

## L'APPROCCIO FISICO E QUELLO MENTALE

Le tecniche utilizzate sono due: una fisica e una mentale. Nella prima, si deve respirare profondamente e in modo consapevole, restando sdraiati in un luogo confortevole e silenzioso per un tempo dai 30 ai 60 minuti. In questo modo la parte conscia e inconscia comunicano, l'ansia si dissolve, si entra in contatto con il proprio sé e ci si libera di emozioni e pensieri nascosti che fino a quel momento limitavano la propria vita. In quella mentale, invece, la realtà che si percepisce non ha altro significato che quello che le viene attribuito dall'interpretazione che viene data al proprio vissuto, dal concepimento fino al presente. Grazie al respiro, abbinato alle tecniche della consapevolezza del pensiero, si diventa coscienti delle percezioni e delle convinzioni che creano la propria realtà. Riuscire a integrarle costruttivamente significa trasformare il proprio mondo interiore e, di conseguenza, la propria vita.

## Come si svolge una seduta

Le sedute di rebirthing si svolgono in un luogo tranquillo, mentre si è sdraiati e rilassati. La respirazione è circolare, ampia e cosciente. Il respiro è dolce, profondo, completo ed ininterrotto. L'inspirazione è piena, veloce ma distesa, mentre l'espirazione avviene spontaneamente, senza che l'aria sia spinta fuori o "accompagnata". Il ritmo è continuo, privo di pause, come il movimento delle onde che si infrangono sulla spiaggia. Durante la respirazione del rebirthing si entra in un'altra dimensione di se stessi: l'energia scorre nel corpo, ci si libera gradualmente dai condizionamenti del passato e dalle tensioni, la coscienza si amplia e l'inconscio rivela misteri e meraviglie del "sentire" più profondo.

### Il "diario dei sogni"

Gli effetti positivi di ogni singola seduta si protraggono per parecchi giorni. Durante le notti successive è possibile fare sogni significativi e inerenti ai temi trattati durante la seduta. Nel mese che intercorre tra un incontro e l'altro viene chiesto di tenere un diario dei sogni psichici e/o precognitivi, e bisogna fare delle affermazioni di consapevolezza e integrazione, oltre a esercizi di autosservazione e autocoscienza.

## Si impara a stare bene con se stessi

Il rebirthing è generalmente indicato a tutti e a tutte le età, tranne alle persone che non possiedono un Io ben strutturato e ancorato alla realtà. I vantaggi che derivano dalla sua pratica sono molteplici. Ecco i principali.

### Scomparsa o diminuzione dell'ansia

e dello stress, grazie al profondo stato di benessere e di rilassamento psicofisico attivato dal flusso delle endorfine prodotto da questa respirazione.

**L'ossigenazione del corpo** che fa sì che le emozioni repressi, ormai cristallizzate in particelle di energia a livello cellulare, vengano liberate definitivamente.

**Raggiungimento del benessere**, risoluzione dei propri problemi e crescita personale grazie alla rinascita interiore di una nuova consapevolezza positiva riguardo la propria vita, se stessi e gli altri.

**Liberazione dai condizionamenti** e dai traumi inconsci e acquisizione di modelli di comportamento di successo nelle proprie relazioni interpersonali, con relativa eliminazione di quelli inconsci che le ostacolavano.

### Comprensione dei meccanismi mentali

causa di sofferenza che impedivano di vivere nel "qui e ora" godendo pienamente della propria vita, riscoperta del senso profondo dell'esistenza e realizzazione personale.

**Espansione della propria coscienza** in cui è possibile affinare le capacità mnemoniche, sensoriali ed emotive.

### Abbandono a momenti di "non pensiero"

unito a una nuova percezione della realtà senza che ci sia nessuna interpretazione: questo perché dove non c'è giudizio c'è solo la dimensione del "senza tempo" del "qui e ora".

### Possibilità di andare oltre i confini della mente

e di contattare il proprio "Sé superiore", imparando successivamente a stare bene con se stessi attraverso profonde esperienze di risveglio e di trasformazione.

## GLI INCONTRI SONO NOVE COME I MESI DI ATTESA

Si considerano necessarie nove sedute, che corrispondono simbolicamente ai nove mesi di gestazione. Spesso, però, si ottengono i risultati desiderati anche con un numero molto minore di sedute. La frequenza è di una seduta al mese; l'intervallo tra un incontro e l'altro consente l'integrazione psicoenergetica dell'esperienza. Il costo di una seduta di rebirthing, che dura in media due ore, varia da un minimo di 80 a un massimo di 200 euro, a seconda dell'operatore.

## Solo da operatori abilitati

Un rebirther professionista deve essere stato formato da un istruttore certificato, deve aderire a un codice etico e deontologico, possedere una conoscenza approfondita del metodo, nozioni basilari di psicologia pre e perinatale e, soprattutto, sottoporsi a una formazione permanente (sedute individuali con un supervisione, a cadenza periodica). Un rebirther è abilitato a condurre solo trattamenti individuali, ma non può formare altre persone in qualità di rebirthers; per fare questo è necessario diventare formatori dopo un preciso e strutturato training formativo che dura anni. Sul sito della European rebirthing school [www.rebirthing-online.it](http://www.rebirthing-online.it) è possibile conoscere i professionisti che operano nelle varie regioni d'Italia.

*Servizio di Marina Roveda.*

*Con la consulenza del dottor Antonio Valmaggia, presidente e direttore didattico della European rebirthing school a Gavirate (Varese).*

