

La respirazione consapevole

La respirazione consapevole del Rebirthing Breathwork a cura di Antonio Valmaggia

Bisogna ricordare che:

la respirazione è un'opera intermediatrice fra soma e psiche.

L'atto respiratorio è il legame di connessione tra la materia e l'energia e tra la coscienza e la mente.

Una respirazione circolare e connessa, favorisce la regolazione e il piacevole aumento del flusso energetico nel corpo, il prana, come viene chiamato in Oriente.

La tensione psichica, che dà luogo alla tensione fisica, ha come proprio correlato l'alterazione del ritmo cardio-respiratorio per cui una regolazione dolce e volontaria di quest'ultimo, causa automaticamente uno scioglimento della tensione psico-fisica e un ritrovato stato di benessere diffuso.

Come si respira durante la seduta

Sei sdraiato, rilassato, in una piacevole condizione di riposo.

La tua respirazione è circolare, ampia e cosciente.

Il tuo flusso respiratorio è dolce ma profondo, completo ed ininterrotto.

L'inspirazione è piena, veloce ma rilassata.

L'espirazione avviene spontaneamente con il naturale afflosciamento della gabbia toracica, senza che l'aria sia spinta fuori o "accompagnata".

Il ritmo è continuo, dolce e privo di pause e/o apnee, è un movimento respiratorio circolare e profondo.

Una metafora visiva è quella del ritmico movimento delle onde che continuano fluidamente e senza pause a infrangersi sulla spiaggia.

Cosa succede durante la respirazione

Si entra in un'altra dimensione di se stessi.

L'energia scorre nel corpo e in un'atmosfera di graduale liberazione dalle tensioni, dai blocchi e dai condizionamenti del passato, la coscienza piacevolmente si amplia e l'inconscio finalmente può schiudersi rivelando i misteri e le meraviglie del nostro "sentire" più profondo.

Quanto dura la seduta

La seduta dura circa due ore.

Come si svolge

Una prima parte colloquiale e analitica di consapevolezza dei tuoi atteggiamenti mentali per la comprensione e la trasformazione positiva della tua percezione della realtà anche alla luce del tuo vissuto pre e perinatale - La coscienza del pensiero;

una seconda parte bio-energetica di respirazione cosciente assistita e al termine la verbalizzazione e l'integrazione dell'esperienza - La coscienza del respiro.

La metodologia

La metodologia si ispira all'approccio psicologico cognitivista e ai principi della psicologia spirituale.

La modalità utilizzata nelle sedute individuali ha il fondamento per cui è possibile attuare nell'individuo il cambiamento positivo desiderato operando in particolare sugli aspetti del sé afferenti alla sfera cognitiva, estesi a quella emotiva, quali:

le rappresentazioni mentali

l'autoconsapevolezza
la comunicazione
la motivazione
il superamento dei conflitti
le abilità di valutazione
la risoluzione dei problemi

La seduta non agisce positivamente solo nel campo di ciò che é oggettivamente verificabile, ma si orienta nelle tue realtà superiori, quelle esperibili da te solo soggettivamente, realtà che sfuggendo ad ogni codificazione scientifica sono state collocate nell'area della mistica e della metafisica.

I benefici

Un profondo stato di benessere e rilassamento psico-fisico attivato dal flusso delle endorfine.
”Espansione della coscienza,” dove affini le tue capacità mnemoniche, sensoriali ed emotive.

Il piacere di momenti di “non-pensiero” e percezione della realtà senza l’interposizione di diaframmi interpretativi: dove non c’è giudizio c’è solo la dimensione “Senza tempo” del “Qui e Ora”.

Il programma di integrazione del ciclo respiratorio (30-60 minuti) è determinato dalla tua capacità innata e inconscia di far emergere dalla coscienza solo quegli elementi del vissuto che tu puoi gestire emotivamente in tutta tranquillità.

ed inoltre:

migliora la capacità respiratoria e vitale;
rafforza il sistema immunitario e dona un maggior equilibrio neuro-psico-endocrino.
Riduce la fatica e lo stress, libera le tue energie latenti e accresce lo stato di vitalità mentale;
favorisce l'azione dei processi di disintossicazione: uno studio indica che il 70% delle tossine del corpo vengono rilasciate nell'espiazione!

La respirazione del Rebirthing attiva il meccanismo delle endorfine, l'ormone della felicità, e riduce la presenza delle catecolamine, l'ormone dello stress;
crea rilassamento psicofisico, stato di benessere generale e senso di pienezza e di soddisfazione.

Sul piano fisiologico la respirazione completa, fatta con il ventre, con il torace e con le spalle, produce un aumento della funzionalità parasimpatica con riduzione della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e della sudorazione, sincronizzazione EEG (Elettroencefalografica), riduzione del tono muscolare scheletrico, aumento della secrezione di insulina;

La respirazione profonda massaggia e tonifica gli organi interni ed i muscoli addominali e ti prepara all'attività neuromotoria;
migliora la capacità percettiva corporea aumentando la sensibilità tattile ed il piacere sessuale.

La respirazione del Rebirthing ti libera dalle tensioni emotive e bio-energetiche facilitando la guarigione di:

ansia
depressione
attacchi di panico
sindromi da stress

Vai oltre i confini della mente, contatti il "Sè superiore", il centro supercosciente e trascendente che esiste in te, ottieni "centratura" e sicurezza raggiungendo profonde esperienze di risveglio e di trasformazione.

Ti liberi dai condizionamenti e dai traumi inconsci e acquisisci modelli di comportamento di successo nelle tue relazioni interpersonali eliminando quelli inconsci che ti sabotavano.

Comprendi i meccanismi mentali causa di sofferenza che ti impediscono di vivere nel "qui e ora" godendo pienamente la vita e puoi così riscoprire il senso dell' esistenza e la realizzazione personale.

Il Rebirthing riproduce nel sangue la "chimica dell'amore"

La respirazione del Rebirthing riproduce nel sangue la "chimica dell'amore".

Il sangue delle persone innamorate è alcalino:ph 7,40, come quello di una persona al termine della seduta Rebirthing.

Si sperimenta uno stato di benessere, di espansione della coscienza e una sensazione, appunto, di amorevolezza diffusa!

Raggiunta, grazie al respiro, la condizione di base biologica, la mente segue la chimica del corpo e si orienta con maggior facilità verso l'ottenimento dei propri obiettivi in tema di relazioni d'amore.

Su che cosa si basano le sedute

Le sedute le baso principalmente sul lavoro bio-energetico della respirazione, ma anche sulla tua acquisizione di una nuova consapevolezza rispetto ai tuoi problemi e alle tue caratteristiche cognitive ed emotive, per farti apprendere una maggior competenza nel confrontarti con i tuoi disagi.

I modelli che utilizzo sono generalmente quelli delle ristrutturazioni cognitive, dell'interpretazione delle tue "coincidenze sincroniche", dell'utilizzo di tecniche di rilassamento e di immaginazione creativa per offrirti lo spazio e la possibilità di contattare anche la tua realtà spirituale.

Il percorso che ti indico attraverso le sedute individuali ti consente una graduale ristrutturazione cognitiva delle esperienze vissute e del modo di elaborare la realtà con la quale ti confronti.

Il numero e la cadenza delle sedute

Il numero e la cadenza delle sedute va opportunamente personalizzato in base agli obiettivi, ai desideri, ed alle esigenze del cliente dopo che insieme sono state concordate le modalità.

E' consigliabile in linea di principio fare almeno un ciclo di 10 sedute.

Il primo mese una alla settimana e poi una ogni quindici giorni.

L'esperienza ideale però é quella indicata dal programma delle "Costellazioni della Nascita".

Si tratta di due sedute individuali al mese, una ogni quindici giorni, per nove mesi.

Questo percorso ti sarà necessario prima di poter praticare da solo il Rebirthing.

L'esperienza individuale che fai con me, in qualità di Rebirthers di sesso maschile, ti dà, tra gli altri benefici, la consapevolezza e l'elaborazione del vissuto emozionale inconscio riferibile alla figura paterna e a tutti i principi archetipici del maschile, ti facilita, se sei una donna, la comprensione e il successo delle tue relazioni con gli uomini.

La seduta individuale è idonea a tutti. (vedi anche Corsi e sedute individuali)

Controindicazioni

Le uniche controindicazioni riguardano solamente le persone che presentano sintomatologie psicotiche; queste vanno indirizzate agli psicoterapeuti e/o agli psichiatri.

Questo perché il Rebirthing richiede la capacità di elaborare in maniera consapevole il tipo di approccio proposto.

E' necessario un io ben strutturato, saldamente ancorato alla realtà, che non manifesta quindi allucinazioni o illusioni e una buona qualità di attenzione e memoria.



ANTONIO VALMAGGIA

European Rebirthing School

di Antonio Valmaggia
via Volta 11 - 21026 Gavirate
Tel. 0332 743772

info@rebirthing-online.com

Mail for the United States:

ncyvalmaggia@aol.com

www.rebirthing-online.com

www.anpep.it