



# Respiro ed energia: la via del rebirthing

**A**l momento del concepimento, l'energia ancestrale cromosomica dello spermatozoo e dell'uovo forniscono al nuovo essere quel quantum energetico necessario alla delimitazione della sua struttura morfologica e genetica. Dopo la nascita alimentazione e respirazione saranno le fonti energetiche fondamentali atte a mantenere la vita nella realtà dello spazio-tempo. Ma, mentre possiamo fare a meno di mangiare anche per lunghi periodi, non possiamo dire altrettanto della respirazione.

Al momento della nascita facciamo l'esperienza più traumatica della nostra vita: il primo respiro. Le pareti alveolari collabite bruscamente si dilatano e una grande sensazione di dolore invade l'esile corpicino del bambino.

È in quel momento che iniziamo una vita autonoma nell'universo materiale, ed è proprio nell'alternanza espirazione-inspirazione che sperimentiamo la polarità del mondo della materia e delle apparenze. Con il respiro l'essere umano si relaziona con l'universo sensibile, con il codice binario proprio della materia e con gli altri esseri umani; infatti, mentre da un lato esiste un'analogia tra il numero dei respiri che l'uomo fa in 24 ore e l'anno cosmico (*un uomo fa in media in un minuto 18 respiri, 25.920 in 24 ore, numero che equivale agli anni necessari al sole per percorrere tutto lo spazio dello zodiaco e ritornare nello stesso punto il giorno dell'equinozio di primavera. Quindi 25.920 anni costituiscono un anno cosmico così come 25.920 respiri costituiscono un giorno di vita umana*), dall'altro la superficie di scambio alveolare propria dei polmoni fa di questi l'organo

Respirare è una funzione automatica a cui spesso diamo pochissima importanza nella cultura occidentale, eppure è con il respiro che prendiamo contatto con il mondo esterno. Non a caso la medicina orientale considera la respirazione un'energia fondamentale per la sopravvivenza insieme all'energia alimentare



di contatto più esteso del corpo umano (*questo contatto tra l'aria proveniente dal macrocosmo e la propria corporeità avviene a livello degli alveoli polmonari attraverso una superficie di 70 mq*). Ma torniamo alla drammaticità del primo respiro, è lì che si consolida la paura, è lì che nasce la madre di tutte le emozioni e il corpo quantico si dissocia dal corpo fisico. Ogni volta che un'emozione di paura o di altra natura si impossesserà del nostro essere, ecco riaffiorare una irregolarità del respiro che in un secondo, inconsciamente, riporta in superficie "Lei", la madre di tutte le emozioni.

Da quel momento ogni emozione sarà legata a un cambiamento di ritmo respiratorio e il respiro rappresenterà uno scambio energetico con l'universo e con ogni essere umano, animale, vegetale e minerale. Possiamo evitare di toccare una persona, ma non possiamo evitare di respirare la sua stessa aria.

## Il blocco energetico

Ed ecco che ogni chiusura verso il mondo in cui siamo immersi, si tradurrà in un blocco energetico nel corpo, perché energia e respiro sono espressione della stessa matrice fondamentale: la vita.

Così si concretizza l'apnea dell'asmatico che cerca amore, ma non sa donarlo, il sospiro dell'ansioso o di chi ha vissuto un lutto interiore, l'accelerazione impazzita del cuore e del respiro nel soggetto in preda alle crisi di panico. Le contrazioni della gola, del torace e del bacino impediscono al respiro di fluire in modo naturale per non sentire le emozioni: dove c'è contrazione, infatti, non scorre energia, e dove non scorre energia non c'è sentimento, non c'è emozione ma schiavitù della paura.

Contraiamo dunque le aree del corpo nelle quali vogliamo bloccare le nostre emozioni, contraiamo le spalle per non manifestare collera e rabbia, contraiamo la pancia per non sentire la paura e colmare i sensi di colpa, e così via. Diminuendo l'ampiezza del respiro impediamo la produzione di energia che favorirebbe l'emergere e l'esprimersi dell'emozione, e all'inverso, contraendo la zona del nostro corpo implicata nell'emozione, impediamo alla respirazione di fluire in modo naturale. Vi è dunque uno stretto nesso fra profondità del respiro, profondità della percezione emozionale ed energia circolante.

Eppure, per sciogliere la rigidità e i con-

seguenti blocchi energetici che si manifestano nei meridiani (canali per lo scorrimento energetico della medicina cinese) basterebbe assai poco: respirare in maniera circolare e connessa. Ma presi come siamo da quella paura primordiale immagazzinata alla nascita, preferiamo vivere come morti ingabbiati da emozioni che spesso ci impediscono di vivere nel qui e ora. È come se il primo respiro della nascita ci avesse fatto entrare in un'anestesia che impedisce di comunicare fino in fondo con il nostro vero Sé.

### La respirazione consapevole circolare

Cosa possiamo quindi fare per recuperare il nostro vero Sé e sciogliere quelle solidità di pensiero e di emozioni che hanno avvolto finora la nostra vita? Semplicemente respirare in modo connesso e circolare come insegna il Pranapanagati negli esercizi di respirazione yoga, ove inspirazione ed espirazione si fondono in maniera armoniosa, o come fanno i sacerdoti esicasti per entrare in contatto con

la divinità o ancora i dervisci rotanti con le emissioni d'armoniche circolari o come i rebirther quando insegnano la loro meravigliosa tecnica. Questo modo di respirare fa entrare subito in contatto con le tensioni profonde fisiche ed emozionali, dando loro la possibilità di dissolversi.

L'inspirazione è un fenomeno centripeto, yang, di tensione; l'espirazione corrisponde a un movimento centrifugo, yin, di distensione. Si potrebbe dire che l'inspirazione è simbolicamente correlata all'energia maschile e l'espirazione a quella femminile. L'atto di sospirare può avere entrambe le valenze:

➤ sospiro centripeto, yang, che produce tensione ed è caratteristico delle persone ansiose o con crisi di panico, il cosiddetto fiato mozzo;

➤ sospiro centrifugo, yin, che produce distensione ed è liberatorio.

L'inspirazione può essere vista come un'onda che ha inizio nella parte profonda del bacino e scorre fino alla bocca, l'energia scorre dal basso verso l'alto; nell'espirazione, invece, l'energia scende, attra-

versando il corpo in senso inverso. La respirazione è un'attività semi-automatica, semi-volontaria: che normalmente avviene senza partecipazione cosciente e in modo autonomo, ma possiamo intervenire con un'azione volontaria e cosciente per modificare la frequenza, il ritmo, la profondità e addirittura sospendere completamente il respiro.

Raramente portiamo attenzione al respiro e alle aree interne del corpo dove l'aria entra ed esce. L'ansia e la paura superficializzano e bloccano il respiro. Spesso abbiamo paura di vivere le emozioni e, in maniera automatica, riduciamo e irrigidiamo la respirazione contraendo la muscolatura come per proteggerci. In questo modo la nostra vitalità e capacità di reazione è ridotta al minimo.

Il rebirthing è un insieme di tecniche e conoscenze che riguardano la crescita personale. Attraverso questi strumenti è possibile migliorare ogni aspetto e ogni livello della vita. Chi è esperto in agopuntura e in medicina tradizionale cinese può constatare come, per mezzo della respira-



## DIZIONARIO DI FITOTERAPIA E PIANTE MEDICINALI

Enrica Campanini  
Pagine 720, Codice 1542X

€ 49,00

II EDIZIONE

Dopo sei ristampe il Dizionario di fitoterapia e piante medicinali esce in seconda edizione. Le circa trecento piante trattate, rispetto alla precedente edizione, sono state ulteriormente arricchite nel contenuto scientifico: particolare attenzione è stata posta nell'evidenziare le più moderne osservazioni scientifiche e cliniche in campo fitoterapico, grazie anche alla nutrita e attuale bibliografia che accompagna il testo. Dove presenti, inoltre, sono puntualmente segnalate le eventuali interazioni, tossicità ed effetti collaterali a cui si può andare incontro nell'utilizzo delle piante medicinali. L'ampliamento nella parte iconografica (200 immagini fotografiche) contribuisce a rendere il testo un utile strumento

di studio che può trovare la sua giusta collocazione nel bagaglio bibliografico degli studenti e dei professionisti che si occupano di farmacologia e di medicina "con le piante".



**tecniche nuove**

Via Eritrea, 21 - 20157 Milano - Tel. 0239090319 - Fax 0239090373

per ordini diretti utilizzate la cedola stampata in fondo alla rivista

PER ORDINI ONLINE: [www.tecnichenuove.com](http://www.tecnichenuove.com)