

# PRESENTAZIONE DE REBIRTHING

In Oriente da millenni si conosce il **potere del respiro**, quale strumento di purificazione e di consapevolezza di Sè.

Il respiro è collegato con il **metabolismo del corpo**, a livello fisico ma anche emozionale e mentale.

Usando particolari tecniche respiratorie sarà quindi possibile **depurare** il corpo del tossine fisiche, derivanti dalla cattiva alimentazione e dalle scorrette abitudini di vita, ma soprattutto si avranno grandi benefici in termini di **riduzione di stress, tensione e stanchezza cronica**.

A **livello emozionale**, il Rebirthing permette di sciogliere blocchi energetici e di liberare così le emozioni represses.

Dolore, Pianto, ma anche Gioia e Amore, si riverseranno fuori liberando l'energia accumulata e donando grande serenità e pace.

A **livello mentale** sarà possibile contattare traumi e incidenti del passato, ed integrarli correttamente, in modo da sciogliere quei condizionamenti della personalità che rendono difficile la vita di tutti i giorni.

Infine, una volta presa dimestichezza con questa tecnica di respirazione e superate le principali tossine fisiche e mentali, sarà possibile entrare in contatto con una **dimensione più prettamente spirituale**, dove la coscienza di Sè, più libera dai condizionamenti, sperimenterà livelli via via sempre più profondi.

**In breve, i principali benefici del Rebirthing sono:**

Purificazione delle tossine derivanti dallo stile di vita moderno, con conseguente rafforzamento del sistema immunitario.

Riduzione dello stress fisico e mentale, delle tensioni e della stanchezza accumulata, parallelamente ad un ritorno del piacere di vivere e di gioire.

Liberazione delle emozioni trattenute e dei blocchi energetici che impediscono il libero fluire dell'energia.

Integrazione dei traumi mentale passati con conseguente miglioramento della personalità e del carattere.

Conseguimento di un stato di coscienza di sé più elevato, e di una visione della vita più matura e con le leggi universale dell'esistenza.

**Respiro:**

Respirare è l'atto più semplice, più naturale ma anche quello meno consapevole dell'essere umano. Nella respirazione vi sono segnali e risposte sulle condizione fisiche e psichiche dell'individuo, una frequente difficoltà nella respirazione corrisponde a 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 **``REBIRTHING / RINASCITA``**.

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 Lonard 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. Comincio quindi a ``giocare`` con il suo respiro, su un lettino, in vasca da bagno, nelle acque calde delle terme. Così facendo scopri 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 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 avere messo a punto la tecnica, 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, Phill 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 i tre introdussero all'interno della disciplina degli elementi che le 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 , Phill Laut e Jim Leonard, invece , hanno integrato la tecnica di respirazione di Orr con una fase detta integrazione, creando così il Rebirthing Integrativo.

### Come se pratica il Rebirthing

Il Rebirthing è essenzialmente una tecnica di respirazione che consiste nell'effettuare le 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 primizia infanzia. Infine, la sessione di respiro in acqua fredda permette di relazionarsi con le paure più profonde, fino a quello della morte.

### 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 dalla

convincione di avere sempre bisogno degli altri, dal momento che non è stato capace di nascere da solo. 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.

## Il Rebirther

Il Rebirthing non è una terapia ma una tecnica che permette a chi la pratica di risvegliare la capacità di autoguarigione che sono Inatte in lui. Di conseguenza il Rebirthing 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 andare all'indipendenza, senza temere di restare da soli con se stessi.