibile fino al centro Hara, situato a tre dita sotto l'ombelico.

Subito dopo un'Inspirazione piena e profonda che accompagna ad un'apertura del torace, si rilascia il respiro (Espirazione) attraverso la bocca, senza alcuno sforzo, rilassando ulteriormente le spalle e i muscoli cervicali.

Fare dei sospiri o degli sbadigli durante i primi respiri può aiutare a rilassarsi a prepararsi alla sessione completa.

Inizialmente è necessario mantenere l'attenzione sul ciclo di respirazione

Inspirazione/Espirazione, successivamente diventerà automatico mantenere un ritmo naturale di respirazione circolare continua e con il tempo accorgersi di aver trovato il proprio ritmo naturale.

Durante la sessione di respirazione possono emergere molte emozioni e ricordi registrati in profondità nel corpo cellulare e/o nei corpi sottili.

E' importante che questo accada affinché avvenga la creazione di un cambiamento nella vita, uno spazio "vuoto" entro il quale possa muoversi nuova Energia.

La pratica del Rebirthing può portare in superficie un problema di fondo che era invisibile o che in precedenza appariva insignificante fino a liberarci del tutto da credenze e memorie limitanti nel Qui e Ora.

Il Rebirther professionista è presente in ogni fase della respirazione, senza interferire nel processo, ma sostenendo e creando un clima rilassato, sicuro e confortevole.

Una sensazione di "stordimento" a fine seduta e quasi automatica, ma anche di breve durata, ma il senso di Pace e Benessere che rimane e che accompagna anche per giorni dopo la seduta e la prova tangibile potenza della respirazione come strumento di rilassamento, conoscenza di se e di crescita personale.

Le esperienze di Respirazione consapevole possono anche non essere completamente piacevoli all'inizio, soprattutto se emergono vissuti importanti come lutti, abusi o traumi, ma l'impegno e la perseveranza nella pratica porteranno sicuramente a dei benefici sempre più

visibili, interiormente ed esteriormente.

### **Quali sono i Benefici di questo metodo?**

Il Respiro si rivela anche un ottimo strumento per aiutare le persone a prendere coscienza e superare molti disagi, come le dipendenze (da alcool o dal fumo, ad esempio), i disturbi dell'alimentazione e può essere utilizzato nel trattamento dell'insonnia, dell'ipocondria, degli attacchi di panico.

Il Respiro porta con se la sensazione di progressiva liberazione dai condizionamenti e blocchi che sono serviti nell'infanzia e nella crescita per la propria affermazione nel mondo, ma nei quali non ci si riconosce più.

Grazie al Rebirthing è possibile imparare ad apprezzare il Qui e Ora e contemporaneamente trovare l'Energia necessaria per trasformare gli aspetti negativi della propria vita, imparando a prendersi le responsabilità (non le colpe) della propria vita, il che significa anche riprendersi il proprio potere personale.

Possiamo considerare il Rebirthing come una pratica meditativa e spirituale, poiché avvicina il praticante ad un livello di profonda consapevolezza.

Grazie alla centratura data dal Respiro si sciolgono condizionamenti strato dopo strato, "si recuperano" ricordi ed esperienze, si integrano degli insegnamenti (a volte giunti attraverso esperienze dolorose) dando loro un valore positivo per la crescita personale, si riscopre la propria vera identità, si giunge alla pace con se stessi, e si percepiscono la perfezione e la necessità di tutte le esperienze della vita, favorendo l'apertura con fiducia all'Esistenza partendo dal proprio Centro e dal proprio Cuore.

Lo scopo essenziale di praticare la Respirazione Circolare Consapevole con un Facilitatore (Operatore del Respiro) è di "imparare" a diventare "facilitatori" del proprio Respiro, per un'efficace, duratura e continua rigenerazione fisica, mentale, emozionale e spirituale grazie alla più semplice, ma vitale attività per ogni Essere Umano: il Respiro.

Autore: Cristina Capucci ( [www.breathoflifeandbioenergy.com](http://www.breathoflifeandbioenergy.com) - [www.lacasadellagioia.com](http://www.lacasadellagioia.com) )