

psicosomatica



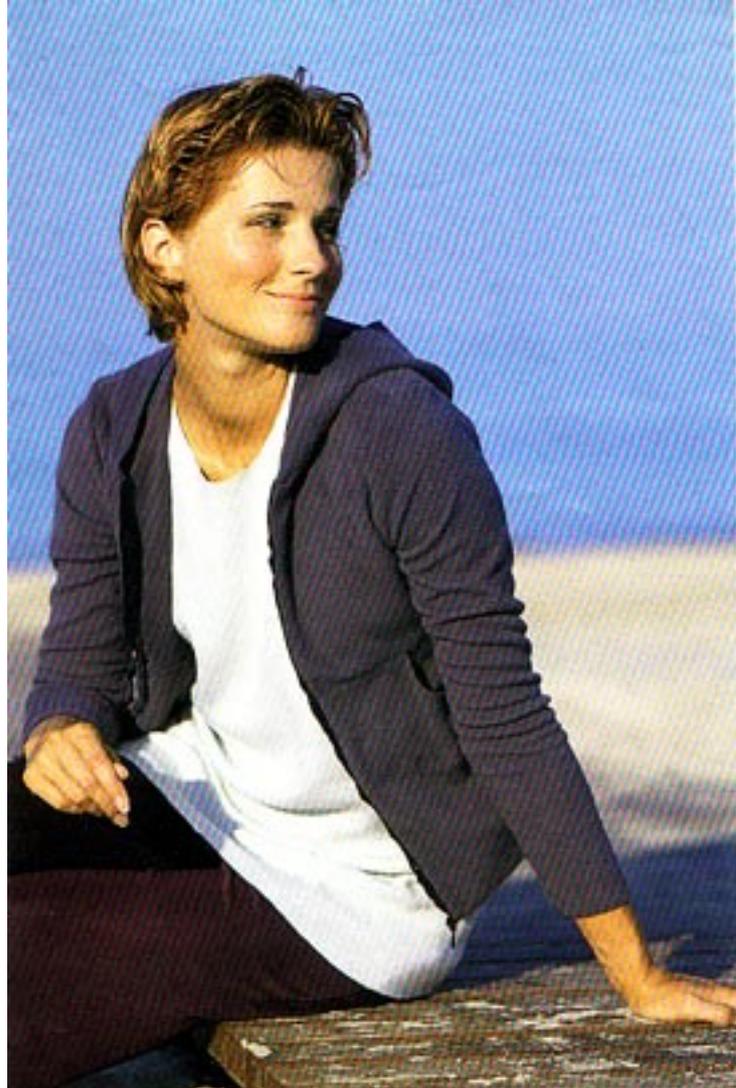
sulle ali del **respiro**





TUTTI SANNO, ANCHE SENZA PENSARCI TROPPO, CHE SENZA RESPIRARE SI MUORE. MA FORSE NON TUTTI IMMAGINANO CHE IL RESPIRO, OLTRE A MANTENERCI IN VITA, PUÒ RIDARCI LA VITA, APRENDOCI A NUOVE CONSAPEVOLEZZE SU DI NOI, IL NOSTRO CORPO E I SUOI MESSAGGI, RIDONANDOCI UNA NUOVA VISIONE SUL NOSTRO MODO DI VIVERE E DI PENSARE. INSOMMA, IL RESPIRO PUÒ TRASFORMARCI. COME, CHIEDERETE VOI? RENDENDOLO CONSAPEVOLE! ▶





Per tutta la vita pratichiamo questa "tecnica", quasi involontariamente; ma quando la dirigiamo in maniera conscia, allora diventa uno dei più potenti strumenti di guarigione. A riguardo, i ricercatori occidentali hanno scoperto che gli stati mentali ed emotivi possono essere modificati alterando il tipo di respirazione. "Sì, possiamo consapevolmente cambiare le nostre proprietà chimiche, le nostre concezioni e il nostro atteggiamento mentale variando la profondità, il ritmo e la velocità della nostra respirazione" - spiega **Licia Consoli, che insieme a Max Damioli tiene da anni seminari sul respiro consapevole (breathwork)**. "E mentre apportiamo queste modifiche, cambiamo la nostra prospettiva per fare spazio ad uno stato fisico-mentale più positivo, migliorando notevolmente la qualità delle nostre vite. Si tratta di una capacità che, una volta acquisita, porta grandi vantaggi a qualsiasi persona". Numerosi studi medici hanno infatti dimostrato che l'ansia e l'ipertensione possono essere alleviate con l'uso di una corretta respirazione diaframmatica.

IL RESPIRO DELLA VITA

Il respiro è prana, energia vitale, gioia. Respirare è la cosa più importante che facciamo, ma non ci è mai stato insegnato come farlo. **Possiamo sfruttare il nostro respiro per aumentare la nostra frequenza vibrazionale** così da

energizzarci, possiamo rallentare il respiro per calmare la mente e connetterci col nostro Sé Superiore, possiamo aprire il nostro schema respiratorio per ripulire l'inconscio da esperienze dolorose, traumi, emozioni o sensazioni represses ed integrarle, trasformandole, nella nostra vita di ogni giorno, così che cesseranno di condizionarci e saremo finalmente liberi dal passato. Possiamo così riprogrammare il nostro inconscio e ciò che pensiamo di noi e della vita, per diventarne i soli protagonisti. Dando ossigeno alle nostre cellule, i pensieri ristagnanti verranno rivitalizzati e trasformati in pensieri di vita.

Da un punto di vista fisico il respiro è il nostro filo di collegamento con la vita. Possiamo rimanere senza cibo per 30 giorni, senz'acqua per tre giorni, ma se non respiriamo per tre minuti moriamo. La maggior parte delle persone pensa che basti inspirare ed espirare per "saper respirare". La verità, invece, è che se non respiriamo profondamente e pienamente, i nostri corpi non sono forniti di ossigeno sufficiente per una salute perfetta. **La maggior parte delle persone, ad essere ottimisti, respira al 20% delle sue possibilità.**

L'ossigeno nutre le cellule e la maggior parte degli individui fa letteralmente morire di "fame d'ossigeno" le proprie cellule. Non c'è da meravigliarsi che così tante persone provino una persistente stanchezza cronica... Esiste tuttavia una soluzione molto semplice: basta mutare la struttura della respirazione. Questa struttura può essere riprogrammata ed i muscoli respiratori possono essere rieducati. Come?

TRANSFORMATIONAL BREATH, IL RESPIRO CHE TRASFORMA

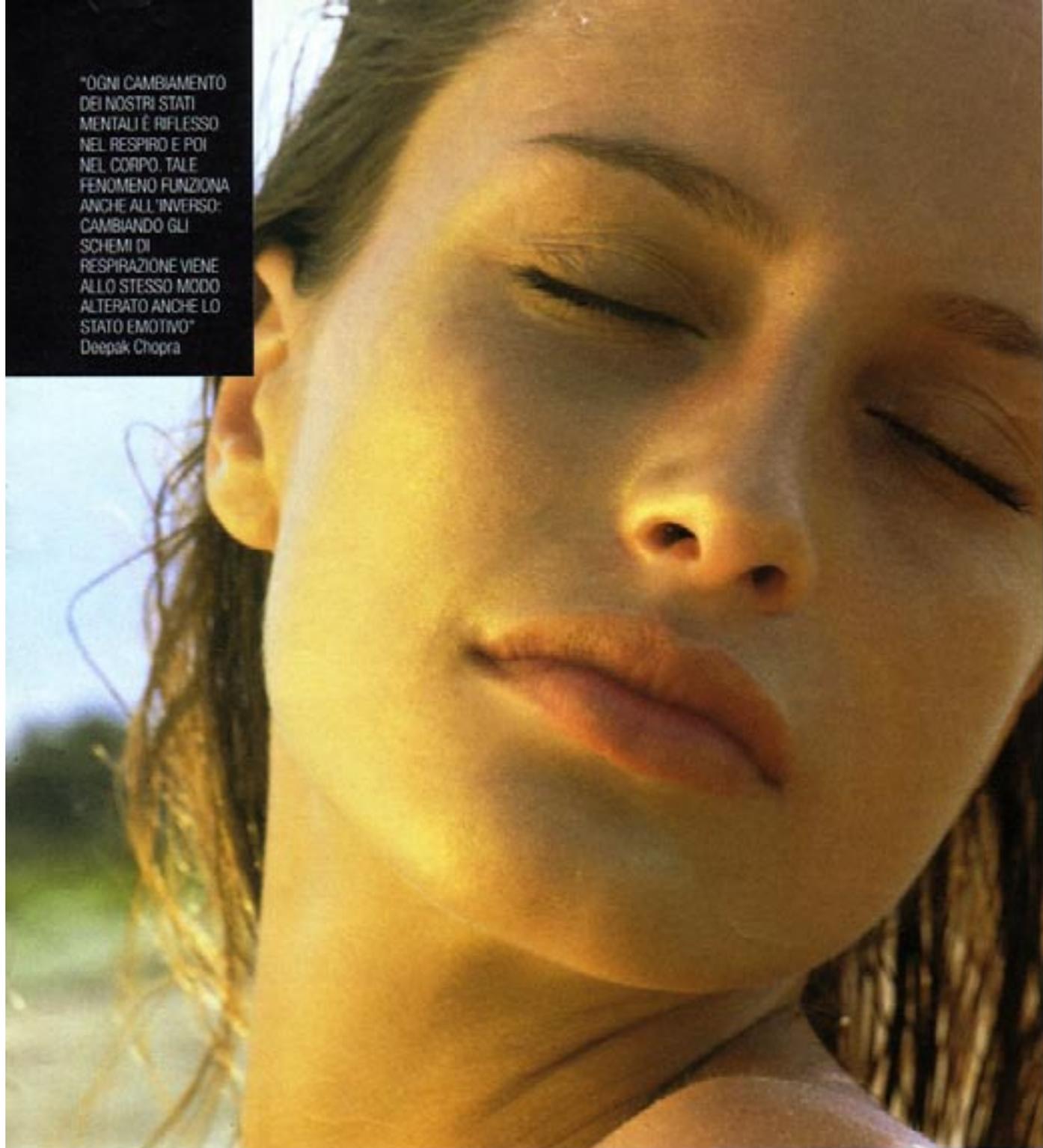
Esiste una tecnica di respiro, chiamata Transformational Breath e considerata dalla sua ideatrice **Judith Krawitz**, l'evoluzione del Rebirthing, che insegna come mutare la struttura della respirazione per integrare le nostre parti emozionali represses (involontariamente) o soppresses (volontariamente) nell'inconscio e indirizzarci verso gli obiettivi e i desideri che intendiamo realizzare.

Transformational Breath è un processo di auto-guarigione e trasformazione che utilizza l'energia creata dal respiro per modificare e innalzare in modo permanente gli schemi energetici a bassa vibrazione del nostro campo elettromagnetico (traumi emozionali, sensazioni, pensieri negativi). Da ciò derivano una serie di cambiamenti nel fisico, nella coscienza, nella qualità della vibrazione energetica e dell'esperienza. Transformational Breath lavora con uno specifico modello di respirazione che permette di risolvere traumi passati, rivitalizzare e trasformare i vecchi schemi di memoria cellulare, portandoci a stati più espansi di consapevolezza e accettazione.

Il flusso del respiro di Transformational Breath è circolare (dove l'aria entra, esce: in questo caso sempre dalla bocca per prenderne di più), **connesso (senza pause tra inspirazione ed espirazione), rilassato**, con enfasi sull'inspirazione e un'Espirazione lasciata uscire senza sforzo, facilmente. Il respiro comincia nell'addome, sale nel petto solare e riempie i polmoni fino agli apici nelle spalle e, appena giunto in cima, viene lasciato uscire con ▶

dando ossigeno alle nostre cellule, i pensieri ristagnanti verranno rivitalizzati e trasformati in pensieri di vita

"OGNI CAMBIAMENTO DEI NOSTRI STATI MENTALI È RIFLESSO NEL RESPIRO E POI NEL CORPO. TALE FENOMENO FUNZIONA ANCHE ALL'INVERSO: CAMBIANDO GLI SCHEMI DI RESPIRAZIONE VIENE ALLO STESSO MODO ALTERATO ANCHE LO STATO EMOTIVO"
Deepak Chopra



la bocca aperta e rilassata. Mantenendo la respirazione aperta e circolare, l'energia torna a muoversi.

Questa particolare tecnica di respiro **porta all'integrazione del materiale emozionale soppresso**, purificando in modo permanente la mente inconscia e riportando il nostro Spirito o Sé Superiore in pieno contatto con il Corpo Fisico per ristabilire la connessione naturale tra Mente e Corpo. Quando diciamo che Transformational Breath trasforma il materiale soppresso o represso nell'inconscio intendiamo dire che gli permette di cambiare forma, per fare pace con quella particolare esperienza, abbracciarla e integrarla per sempre nella nostra vita.

Questa potente tecnica di respiro **ottimizza i profondi benefici fisici ed emozionali che una migliore ossigenazione del sistema può portare** (il 75% delle tossine che assumiamo ogni giorno sono rilasciate attraverso il respiro e solo il restante 25% da urine, feci e sudorazione), per-

mettendoci di vivere più pienamente nel presente, rilasciando endorfine e altre sostanze chimiche benefiche nel sangue, ossigenando le cellule e producendo più gioia, amore e benessere.

DIMMI COME RESPIRI E TI DIRÒ... CHI SEI

Gli schemi respiratori sono **una meravigliosa metafora di come viviamo la vita** e del modo in cui pensiamo: quando restringiamo il respiro, reprimendo le nostre risposte emozionali, è probabile che in quello stesso istante restringiamo anche la nostra esistenza e le svariate possibilità che essa può offrirci. Schemi di respirazione contratta si creano quando **inconsciamente blocchiamo il respiro per evitare l'intensità di un'esperienza spiacevole**: in questo modo disattiviamo le nostre emozioni, che vengono archiviate nella memoria cellulare. Mantenere tali emozioni disattivate richiede una grande quantità di ▶



IL RESPIRO AIUTA...

- **Il corpo:** aumenta il livello di energia e disintossicazione fisica, migliora la capacità respiratoria, sostiene il sistema immunitario, regola la digestione, riequilibra gradualmente il ritmo del sonno.
- **La mente:** allevia lo stress, migliora la concentrazione, aiuta a ristabilire le priorità, risveglia la motivazione verso i propri obiettivi.
- **Le emozioni:** permette di integrare le emozioni non risolte, ritrovando pace, entusiasmo ed energia.

energia e contribuisce a creare uno stato di tensione cronica.

Ma con tecniche adeguate di respiro consapevole, lo schema può essere rilasciato e i muscoli dell'apparato respiratorio riallineati.

Quando qualcuno respira per un certo periodo regolarmente, innalza il livello di energia in tutto il sistema CorpoMenteSpirito, cioè trasforma il corpo, trasforma i pensieri e le emozioni, trasforma lo spirito, può quindi infine riprendere possesso delle risorse che disperdeva inutilmente. Il risultato finale di questo meraviglioso processo è un cambiamento delle nostre reazioni automatiche e quindi – in definitiva – della nostra percezione della realtà.

UNO STRUMENTO COMPLETO

Transformational Breath offre un approccio olistico al benessere. E' facile da imparare e utilizzare subito nella propria vita, inoltre è un ideale complemento per altre tecniche di respiro e per tutte le tecniche di lavoro sul corpo a carattere energetico, come shiatsu, reiki, body harmony, biodanza, yoga, arti marziali...

MANUELA MANCINI, Laurea in Filosofia, giornalista, è esperta in benessere globale e terapie naturali. Si è formata come Facilitatrice di Transformational Breath con Judith Kravitz e come Rebirther professionista presso il SIR (Scuola Internazionale di Rebirthing). Tiene conferenze e seminari sulle tematiche del benessere olistico e ha ideato il seminario "Evolversi grazie alla depressione", in seguito a una personale esperienza depressiva durata 14 anni e poi superata grazie a un profondo lavoro di crescita personale. Ha pubblicato per Futura - collana "I nuovi delfini" (luglio 2000) il libro "Come vincere l'ansia e la depressione. Terapie dolci e naturali per una trasformazione positiva dell'essere". Si occupa anche di Pubbliche Relazioni e organizzazione di eventi.

GLI EFFETTI DI TRANSFORMATIONAL BREATH

- Apre e sgombra gli schemi di respirazione ristretti, producendo più energia, un'elevata disintossicazione, una salute migliore, una maggiore capacità respiratoria, rafforzando il sistema immunitario.
- Ripulisce la mente subconscia, e perciò: dissolve lo stress, crea rilassamento, risolve in modo permanente emozioni represses come rabbia, paura, ansia, sensi di colpa, depressione.
- Rimuove le vecchie registrazioni mentali ed i programmi di limitazione e mancanza, e questo porta a un incrementato senso di pace, creatività e chiarezza; inoltre rilascia i traumi del passato che si trovano nella memoria cellulare.
- Risolve molti sintomi mentali ed emotivi e schemi di pensiero legati a dipendenze (fisiche o psicologiche), senso di abbandono, rinuncia, repressione di emozioni.

SEMINARI DI TRANSFORMATIONAL BREATH "SULLE ALI DEL RESPIRO"

Rimini: 29/30 marzo

Venezia: 5/6 aprile

Monza (MI): 13 aprile

Milano: 10/11 maggio e 24/25 maggio

Ravenna: 7/8 giugno

Si organizzano anche sessioni individuali.

Info: Manuela Mancini

tel: 039/23.03.578

email: manmancini@tiscalinet.it

manmaniamancini@yahoo.it