

Ho spesso parlato in queste pagine del respiro e della sua importanza, ho anche parlato spesso del Rebirthing che è un metodo di origine americana ideato da Leonard Orr.

Il Rebirthing è uno strumento molto molto semplice e dolce, come avete potuto leggere, è talmente semplice che funziona, proprio per la sua semplicità, ha dell'incredibile, basta sdraiarsi e cominciare a respirare in modo circolare, continuo, profondo e rilassato e ..... oplà il gioco è fatto! Semplice?

Si lo è!

Ho detto che è semplice e tutti ma proprio tutti potrebbero farlo,, senza limiti di età o religione o cultura, visto che il respiro è, (e meno male) universale e non guarda in faccia a nessuno, ma non ho detto che sia facile, perché è di gran lunga più facile andare da un dottore o figura sostitutiva che può essere qualsiasi tipo di terapeuta o cartomante, ecc., e dire toglimi questo dolore, questa sofferenza, questo malocchio, ecc, pensaci tu, mettendo la così la nostra vita nelle sue mani e non assumendoci la nostra responsabilità e poi lamentandoci che le cose non vanno.

Noi creiamo la nostra realtà così come è, e se noi la creiamo, chi potrà cambiarla? Noi! Solo noi! Proprio perché siamo stati noi a crearla così.

Il problema lo poniamo noi con le nostre paure ed insicurezze e la non fiducia in noi stessi, questo non ce lo hanno mai insegnato, purtroppo, siamo vittime di altre vittime, di altre vittime, programmati da tempo e così via.

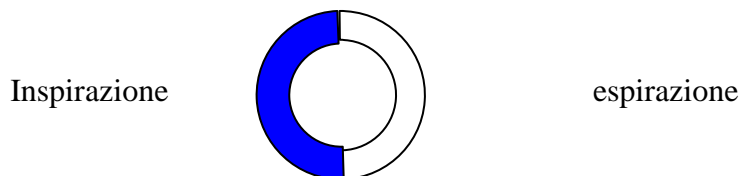
Possiamo uscire da questa spirale armandoci di coraggio e guardare dentro di noi e “resuscitarci” invece di andare in giro come degli zombi teleguidati.

Questo ovviamente è quello che fa comodo ai vari burattinai (non sono molti) che muovono i fili, cioè farci fare quello che vogliono. Se ti liberi non sei più manovrabile e diventi un uomo/una donna pericoloso/a. Non so se hai visto il film “Matrix” (se non lo hai visto ti consiglierei di vederlo), ma è più o meno così, quando cominci ad agitarti, perché le cose non ti stanno bene e vorresti cambiarle, intorno a te faranno del tutto per farti tornare dove stavi.

### UN PICCOLO ESERCIZIO PER FARTI TORNARE DI BUONUMORE.

Mi piace chiamarlo il **pocket coffee dell'energia**, poiché dura solo 20 secondi.

Si fanno 4 respiri di profondità normale, anzi direi un pochino più del normale (potete osare), ed 1 pieno pieno, poi di nuovo 4 normali ed 1 pieno, poi di nuovo 4 normali ed 1 pieno, ed ancora 4 normali ed 1 pieno, il tutto senza pause tra inspirazione (mettere dentro aria) ed espirazione (lasciar uscire l'aria), ricordate?



In maniera fluida, tranquilla, senza spingere (cioè soffiando) con l'espirazione, e senza trattenere l'espirazione (cioè stringendo la gola). L'espirazione è come quando si lascia un palloncino che avete gonfiato, non bisogna fare nulla per farlo sgonfiare, si sgonfia da solo, si rilassa la gola e l'aria esce da sola, oppure se vuoi come un sospiro di sollievo. Il tutto si fa stando seduti, con la schiena dritta è meglio, le gambe non accavallate, le braccia rilassate e gli occhi chiusi, in ascolto di tutte le sensazioni che siamo in grado di ascoltare. Allora riassumo l'esercizio:

Occhi chiusi

Dritti, ma rilassati,

4 respiri normali

1 pieno pieno

4 respiri normali

1 pieno pieno

4 respiri normali  
1 pieno pieno  
4 respiri normali  
1 pieno pieno

Se vuoi puoi stare ancora qualche secondo con gli occhi chiusi a goderti le sensazioni.

Normalmente durante e dopo questo esercizio si possono provare le sensazioni più disparate, dal leggero giramento di testa, al calore che si diffonde nel corpo, ad un leggero formicolio nelle mani, a vedere più lucidamente i colori quando si riaprono gli occhi, o vederci meglio, oppure sentire paura, rilassamento, più serenità, una ragazza una volta durante una conferenza in cui ho fatto provare questo esercizio a tutto il pubblico ha detto “che strano effetto mi sento più buona”.

Insomma come hai potuto comprendere ognuno ha la sua esperienza che deriva dal proprio vissuto. Puoi usare questo esercizio una o più volte al giorno se vuoi, Leonard Orr, che lo chiama l’esercizio dei venti respiri collegati, dice che se fai anche solo questo esercizio una volta al giorno per un anno intero, alla fine dell’anno sarai così cambiato che stenterai a riconoscerti.

Questo esercizio usato nei momenti in cui c’è un calo energetico ti permetterà di recuperare rapidamente (e la scusa che non c’è il tempo per farlo è inammissibile ci vogliono solo 20 secondi), se invece hai difficoltà ad alzarti la mattina e come si dice di solito a carburare, se prima di alzarti dal letto, fai i 20 respiri, la tua giornata cambierà, molte persone me lo hanno testimoniato, dicendomi che non prendevano più il caffè per svegliarsi, anzi qualcuno mi ha anche detto che si è pure arrabbiato, perché non riusciva più a prendere il caffè, che gli piaceva, ed io gli ho risposto allora smetti di respirare e prendi il tuo caffè. Il nostro meraviglioso corpo ci parla, se ci manda dei messaggi e non vogliamo ascoltarli siamo un po’ stolti, il caffè (prendo questo come spunto, ma si riferisce a tutto ciò che è deleterio per l’organismo) è una sostanza tossica e se il tuo corpo ti dice che non ne può più, forse ci sarà un motivo.

Che una cosa ci piaccia e non ne sentiamo più gli effetti o che la prendano tutti, non significa necessariamente che sia innocua, ma molto spesso significa che non ci ascoltiamo.

Quando ci mettiamo a respirare senza fare altro, in realtà ci mettiamo in ascolto di noi stessi e questo spaventa moltissime persone, non ci credi, guardati semplicemente in giro, quante persone vedi che vanno in giro tranquillamente con il sorriso sulle labbra?

Oppure quanti ne vedi che vanno di fretta e ingrignati o corrucati in viso?

Conosci quel detto “chi si ferma è perduto”, chi si ferma comincia ad ascoltare sé stesso ed è per questo che è perduto, nel senso non fa più parte della massa perché comincia a pensare e ad agire con la sua testa e quindi poco manovrabile, perduto per qualcun altro, non per te stesso (questo può essere meraviglioso o terribile e spaventoso se vuoi, apri la gabbia ad un uccello che è stato lì da molto tempo e magari da quando è nato, uscirà e prenderà il volo?

O rimarrà in gabbia perché in apparenza è al sicuro?

A questo proposito, di uccelli intendo, leggi “Messaggio per un’aquila che si crede un pollo” di Anthony De Mello, Macro ediz. è un libro veramente molto divertente).

Se vuoi saperne di più sul respiro e dove si fanno corsi e Seminari:

Scuola di Respiro Via Carlo Alberto 39, 00185 Roma

06-4462523

338-8188121

skype sdrscuoladirespiro

e-mail [info@scuoladirespiro.com](mailto:info@scuoladirespiro.com)

SITO [www.scuoladirespiro.com](http://www.scuoladirespiro.com)

BLOG [www.scuoladirespiro.org](http://www.scuoladirespiro.org)

Facebook [www.facebook.com/scuoladirespiro](http://www.facebook.com/scuoladirespiro)