

Respiro per l'anima

Negli ultimi decenni si sono sviluppate diverse pratiche per la cosiddetta "crescita personale".

Molte di queste hanno un valore più o meno discutibile in quanto nate sul filone della new age, sfruttate commercialmente e usate un po' per soddisfare i propri bisogni egoici che per una reale evoluzione interiore. Altre, invece, anche sulla base della contemporanea nascita della psicologia transpersonale, hanno dimostrato una reale utilità, tra queste spiccano quelle che **per efficacia, facilità di apprendimento, velocità dei risultati ed economicità** utilizzano la respirazione come strumento di cambiamento e risolluzione delle problematiche psicologiche.

Vari sono i nomi con i quali queste pratiche sono conosciute: Rebirthing, Rebirthing Transpersonale, Biorespirazione, Respiro cosciente circolare, Vivation, Respirazione Olotropica.

Le diverse definizioni riflettono le varianti apportate dai vari autori ma comunque tutte fanno essenzialmente perno su un particolare modo di respirare accelerato, continuato e privo di interruzioni che porta ad attivare un processo di purificazione psicofisica.

Utilizzando il respiro è possibile far venire alla luce blocchi emozionali e mentali che trovano origine nelle esperienze negative traumatiche delle trascorse infanzia ed adolescenza.

In certi casi si può addirittura rivivere la propria nascita ed arrivare a contattare l'inconscio collettivo.

Questo processo di cambiamento avviene in modo progressivo, guidati unicamente dalla propria intelligenza mentale corporea che farà rivivere solo esperienze che fino a quel momento della nostra vita, sono assimilabili dalla coscienza, ciò offre una evoluzione armonica della propria personalità con una contemporanea espansione della consapevolezza ed una realistica presa di coscienza delle proprie energie e dei propri limiti.

Oltre a quanto detto, queste pratiche, danno molti altri benefici tra i quali:

- -rigenerazione delle proprie energie vitali

- purificazione del corpo, considerando che il 70% delle tossine prodotto dal corpo fisico vengono eliminate dai polmoni
- miglior funzionamento degli organi interni per effetto del massaggio prodotto dal respiro,
- liberazione di energia che incrementa emozioni positive del vivere (entusiasmo, gioia),
- maggior capacità di relazionarsi con la vita e gli altri con conseguente miglior equilibrio.

In conclusione: Queste pratiche di respirazione sono di sicuro utilizzo ma, inizialmente, devono essere apprese sotto la guida di istruttori/facilitatori riconosciuti dalle varie scuole, questo per evitare interpretazioni sbagliate ed errori di applicazione dai principianti della tecnica, pertanto **si sconsiglia vivamente di imparare il metodo da autodidatti.**

Si possono trovare molte informazioni di approfondimento su internet, essendo ormai la tecnica diffusa e collaudata.

Testi consigliati:

"La forza di guarigione del respiro " di Falzoni-Gallerani Filippo (ed. Armenia)

" la mente ologica " (la respirazione ologica per giungere ai livelli più profondi della psiche) di Grof S. (edizioni RED Como 1996)

" Rebirthing " la terapia del respiro di Deike Begg (edizioni Armenia)

Marco Psi