

## L'integrazione e le quattro fasi della seduta respiratoria

Se dunque reprimere equivale a evitare la consapevolezza di ciò che abbiamo giudicato negativamente ottenendo come effetto ultimo uno squilibrio nel corpo, eccoci ora invece a considerare **l'integrazione come la chiave per la felicità e il potere.**

L'integrazione avviene quando cessiamo di giudicare negativamente qualcosa che abbiamo represso avendolo classificato come inaccettabile. La cessazione del giudizio negativo permette quindi di ricontestualizzare un evento traumatico o sgradevole all'interno di parametri di interpretazione positivi della realtà.

**Il Rebirthing permette l'integrazione in modo diretto e oltremodo efficace.**

Ciò che è stato represso, sembra non esistere, non ne siamo infatti consapevoli, ma per poter integrare qualcosa è necessario divenirne coscienti, ed è quindi evidente come questa operazione non possa essere nelle corde della mente conscia.

Un blocco energetico è generato da uno scollamento del corpo eterico dal corpo fisico, e l'arte del *Rebirthing* messa a punto da Orr, consente all'inconscio di riconnettere il corpo eterico con il corpo fisico, ricreando il contatto tra i due e ristabilendo quindi l'equilibrio mente-corpo-emozioni.

Tutto questo è reso possibile da una raffinata e moderna tecnica respiratoria che realizza se stessa in modo semplice e facile da praticare da parte di chiunque possa respirare autonomamente, e in modo del tutto sicuro e protetto, respirare infatti è cosa naturale.

Una seduta di Respiro consapevole ha una durata media di 50/60 minuti e si compone essenzialmente di quattro fasi specifiche:

- 1) Fase di attivazione
- 2) Fase confusionale
- 3) Integrazione
- 4) Completamento

1) Per integrare come si è visto è necessario divenire consapevoli del materiale emotivo represso, la fase di **attivazione** consiste proprio nel generare questa consapevolezza.

Essa dura generalmente una ventina di minuti, durante i quali l'iperossigenazione generata dalla tecnica respiratoria produce una sorte di separazione dei due emisferi cerebrali, che consente di ricreare uno stato simile a quello della fase onirica, durante il quale si aprono dei "cassetti" nel nostro inconscio, che ci mettono nuovamente in contatto con gli eventi emotivi che in passato abbiamo represso.

L'attivazione mette in moto il ciclo, la cui prima fase viene generalmente frenata in parte dalla cosiddetta barriera d'urgenza, un momento in cui chi respira tende a fermare il ritmo.

2) Superata la barriera, emergono le emozioni e ha così inizio la seconda fase, un momento di grande intensità, durante il quale incontriamo il materiale che abbiamo inconsciamente relegato nella nostra mente inconscia.

È in questo momento che entra in gioco **la responsabilità della persona accompagnata nel respiro consapevole**, è infatti necessario che chi lo pratica scelga con coraggio di "farsi digerire" da ciò che prova, permettendo di lasciarsi percorrere dagli aggregati emotivi rimossi.

Ci vuole disponibilità, collaborazione, e un pizzico di coraggio, il premio giunge sempre.

3) Figlia di una messe di comprensioni improvvise, di intuizioni illuminanti, giunge la terza fase, quella dell'**integrazione**. È questo momento in cui **il corpo cambia** e, in risposta alle comprensioni ricevute in dono, manifesta un maggiore rilassamento muscolare, una distensione del volto, accompagnato da un respiro che a sua volta cambia, divenendo profondo e rilassato. È in questa fase che cessa il giudizio negativo sugli eventi che sono stati osservati, ora finalmente compresi e inseriti in un nuovo e potenziato contesto interpretativo.

4) Inizia così la quarta e ultima fase del ciclo: il **completamento**.

L'accompagnatore con uso garbato della voce, invita ora la persona che ha respirato a porsi sul fianco che preferisce.

La fase di completamento è di dolcezza che si nutre, di pace interiore e quiete luminosa, di connessione, di completezza e di unità con se stessi, uno sposalizio garbato, armonioso e

In grado di rappacificare il conscio con l'inconscio.

Dopo aver scelto di affrontare rapide, cascate, tortuosi mulinelli, impennate e tonfi, finalmente giunto al mare, il nostro animo gode la bellezza dell'onda che si gonfia e con fare pacato rilascia se stessa sul bagnasciuga, col ritmo lento, costante, ciclico del respiro stesso, quando gode della forza della pace.

**Quando tutto si è compiuto, è gratitudine quella che sentiamo, è riconciliazione, serenità.**