

**IN QUESTO
NUMERO**

**DOSSIER
SALUTE**



Terapia del dolore
Farmaci, tecniche
e psicologia
per combatterlo



Infarto
Scopri con un test
se sei a rischio



Piante della salute
tutti i vegetali
che purificano
l'aria di casa

ANNO X - n. 69 Dicembre 2002/Gennaio 2003 Euro 2,00

Sped. in Abb. Post. - 45% - art. 2 - comma 206
Legge 662/96 Filiale di Milano - Euro 2,00

DOSSIER

SALUTE



**LA DIETA
DEL CIOCCOLATO**

Perdi fino a 8 kg
in soli 30 giorni

COME NON FARSI ROVINARE LA PELLE DAL GELO

**CHE FREDDO!
CURE E RIMEDI**

LA MEDICINA SPIEGATA DAI MEDICI IN UN LINGUAGGIO SEMPLICE E CHIARO

Sulle ali del respiro

Variando la profondità, il ritmo e la velocità della nostra respirazione possiamo consapevolmente cambiare le nostre proprietà chimiche, le nostre concezioni e il nostro atteggiamento mentale. L'ansia e l'ipertensione, per esempio, possono essere alleviate con l'uso di una corretta respirazione diaframmatica **DI MARIKA MORI**



Tutti sanno 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. Il respiro può trasformarci. Come? Rendendolo consapevole!

Strumento di guarigione

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. Al 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 assieme a Max Damioli tiene da anni seminari sul respiro consapevole (breathwork) -.

Energia vitale

E mentre apportiamo queste modifiche, cambiamo la nostra prospettiva per fare spazio a 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.



La Rebirther ed esperta di medicina olistica Manuela Mancini assiste un allievo durante una seduta di rebirthing. Il respiro può trasformarci ridonandoci una nuova visione 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 e integrarle, trasformandole, nella vita di ogni giorno, co-

si che cesseranno di condizionarci e saremo finalmente liberi dal passato. Dando ossigeno alle nostre cellule, i pensieri ristagnanti verranno rivitalizzati e trasformati in pensieri di vita.

Filo di collegamento

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 muoriamo.

«La maggior parte delle persone pen-

Benefici effetti

1. 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.
2. 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.
3. Rimuove le vecchie registrazioni mentali e 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.
4. Risolve molti sintomi mentali ed emotivi e schemi di pensiero legati a dipendenze (fisiche o psicologiche), senso di abbandono, rinuncia, repressione di emozioni.

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 queste emozioni disattivate richiede una grande quantità di 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 – dice Manuela Mancini – innalza il livello di energia in tutto il sistema CorpoMenteSpirito, cioè trasforma il corpo, trasforma i pensieri e le emozioni, trasforma lo spirito, può, 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».

sa che basti inspirare ed espirare per "saper respirare" – afferma Manuela Mancini, conduttrice di corsi di Transformational Breath -. 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, a essere ottimisti, respira al 20% delle sue possibilità». Quando fu analizzato il cervello di Albert Einstein, l'unica differenza che riscontrarono con quello di altre persone fu che il cervello di Einstein era più vascolarizzato (aveva una maggiore circolazione sanguigna) e ciò significava che riceveva più ossigeno della maggior parte dei cervelli. L'ossigeno

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.

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.

Autoguarigione

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 repressi (involontariamente) o sopresse (volontariamente) nell'inconscio e indirizzarci verso gli obiettivi e i desideri che intendiamo realizzare.

Transformational Breath è un processo di autoguarigione 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.

TB 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. Transformational Breath, offre un approccio olistico al benessere. È 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 shiat-su, reiki, body harmony, biodanza, yoga, arti marziali.

Mente inconscia

Il flusso del respiro di TB 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 plesso solare e riempie i polmoni fino agli apici nelle spalle e, appena giunto in cima, viene lasciato

PER SAPERNE DI PIÙ

DI SOLITO I TESTI CHE PARLANO DI REBIRTHING PRIVILEGIANO L'ASPETTO

TECNICO E PRATICO DELLA DISCIPLINA. INVECE, IN "REBIRTHING" (XENIA EDIZIONI, EURO 16,53) L'AUTORE, ARTURO DE LUCA, OFFRE UNA VISIONE COMPLETA, PRENDENDO IN CONSIDERAZIONE ANCHE LA PARTE OLISTICA, QUELLA PROFONDAMENTE



INTESSUTA DI YOGA, BIOENERGETICA E PSICOLOGIA INTERPERSONALE. REBIRTHING, QUINDI, NON SOLO COME CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE MA ANCHE RINASCITA INTERIORE.

uscire con 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 - continua Manuela Mancini - 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 TB 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 i restanti 25% da urine, feci e sudorazione), permettendoci 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.

