



# rinascere

*per cambiare in meglio*

**Ispirato alle antiche pratiche orientali di respirazione, il rebirthing aiuta a superare i condizionamenti inconsci e a vivere più liberi**

Si chiama rebirthing (letteralmente "rinascere") ed è un particolare tipo di respirazione, libera e profonda, utilizzata come principale strumento di ascolto di sé a livello fisico, emotivo e mentale. Il suo scopo è quello di far rivivere, attraverso l'iperossigenazione del cervello, le esperienze psicofisiche ed emozionali avvenute prima, durante e subito dopo la nascita, permettendo così una crescita interiore. Questa tecnica, pur avendo più di quarant'anni, continua ad appassionare persone di ogni parte del mondo, poiché la respirazione è una funzione fondamentale per la vita degli esseri umani. Vediamo di che cosa si tratta.

**Spiritualità, trascendenza e autoguarigione**

Ideata negli Stati Uniti intorno al 1970 da Leonard Orr, un ricercatore di discipline olistiche, ha il suo fulcro nel tema del superamento del "trauma natale" e del rinnovamento che ne consegue. Oggi l'esperienza del rebirthing si rivolge a tutti, ma particolarmente a coloro che desiderano approfondire la propria visione della vita, dove il respiro può diventare una preziosa opportunità di comprensione ed esperienza di sé, per orientarsi non solo verso la spiritualità e la trascendenza, ma anche verso l'autoguarigione naturale del corpo.

■ Il rebirthing aiuta ad avere padronanza delle proprie emozioni per saper utilizzare il meglio delle proprie risorse, a raggiungere la guarigione emozionale, la crescita psicologica e la trasformazione interiore e a vivere liberi dalle programmazioni inconscie prenatali. Il rebirthing è indicato anche per la serenità delle gestanti e dei futuri genitori: ancora prima che nasca, si può così imparare a sostenere il proprio bambino con un amore consapevole e libero dall'ansia.

**La riscoperta occidentale del respiro Pranayama**

Il metodo del rebirthing si ispira sia ai principi della psicologia transpersonale, che opera per il risveglio della "natura intima" di ciascuno e delle sue qualità più autentiche, sia a quelli psicoenergetici del Pranayama, l'arte dell'estensione del respiro e del suo controllo cosciente. Per attuare il cambiamento che si desidera si opera sulla propria sfera emotiva, con riferimento all'autoconsapevolezza, alle rappresentazioni mentali, alla motivazione, al superamento dei conflitti, alle abilità di valutazione e risoluzione dei problemi. Il Rebirthing non solo agisce positivamente su ciò che è oggettivamente verificabile, ma si estende anche nelle realtà superiori, dove non ci sono confini di spazio e di tempo.

*la padronanza delle emozioni porta alla trasformazione interiore*