



La voce Di Jole Calvigioni

# *dentro me*

*Da come respiriamo è possibile osservare come sta andando la nostra vita? Solo respirando consapevolmente possiamo fare un "tuffo dentro noi stessi" per ascoltare il nostro silenzio interiore?*

Ecco una tecnica semplice ed efficace che permette di sperimentare questo tipo di realtà.

## Ho incontrato il dott. Filippo Falzoni

Gallerani nel 1996 a un seminario di Rebirthing Transpersonale residenziale, dopo aver sperimentato con il mio ex marito la tecnica in due sedute individuali. La mia formazione nel sociale (assistente sociale e psicologa) e tanti anni di lavoro nell'ambito delle tossicodipendenze e del disagio in generale mi hanno permesso di intuire da subito che si trattava di una tecnica potente e immediata nella sua efficacia. La conoscenza di Filippo e la sua congruenza nel raccontare e nel raccontarsi mi hanno fatto scegliere: il Rebirthing Transpersonale sarebbe stata la tecnica che mi avrebbe permesso di uscire da un'infelicità senza oggetto. Mi spiego meglio.

Sarà capitato a molti di voi di avere un bel lavoro, un compagno/a che vi vuole bene e a cui ne volete, un lavoro adeguato – in questi anni un privilegio non da poco – e salute, begli amici e una discreta disponibilità economica che permetteva uno o due viaggi l'anno? Cosa volere di più dalla vita?

Be', io stavo così! Però ero infelice di questa pseudo-felicità che "sentivo" non autentica fino in fondo e che mi faceva stare sveglia a riflettere e a domandarmi di cos'altro avevo bisogno. Che c'entra con il rebirthing tutto questo? Il mio percorso con il rebirthing mi ha permesso di ri-contattare una parte di me che avevo dimenticato o smarrito chissà, come dice Carol Gilligan, alla riscoperta di "ciò che sappiamo veramente". Il respiro è stata la bussola che mi ha permesso di ritornare "a casa".

## COS'È IL REBIRTHING TRANSPERSONALE

È una tecnica di respirazione semplice ed efficace basata esclusivamente sul respiro che deve essere circolare, profondo senza pause tra una inspirazione e una espirazione. Ci sono molti tipi di Rebirthing e, come osserva Jung, "Tutto dipende dall'uomo e poco o nulla dal metodo". (Jung).

Di seguito alcune informazioni tratte dal nostro sito ufficiale A.R.A.T (Associazione Rebirthing ad Approccio Transpersonale) scritte dal nostro caposcuola:

*Il Rebirthing Transpersonale si basa su un approccio laico e mantiene ben salde le sue radici nella scientificità, e probabilmente quest'approccio è una delle più efficaci vie per la spiritualità e l'autorealizzazione dell'epoca del computer, cioè, un modo rapido per un'esperienza profonda e liberatoria che permette di affrontare al meglio la vita quotidiana. Non permette di fuggire la realtà in dimensioni regressive ed illusorie fantasticherie, come certi metodi della New Age che pare vogliono riportare all'onnipotenza infantile. E non induce neppure di "usare la mente" per "cambiare la mente" cosa che conduce spesso a noti paradossi, e fa arenare i progressi interiori nelle sabbie mobili dei giochi del pensiero. Al contrario può essere un concreto strumento per l'autoguarigione e trova efficacissima applicazio-*

## Andare oltre l'io ❖❖❖

Di Filippo Falzoni Gallerani (Tratto dal sito: [rebirthing-italia.com](http://rebirthing-italia.com))

Il Rebirthing applicato dalla scuola Transpersonale si rivela un metodo attraverso il quale si può ottenere un rapido processo d'autoguarigione e risveglio interiore per la soluzione di molti disturbi come l'ansia, la depressione e gli attacchi di panico. La respirazione infatti è fattore cruciale per la salute fisica ed emotiva degli individui e questo metodo induce in poche sedute una profonda liberazione dai blocchi e dalle tensioni che rendono il respiro irregolare e rigido, donando vitalità, vigore ed equilibrio. Il Rebirthing Transpersonale, oltre ad essere

un efficace catalizzatore di grande potenziale terapeutico si dimostra un potente strumento per entrare in contatto con stati non ordinari di coscienza, stati meditativi, di iperlucidità e con dimensioni coscienziali non ordinarie, favorendo lo sviluppo della consapevolezza e dell'intuizione.

La Psicologia Transpersonale è quell'area della scienza psicologica che affronta lo sviluppo degli aspetti migliori dell'individuo. È detta "Transpersonale" perché indirizzata a qualcosa che va oltre all'io e trascende l'atteggiamento egocentrico e l'identificazione esclusiva con la personalità e l'io sociale.

Una psicologia che non focalizza la sua attenzione esclusivamente sulla patologia, ma che riconosce la parte sana della mente e il suo potenziale attraverso i sentieri che conducono alla liberazione, alla felicità, alla realizzazione di sé, all'esperienza cioè della sacralità e bellezza di una vita pienamente vissuta. Queste esperienze di "risveglio" sono caratteristiche delle tradizioni Orientali dello Yoga, dell'Advaita Vedanta, del Buddhismo Mahayana e dello Zen, ma sono comuni a ogni cultura e sono state recentemente riscoperte e adattate all'uomo occidentale dalla Psicologia Transpersonale.



## Per saperne di più ❖❖❖

Il Rebirthing ad Approccio Transpersonale è nato dall'esperienza soggettiva e clinica del dott. Filippo Falzoni Gallerani che ha fondato l'associazione A.R.A.T con sede a Milano, che propone un metodo originale di respirazione (esistono infatti diverse scuole di rebirthing). Sul sito [www.rebirthing-italia.com](http://www.rebirthing-italia.com) si trovano tutte le informazioni sul Rebirthing Transpersonale e sul suo ideatore, i contatti, la bibliografia a cui far riferimento e le news su eventi e seminari.

Jole Calvigioni appartiene all'A.R.A.T Roma insieme al suo compagno Luca Rossi e sul loro sito [www.rebirthingtranspersonale.com](http://www.rebirthingtranspersonale.com) si possono trovare articoli interessanti e informativi, la storia di Jole e di Luca, il link al blog, indirizzi mail e numeri di telefono per contattarli. Si possono prenotare sedute individuali, e anche scoprire quando si terranno i prossimi seminari della durata di due giorni a cadenza mensile a Roma, e le diverse offerte didattiche dell'associazione.

## Il MIO Rebirthing Transpersonale. ❖❖❖

La mia storia è sul mio sito ([www.rebirthingtranspersonale.com](http://www.rebirthingtranspersonale.com)). Ho pensato di raccontare quello che il R.T ha realizzato nella mia vita per diffondere questa tecnica con coerenza e coraggio. Ho scoperto infatti, grazie a questa tecnica, una maggiore consapevolezza nella vita di ciò che sia la Vita: c'è gioia e dolore, odio e amore, piacere e paura, vita e morte e la consapevolezza che il mistero dell'uomo alla scoperta di sé sia il viaggio più interessante e intrigante che possiamo fare: guardare dentro di noi e finalmente "sentire" che andiamo bene come siamo. Amare se stessi significa conoscersi fino in fondo e il messaggio universale della

Filosofia Perenne porta a questa semplice realtà che accomuna tutti i sentieri spirituali. Negli ultimi anni la mia attività si è focalizzata al risveglio delle potenzialità del mondo femminile: la mia formazione con una sciamana americana, Peggy Dilan, e letture quali Carol Gilligan e Ken Wilber hanno aperto i miei orizzonti conoscitivi ad altre dimensioni di conoscenza e di esperienze, tipicamente femminili. Il Rebirthing Transpersonale, secondo me, offre a noi donne la possibilità di sperimentare che oltre a una "orizzontalità" (l'essere per l'altro che è tipico del Femminile) esista una "verticalità" (esisto anche io prima dell'altro alla scoperta

dei miei bisogni e della mia realtà e non necessariamente devo sentirmi in colpa per il fatto di provare ciò!) che insieme costruiscono una "gerarchia" in grado di armonizzare il mio essere Femminile nel Maschile e il mio Maschile nel Femminile. Soltanto in questo modo, secondo me, è possibile un autentico incontro con l'Altro da sé, in questo caso l'Uomo (per noi donne e viceversa per l'uomo). La richiesta di ogni individuo infatti è sempre la stessa: stare bene con se stessi e con l'altro. Una mamma felice rende un bambino felice, non il contrario. Portare gioia e piacere nella propria vita migliora la qualità della vita. Il R.T questo ha portato nella mia.

*ne per la soluzione di problemi molto diffusi oggi. Disturbi come l'ansia, la depressione o la maggior parte degli squilibri psicosomatici, trovano rapida soluzione all'interno del processo di energizzazione e di sviluppo della consapevolezza. In particolare si dimostra risolutivo per gli "attacchi di panico", perché esiste una diretta relazione tra la respirazione e questo diffusissimo disturbo. È stato per me importante, sin dall'inizio della mia attività, dare credibilità scientifica a questa pratica, e dignità e riconoscimento agli stati non ordinari della coscienza spesso rifiutati dalla "scienza ufficiale". Questa aspirazione si sta concretizzando perché finalmente, negli ultimi anni, il Rebirthing ad approccio Transpersonale è stato applicato all'interno delle istituzioni con approfondite ricerche cliniche e con test ematici e psicologici e riconosciuto dagli ambiti professionali e universitari come pratica integrale di autoconsapevolezza.*

### A CHI È INDIRIZZATO?

A tutti direi. Avere consapevolezza di come si respira ci connette a un nuovo modo di percepire la propria realtà. Il R.T è una tecnica che ha origine in India ed è stata diffusa negli anni '70 in America da Leonard Orr. Successivamente diverse scuole di Rebirthing hanno proposto dei modelli teorici di riferimento diversi e hanno "differenziato" anche le modalità di praticare la respirazione.

La nostra scuola si differenzia da altri approcci essenzialmente per le seguenti particolarità:

1. Si promuove la respirazione libera circolare e profonda senza interruzione tra una inspirazione e una espirazione. La libertà di poter condurre la respirazione in uno spazio di accoglienza e di libertà permette, secondo noi, alla persona di sperimentare – sperimentarsi in una nuova realtà dove liberamente esprimere se stessa: lasciarsi andare e liberare emozioni e stati d'animo è un modo diverso di autopercepirsi e lo stato modificato di coscienza prodotto dalla respirazione permette di sperimentare tale realtà.

2. La dimensione spazio-tempo si modifica appena si inizia la seduta. Non c'è nel nostro metodo, un tempo definito standard. È come un viaggio dentro di sé e la coscienza interiore non ha "limiti". L'autoconoscenza e l'autoguarigione si innescano nel momento in cui posso permettermi di osservare la mia realtà da un altro punto di vista.

3. Non indirizzare la seduta verso un tema specifico: autostima, risoluzione dei problemi, riscoperta del bambino interiore, ricchezza e forza ecc. Ogni seduta è un "viaggio" dentro di sé e ognuno di noi cerca ciò che può essere di aiuto nella sua vita.

Mi piace associare il rebirther a uno "sherpa" che ti accompagna nella scalata: ti dà il passo, ti rassicura ma non ti porta sulle spalle e non cammina al posto tuo. Lasciare questo spazio di libertà e dare come obiettivo la possibilità di poter praticare il rebirthing da soli, dopo un periodo variabile di sedute assistite per insegnare correttamente la tecnica e far acquisire fiducia nel proprio respiro, è il compito che la nostra scuola cerca di promuovere. 🌸

 Il Rebirthing Transpersonale è stata la tecnica che mi ha permesso di uscire da un'infelicità senza oggetto

