

REBIRTHING: IL RESPIRO CIRCOLARE

Testo e disegni di Stelvio Beraldo

Sporttraining.net



Tecnica respiratoria che trova origini nelle pratiche dei monaci buddisti del sud-est asiatico, si è diffusa in America negli anni '70 ad opera di Leonard Orr e Stanislav Grof.

Il termine "**Rebirthing**" vuol dire **Rinascita**, ovvero abbandono e ricerca di un percorso completamente nuovo della propria vita, un percorso di equilibrio e armonia che trova radici nel passato nel momento della propria nascita, momento che può essere rivissuto in forma anche traumatica per poi rinascere a una vita completamente nuova.

La **RESPIRAZIONE CIRCOLARE** è il mezzo con il quale si entra in contatto con il proprio Io profondo, l'Io del bambino che siamo stati e che ancora ci portiamo dentro.

La tecnica respiratoria sulla quale si basa il Rebirthing è di estrema semplicità: una profonda inspirazione seguita da una espirazione rilassata, senza pause intermedie, per questo detta "circolare". Questo semplice modo di respirare migliora l'ossigenazione di tutte le cellule del corpo e permette al flusso energetico di riprendere il suo regolare decorso. Si allentano le tensioni muscolari ed emergono dal profondo i pensieri e gli stati emotivi repressi da anni e che ci condizionano nell'atteggiamento verso la vita. Gradualmente queste tensioni, blocchi ed emozioni si riducono fino a risolversi.

Il ritmo frenetico imposto dalla società di oggi, il "dover" fare ogni cosa velocemente entro pressanti scadenze temporali, avere a disposizione poco tempo e quel poco dedicarlo alle cose "importanti" inerenti il lavoro, procura un costante stato di preoccupazione e ansia. Si vive in un permanente stato di

dissociazione, mentre si sta facendo una cosa si pensa ad un'altra che "bisogna" fare.

Il respiro si fa "corto", il ritmo respiratorio aumenta e si riduce notevolmente la quantità di aria e di ossigeno inalati.

Questa situazione assume grande rilevanza se paragonata alla popolazione che vive felicemente e con serenità la propria esistenza e che si distingue proprio per la respirazione completa e rilassata.

Il Rebirthing può essere uno strumento di grande utilità per chi soffre di ansia, depressione, fobie, inibizioni, nervosismo, insonnia, disturbi psicosomatici in genere.

Il Rebirthing parte anche dal principio che "la qualità della nostra vita è condizionata dalla qualità dei nostri pensieri". Come nell'Alimentazione viene detto che "siamo quello che mangiamo", dal punto di vista psichico e comportamentale possiamo dire che "siamo ciò che pensiamo". A dimostrazione di ciò basta osservare il diverso comportamento di due o più persone di fronte ad uno stesso avvenimento. Sono i pensieri elaborati da ciascuno, pensieri legati alla propria storia e al proprio vissuto (pensiero inconscio) a scatenare i diversi stati emozionali in relazione allo stesso avvenimento. Secondo L. Orr "il cambiamento non avviene con il passare del tempo ma con l'evoluzione dei nostri pensieri".

La tecnica del rebirthing dovrebbe essere imparata, almeno nella prima fase (circa 10 sedute), sotto la guida di un esperto. Le esercitazioni, oltre che individuali, possono essere effettuate in gruppo. L'esperto ci guiderà all'apprendimento della corretta metodologia, che va dal rilassamento iniziale alla corretta tecnica respiratoria.

PRIMA DI INIZIARE GLI ESERCIZI

- **L'ambiente:** deve essere tranquillo, confortevole, in penombra, lontano da stimoli sonori e visivi.
- **L'abbigliamento:** non deve essere costrittivo. Vanno tolti anche l'orologio, gli occhiali e le scarpe.
- **La posizione:** solitamente è consigliata quella supina (Figura 3) dove le gambe sono leggermente divaricate con le punte rivolte verso l'esterno, braccia distanti dal corpo appena flesse ai gomiti con le dita delle mani rilassate che formano un piccolo arco. La testa può essere poggiata su un cuscino oppure sullo stesso piano del tronco. Importante è che la posizione permetta il rilassamento del collo e delle spalle.
- **Il materasso:** sconsigliato se troppo morbido. Può essere eseguito anche a terra, su un tappeto.

Posizione supina

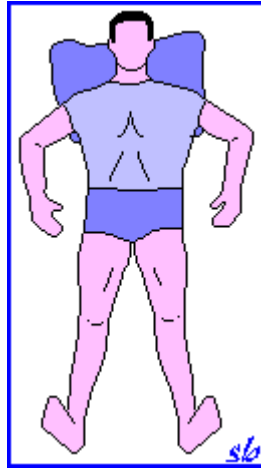


Figura 3

COME SI ESEGUONO GLI ESERCIZI

Assunta comodamente la posizione supina, chiudere gli occhi ed eseguire qualche respiro profondo, senza offrire resistenza ai pensieri che arrivano alla mente, lasciandoli scivolare via da soli.

Per introdursi all'esercitazione di Rebirthig è necessario raggiungere un completo rilassamento muscolare.

Si possono utilizzare diverse tecniche. Quelle più utilizzate sono derivate dal Training Autogeno e dal Metodo Vogt.

1- TRAINING AUTOGENO:

Ripetere più volte e molto lentamente la formula: "Io sono calmo ... calmo ... perfettamente calmo ... calmo, sereno ..., rilassato ...".

Quindi eseguire l'esercizio della pesantezza dove la sequenza prevede la progressiva, lenta analisi delle varie parti del corpo iniziando col braccio destro, per passare poi al braccio sinistro, alla gamba destra, alla gamba sinistra, addome, petto, spalle e schiena, ripetendo la formula: "Io sono calmo ..., calmo ..., perfettamente calmo ... Il mio braccio destro è pesante ..., pesante ..., molto pesante ... Io mi sento completamente rilassato ...".

Con la stessa formula si procede poi in sequenza sulle altre parti del corpo.

Mentre si ripetono le formule concentrarsi sull'arto che si sta rilassando visualizzandone i muscoli che progressivamente si rilasciano.

Ripetere il passaggio completo 5-6 volte.

2- METODO VOGT:

Similmente al Training Autogeno tende a far rilassare i muscoli percorrendoli mentalmente e lentamente uno ad uno, immaginandoli e percependone tutte le sensazioni. Il pensiero deve essere costantemente rilassato e tranquillo, come se assistesse agli avvenimenti a distanza.

Il percorso da seguire è diverso dal metodo precedente. Infatti si inizia dai piedi per salire sulle gambe e cosce. Il busto viene percorso salendo nella parte posteriore, quindi bacino, lombi, dorso e spalle, braccia, nuca. Poi si ridiscende dal viso fino al petto e all'addome.

LA RESPIRAZIONE

Raggiunto il rilassamento muscolare concentrarsi sulla respirazione, sul ritmo inspiratorio ed espiratorio. Immaginare un ciclo continuo, circolare, senza

pause, che parte e ritorna sempre sull'ombelico della pancia (Figura 4). Parte dall'ombelico per espirare e vi torna finita l'inspirazione.

Lasciarsi andare sull'onda di questo ritmo che piano piano diventa sempre più ampio, profondo e continuo, senza interruzione tra le due fasi di inspirazione ed espirazione, fasi che si susseguono in maniera naturale, passiva, automatica.

L'ingresso e l'uscita dell'aria, salvo particolari impedimenti anatomico-strutturali, avviene attraverso il naso.

Immagine del respiro "circolare"

Immaginare che la respirazione crei un circolo energetico che, partendo dall'ombelico (espirazione) sale fino alla gola e al naso. Quindi riparte dal naso (inspirazione) per scendere e tornare all'ombelico per ripartire di nuovo senza interruzioni.



Figura 4

Durante l'esercitazione di Rebirthing, in alcuni rari casi possono verificarsi sensazioni spiacevoli molto forti come senso di soffocamento, vertigini, senso di vomito, ecc. Se persistono nelle sedute che seguono il training va sospeso. Possono anche verificarsi delle sensazioni fisiche e psichiche particolari anche di una certa entità, dette scariche autogene. Fisicamente possono localizzarsi su vari organi e regioni del corpo sotto forma di vibrazioni, formicolii, senso di caldo o di freddo, difficoltà nella normale respirazione, ecc. A livello psicologico si può essere presi da senso di paura o da gioia. Si possono avere visioni del vissuto che procurano angoscia o serenità, ecc.

Le scariche autogene non devono preoccupare, mantenendo la calma e il rilassamento il più delle volte svaniscono da sole.

La prima settimana normalmente si esegue una esercitazione al giorno, solitamente la sera prima di addormentarsi. Questo permette anche di conciliare il sonno e migliorarne gli effetti.

Si inizia il primo giorno con circa 20 respirazioni ampie e profonde, senza pausa tra inspirazione ed espirazione. A fine settimana l'esercitazione dovrebbe raggiungere circa 5 minuti.

L'esercitazione viene fatta una volta al giorno.

La seconda settimana si arriva a circa 10 minuti e l'esercitazione si esegue a giorni alterni.

La terza settimana si passa a 15 minuti e la quarta a 20 minuti. Il numero delle esercitazioni rimane di 2 a settimana.

Dalla quinta settimana e fino a circa 3 mesi dall'inizio, l'esercitazione viene eseguita 1 volta a settimana e per un tempo variabile da 30 a 60 minuti circa.

In seguito la scelta dei tempi e delle modalità diventa soggettivo, in relazione alle esigenze personali.

Ogni esercizio termina con tre profonde espirazioni, quindi rimanere rilassati per qualche minuto, solitamente 5, ponendo attenzione a tutte le sensazioni, piacevoli o spiacevoli, trasmesse dal corpo. Dopo un po' spariscono le sensazioni spiacevoli ed il corpo e la mente diventano rilassati, sereni e pieni di energia.

Durante questa fase avvengono i profondi cambiamenti emotivi ricercati.

LE VISUALIZZAZIONI E LE FORMULE

Durante il ciclo respiratorio possono essere utilizzate visualizzazioni e formule tendenti a evidenziare e risolvere diversi problemi personali (vedi "[Training Autogeno](#)"). Le formule possono essere elaborate anche in relazione alle particolari visioni ed esperienze che si vivono durante l'esercitazione di Rebirthing. I termini imperativi come ad esempio "devo" vanno sostituiti con "posso".

ALCUNI ESEMPI:

- 1-** Seguite il respiro col pensiero e formulate lentamente e con calma: "Mi concentro sul respiro. L'aria entra dal naso e scende lentamente nei polmoni. Aumenta l'ampiezza del mio respiro. Il mio respiro è calmo, ampio, continuo. Il mio respiro diventa sempre più indipendente, automatico".
- 2-** Mentre ispirate immaginate che insieme all'ossigeno inalate anche calma, sicurezza ed equilibrio. Durante l'espirazione immaginate di espellere, insieme all'anidride carbonica, l'ansia e lo stress.
- 3-** Immaginate una situazione vissuta che spesso ritorna e procura ansia e angoscia. Cercate di riviverla in maniera positiva osservandola da molteplici punti di vista, evidenziandone anche gli aspetti positivi.
- 4-** Andate molto indietro nel tempo, all'infanzia. Immedesimatevi nelle sensazioni fisiche e psichiche provate in un particolare episodio (allegria, gioia, tristezza, rabbia, paura, angoscia, ecc.). Immaginate ora di abbracciare il bambino e stringerlo al petto. Entrate in sintonia col ritmo del suo respiro. Entrate in sintonia anche con la sua gioia, energia e voglia di vivere. Il bambino ritrovato adesso è in voi, insieme alla sua felicità. Ora pensate a situazioni vissute piacevoli o a nuove esperienze positive che vorreste e potreste vivere.

Bibliografia: vedi su "[Sporttraining](#)" nella sezione: **Per saperne di più.**