



IL REBIRTHING

Respirare è l'atto più semplice, più naturale ma anche quello meno consapevole dell'essere umano. Nella respirazione vi sono segnali e risposte sulle condizioni fisiche e psichiche dell'individuo; una frequente difficoltà nella respirazione corrisponde ad una difficoltà di una parte di se stessi a rapportarsi con le emozioni. Le ragioni possono essere le più diverse: lo stress, il lavoro, le preoccupazioni. Ma è il respiro stesso che può aiutare a rimuovere o almeno attenuare tali problematiche, con una tecnica che va sotto il nome di Rebirthing (letteralmente: Rinascere). Il Rebirthing insegna ad usare il respiro per ritrovare la gioia, l'autostima e l'amore verso se stessi ma anche a risolvere problemi come l'insonnia, l'ansia, la timidezza e la depressione.

LE ORIGINI

Il Rebirthing nasce intorno ai primi anni '70 a seguito di una ricerca fatta da un ex consulente finanziario di nome Leonard Orr. Orr praticava molte tecniche di meditazione ed era uso recarsi in India per approfondire la conoscenza delle varie discipline orientali. Fu proprio durante un soggiorno in India che, concentrandosi sul suo respiro, si rese conto che quell'atto così semplice e spontaneo poteva essere alla base di esperienze che portavano ad alti stati di consapevolezza. Cominciò quindi a "giocare" con il suo respiro, su un lettino, in vasca da bagno, nelle acque calde delle terme. Così facendo scoprì che un modo particolare di respirare ("connesso" o "circolare") nell'acqua calda, ad esempio, aveva come risultato quello di risvegliare il ricordo della nascita, della vita uterina, fino al concepimento. Orr si accorse che queste esperienze davano inoltre un senso di rinascita, di ampliamento della percezione di Sé. Secondo Leonard Orr, alla base delle sofferenze fisiche e psicologiche degli esseri umani vi sono dei pensieri negativi che trovano origine in cause ben precise, perlopiù legate all'infanzia e all'adolescenza ma prima fra tutte al trauma della nascita. Riconciliarsi con quest'ultima, quindi, non può che apportare benefici all'equilibrio psico-fisico dell'individuo e la respirazione può essere un prezioso alleato in tal senso. Dopo aver messo a punto la sua tecnica, Leonard Orr cominciò ad insegnarla ad un gruppo di dodici allievi dal quale ne

emersero tre, ognuno dei quali dette vita ad una diversa scuola. Sondra Ray, Phil Laut e Jim Leonard mantennero la regola base del Rebirthing, quella cioè di basarsi sul respiro connesso, o circolare, nel quale non è pressoché soluzione di continuità tra inspirazione ed espirazione. Tuttavia tutti e tre introdussero all'interno della disciplina degli elementi che li differenziavano e che derivavano dalle loro esperienze personali. Sondra Ray è considerata la "mamma del Rebirthing". Specializzata nella risoluzione e nel risanamento dei rapporti personali, ha legato il suo nome ad un seminario molto noto nell'ambiente delle discipline olistiche, chiamato LRT, Loving Relationships Training. Phil Laut e Jim Leonard, invece, hanno integrato la tecnica di respirazione di Orr con una fase detta Integrazione, creando così il Rebirthing Integrativo.

COME SI PRATICA IL REBIRTHING

Il Rebirthing è essenzialmente una tecnica di respirazione che consiste nell'effettuare delle profonde inspirazioni cui fanno seguito delle espirazioni lente e rilassate; l'effetto è quello di una respirazione "circolare" poiché non prevede pause intermedie tra il momento dell'inspirazione e quello dell'espirazione. Tra le conseguenze di tale respirazione vi sono, oltre che un netto miglioramento della ossigenazione delle cellule del corpo, un rallentamento delle tensioni muscolari e la tendenza a far emergere pensieri ed emozioni che sono stati repressi e che ora possono essere affrontati e risolti, avvantaggiando un atteggiamento positivo nei confronti di se stessi, della vita e degli altri.

SESSIONI DI RESPIRO

Sono incontri in cui si impara a praticare il respiro connesso e circolare sotto la guida di un "rebirther". La sessione di respiro classica si svolge all'asciutto, cioè sdraiati su un materassino, e può durare fino a 45-60 minuti. Vi è poi la sessione di respiro in acqua calda, che consente di rivivere il momento della nascita o momenti significativi della primissima infanzia. Infine, la sessione di respiro in acqua fredda permette di relazionarsi con le paure più profonde, fino a quella della morte.

IL REBIRTER

Il Rebirthing non è una terapia ma una tecnica che permette a chi la pratica di risvegliare le capacità di autoguarigione che sono insite in lui. Di conseguenza il Rebirther non può considerarsi un terapeuta ma un operatore il cui scopo precipuo è quello di insegnare il respiro circolare ed aiutare quindi l'individuo a trovare la sua autonomia e capacità di autogestire la propria vita. Chiunque può imparare il respiro circolare, dal bambino in età scolare alla persona adulta. L'unico presupposto necessario è quello della volontà di assumersi la responsabilità della propria vita e anelare all'indipendenza, senza temere di restare soli con se stessi.

REBIRTHING IN GRAVIDANZA

Il primissimo condizionamento mentale nasce con l'essere umano, formandosi nel preciso momento in cui si viene alla luce, il cosiddetto "Imprinting". Se il modo in cui si nasce determina già fortemente la personalità di un individuo, il Rebirthing ovvero il respiro circolare può rivelarsi uno strumento molto valido da parte della madre per contrastare gli schemi mentali che si attivano nel nascituro già con il parto. Un parto cesareo, ad esempio, è caratterizzato da un elemento esterno che condiziona il processo della nascita e può creare nel bambino una certa insicurezza derivante da la convinzione di avere sempre bisogno degli altri, dal momento che non è stato capace di nascere da soli. Un processo analogo si può verificare con il parto indotto mentre il parto naturale rappresenta la condizione migliore per affacciarsi alla vita, nel rispetto dei tempi e dei bisogni del bambino. Oltre che nelle fasi che precedono il parto, il Rebirthing può essere praticato da entrambi i genitori per tutto il periodo della gravidanza, preparandoli alla sicurezza e alla forza che necessita la loro futura condizione.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:

- Ray-Mandel, Nascita e personalità. *Il modo in cui veniamo alla luce influenza la nostra vita e le relazioni con gli altri*, Armenia, 1996
- Jim Leonard-Phil Laut, *Rebirthing. Tecniche per integrare corpo mente e spirito*, Astrolabio, 1983
- Leonard Orr, *Rebirthing. La respirazione consapevole*, Esoterica, 1992