

Studi sulla Respirazione

Ci sono molti motivi per cui insegniamo la Respirazione Energetica nella nostra Scuola. Uno di questi è che si tratta di una disciplina completa, dolce e intima, che facilita l'accesso al mondo interiore ed emozionale; permette di comprendere meglio il funzionamento della propria mente e dei propri pensieri e connette ad una parte spirituale che esiste profondamente in ogni essere umano.

La respirazione che insegniamo nella Scuola ha come scopo quello di far emergere dei blocchi energetici presenti al nostro interno, per poterli recuperare e completare; il respiro infatti pulisce quello che ostruisce il benessere. Inoltre, per mezzo di altre pratiche abbinate, è possibile trarre il maggior vantaggio possibile dal lavoro col respiro. Ad esempio insegniamo ad utilizzare le proprie risorse, metodologia perfettamente allineata ai principi del Counseling. La persona viene aiutata e sostenuta a mantenere la propria presenza sempre nel momento presente.

In più di vent'anni di esperienza di utilizzo di tecniche di respirazione, maturata nei corsi e nella scuola, abbiamo potuto verificare quanto le stesse siano di grande aiuto anche ad uno sviluppo cognitivo, facilitando la chiarezza mentale e una maggiore presenza.

I punti di forza, per ottenere dei buoni risultati in una buona sessione di respirazione sono tre:

Attenzione al "qui e ora". Significa, durante la respirazione, staccare dalle preoccupazioni, dallo stress e dalle fatiche che allontanano continuamente da se stessi. Senza giudicarsi né trattenersi, senza interpretare a tutti i costi, si lasciano fluire i pensieri e le sensazioni portando l'attenzione al corpo.

Verità assoluta. Nella nostra scuola insegniamo come cercare di essere completamente autentici e onesti con se stessi; accettando il dolore, la gioia, le paure, l'angoscia e il piacere nello stesso modo. Riconoscendo quello che si sta vivendo e lasciando che fluisca liberamente, costruendo un contenitore energetico di sostegno per il proprio viaggio interiore. Si uscirà da questo viaggio più ricchi e rinforzati, nutriti e positivi connettendosi con una parte più autentica.

Accettazione e integrazione. Imparando ad accettare quello che si sente, sarà possibile integrarlo, sapendo che questa parte porta un insegnamento, smettendo di lottare e di avere paura. A volte, mentre si è impegnati in un esercizio di respirazione, si inizia a lottare non riuscendo ad accettare quello che si sta provando e in questo modo le sensazioni spiacevoli paradossalmente aumentano. Ciò che serve fare in questi casi è di arrendersi alle sensazioni, le quali immediatamente si faranno più sottili e leggere. È un

gioco della mente: si lotta con quello che il respiro fa emergere, come se fosse qualcosa di esterno. Invece si tratta di sensazioni che hanno bisogno di essere accettate e accolte. Solo così si potrà capire il profondo significato dell'esperienza.