

Scuola di formazione Rebirthing

Diventare rebirther

La scuola di **Rebirthing Respirolibero**, è stata concepita e fondata da **Emanuela Ponzone**, direttrice della scuola.

Rebirthing significa "rinascita". Tale termine fu coniato dal suo fondatore Leonard Orr a metà degli anni '70 per indicare la possibilità di rivivere il momento della propria nascita tramite la tecnica della respirazione circolare e consapevole ("Connected breath", "Conscious breath"). Una volta sperimentato il nostro primo respiro andiamo ad integrare quel primo grande shock e quindi, in un certo senso, veniamo nuovamente alla luce. Ciò è senz'altro corretto, ma noi della scuola **Respirolibero** crediamo che la rinascita sia un processo continuo, che va coltivato consapevolmente e incoraggiato in quest'epoca di estrema sclerotizzazione dell'animo umano, dove le persone sono sempre meno a contatto con la loro interiorità, aggrappandosi alle loro presunte certezze esteriori e materiali.

La vita è un processo che si svolge nell'attimo presente, nel "qui ed ora", e ivi si rinnova costantemente, mantenendo intatta la sua essenza creatrice. Praticare il Rebirthing significa accettare quel processo di rinnovamento vitale ogni giorno della nostra vita. Morire per poi nascere nuovamente fa parte del gioco: la morte fa parte del processo chiamato "vita" e altro non è che una sua fase di passaggio, di cambiamento. La vita è fatta di tante piccole "morti", tante piccole trasformazioni, tante piccole grandi occasioni per lasciare andare parti di noi stessi, aprendoci al rinnovamento. Il respiro è un atto che compiamo in ogni momento, è sempre nuovo, è sempre rigenerante: è l'emblema stesso della vita e della libertà di essere, per scelta.

La scuola di formazione **Rebirthing "Respirolibero"** insegna a padroneggiare non solo la tecnica del respiro circolare, ma a comprenderne l'essenza di libertà: il respiro consapevole non è solo aria che rigenera i tessuti cellulari, ma è una vera e propria forza di auto-guarigione che possiamo scegliere di adoperare consciamente. La scelta di rinascere, di lasciare andare i nostri vecchi abiti e le nostre false certezze può avvenire solo in un contesto di libertà consapevole, la stessa che il **Rebirthing** ci può portare a sperimentare.

Per info visita il sito www.respirolibero.com