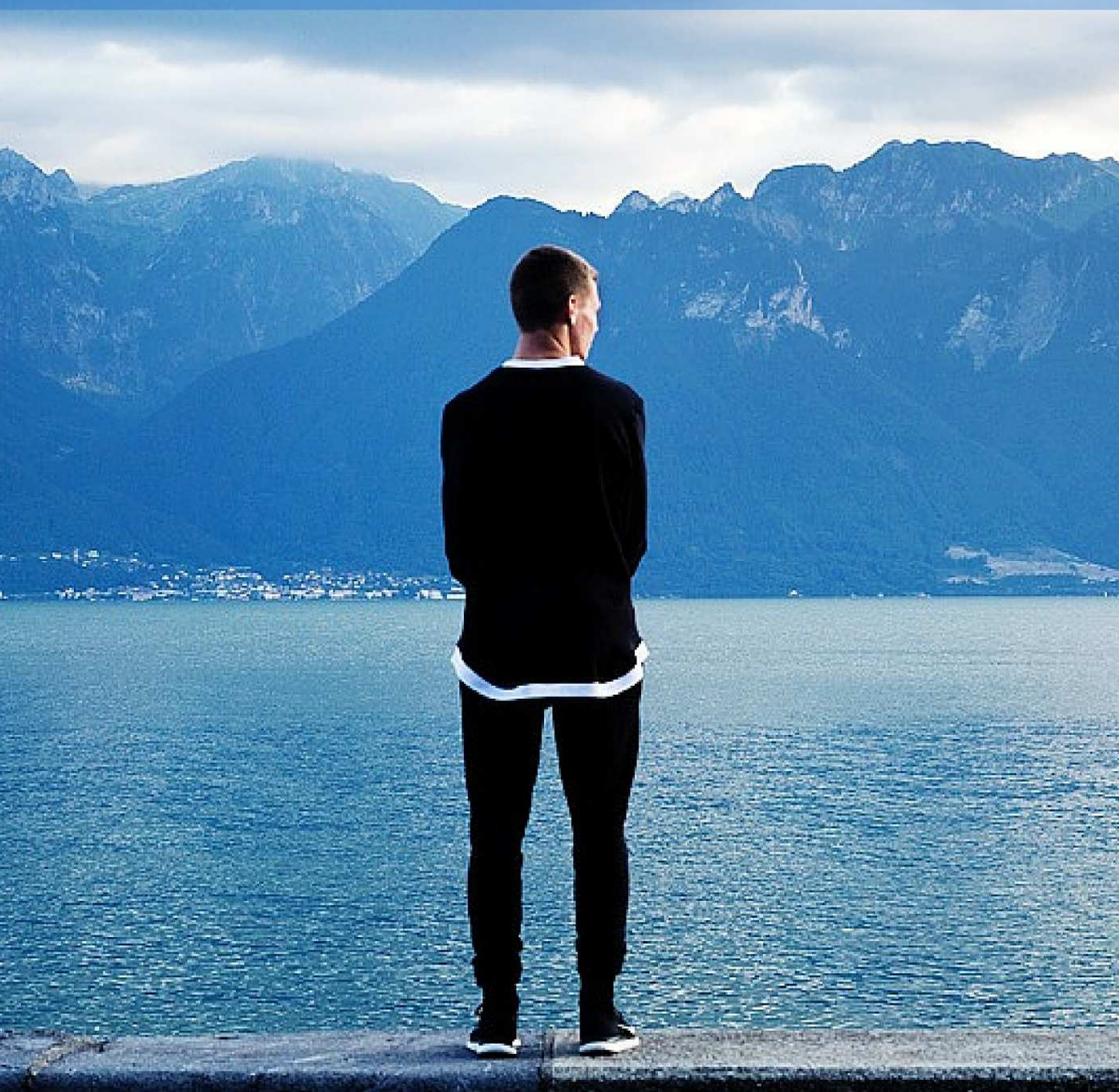


L'ARTE DEL RESPIRO CONSAPEVOLE

**Come stare meravigliosamente bene
semplicemente "respirando"**



L'ARTE DEL RESPIRO CONSAPEVOLE

Come stare meravigliosamente bene
semplicemente “respirando”.

© Paolo Cericola (proprietà letteraria riservata)
Prima edizione 16 giugno 2016
Revisione 2 giugno 2020

Coordinamento editoriale
Cosimo Melle

Puoi regalare questo e-book a chiunque ritieni possa tornare utile (soprattutto a coloro a cui tieni e a cui vuoi bene) in quanto, ciò che stai per leggere posso assicurarti che cambierà la tua vita.

INDICE

Prefazione.....	06
Come tutto ha avuto inizio.....	07
La mia formazione professionale.....	16
La nascita “normale”.....	23
Cos'è il <i>Rebirthing</i> ?.....	35
L'esercizio dei 20 respiri.....	40
Com'è nato il <i>Respiro della Memoria</i> [®] ?.....	42
Che cavolo è la <i>Coccoloterapia</i> [®] ?.....	56
Evoluzione <i>AcquaAmica</i> [®] ?.....	68
Esercizio per chi ha paura dell'Acqua.....	72
<i>Libero dal Panico</i> [®]	75
Cos'è il <i>Respiro Originario</i> [®] ?.....	101

Jasmuheen *Nutrirsi di Luce*.....106
Conclusione.....113
Domande / FAQ.....121

Prefazione

Molte persone mi chiedono e vogliono sapere la mia storia, come ho cominciato e quali cambiamenti ho sperimentato nella mia vita in questi anni, grazie al mio lavoro.

Perché ritengono sia importante conoscerla?

In realtà, la mia storia è importante per me e sicuramente sarà un grande o piccolo (questo dipende solo da te) stimolo ad aprirsi all'Universo - questo sconosciuto - e provare per credere.

Ebbene sì, l'unico consiglio che sento di poterti dare infatti, è di avere il coraggio di **vivere quest'esperienza, provarla sulla tua pelle**, perché soltanto quando l'avrai sperimentata diventerà realtà nella tua vita quotidiana.

Quindi non credere ciecamente a ciò che dico, bensì sperimenta, **diventa lo scienziato di te stesso**, perché se ci son riuscito io, puoi benissimo farlo anche tu, poiché in questo Mondo, siamo tutti ugualmente speciali.

Non dimenticarlo mai!

Buona lettura,
Creatura Meravigliosa.

- I -

**Come tutto ha avuto
inizio...**

Nella mia vita mi sono sempre interessato di scienza e di ciò che essa non riesce a spiegare, come il paranormale, i miracoli, etc.

Ero e sono un tipo molto curioso. Ho fatto molti lavori fino a poi fossilizzarmi per vent'anni nel settore dell'elettronica.

Tutto scorreva "normalmente" finché un bel giorno della mia tranquilla vita - 28 maggio 1984 - leggo sulla rivista *Salve* un articolo che parla di una cura per i disturbi visivi, senza medicinali e senza interventi chirurgici, un metodo nuovo adoperato da un dottore a Milano.

Poiché portavo gli occhiali fin da quando ero ragazzo e mi davano fastidio sul naso, quando ho letto ciò, ho pensato: *"WOW, questo si che è interessante!"*

Allora non immaginavo proprio che questo sarebbe stato **l'inizio del cambiamento** e di un nuovo viaggio nella mia vita.

Così, dopo essere stato a Milano per conoscere questo dottore, decisi di partecipare ai suoi seminari intensivi e mi ritrovai per la prima volta in vita mia a partecipare a un seminario di gruppo, curioso di scoprire questa novità.

Cominciammo il lavoro con diversi esercizi.

Uno in particolare, in cui **respiravamo e urlavamo fortissimo**, destò particolarmente il mio interesse.

Ad un certo punto il dottore fece sdraiare tutti noi per guidarci in una regressione nella quale **mi ritrovai completamente infreddolito e al buio**, gridando fortissimo:

*“PERCHÉ?
PERCHÉ?
PERCHÉ?”*

Rimasi un bel po' disorientato e colpito da ciò che avvenne. Non avevo mai sperimentato in vita mia qualcosa del genere e per molto tempo non sono poi riuscito a trovare una risposta.

Altra cosa che sperimentai in questo lavoro fu **una profonda comunione e intimità con le persone del gruppo**, cosa anche questa mai sperimentata e che mi piacque tanto, al punto che quando tornai a casa ne sentivo la nostalgia, mi mancava davvero.

Non era facile ottenerlo in famiglia, anzi diciamo che era impossibile per me.

Il lavoro che stavo facendo con il dottore mi piaceva e quella comunione di cui parlavo prima tra le persone si verificava ogni volta, anche se le persone non erano le stesse del gruppo precedente.

Per me era stupendo e sentivo dentro di me sempre più forte la voglia di far conoscere e sentire ad altre persone questa sensazione di benessere.

Nel frattempo tra un seminario e l'altro, cercavo a Roma un centro dove facessero qualcosa di simile, poiché Milano non era propriamente dietro l'angolo, ed io volevo fare anche del lavoro costante settimanale qui in loco.

Provai con lo Yoga ma non era la stessa cosa, non sentivo feeling ed ho lasciato perdere. Finché un bel giorno, per "caso" - 15 Giugno 1986 - sempre sulla stessa rivista, mi capitò di leggere un articolo dove si parlava del **Rebirthing, una tecnica di autoguarigione naturale con la Respirazione Consapevole**.

Lessi l'interessante articolo in un solo fiato e pareva essere un lavoro simile a quello svolto a Milano.

Telefonai immediatamente al numero di riferimento per Roma, al quale mi rispose una signora, mi disse che era in partenza per l'America e che sarebbe tornata dopo tre mesi. Mi invitò comunque a fare una seduta di prova e, se mi fosse piaciuta, avrei potuto continuare quando lei sarebbe tornata dall'America. *Accettai...*

Arrivai all'appuntamento alle ore 17.00 dopo essermi fatto più di 50 km, avendo traversato tutta Roma con il traffico dell'ora di punta. Fui accolto da una simpatica signora genovese di nome *Antonella Vicini* che mi chiese come mai volessi fare questa seduta di Rebirthing.

Dopo averglielo spiegato, mi disse come si svolgeva la seduta: in pratica dovevo **sdraiarmi e respirare per un'ora in modo continuo e senza pause**, tra inspirazione ed espirazione e non fare nient'altro.

Wow. Facile! Vediamo cosa succede.

Iniziai la mia seduta con gran curiosità ed entusiasmo, **respirando in modo circolare senza pause**, così come mi era stato detto, profondo e rilassato.

Passarono dieci minuti (o almeno credo) ed ero rilassato ma niente di particolare, passò ancora un po' di tempo (forse mezz'ora) ma non succedeva nulla. Ogni tanto smettevo e lei mi richiamava per ricordarmi di respirare. Cominciai a essere stanco ma non succedeva nulla.

Dopo circa quaranta minuti **mi ritrovai rigido come un baccalà**. Stava succedendo qualcosa ma non sapevo cosa, scattarono i miei meccanismi di difesa e di controllo, ma più facevo questo, peggio era.

Sentivo le braccia e le gambe gonfie come palloncini che stavano per esplodere, mi sentivo paralizzato, avevo un caldo incredibile. Pensai: *“se qualcuno mi tocca, potrei esplodere da un momento all'altro.”*

Le braccia, le gambe e intorno alla bocca era sempre più insistente un fastidioso formicolio, speravo sarebbe finito presto, ma Antonella mi riportava ogni volta all'ordine dicendomi di rilassare il respiro (una parola con la fifa che avevo addosso!)

Non riuscivo a capire cosa stesse succedendo. **Non avevo mai sperimentato in vita mia una cosa del genere** e neanche me ne avevano mai parlato, ed anche se me ne avessero parlato non ci avrei creduto.

Comunque alla fine riuscii a rilassare il respiro e **sentii**

spuntare una voce dentro di me, molto forte e chiara che diceva:

“PAOLO QUESTA E’ LA STRADA!”

Andai avanti ancora un po’ con il respiro perdendo la cognizione del tempo, poi sentii della musica molto dolce in sottofondo, era Antonella che mi disse di girarmi su un fianco perché la seduta era terminata e di prendermi un po’ di tempo per ritornare alla normalità.

PORCA VACCA CHE SEDUTA!!!

Ero caldo, rilassato, **stavo benissimo come mai in vita mia**. Quando riaprii gli occhi, trovai davanti a me un piattino con un bicchiere d’acqua e dei biscotti, che gustai in un modo completamente nuovo.

Ero a dir poco sconvolto dall’esperienza di poco prima con la paralisi di mani e braccia, la voce, il benessere, **sentivo ora intorno alle mani come dei guanti (era energia)** qualcosa di molto consistente, quasi non riuscivo a toccarle l’una con l’altra.

Chiesi ad Antonella cosa fosse successo, mi diede qualche spiegazione, ma le domande mi si affollavano in testa ingolfandosi e cercando conferme.

Tornai a casa. Una cosa era certa, **avevo addosso una straordinaria energia** e *stavo meravigliosamente bene*.

Antonella mi aveva consigliato di fare questa pratica tutti i giorni almeno un’ora, se mi fosse stato possibile. Così il giorno

dopo cominciai rimanendo nel mio letto ma, vista la stanchezza accumulata nella giornata, mi addormentavo all'istante.

Così decisi dal giorno successivo di iscrivermi al "Club delle 6:00", così non ci sarebbero state scuse di stanchezza o altro, e visto che mi alzavo normalmente alle 7.00, decisi di alzarmi un'ora prima per fare *Rebirthing*, spostandomi in sala sul divano.

Inizio del viaggio...

Respirai per circa un'ora senza che succedesse nulla, come mai? Eppure non mi ero addormentato. Comunque **stavo benissimo e con questo stato di estasi mi avviai al lavoro.**

Nei giorni seguenti mantenni costantemente fede all'appuntamento delle 6:00 (che avevo preso con me stesso.) Erano molto belli e anche se non accadde più niente di simile a quella prima volta, stavo benissimo.

Quando tornò Antonella tre mesi dopo mi misi d'accordo con lei per fare un ciclo di dieci sedute individuali.

Quando respiravo in sua presenza, molto spesso, andavo in tetania (paralisi delle mani, delle gambe e della bocca) e rimanevo meravigliato del perché questo non succedeva quando ero da solo. Dopo ho capito che le mie difese si mettevano in moto impedendomi di arrivare a quella profondità. Comunque man mano che andavano avanti le sedute, diventavano sempre più rari quei momenti, finché *giunse il giorno di fare una seduta in acqua calda.*

Mi spogliai ed entrai nella vasca, l'acqua era anche troppo calda per me (poiché era riscaldata da uno scaldabagno elettrico, non fu possibile mantenere una temperatura costante per tutta la durata della seduta, quindi la mise più calda del normale, credo fosse intorno ai 40°.)

Comunque mi misi giù e cominciai a respirare e nel giro di pochi minuti cominciai ad avvertire quelle sensazioni che sapevo già dove mi avrebbero portato: la tetania.

No! Non volevo! Cercai di controllare il respiro, di far finta di nulla, e invece TA DAA... mi ci infilai dentro diritto diritto. Le mie mani e le braccia si alzarono da sole e avevo dolori fortissimi alle gambe. Lottavo per tenere giù le braccia e le mani cercando di metterle sotto di me ma quelle tornavano su come se fossero di gomma, la mia bocca aveva quell'espressione tipica di quando si pronuncia prugna oppure la lettera "O". Stavo combattendo e resistendo con tutte le mie forze. Ero esausto e per fortuna Antonella mi disse che potevo terminare la seduta.

Passai ancora un po' di tempo in acqua prima di provare a venire fuori, ma mi sentivo così debole dopo quella lotta che Antonella dovette aiutarmi a uscire, mettermi l'accappatoio e portarmi nella stanza dove c'era il materasso per le sedute, mi aiutò a stendermi e mi disse di prendere il tempo per ritornare alla normalità.

La seduta in acqua **era durata un'ora e mi ci volle un'altra ora per riprendermi**. Mi chiedevo come mai tutte quelle resistenze ma non riuscivo a capire.

Dopo quella seduta ne feci ancora un paio a secco che andarono benissimo e poi decisi di iscrivermi al corso di gruppo, lavorando per un anno insieme con altre persone e facendo con costanza la mia seduta giornaliera.

Durante quest'anno molte cose cambiarono, a prescindere dello stato di benessere generale, anche **i miei scatti di rabbia cominciarono a diminuire** (prima ero come un fiammifero che bastava sfregarlo per accenderlo. Bastava una piccola ingiustizia per andare su tutte le furie.)

Una cosa che notai, fu che **quando prendevo un raffreddore, in pochi giorni scompariva senza prendere alcun medicinale** e non era così drammatico.

Altre cose invece, ancora dovevano succedere... infatti, decisi di fare la **formazione professionale per diventare Rebirther**, poiché questo lavoro mi piaceva molto e volevo farlo conoscere a tutti.

- II -

**La mia formazione
professionale...**

Durante la formazione ebbi modo di conoscere vari personaggi che lavoravano già da anni in Europa e in America: *Gunter Ballati* (un italiano che viveva ormai da anni in Spagna), *Binnie Dansby* (una meravigliosa signora che si occupa della preparazione al parto delle donne), *Marina Borruso*, *Phil Laut* e *Jenny Miller*.

Lavoravamo con gli elementi - aria, terra, acqua, fuoco - e furono tutte esperienze belle, profonde e importanti. Mentre lavoravo con il gruppo condotto da *Gunter Ballati*, **ebbi modo di vedere per la prima volta in vita mia, l'aura di due persone** che erano alla mia destra con la coda dell'occhio.

Dapprima credevo mi facessero cilecca gli occhi, perché girandomi a guardare non le vedevo, ma poi tornando a guardare *Gunter* dopo un po', le vedevo di nuovo con la coda dell'occhio ed erano molto grandi.

Durante questo primo anno la comunicazione di gruppo crebbe moltissimo e mi faceva un piacere enorme. Eravamo quindici allievi per la maggior parte del nord.

Nell'esperienza fatta con *Binnie Dansby* che parlava della nascita, ebbi modo di sperimentare delle cose molto importanti. Durante un esercizio in coppia con una ragazza di Genova che non conoscevo, guardandoci negli occhi a un certo punto mi ero completamente fuso con lei, **era come se fossimo una persona sola vivendo una esperienza semplicemente divina**. Era sapere bene tutto l'uno dell'altro con nulla da nascondere, ma solo Amore da condividere. Se questa era l'Estasi, l'avevo raggiunta.

Avrei voluto rimanere in quello stato per molto, moltissimo tempo. Durante il resto della giornata, cercai invano di ritornare in quello stato ma non ci riuscii.

L'indomani con l'aspettativa di provare le stesse emozioni ci mettemmo al lavoro ed invece successe qualcosa di completamente nuovo per me.

Durante un esercizio guidato mi ritrovai a sentire un Amore così profondo verso i miei genitori ma soprattutto verso mio padre che io, non avevo mai avuto. Era così forte che **per la prima volta in vita mia sentii il chakra del cuore aperto in un modo enorme**, era come avere un grandissimo imbuto al centro del mio petto che emanava e riceveva Amore incondizionato.

Rimanere sconvolto da questa esperienza era dir poco.

Furono due giorni molto intensi e ricchi di emozioni, più guardavo avanti e più mi piaceva questo lavoro. Una cosa che avevo notato era che non c'erano delle sedute uguali alle precedenti, anche se facevamo le stesse cose, era sempre diverso, non si correva il rischio di annoiarsi.

Nel lavoro fatto con *Marina Borruso* facemmo l'esperienza di lavorare in uno stabilimento termale in acqua calda e anche questo fu un viaggio di conoscenza molto bello.

Sperimentammo le sedute in acqua calda sotto gli occhi preoccupati dei bagnini, a causa dei nostri tempi di permanenza molto lunghi in acqua.

Loro consigliavano “per esperienza” di non stare in acqua più di venti minuti poiché si correva il rischio di un abbassamento della pressione arteriosa, svenimenti, collassi, ecc.

Per noi, anche se era la prima volta, risultava una cosa normale **stare in acqua calda a respirare per 3 ore ed uscire rilassati e freschi come le rose.**

L'esperienza successiva la facemmo in Toscana per lavorare in acqua fredda. La differenza sostanziale è che in acqua calda si va a lavorare su quello che è l'ambiente riguardante il periodo prenatale e della nascita, mentre in acqua fredda si tocca tutto quello che è legato alla morte, al non farcela, all'impossibile.

Andammo al mare, era una bella giornata di sole, l'aria era pungente sulla spiaggia e non c'era nessuno per chilometri, ci spogliammo ed entrammo in acqua a gruppi di tre, uno di noi si stendeva nell'acqua con il boccaglio e due lo sorreggevano.

Nel nostro gruppetto si stese per prima Dana, mentre io e Rita la sorreggevano. Lei respirava tranquillamente mentre noi che eravamo fuori per metà, dopo un po' abbiamo cominciato a tremare molto forte e il tempo passava. Dopo mezz'ora che tremavamo, anche Dana che era dentro ebbe la stessa reazione e nella condivisione finale ci disse che lei stava benissimo ma che a forza di sentirci tremare, anche lei era stata contagiata.

Quando toccò a me fare l'esperienza, naturalmente continuai a tremare. Una cosa che notai mentre ero giù a respirare fu la sensazione di continuare a girare, ma sapevo che le mie compagne mi tenevano fermo.

Contattare la paura di non farcela e viverla fino in fondo, terminando l'esperienza con la sensazione di avercela fatta, mi diede una certa euforia.

Il giorno successivo, dopo aver svolto del lavoro all'interno, tornammo di nuovo in acqua fredda, però questa volta in piscina. Dopo essere entrati, sempre tremando, diedi assistenza ad Aldo che andò in crisi, cominciando a piangere. Gli donai tutto l'Amore possibile e sentire che da me usciva come *un fluido* continuo, dalle mani, mi fece uno strano effetto.

Quando Aldo dopo un po' si calmò mi abbandonai nell'acqua facendo il morto a galla e cominciai a sentire che si creava un campo energetico intorno a me con l'acqua che diventava calda. **Più mi abbandonavo più l'acqua diventava calda, raggiunsi l'Estasi, stavo meravigliosamente bene, cominciai a ridere, era indescrivibile, mi sentivo beato**, ero beato, sentivo che mi chiamavano, mi dicevano che era ora di uscire, non volevo, stavo meravigliosamente bene e rimasi.

Passò ancora del tempo non so quanto, forse mezz'ora un'ora non so, non esiste tempo in quello spazio, era tutto stupendo aprii gli occhi, le nuvole bianche erano stupende, l'azzurro del cielo, gli alberi, tutto ciò che guardavo era meraviglioso, ero felice e beato in quello stato.

Tornarono a chiamarmi per dirmi di uscire e volevano sapere, erano tutti curiosi, mi vedevano con il volto luminoso, sorridente, finalmente mi decisi ad uscire anche se avrei voluto rimanere ancora per molto tempo. Amavo tutti in quel momento, non c'era più rabbia, giudizio o paura in me.

Terminammo il primo anno tirando le somme di cosa fosse successo durante il nostro percorso. **Imparai a vedere l'Aura, e sentire l'apertura del chakra del mio cuore**, l'Amore per mio padre (che per tutta la vita, avevo sentito lontano e ora cominciavo a riscoprire, come una persona nuova, mi piaceva giocare a carte con lui, stavo ritrovando mio padre) sentire dentro che potevo farcela in qualsiasi situazione e che potevo abbandonarmi, che ero al sicuro. Che esiste l'estasi e la beatitudine ed io l'avevo, l'avevo toccata, lo ero. Questo lavoro che stavo facendo mi piaceva sempre di più.

All'inizio del secondo anno di formazione professionale scoprii, con sorpresa e dispiacere, che di quei quindici partecipanti eravamo rimasti solo in cinque. Ma comunque si aggiunsero a noi altri dieci, fra i quali un non vedente, che avrebbero iniziato il loro primo anno.

La prima cosa che sentii era che ci sarebbe stato da ricostruire la sintonia e l'armonizzazione del gruppo, ben diversa da quella che ci eravamo lasciati alle spalle.

Il secondo anno è stato un continuo percorso di crescita. Toccai varie tappe. La prima riguardava l'abbandonarsi con fiducia nelle mani di qualcun altro con la benda sugli occhi come un cieco ed essere portati in giro ovunque. Fu un'esperienza molto interessante.

Eravamo a Viterbo in acqua calda e durante un esercizio **scoprii quale tipo di dolore si può raggiungere reprimendo ciò che vuole farsi sentire e che noi non vogliamo ascoltare**. Durante questo esercizio in cui lavoravo in coppia con una

ragazza di Bolzano, cominciai a provare una grande e intensa eccitazione sessuale e poiché eravamo in tuta, era inevitabile nascondere ciò che mi stava accadendo. Mi vergognavo e stavo facendo di tutto perché non si vedesse e che gli altri non se ne accorgessero.

Che dolore nei testicoli! Passai mezza giornata in questo stato. Durante una pausa pomeridiana, mentre passeggiavamo con questa compagna, finalmente trovai il coraggio di aprirmi, dirle quello che stavo passando e già solo questo bastò a far scomparire il dolore.

Quest'evento **mi ha aiutato a comprendere quanto la paura di manifestare le nostre emozioni possa diventare così forte da farci soffrire.**

Questo accadeva per un singolo episodio, prova a immaginare cosa può essere o diventare una persona che usa normalmente questo genere di atteggiamento, forse **molte delle malattie derivano proprio da questa paura di esprimersi e manifestare** (e non parlo soltanto a livello sessuale).

Questo esempio può essere usato in tutti i casi della vita, nel lavoro, nelle relazioni pubbliche, ecc.

*E poi venne **quel giorno TERRIBILE** da ricordare...*

- III -

La nascita “normale”...

Questa volta per il seminario ero a Milano.

Cominciammo come tanti altri seminari e andò avanti così per tutto il giorno di sabato, tornammo a casa dopo cena e Aldo che ci ospitava in un suo appartamento, ci accompagnò e ci lasciò con la buona notte e la promessa di venirci a prendere l'indomani mattina alle 8:00.

Non ricordo precisamente come passai la notte ma nulla lasciava sospettare cosa stesse per accadere.

DOMENICA 12-11-88, ore 7.00

Mi svegliai come mia consuetudine in tempo per prepararmi all'appuntamento. Non ero molto tranquillo, c'era qualcosa che mi turbava, ma non riuscivo a capire cosa. Anche gli altri a mano a mano che si alzavano avvertivano la stessa sensazione.

Uscii sul terrazzo ad aspettare Aldo, un po' d'aria mi avrebbe fatto bene. Erano le 8.00 e Aldo ancora non arrivava – *“strano di solito è un tipo puntuale, mah, forse il traffico di Milano, aspettiamo.”*

Alle 8.30, Aldo ancora non si vede, non avevamo un telefono, eravamo in una zona abbastanza isolata e non c'erano cabine telefoniche e in ogni caso anche se avessimo avuto un telefono, non sapevamo come rintracciarlo poiché non aveva un cellulare (erano ancora abbastanza rari allora).

Gli altri cominciano ad agitarsi e anch'io, saremmo arrivati tardi per il seminario e non mi andava, mi piace la puntualità e di solito arrivo un po' in anticipo.

Eravamo sempre più preoccupati ma finalmente alle 9.00 arrivò Aldo, anche lui molto agitato. Aveva bucato una gomma e aveva avuto problemi per cambiare la ruota, ma non solo, aveva rotto anche il ruotino e non poteva camminare con 5 persone a bordo. Dovevamo per forza fermarci da un gommista, partimmo e andammo a cercarlo. Intanto la mia agitazione saliva.

Trovammo finalmente un gommista aperto di domenica e ci disse che serviva un po' di tempo, era una gomma particolare e doveva andare a vedere nel suo magazzino se c'era. Tornò dopo un quarto d'ora, l'aveva trovata, erano quasi le 10.00 e ormai avevamo un bel ritardo, dovevamo cominciare alle 9.30 ed eravamo ancora distanti dal luogo del seminario.

Io non mi sentivo bene e avevo una strana sensazione allo stomaco, pensavo: *"sarà perché non ho fatto colazione"*. Finalmente ripartimmo, mi sentivo sempre più strano, mi faceva male lo stomaco, era come se dovessi vomitare, respiravo per cercare di capire cos'era, oppure per farlo scomparire.

Continuammo il viaggio e mi sentivo ancora più strano, ora erano diventati proprio conati di vomito, ma non avevo mangiato nulla, cosa mai potevo avere da vomitare. Chiesi ad Aldo di accostare, scesi dalla macchina respirando ampio, arrivò un conato di vomito, ma non usciva niente, restai lì per un po' con queste sensazioni sempre più intense, ma non avevo niente da vomitare.

Passarono 10 minuti, respirando si calmarono un po' le sensazioni.

Risalii in macchina e ripartimmo, respirai moltissimo ma quella sensazione andava e veniva e non scompariva.

Finalmente arrivammo in sede e gli altri ci accolsero chiedendoci cosa fosse successo, erano le 11.00, dopo aver dato le spiegazioni ed aver fatto le condivisioni, cominciammo il lavoro con le sedute di *Rebirthing* e così **mi trovai a rivivere l'esperienza più dura e dolorosa della mia vita.**

A questo punto vorrei aprire una parentesi per una breve spiegazione a proposito del termine:

“RIVIVERE”

Molte persone credono che sia come ricordare, ma il ricordare è un'esperienza blanda, non completa di tutti i dati, può essere come entrare in una stanza brevemente e nell'uscire cercare di riportare per esempio alla mente le cose che si ricordano, che colpiscono, tipo un quadro, un tavolo, i colori, gli odori e altro, ma è difficile ricordare tutti i dettagli.

Però noi tutti possediamo una caratteristica, registriamo tutto, tutte le percezioni che abbiamo - visive, acustiche, tattili, olfattive, gustative, emotive, eccetera - non dimentichiamo nulla e **quando torna a galla una memoria completa è come se si stesse rivivendo l'esperienza**; sei li a 5 anni, a 10, a 40 o ad 1 anno, non ha importanza perché quando accade, la “rivivi” con tutto ciò che quella esperienza comporta: dolore, piacere, angosce, benessere, ecc.

Tornando alla mia esperienza, mi ritrovai nel grembo di mia madre nel momento del travaglio poco prima di nascere e stavo

sperimentando una rabbia così forte e così grande che mi faceva una paura terribile.

Mia madre era arrabbiata con me perché provava dolore ed io ero più arrabbiato di lei, con lei, perché non mi faceva uscire. Ciò nonostante, l'intensità di questa esperienza, era ancora niente al confronto di quello che sarebbe successo poi.

Nel momento in cui stavo per venire fuori mentre attraversavo l'utero e la vagina di mia madre, percepii la sua lacerazione, i muscoli della sua vagina si stavano strappando.

Nacqui e dopo avermi lavato e vestito, mi riportarono da mia madre, adagiandomi al suo fianco, mentre l'ostetrica stava ricucendo lo strappo nella sua vagina.

Lei era girata dall'altra parte e **quando si girò verso di me mi diede un breve sguardo dicendo: "E QUANTO SEI BRUTTO!"** - poi girò la sua testa dall'altra parte.

In quel momento è come se mi avesse infilato la mano nel petto e strappato via il cuore.

Urlai!

Oh se urlai!!!



Urlai così tanto e così forte che avrei fatto crollare il palazzo di sette piani in cui eravamo a Milano.

Il mio assistente e le trainers **cercarono di farmi calmare ma io volevo urlare e continuavo a farlo con tutta la forza e la violenza che potevo avere dentro**, stavo provando un'angoscia così grande ma così grande che era incontenibile.

E urlai non so per quanto tempo, mezz'ora, un'ora, non ho idea. Ero disperato, ero stato **giudicato** (brutto) e **non accettato, rifiutato** (si era voltata dall'altra parte), da mia madre.

Ero sconvolto!

E quando non ce la feci più ad urlare rimasi in silenzio a guardare e ascoltare la mia angoscia.

Avevo sconvolto anche tutto il gruppo, la maggior parte era intorno a me dandomi energia e amore in qualche modo, altri erano usciti, spaventati. Vedevo le domande sul loro volto, volevano sapere, ma non avevo nessuna voglia di parlare.

Fu per me molto difficile al termine di quel seminario condividere cosa fosse successo, ma riuscii a farlo, sentii l'amore di tutto il gruppo ma questo non bastava.

Questa è la cronistoria di un parto "normale", uno come tanti.

Passarono molti giorni in questo stato di nuova consapevolezza, molte domande si affollavano una dietro l'altra senza avere una risposta, ogni tanto arrivava un flash, una nuova chiarezza di come la mia vita fosse stata influenzata da quell'esperienza.

Ora **cominciavo a comprendere il perché mi arrabbiassi per la più piccola ingiustizia**, nei miei confronti e anche verso gli altri.

Cominciai lentamente a diventare più tranquillo, meno rabbioso, non feci un processo veloce anzi fu molto lento ma la cosa più importante era che stava cominciando ad avvenire.

In un altro flash, mi tornò alla mente il primo giorno di scuola,

quando mia madre mi lasciò ed io rimasi a guardarla andare via da dietro le sbarre del cancello, avrei voluto urlare: *“non mi lasciare!”* - ma non lo feci perché dovevo essere un uomo.

Ora sapevo da dove veniva quell'angoscia che provavo.

In un altro flash mi tornò alla mente quando avevo 13-14 anni, la prima volta che chiesi ad una ragazza che mi piaceva molto - dopo aver strappato e squarciato con violenza e con moltissima fatica ed emozione, con le mie stesse mani, la corazza di protezione che avevo messo sul mio cuore, lasciandolo scoperto - se voleva fidanzarsi con me e ottenni un rifiuto. Così, di nuovo, richiusi con dolore fortissimo il mio cuore e la mia corazza.

In realtà ripensandoci oggi, lei era stata molto dolce e delicata ma io la sentii violentissima e giudicante nei miei confronti. Tutto questo era dolorosissimo per me.

Andando avanti nel tempo, arrivarono altri flash e mi fecero vedere la mia enorme timidezza, il mio colore preferito era il rosso gambero e lo diventavo in continuazione.

La mia imbranataggine con le ragazze era grande e continuava ad aumentare in un circolo vizioso. Ci furono ragazze che mi piacevano, alle quali sentivo di piacere, che mi avrebbero amato così com'ero, ma le tenevo ben lontane. Avevo paura, per “proteggermi”, mi tagliavo le gambe da solo - *“Era per il mio bene”* - mi faceva credere la mente e intanto pregavo il Signore Dio di avere una sola donna. In realtà ne sognavo molte ma ne chiedevo una sola.

Ed arrivarono molti altri flash, era come ricomporre un puzzle che a mano a mano diventava sempre più chiaro.

Sicuramente avrai pensato se sia vero e riscontrabile ciò che io ho rivissuto e anch'io, in effetti, me lo sono chiesto all'epoca.

Riflettendo sul mio rapporto con mia madre non avevo mai avuto modo di supporre che mi rifiutasse, mi voleva bene e anch'io gliene volevo, però avevo molte domande.

Quando la re-incontrai, iniziai a farle delle domande. La prima fu: *"ero voluto?" "Fui concepito volutamente o no?"* - La sua risposta fu che ero il primo figlio ed ero stato voluto anche se durante la gravidanza ci fu qualche piccolo problema.

La seconda fu: *"cos'è successo precisamente durante la mia nascita?"*

Eravamo in casa nella stanza da letto riscaldata solo dal braciere che ad un certo punto cominciò a fare fumo e mi disse che rischiavamo di intossicarci perciò furono aperte le finestre brevemente per cambiare aria. C'era l'ostetrica, mio padre nell'altra stanza e la padrona di casa.

Il travaglio e il parto furono dolorosi, poi l'ostetrica ricucì mia madre perché si era lacerata.

Cercai di sapere altri particolari, se ricordava cosa avesse detto e cos'altro fosse successo, ma non ricordava nulla di più. Chiesi di papà, mi disse che era nell'altra stanza ma nulla di più. La mia sete di risposte era sazia solo in parte, ma capivo che sarebbe stato molto difficile sapere da lei qualcos'altro di più preciso, anche lei in quel particolare momento era sotto shock e sicuramente aveva rimosso o non registrato a livello razionale

tutto quello che stava succedendo.

Cominciai a comprendere che non era sua intenzione ferirmi, che in quel momento, anche lei stava soffrendo ed era fuori di testa dal dolore. Cominciai così un lavoro di perdono verso mia madre e verso me stesso per averla fatta soffrire.

Dopo questa esperienza le cose che succedero nel resto del secondo anno di formazione professionale sembravano banalità.

Mio padre invece l'ho sempre sentito distante da me, sempre via per lavoro, quando io ero piccolo so che è stato in Germania a lavorare, insomma non ne ho il più pallido ricordo.

Un anno e mezzo dopo la mia formazione professionale facendo una seduta con un uomo, un collega, mi ritrovai di nuovo di fianco a mia madre mentre urlavo disperato per il suo rifiuto, qualcuno mi prese in braccio; era mio padre, che cercava di farmi calmare, di coccolarmi, mi stava rovesciando con tutta la sua dolcezza, un camion con rimorchio di AMORE, ma io avevo chiuso il mio cuore ed avevo deciso che non avrei mai più permesso a qualcuno di avvicinarsi.

Raggiunsi una **nuova consapevolezza!!!**

ERO IO CHE NON LASCIAVO AVVICINARE MIO PADRE, NON
LUI CHE ERA LONTANO! (sigh!)

Questo purtroppo l'ho scoperto qualche mese dopo la sua morte
(ari sigh!)

Comunque nonostante questo, negli ultimi periodi della sua vita, stavo cominciando a riscoprire il rapporto con lui, a stargli più vicino, a giocare con lui, a volergli bene in modo diverso da quello che era stato durante tutta la vita, anche se ancora non sapevo nulla di quello che era successo.

Avrei voluto veramente saperlo prima della sua morte, per potergli dire quanto amore provavo per lui e ringraziarlo per tutto quello che aveva fatto per me, anche se non lo avevo mai riconosciuto.

Anche ora mentre scrivo, mi salgono le lacrime agli occhi ed ho una profonda commozione per l'amore che sento per lui, a distanza di 13 anni dalla sua morte.

Grazie, papà!

Se ci hai fatto caso, ho intitolato questo capitolo La nascita “normale” per un motivo ben specifico: questo modo di nascere che noi riteniamo normale è completamente INNATURALE. Nessun mammifero in natura, infatti, è così STUPIDO da partorire in questo modo.

Quando ho cominciato a lavorare come Rebirther ho chiamato la mia associazione “N.R.P – Nascita e Rinascita Psicofisica”, perché era mia intenzione **aiutare sia le mamme che i futuri neonati a nascere nel modo più naturale e dolce possibile.**

Ancora oggi la mia intenzione è questa, ma preferirei intervenire ancora prima e far preparare le coppie prima alla gravidanza e poi in seguito al parto.

Per questo **ho messo a tua disposizione alcuni approfondimenti** a questo link del mio sito web: <http://www.scuoladirespiro.org/gravidanza-e-parto/>
(scoprirai anche come ho fatto partorire le mie due meravigliose figlie.)

- IV -

Cos'è il *Rebirthing*?

Fondato da [Leonard Orr](#),

<https://www.scuoladirespiro.org/leonard-orr/>

autore de: [Il Libro del Rebirthing – L'Arte del respiro consapevole](#),

https://www.macrolibrarsi.it/libri/_il_libro_del_rebirthing.php?pn=66

Edizioni Mediterranee” – scritto insieme a [Konrad Halbig](#).

<https://www.scuoladirespiro.org/konrad-halbig/>

La parola *Rebirthing* letteralmente tradotta significa **rinascita**.

I motivi per cui è stato chiamato così sono due:

- uno perché chi si approcciava a sperimentare questo metodo si ritrovava molto spesso a rivivere l'esperienza della propria nascita, da qui rinascita;
- l'altro, il motivo più importante per me, è che dopo un po' che la persona pratica il *Rebirthing*, **cambiano così tanto gli atteggiamenti mentali, l'energia fisica ed eterica e lo stato di benessere, che la persona sembra “rinata”** ad altra vita.

Perché funziona?

Hai presente quando si va al mare o in piscina e si cerca di mettere sott'acqua un pallone o un galleggiante qualsiasi, quanta pressione o resistenza bisogna fare per tenerlo sotto?

E nel momento in cui smettiamo di fare resistenza o pressione, cosa accade? In pochissimi attimi la palla è già fuori dall'acqua.

Il *Rebirthing* è lo strumento che permette di **togliere le mani dal nostro pallone che teniamo sommerso a tutti i costi**, anche della nostra stessa vita.

Il *Rebirthing* funziona perché cominciando a respirare in modo rilassato, continuo e senza pause, può sbloccare la nostra antica forza e saggezza naturale.

Esso **permette così alle memorie sommerse di venire a galla.**

Le memorie ti permettono di vedere cosa è successo realmente in un dato momento e come ti sei comportato da allora in poi per difenderti da una situazione vagamente simile alla precedente.

Lo scopo di questo lavoro è di **arrivare alla causa che crea un nostro tipo di comportamento che non ci piace e che ci procura dolore o malattia** diventando così consapevoli e coscienti.

Questo può portarti enormi benefici, perché una volta portata a consapevolezza una memoria, l'energia che prima era usata per tenere il famoso "pallone" sott'acqua, ora viene recuperata ed usata in tutt'altro modo, tipo **avere una salute ed una vita migliore in qualsiasi circostanza.**

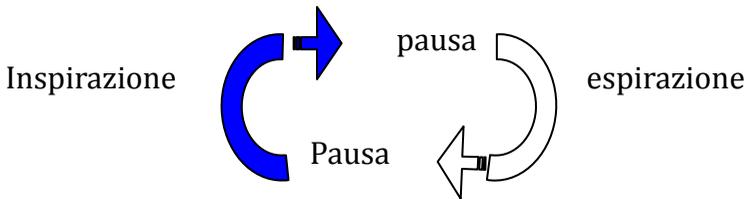
Detto in altre parole, apriamo il nostro armadio, cominciamo a guardare cosa c'è dentro e iniziamo a buttare tutto ciò che non serve più.

Così facendo avrai un sacco di spazio in più nel tuo armadio e anche se dovesse rimanere quasi vuoto perché hai tolto molte cose, **avrà dato il permesso a te stesso e all'Universo di farti arrivare tante meravigliose cose nuove.**

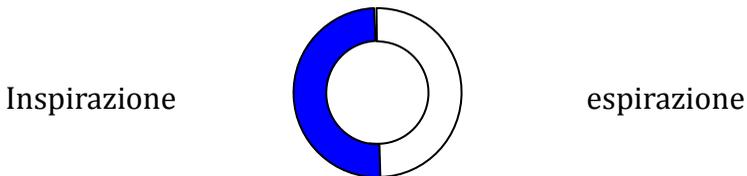
Come si fa il Rebirthing?

Il *Rebirthing* è un metodo molto semplice ed è proprio per questo che funziona meravigliosamente, in maniera molto veloce.

Consiste nel togliere le pause tra inspirazione ed espirazione:



Facendolo diventare un respiro continuo, come una ruota che gira e non si ferma più:



Questo si fa stando sdraiati a terra, su un materassino e si

respira per un'ora di seguito senza mai fermarsi, ascoltando e osservando tutto quello che accade.

Inizialmente è consigliabile fare almeno le prime 21 sedute, in compagnia di una persona esperta, un *Rebirther*.

Consiglio di praticarlo con qualcuno che ha fatto molta esperienza su se stesso, non perché ci sia qualcosa di pericoloso nel farlo, ma solo perché potresti sperimentare cose mai provate.

“Di respiro non è mai morto nessuno, come uso sempre dire ai miei allievi, ma purtroppo di paura sì.”

La paura ti fa rimanere immobile lì, dove sei, e questo non è assolutamente costruttivo. Se ti spaventi mentre stai praticando le prime volte, potresti non voler provare più a causa delle forti sensazioni. Oppure potresti non farlo correttamente e quindi non ottenere i risultati sperati.

Molte persone inoltre hanno un'immagine del respiro di tipo yogico che serve a controllare il respiro. Per quanto ci riguarda invece, abbiamo bisogno di **abbandonare il controllo** (controllo???) **sul respiro** e lasciarlo entrare ed uscire fluidamente, come una ruota che gira.

- V -

**L'esercizio dei 20 respiri
il pocket coffee dell'Energia**

Questo esercizio che ti propongo ora è un semplicissimo esercizio della durata di 20 secondi circa ed ha aiutato moltissime persone a recuperare cali di energia, a far passare dolori di vario genere, a far passare l'ansia addirittura per alcune persone a uscire dagli attacchi di panico (ovviamente non per tutti, per questo esiste un programma ben specifico), a far passare mal di testa leggeri (per quelli più pesanti puoi leggere e scoprire altri tre esercizi sempre di 20 secondi andando su questa pagina: <https://www.scuoladirespiro.org/mal-di-testa/>), insomma questo esercizio viene usato ormai da moltissime persone e ogni volta che qualcuno mi incontra e che personalmente non conosco, mi dicono ma tu sei quello dei 20 respiri, ma lo sai che lo faccio tutti i giorni e mi aiutano molto 😊

In breve qui sotto trovi il link per fare l'esercizio correttamente.

2 minuti di benessere!

Se vuoi iniziare a provare immediatamente i benefici di una respirazione consapevole, ti consiglio di praticare questo semplice esercizio di soli venti secondi anche più volte al giorno:

<http://www.scuoladirespiro.org/esercizio-20-respiri-collegati/>

- VI -

**Com'è nato il
Respiro della Memoria[®]?**

Alla fine del 1994 mi ritrovai a Milano per un meeting di lavoro e quando questo finì, ormai sera, tornai verso la stazione così come molte altre persone che avevano partecipato.

Arrivato lì, vengo a sapere che era in atto uno sciopero e che non sarebbe partito nessun treno fino alla sera dopo. Girai per trovare una soluzione e non rimanere a Milano a dormire un'altra notte, ma niente da fare, ormai era tardi e gli autonoleggi erano chiusi o avevano finito le auto (addirittura alcuni noleggiatori improvvisati chiedevano cifre allucinanti per portarmi a Roma.)

Stanco e un po' infastidito, mi sedetti su una panchina. Dopo un po' si avvicinarono due donne, di cui una molto bella, si sedettero di fianco a me e stavano parlando tra di loro.

Dall'accento capii che anche loro erano di Roma, cercai di attaccar bottone con la scusa dello sciopero, ma mi guardarono scocciate come se volessi abordarle (non nego che mi sarebbe piaciuto), così lasciai stare e ricominciai a pensare agli affari miei e come fare per tornare.

Poco dopo arrivò un uomo, che si fermò da loro e disse che non c'era possibilità e bisognava fermarsi a Milano a dormire. A quel punto mi feci di nuovo avanti e parlai con lui, ci presentammo, lui si chiamava Pino ed anche loro dovevano tornare a Roma.

Gli dissi: *“magari se troviamo una macchina a noleggio dividendo le spese possiamo farcela.”*

Lui è un tipo aperto e disponibile e ci fu subito feeling, era tra l'altro il marito di quella bella signora di prima ed anche loro erano a Milano nello stesso meeting.

Cominciammo a parlare del più e del meno, di che lavoro facevamo, cosa ci piaceva, ecc., visto che non si poteva fare altro. Gli dissi che lavoravo con il *Rebirthing* e lui sembrava molto attento e curioso. Poi mi parlò di ciò che faceva anche lui – il metodo *Dianetics* - che più o meno dava dei risultati simili. Sinceramente non ne avevo mai sentito parlare, ma da quello che mi spiegava, c'erano per certi versi molte somiglianze.

Facemmo un giro insieme e un controllore delle FS ci disse che, se riuscivamo a raggiungere Milano Lambrate, potevamo prendere verso le tre di notte un treno internazionale che andava a Roma, ma che non passava per Milano centrale.

Era ormai quasi l'una di notte e non c'erano mezzi in circolazione, né taxi, non girava più un'anima a parte i disperati che non erano potuti partire come noi.

Si presentò di nuovo un noleggiatore a strozzo per accompagnarci a Roma, diceva che ci avrebbe fatto uno sconto, ma anche così chiedeva veramente troppo. Però siamo riusciti a convincerlo a portarci fino a Milano Lambrate, accettammo, anche se lo fece pagare salato, così finalmente alle tre di notte riuscimmo a prendere quel benedetto treno per tornare a casa.

Mentre le donne si erano accomodate sui sedili e dormivano, con Pino continuammo a parlare ancora un po', della tecnica che

usava lui ed anche la moglie e del *Rebirthing*.

Mi disse che usavano degli elettrodi con delle lattine – o almeno così le chiamava, perché assomigliano a delle lattine tipo quelle dell'aranciata - e con uno strumento con ago come indicatore. Quando veniva individuato un punto cruciale, l'ago di questo strumento si alzava a seconda della intensità del problema toccato e in quel momento l'operatore iniziava con una serie di domande, finché quella memoria collegata non si fosse chiarita. Io gli spiegai come, più o meno, era così anche con il *Rebirthing* usando però il respiro.

Si fece molto tardi ed anche noi avevamo raggiunto il nostro limite e provammo a dormire sistemandoci per quanto possibile sui sedili. Quando al mattino arrivammo a Roma, un po' tutti stravolti, ci salutammo scambiandoci gli indirizzi ed i telefoni e ci lasciammo.

Ho avuto modo di incontrare Pino e Sara di nuovo più volte per via del lavoro in comune e la nostra amicizia è cresciuta notevolmente perché avevamo molte affinità. Inoltre abbiamo approfondito i nostri discorsi in merito alle due metodologie.

Una sera quando ero a casa di un'amica che mi aveva invitato a cena, guardando e curiosando nella sua libreria, con mia sorpresa, trovai un libro, abbastanza voluminoso per la verità e scritto anche molto piccolo, che parlava di *Dianetics*.

Chiesi a quest'amica com'era e lei mi disse che non lo aveva mai letto perché era scritto troppo piccolo e quindi non sapeva di che parlava. Gli chiesi se me lo prestava e lei disse di sì a patto che poi comunque glielo riportassi perché comunque voleva

provare a leggerlo.

Cominciai la lettura di quel mattone in tutti i sensi. Le dimensioni erano proprio quelle di un mattone ed era scritto davvero in piccolo con un testo ricco di parole nuove e sconosciute. Non era facile nella lettura ma ciò nonostante andai avanti imperterrito, non ricordo precisamente ma credo di averci impiegato circa tre o quattro mesi per leggerlo... *e non sono uno che legge piano!*

C'erano molte cose interessanti, parlava di come venivano registrate le memorie sommerse, di come era possibile scaricarle e molte altre cose.

Diceva anche che *Ron Hubbard* l'ideatore del metodo aveva girato il mondo in lungo e in largo, sperimentando ogni tipo di metodica, che era stato anche in India e aveva sperimentato anche molte tecniche di respiro e diceva che non servivano a nulla (???). Quindi con il suo intuito e studi eseguiti aveva inventato e affinato con il tempo una tecnica in cui si utilizza questo macchinario, una specie di macchina della verità.

Comunque ero incuriosito dal metodo e mi sarebbe piaciuto sperimentarlo.

Nel frattempo successe qualcosa di veramente strano durante una seduta con una ragazza di circa trentacinque anni che venne da me per la prima volta.

Era il 28 aprile del 1995. Questa ragazza (che chiamerò con il nome fittizio di Gloria) disse di essere venuta da me perché ero

la sua ultima spiaggia, che **aveva mal di testa da praticamente tutta la vita** e dopo aver provato di tutto, dai classici medicinali agli psicofarmaci, allo yoga, passando anche per analisi e psichiatria, non aveva mai risolto il suo problema, il mal di testa rimaneva e non andava mai via.

Aveva anche un altro problema: **il terrore degli uccelli e delle loro piume.**

Gli spiegai in che cosa consisteva il *Rebirthing*, che si sarebbe sdraiata e avrebbe respirato per un'ora intera senza parlare, poi dopo che lei accettò di provare, cominciammo.

Dopo circa 20 minuti che respirava cominciai a notare che si agitava, passò ancora qualche altro minuto, ed io la esortavo a respirare in modo ampio, profondo e tranquillo, ma dopo un po' mi disse che era un uomo (????? a me sembrava una donna, non mi sembrava fosse un travestito, possibile che mi fossi sbagliato? mah!?), le dissi di continuare a respirare, ma lei mi disse di nuovo che era un uomo e che stava succedendo qualcosa, si agitava sempre di più.

Non mi era mai successa una cosa del genere e quindi cercai di farla ritornare nel presente dicendole di continuare a respirare e dopo qualche altro respiro, mi disse di nuovo: *“sono un uomo e sono in Francia.”* Visto che non riuscivo in nessun modo a farla ritornare al presente, la lasciai lì e mi venne in mente di usare la tecnica di *Dianetics* come avevo letto sul libro, facendole una serie di domande molto specifiche.

Cominciò ad agitarsi sempre di più. Mi disse di essere un uomo sulla trentina, si trovava in Francia in mezzo alla folla in tumulto,

all'improvviso una carica di soldati a cavallo si insinua tra la folla, il cavallo di un soldato davanti a lui s'impenna e lo colpisce con uno zoccolo in testa (lei nel frattempo si sta rotolando sul materassino in preda al dolore fortissimo) rimane a terra con il cranio sfondato finché muore.

Ho fatto ripercorrere l'episodio più volte come veniva indicato in *Dianetics*, finché il respiro è tornato tranquillo e fluido e lei sembrava tranquilla, le chiesi come andava e lei mi rispose: *"non ci posso credere!"*

Le chiesi se aveva ancora il mal di testa, lei mi rispose: *"no, ma non ci posso credere, me lo sono inventato."* La seduta era durata il doppio delle altre sedute che normalmente facevo, cioè due ore, ero sudato e stanco ed anche lei era fradicia di sudore.

Le chiesi ancora se era contenta che il mal di testa fosse sparito, disse: *"sì, ma non è possibile, me lo sono inventato"*.

Io le dissi che a me, se se lo fosse inventato o meno non interessava, **mi importava invece che lei avesse risolto il problema per il quale era venuta** e se lei era contenta, continuava a dirmi di sì, ma che non ci poteva credere, la lasciai andare dopo aver fissato l'appuntamento per la settimana successiva.

Questa fu la prima seduta e la "nascita" ufficiale de *"Il Respiro della Memoria®"*.

A quel tempo non pensavo lontanamente, così come tanti inventori casuali (anche se il caso non esiste, ero evidentemente pronto a fare quell'esperienza), di aver

inventato qualcosa di nuovo e così ho continuato a chiamarlo *Rebirthing* ancora per qualche anno, finché non ho cominciato a incontrare persone che l'avevano praticato con altri *Rebirther* e dicevano che lavoravo in modo differente.

Qualcuno, un giorno nel 1997, mi ha chiesto ma è proprio *Rebirthing* quello che fai o è qualcosa di diverso e si può chiamare in modo diverso?

Ripensandoci effettivamente quello che facevo era molto diverso da quello che mi avevano insegnato. C'erano **tutta una serie di varianti, che avevo sperimentato sulla mia pelle** e con le persone che venivano a respirare, che non facevano parte del bagaglio del *Rebirthing*, e che mi rendevano il lavoro più facile, ancora più veloce di quello che già era e cosa più importante **ancora più preciso**.

Così decisi di chiamarlo *Il Respiro della Memoria*[®] di cui ne parlerò più avanti spiegando anche le altre differenze.

Gloria tornò da me la settimana successiva, ancora incredula di quello che era avvenuto in quella seduta, le chiesi com'era andata la settimana e se avesse avuto ancora mal di testa, mi disse che era andata benissimo e che **non aveva più avuto il mal di testa**, ed era contentissima, ma (indovina un po'), che "non ci poteva credere".

Un'altra cosa che l'aveva colpita a casa era il ricordo che quando andava a scuola studiava inglese e francese, per l'inglese aveva grandi difficoltà a impararlo, mentre il francese lo parlava come

se fosse la sua lingua.

Dopo aver parlato ancora un po', cominciammo la nuova seduta e dopo mezz'ora, cominciò ad agitarsi di nuovo e mi disse "*sono un uomo!*" (??) (ho pensato tra me "ancora quella storia") - "*Respiro ampio e profondo*" - dissi.

"Sono un uomo anziano, di sessant'anni."

Visto che non era la stessa situazione, cominciai di nuovo a usare il metodo di auditing, così come viene chiamato in *Dianetics*.

Mi disse che si trovava in mezzo ad un bosco, insieme al fratello e che stava litigando con lui, ci fu una colluttazione tra i due e finirono a terra, il fratello prese una pietra e lo colpì in "testa" e se ne andò.

Lui si alzò dopo un bel po', malconco e sanguinante e tornò a casa dove la governante, fasciò la ferita dopo averla curata. Se ne andò verso la sua camera da letto tenendosi la testa tra le mani dolorante e quando passò davanti alla finestra, vide un ragazzo che aveva un uccello sulla spalla, in quel momento cominciò a gridare e

..... non ci fu più verso di sapere altro, provai a farla ripercorrere, ma senza risultati. Continuai a spingerla nel respirare, cosa che fece finché si tranquillizzò e finimmo la seduta, anche questa era durata più del solito, un'ora e mezzo.

Disse di sentirsi bene, che non aveva mal di testa, ma però di non essere riuscita a vedere altro. Ebbi la sensazione che quella seduta non fosse finita completamente ma visto che stava bene,

fissammo un altro appuntamento.

Mi incontrai di nuovo con Pino ed ogni volta gli chiedevo altre informazioni in merito alle sue esperienze e quando era possibile sperimentare questo metodo. Per motivi di lavoro non riuscivamo mai a trovarci d'accordo con i tempi.

Incontrai di nuovo la settimana dopo Gloria e mi disse di stare bene, che non aveva più avuto mal di testa, mi fece un sacco di domande, poiché, queste non sono cose che succedono o se ne sente parlare tutti i giorni, diceva: *“se funziona così rapidamente, perché la gente non lo fa?”*

Le spiegai che un motivo per cui non si fa o si conosce è dovuto all'ignoranza e al sentito dire. Magari qualcuno ha provato qualcosa di simile a quello che aveva provato lei e si è spaventato perché probabilmente la persona che lo assisteva non sapeva come comportarsi.

Di solito si dà molto più ascolto da parte di noi esseri umani a quello che non va bene piuttosto che a quello che va bene.

L'altro motivo è che la classe medica vuole essere proprietaria della nostra vita e sono solo loro a decidere come ti devi curare e quindi non ti faranno mai sapere che esistono cure che non costano quasi nulla e che naturalmente funzionano, anche meglio dei farmaci, perché non hanno neanche controindicazioni.

Naturalmente non tutti sono così, ne esistono per fortuna, anche con una coscienza e comunque stanno facendo il meglio con quello che sanno.

Cominciammo la nuova seduta, Gloria respirò tranquillamente per una quarantina di minuti, poi cominciò ad agitarsi di nuovo, utilizzai di nuovo l'auditing e scoprii che questa volta finalmente era in questa vita, all'età di otto mesi, ma nella pancia di sua madre.

Si sentiva comprimere, aveva paura, c'era un litigio fra suo padre e sua madre, urlavano, lei era sempre più spaventata, suo padre era furioso con la madre e le rovescio addosso il tavolo della cucina, che colpì la madre in basso sulla pancia, e lei la ragazza ricevette il colpo in "testa", (di nuovo??? Sembrava una cosa ciclica e ricorrente).

Finimmo la seduta stavolta nei tempi usuali. Lei stava bene ed era luminosa, anche se frastornata e incredula come al solito. Ci lasciammo con un altro appuntamento per la settimana successiva.

Quando tornò la settimana successiva, mi disse che aveva chiesto conferma alla madre del fatto e che la madre l'aveva guardata con gli occhi sbarrati, sbiancando, chiedendole come faceva lei a sapere una cosa del genere, dato che non ne aveva mai parlato con nessuno in vita sua. Quindi le confermò l'accaduto.

Finalmente Gloria ora cominciava a credere in quello che stava sperimentando e che non era frutto della sua fantasia.

Prima di cominciare mi disse di essere un po' preoccupata, su cos'altro sarebbe potuto venire fuori. Cominciammo così la quarta seduta.

Dopo mezz'ora cominció ad agitarsi e a respirare affannosamente, cercai di guidarla in un respiro ampio e tranquillo, ma non durò molto, perché mi disse di essere tornata ad essere l'uomo anziano e che stava litigando con il fratello nel bosco (avevo intuito giusto, che la seduta non fosse finita lì l'altra volta), di nuovo la colluttazione con il colpo in testa e dopo il ritorno a casa e le cure della governante, poi l'andare verso il letto ed il passare davanti alla finestra dove si vedeva questo ragazzo con un uccello sulla spalla, urlò e poi ...

... silenzio, non riuscivo più a farla parlare, respirava a fatica con la gola molto contratta, stavo facendo il possibile per farle rilassare la gola e respirare più a fondo, ogni tanto diceva qualcosa ma non riuscivo a capire.

Continuai a spingerla nel fare dei respiri ampi, era già passata un'ora e non sembrava accennare a terminare la seduta. Doveva esserci qualcosa di grosso sotto.

Dopo l'ennesima domanda a cui non rispondeva (ormai era un'ora e mezzo che respirava), finalmente dopo un po' rispose e disse di essere un uomo (di nuovo???), un soldato, era in un campo di battaglia, ci fu una esplosione ed un masso gli era caduto addosso sfracellandogli la gamba (lei si contorceva sul lettino), e poi silenzio, si era bloccata di nuovo, era tutta sudata ed anche io, continuai a farle domande, ma non ottenevo risposte.

Andò avanti così ancora per una mezz'ora, respirava limitatamente e spesso si bloccava. Finché finalmente mi rispose e disse che non c'era nessun altro intorno, poi si bloccò di nuovo (oh no!! Erano già due ore e un quarto che andavamo

avanti), passò un altro quarto d'ora prima che mi rispondesse di nuovo.

Lui era ferito alla gamba e intorno non c'era nessun altro, erano tutti morti gridò di nuovo e si bloccò, trattenne anche il respiro per un bel po', finché finalmente riuscii a farla respirare di nuovo in modo continuo e a farla rispondere.

Intorno a lui c'erano solo cadaveri e uccelli neri, forse corvi e cornacchie, che stavano beccando i cadaveri ed anche la sua gamba e nel cercare di mandarli via con le mani, le rimanevano attaccate alle mani sporche di sangue, le piume degli uccelli, poi perse conoscenza dovuta al dissanguamento e al dolore, e morì.

Finalmente terminammo anche questa seduta, entrambi sudati e provati. Lei stava benissimo ed io ero veramente soddisfatto del mio lavoro, avevo aiutato lei a chiarire un altro punto oscuro della sua memoria.

Se ne andò e la rividi la settimana successiva. Quando arrivò era felicissima e mi raccontò il perché.

A casa insieme ai suoi genitori viveva anche sua sorella, che aveva dei pappagalli, lei in tutta la sua vita non ci si era mai avvicinata (ricordi che aveva il terrore degli uccelli e delle piume?), quando tornò a casa dopo l'ultima seduta, andò vicino ai pappagalli e li accarezzò per la prima volta in vita sua.

Le restanti sedute che facemmo furono abbastanza tranquille e tutte produssero benefici consistenti. Concludemmo il suo ciclo di sedute intorno alla quindicesima, ormai aveva imparato a cavarsela bene anche da sola.

Questo è il resoconto delle prime sedute de *"Il Respiro della*

Memoria®, quando ancora non sapevo neanche precisamente che tipo di strumento avevo in mano.

Come si fa “Il Respiro della Memoria®”

Se vuoi approfondire questo metodo leggi con molta attenzione la pagina che trovi in questo link:

<http://www.scuoladirespiro.org/respiro-del-memoria/>

Scoprirai:

- Perché il “*Respiro della Memoria*®” è una scoperta importante?
- Quali sono i benefici che ne puoi trarre?
- Quante sedute è consigliabile fare per ottenere quei risultati?

Clicca su questo link per approfondire l’argomento:

<http://www.scuoladirespiro.org/respiro-del-memoria/>

Oppure puoi

[Prenotare ora la tua consulenza gratuita CLICCA QUI!](https://www.scuoladirespiro.org/#prenota2)
<https://www.scuoladirespiro.org/#prenota2>

- VII -

**Che cavolo è la
Coccoloterapia[®]?**

Riflettendo sull'evoluzione della mia vita e del mio lavoro, la molla più grande che mi ha sempre guidato è stata la curiosità, la voglia di stare bene, anzi meravigliosamente bene, e quella di chiedermi: “*ma c'è di meglio?*”

Ho iniziato a fare *Coccoloterapia*® in acqua calda senza neanche rendermene conto, semplicemente **mi veniva naturale e istintivo, fare all'altro, quello che in realtà avrei voluto fosse fatto a me.**

Ho iniziato ad amare me stesso e la persona che avevo in braccio come se fossi io, senza dare nessun tipo di giudizio, se uomo o donna, bella/o, o brutta/o, e così via.

Semplicemente così, amare, per quello che sei, come sei, senza dover dimostrare niente a nessuno, senza dover chiedere nulla in cambio, libera/o di accettare oppure no, libera/o di godere oppure no, libera/o di gioire oppure no.

Nei primi tempi, come già detto, lavoravo con il metodo del *Rebirthing*, dove si lavora anche in acqua calda a pancia sotto e con il boccaglio, per cui quando seguivo una persona che stava respirando in acqua calda, e sentivo che stava succedendo qualcosa, non potevo fare domande alla persona e farmi rispondere, usando il *Respiro della Memoria*®.

Era necessario quindi trovare **un altro modo di fare il lavoro in acqua.**

Ogni volta che facevo una seduta in acqua, pensavo al modo migliore di farlo, finché un giorno ripensai a un seminario fatto con *Konrad Halbig*, nel 1996, di *Rebirthing* in acqua calda.

Lui ci parlò di un metodo, che veniva usato in acqua e che lui non conosceva, se non per averlo visto fare e che si chiamava *Watsu*. Io non lo conoscevo e ricordo che solo una o due persone del seminario ne avevano sentito parlare.

Ci diede qualche descrizione facendoci prendere in braccio l'altra persona, a mo di bimbo piccolo, e ci fece provare in coppie. L'obiettivo era far rilassare la persona in braccio seguendo il suo respiro.

Una ragazza del corso alla fine, prima di uscire, mi prese e per gioco cominciò a mandarmi sott'acqua e, siccome ero molto rilassato, mi fece roteare in tutti i modi. Poi mi prese per i piedi e mi portò in giro per la piscina sott'acqua.

Mi sembrava di volare, per utilizzare le stesse parole di allora, **mi sembrava di essere una Lontra dell'Universo**, che stava giocando in acqua, era bellissimo.

Quindi tornando alle mie sedute di respiro in acqua calda, ho cominciato i miei primi esperimenti alla fine del 1997, dopo aver messo a punto il *Respiro della Memoria*®.

Facevo respirare la persona con il boccaglio e quando vedevo che succedeva qualcosa la giravo, le facevo le domande (come nel *Respiro della Memoria*®) e quando la memoria si scaricava la riportavo sott'acqua per farle sperimentare la sensazione della Lontra dell'universo.

Volevo farle provare quell'esperienza meravigliosa che a me era piaciuta molto, ma più di qualcuno invece partiva per un'altra memoria e quindi dovevo ricominciare dall'inizio.

Per cui, per un po' di tempo, ho lasciato perdere la Lontra, facendo respirare le persone nel modo iniziale.

Con il tempo poi, riflettendo e ascoltando le condivisioni delle persone che facevo respirare in quel modo, mi venne l'idea di portarle subito sott'acqua a sperimentare la Lontra e devo dire che ci furono dei risultati abbastanza interessanti.

Nel frattempo notai un'altra cosa ancora: molti erano veramente rigidi e mi riusciva difficile farli girare sott'acqua.

Il grosso delle modifiche del lavoro di *Respiro della Memoria*[®] in acqua calda, avvenne in agosto del 1998 a Ischia dove avevamo proposto delle settimane di vacanze terapeutiche.

Per tutto il mese ho fatto sedute individuali ed ho condotto gruppi di 40 persone, fuori e dentro l'acqua. In quel mese di agosto, ed anche negli altri periodi dei villaggi estivi, che seguirono, ho passato circa 12 ore al giorno dentro l'acqua, dalle 6.00 del mattino fino alle 2.00 di notte.

Questo è successo perché, quando facevo le sedute individuali, di solito non c'erano altre attività in corso e molte persone stavano fuori a prendere il sole vicino alla piscina e quindi vedevano quello che facevo.

Quando alla fine della seduta la persona usciva dalla piscina con il volto radioso e in pace, molti erano curiosi e volevano sapere com'era andata, e molte delle persone rispondevano: "*da Dio!*" - alcune dicevano che si erano sentite uno spermatozoo, altre che gli sembrava di volare, altri ancora erano meravigliati di quanto

tempo potevano rimanere sotto acqua senza respirare.

Le richieste aumentavano di giorno in giorno e visto che ero l'unico a fare quel lavoro, pur di poter accontentare tutti facevo orari da tour de force.

Avendo visto come tenevo le persone in acqua mentre respiravano e il mio atteggiamento di grande attenzione, qualcuno cominciò a dire che coccolavo le persone, e *qualcuno* sentita questa voce, cominciò a chiamare il mio lavoro "Coccolomania" in acqua calda.

Ogni settimana, quando arrivavano i nuovi gruppi, il mio lavoro in acqua veniva presentato così, la *Coccolomania in acqua calda* di *Paolo Cericola*.

Nei tre anni che seguirono 98-99 e 2000, ho potuto sperimentare e affinare, vista la grande richiesta, sia nei villaggi che nei miei seminari organizzati durante tutto l'anno, il lavoro della *Coccolomania*.

Alcune persone durante quegli anni tornarono, perché il lavoro fatto gli era piaciuto moltissimo e avevano ottenuto dei benefici enormi e più di qualcuno mi disse: "*ma perché continui a chiamare questo metodo Coccolomania?*" *ci sembra un po' brutto e visto che ha degli effetti terapeutici così evidenti non è meglio chiamarla "Coccoloterapia"?*

Con questo metodo le persone guarivano (e guariscono ancora oggi) da svariate problematiche o fobie, soprattutto coloro con paura o terrore dell'acqua.

Il ragionamento mi parve giusto e così fu, quindi nell'anno

2000, nacque definitivamente ed è stato ufficialmente registrato il marchio *Coccoloterapia*® in acqua calda, già chiamato precedentemente *Coccolomania*® in acqua calda.

LA PAURA DELL'ACQUA

Uno dei primi punti da affinare era il problema della paura dell'acqua che molte persone avevano.

Quando ho una persona in braccio, mi rendo conto se è rilassata oppure no, quindi anche se la persona mi dice che non ha paura dell'acqua, sto molto attento al comportamento e alla tensione del corpo.

Molti tra coloro che affermavano di non aver paura dell'acqua hanno scoperto in questo modo di averla e non se ne erano mai resi conto.

Il problema diventava sempre più evidente perché le persone che avevano paura dell'acqua, volevano comunque sperimentare la *Coccoloterapia*.

Analizzando il problema: perché le persone hanno paura dell'acqua? Abbiamo passato ben nove mesi dentro l'acqua, come mai una persona adesso ne ha paura?

Hai visto un bambino che rapporto ha con l'acqua? Ci starebbe

dentro per ore a giocarci continuamente.

Con l'avvento del parto in acqua, sono nate le strutture adeguate, in cui vedi bambini piccoli in acqua, perfettamente a loro agio, senza ne bere ne soffocare.

Noi abbiamo bisogno di riscoprire il nostro naturale "essere acquatico".

Probabilmente non lo sai ma se in mare c'è un gruppo di persone con uomini donne e bambini, i delfini si avvicinano facilmente ai bambini, oppure se nel gruppo c'è una donna incinta loro vanno subito verso di lei e se ne prendono cura, e non fanno avvicinare più nessuno, la seguono nel parto in acqua e quando il bimbo nasce, loro se ne prendono una cura incredibile, ed è stato notato che il bimbo viene su in superficie.

Il bambino appena nato dal canto suo respira e torna sul fondo a dormire per ben otto minuti a pancia sotto, poi si gira torna a galla respira e sotto di nuovo per altri otto minuti, altro che tutti i subacquei che hanno fatto dei record di apnea, ha dell'incredibile vero?

Allora come mai esiste la paura dell'acqua?

Un motivo è sicuramente dovuto a qualche esperienza traumatica, in cui la persona ha rischiato di affogare. L'altro motivo può essere l'aver assorbito le paure dai nostri genitori o dagli adulti in generale, come delle spugne.

Non credi sia possibile la seconda?

Due giovani coniugi sono in cucina e stanno preparando da mangiare, chiacchierano del più e del meno, quando all'improvviso l'uomo si rende conto di una cosa che aveva già visto fare alla moglie ma non le aveva mai chiesto perché.

Lei stava tagliando gli angoli del prosciutto prima di metterlo in padella. Allora lui le chiese come mai lo stesse facendo e lei di risposta gli disse: *"pensa a quello che stai facendo tu"*.

Ma non soddisfatto lui tornò a farle la domanda e lei: *"Ma sì, che ti importa continua a fare lì."*

Lui tornò alla carica svariate volte, ottenendo sempre delle non risposte, finché per l'ennesima volta, ripeté la domanda e la moglie gli rispose che anche sua madre lo aveva sempre fatto così.

Allora vista la curiosa e fastidiosa insistenza da parte di lui, decisero di chiamare la madre e dopo i soliti convenevoli, le chiese:

"senti mamma, io fin da bambina ti ho sempre visto tagliare gli angoli del prosciutto quando lo mettevi a cuocere, ti ricordi perché lo facevi?"

*"Oh ma certo cara, perché avevo la padella troppo piccola!"
(?????!!!!?????)*

Assorbiamo i comportamenti dei nostri genitori senza neanche rendercene conto e **non mettiamo mai, neanche in dubbio, molto spesso, quello che facciamo.**

Quasi mai ci prendiamo la briga di appurare se stiamo sbagliando o se c'è un modo diverso di fare un qualcosa che

“abbiamo sempre fatto così!”

Tornando di nuovo all'acqua, per aiutare le persone a superare questa paura, era necessario fare chiarezza sull'Elemento Acqua.

Era evidente che c'erano delle cose che non sapevano, che non erano chiare per loro e che le portavano ad avere quel tipo di comportamento.

L'acqua è un elemento che può essere nostro amico o nemico e come tutti gli elementi ha le sue regole. Se le rispetti lei ti sostiene, ti accoglie, ti avvolge, ti coccola, se non le rispetti, affoghi.

In tutti questi anni ho accolto molte persone che si erano iscritte a dei corsi di nuoto per superare la paura dell'acqua e che invece ne erano uscite più traumatizzate di prima, oppure persone che erano terrorizzate dall'acqua.

Quasi tutte, una volta imparato e appreso **le quattro regole dell'acqua**, hanno superato la loro paura e dopo un'ora nuotavano liberamente sott'acqua.

Emblematica è la storia di Mara, signora milanese, sulla cinquantina, che diceva di avere il terrore dell'acqua, a casa sua non entrava neanche nella vasca da bagno se c'erano più di dieci centimetri di acqua.

Dopo una settimana che era lì a Ischia nell'agosto del 1998 ed aver visto tutte quelle persone che **uscivano dall'acqua in**

stato di beatitudine, come si dice a Roma: “rosicava”.

Era invidiosa e sarebbe piaciuto anche a lei provare, ma il terrore la teneva lontano. Un bel giorno però, verso la fine della settimana, venne da me e disse:

“Senti, io ho una paura fottuta, ma visto quello che gli altri dicono dopo aver fatto una seduta con te, voglio provarci anch’io, fosse l’ultima cosa che faccio in questa vita, se non muoio prima sott’acqua. In tutto questo tempo che sono stata qui, non sono mai entrata in piscina e non sono mai andata al mare, mi sono stancata di questa situazione, di rimanere sempre a guardare gli altri che se la godono, voglio riuscirci anch’io. Te la senti di provarci con un caso disperato come me?”

“Certamente.” - le risposi io e fissammo l’orario per la seduta.

Quando arrivò era in evidente stato di nervosismo e paura, io ero già in acqua e l’acqua mi arrivava sul petto ed era alta un metro e trenta. Cominciava a titubare della sua decisione e a entrare, la invitai con dolcezza e, con grande sforzo e coraggio, cominciò a scendere la scaletta della piscina, tenendosi ben stretta alle maniglie.

Dopo pochi passi, la scaletta finì, e lei non trovava altri appoggi, cominciò a urlare, ma con dolcezza riuscii a farla calmare e la aiutai a scendere.

Puoi immaginare come si sentiva quella persona che **per la prima volta in vita sua entrava in acqua** alta 1,30 metri?

Aveva i capelli dritti in testa. Siccome aveva già partecipato a tutti i gruppi che avevo fatto e aveva rivissuto già qualche tipo di

esperienza, le dissi di respirare ampio e di portare l'attenzione al respiro.

Dopo un po' quando si calmò leggermente, le spiegai le quattro regole dell'acqua e cominciai a fargliela provare, prima con la testa fuori dell'acqua e quando sembro convinta, le chiesi se poteva provare ora dieci centimetri più sotto a fare la stessa cosa. Piano, piano dapprima senza far arrivare neanche l'acqua agli occhi, poi scendendo sempre un po' di più, riuscì a fare quello che le avevo spiegato. Finalmente riuscì a prenderla in braccio e cominciare la seduta vera e propria.

Quando cominciai a portarla sotto, contattò in modo molto drammatico, una memoria in cui in un'altra vita era affogata, e non solo, era anche responsabile della morte di altre persone, per cui aveva anche un senso di colpa non indifferente legato a quella memoria.

Poi scoprì anche che in questa vita, da piccola, al mare con i genitori era caduta in acqua, ma che era stata subito ripescata, ma la paura che riportò evidentemente aveva scatenato quella precedente, provocando la conseguenza di non voler più entrare in acqua per tutta la vita.

Alla fine della seduta dopo aver scaricato completamente quelle memorie, rideva e mi chiese se potevo riportarla sotto acqua e farle fare le capriole che aveva visto farmi fare agli altri e che a lei non avevo fatto fare (per via della memoria che era venuta a galla).

La accontentai e **le feci fare delle capriole. Era felice come una bambina piccola, sembrava impazzita dalla gioia**, diceva

- *“se lo racconto ai miei figli non ci crederanno mai, oppure mi diranno: ma mamma ti hanno drogato?”* - Inutile dire che lo vennero a sapere tutti e che le fecero anche i complimenti per il coraggio avuto.

Non ricordo se durante quella prima seduta ci fu qualcuno che la fotografò mentre la portavo sott'acqua. Quando telefonò ai figli a casa le dissero esattamente: *“ma ti hanno drogato?”*

Il giorno dopo andò in gita, intorno all'isola con una barca insieme ad altre persone e si tuffò anche in mare aperto. WOW, HIP HIP URRRA! Fotografata, per poter esibire documentazione al rientro a casa, tornò ancora a fare altre sedute e seminari scoprendo ogni volta memorie diverse e ottenendo risultati più che consistenti.

Mi fece una grandissima pubblicità ed organizzammo anche seminari nella sua città per far conoscere agli altri questo metodo eccezionale di guarigione.

Per provare questa meravigliosa esperienza programma una vacanza alternativa per il tuo **vero benessere** fisico e mentale.

Dopo questa esperienza fidati, **sarai un'altra persona**, avrai raggiunto un altro stato di consapevolezza. Guarda tu stesso le prossime date su: <https://www.cocoloterapia.it/>

L'arte del respiro consapevole

- VIII -

Un'altra Evoluzione
ACQUAAMICA®

Cosa è AcquaAmica?

In sintesi, AcquaAmica è un programma molto specifico che aiuta a far passare definitivamente in soli 7 giorni intensivi la paura dell'acqua in ogni sua forma.

Come nasce?

Nel 2012 mentre ero ad Ischia a fare Formazione Professionale ai miei allievi per la Coccoloterapia in acqua calda, ho cominciato a notare che più di qualcuno mentre aveva la persona in braccio, non riusciva a gestire la situazione e la persona in questione, anche se la persona era rilassata e fiduciosa (tra l'altro erano tutti allievi, non avevo persone esterne come in altri casi).

Poiché la cosa si è ripetuta più volte e con persone diverse, la cosa che ho scoperto è che nonostante avessero fatto già molte sessioni di Coccoloterapia ed erano tranquilli in acqua, c'era qualcosa di più profondo che stava lavorando e che non gli permetteva di tenere i piedi incollati a terra quando avevano in braccio una persona.

Avevano ancora paura dell'acqua e soprattutto di se stessi.

Ho dovuto quindi inventarmi qualcosa di completamente diverso per poter andare oltre con le lezioni di Coccoloterapia.

E

...li ho fatti tornare bambini e li ho fatti giocare con l'acqua, proprio come fanno i bambini al mare, il loro compito era di giocare e divertirsi, tuffarsi fare le capriole in acqua, fare i matti, sfidarsi gli uni con gli altri, permettersi di farsi entrare l'acqua nel naso, anzi farla entrare volontariamente aspirandola dal naso e

,,, Miracolo quasi tutti dichiararono di sentirsi molto meglio e gli era piaciuto talmente tanto che me lo chiedevano tutte le volte che entravamo in piscina per fare la lezione di coccoloterapia. Inutile dire che migliorarono notevolmente anche le sessioni di chi faceva il coccolato e di chi faceva il coccoloterapeuta.

Quindi da quell'anno iniziai a proporre proprio a quelle persone che avevano provato di tutto nella loro vita ma non erano mai riuscite a superare la loro paura dell'acqua.

In sintesi, AcquaAmica è un programma molto specifico che aiuta a far passare definitivamente in soli 7 giorni la paura dell'acqua in ogni sua forma.

Dapprima lo proposi a Roma in sessioni singole e a Montegrotto e Ischia in weekend, ma purtroppo i risultati non furono quelli sperati, perché necessitava più tempo ed anche perché (di questo me ne sono accorto con il tempo, nelle sessioni individuali a Roma) e che le persone tornavano nel loro ambiente, casa, lavoro, etc..., e quindi

venive invalidato il lavoro fatto.

Proposi allora di fare la settimana individuale ad Ischia dedicata solo ad una persona, dove si sarebbero fatte due sessioni al giorno, una dentro ed una fuori dall'acqua, in un ambiente isolato ed un paesaggio molto bello su una scogliera, dove non prendevano i telefoni e non c'era la tv.

I risultati furono eccezionali, tanto che dopo solo il quarto giorno di lavoro andammo giù al mare sugli scogli e la persona si tuffò dopo di me in mare aperto. Ovviamente era eccitatissima e felicissima di questa esperienza straordinaria.

Da allora molte altre persone hanno vinto definitivamente la loro paura dell'acqua che si erano portati dietro da una vita intera, alcuni anche 70 anni.

Puoi vedere su YouTube le loro testimonianze cercando AcquaAmica.

Ad oggi facendo statistiche il 97% dei partecipanti ci è riuscito e si è tuffato dagli scogli con me 😊

Attualmente questa esperienza è possibile farla solo ad Ischia perché non ho trovato luoghi con tutte le caratteristiche giuste per fare il lavoro al meglio.

- IX -

**Esercizio per chi
ha paura dell'acqua**

Intanto se hai paura dell'acqua puoi provare a fare questo esercizio anche da casa e magari se non è proprio una paura profonda la superi e potrai goderti la gioia di stare in acqua e giocare con gli amici o i tuoi figli o nipoti. Questo esercizio si fa in questo modo.

1 metti una molla sul naso.

2 prendi un grande respiro con la bocca e poi chiudi la bocca senza lasciare andare il respiro.

3 da dietro le labbra chiuse cominci ad espirare lentamente, come se stessi soffiando dolcemente sulla tua mano.

4 alla fine della espirazione, non riprendere il respiro ma rimani in apnea e prova a contare mentalmente quanti secondi passano prima che hai effettivamente bisogno di riprendere il respiro. Per contare correttamente puoi fare così: milleuno, milledue, milletre, millequattro, millecinque, etc...; oppure puoi controllare se lo hai con un cronometro. Potranno essere 10 - 20 -30 -40 o più secondi non ha molta importanza adesso, con un po' di allenamento aumenterà il tempo di apnea e questo ti dimostrerà che puoi ancora rimanere vivo e non morirai. Al termine riprendi un bel respiro ampio.

Ripeti questo esercizio tutte le volte che vorrai.

Quando ci avrai preso confidenza potrai sperimentarti in

qualcosa di più avanzato.

In cosa consiste?

Nel lavandino del tuo bagno oppure in una bagnarola metti dell'acqua tiepida a temperatura corporea diciamo e poi fari l'esercizio che ti ho spiegato così: molla sul naso, prendi un grande respiro pieno, chiudi la bocca e immergi la faccia in acqua soffiando dolcemente in acqua e facendo le bollicine finche hai respiro, quando finirà il respiro, rimani con la testa in acqua, contando come prima, milleuno, milledue, etc..., finchè riuscirai a stare in apnea, quando non ce la farai più e senti impellente la necessità di respirare, tira fuori la testa e riprendi un gran bel respiro.

Puoi esercitarti tutto il tempo che vorrai finche ti sentirai tranquillo/a, ovviamente poi lo sperimenterai anche in piscina o al mare per verificare se la tua paura è passata del tutto o almeno in parte.

Mi farà molto piacere sapere se ti ho aiutato a superare la tua paura, quindi per favore scrivimi.

Se invece non dovesse passare ma senti ancora il terrore sarà necessario fare del lavoro più profondo, che qui per ovvie ragioni non posso approfondire.

Se vuoi saperne di più visita <https://www.acquaamica.it/>

- X -

Libero dal Panico[®]

Cos'è Libero dal Panico?

Libero da Panico è il programma che in una sola settimana intensiva, ti aiuta a risolvere definitivamente i tuoi attacchi di panico o quantomeno a gestirli tranquillamente senza più andare in quello stato di paura profonda dell'ignoto.

VORREI DIRTI INNANZITUTTO CHE TI CAPISCO, ho provato il mio primo attacco di panico tantissimi anni fa ed è stato qualcosa di terribile (sinceramente pensavo non ne sarei uscito vivo).

PER QUESTO ADESSO SO COME TI SENTI!!!

Le persone intorno a te, anche quelle che ti vogliono bene, ti guardano come se tu avessi una qualche rotella fuori posto o, peggio ancora, come uno che sta esagerando "con sta storia degli attacchi di panico" per attirare l'attenzione su di sé, non è vero?

Ma loro che ne sanno? Non l'hanno mai provato e non possono davvero capire questa tremenda sensazione.

I dottori poi, meglio che non ne parliamo... poveretti, non è neanche colpa loro al 100%. Non esistono medicinali che possano curare realmente gli attacchi di panico. Possono darti dei calmanti, degli ansiolitici, qualcosa che ti stordisce del tutto per evitare che ci ricadi, ma tu vuoi davvero continuare a vivere come un'ameba, schiavo di queste inutili pillole e gocce di ogni sorta?

Lascia che ti dica una cosa: quel giorno, per mia immensa fortuna avevo con me qualcosa che mi ha salvato la vita, il mio RESPIRO libero, consapevole, non controllato.

Stavo facendo la mia tranquilla seduta di Rebirthing e mi ritrovai all'improvviso completamente paralizzato dalla paura e dal panico. Mi ritrovai a poter fare solo una cosa: RESPIRARE, ed è proprio lui, il mio respiro, il mio fedele compagno di tutti questi anni che mi ha mostrato cosa fare.

Quindi prima di continuare lascia che ti faccia una domanda:

Non senti anche tu quella terribile sensazione di perdere il controllo della tua vita?

Il mio primo attacco di panico, anzi attacco di terrore l'ho avuto quando avevo 23 anni e durante la mia prima seduta di respiro venni preso da un attacco di paura folle, non era panico era terrore puro, perché mi sentivo morire e la scelta era: morire subito o tra due respiri.

Posso giurarti che sarei scappato via alla velocità della luce, se avessi potuto.

Già!

Se avessi potuto, perché nel frattempo mi ero paralizzato completamente dalla testa ai piedi e non riuscivo più a muovere niente, neanche la punta di un dito.

Ero tutto un dolore e più cercavo di muovermi più aumentava il dolore ed ovviamente il terrore di morire.

Ci ho messo ben 13 lunghi anni per scoprire come non andare più in quello stato di paralisi e paura, ma continuando a leggere scoprirai come potrai farlo anche tu, molto più velocemente...

IMPORTANTI INFORMAZIONI DALLA SCIENZA PER COMPRENDERE

Secondo le ricerche dell'Istituto Nazionale della salute mentale, gli attacchi di panico colpiscono circa 2.000.000 di persone in Italia ed oltre 19.000.000 di persone in tutta Europa.

I sintomi in quasi tutti i casi sono gli stessi:

senso di soffocamento;

capogiri;

sudorazione;

tremori;

dolori al petto;

sentirsi estraniati dal proprio corpo;

avere la sensazione che stia per succedere un qualcosa di terribile;

sentirsi sul punto di morire.

Più o meno quello che ti ho descritto sopra nella mia esperienza non trovi?

Ma c'è una cosa che quasi sicuramente non sai:

“Durante un attacco di panico, sei in uno stato di dolore e di paura, ma ...

...tu non sei il tuo dolore o la tua paura o comunque le tue sensazioni!”

La verità è che tu non sei veramente il tuo “dolore o la tua paura”. Certo puoi sentirlle queste sensazioni, ma tu non sei ne il tuo dolore ne la tua paura.

Se chiudi gli occhi e provi a ripensare ad un evento della tua vita dove hai provato dolore o paura e ti concentri abbastanza su quell'evento ripescando tutti i particolari, arriverai a sentire il dolore o la paura di quella esperienza anche se è lontana nel tempo e non è qui in questo spazio-tempo.

Ad esempio, prova ad immaginare sempre con gli occhi chiusi di spremere un limone sulla tua lingua.

Senti che il corpo rabbrivisce e i peli si drizzano al solo pensiero, non è vero?

Eppure il limone nello spazio-tempo dove sei in questo momento non c'è fisicamente.

QUINDI PRIMA GARANZIA!

QUALSIASI COSA SIA SUCCESSA, OVUNQUE SIA SUCCESSA, È GIÀ SUCCESSA!

PER CUI: SEI MOLTO, MA MOLTO, MA MOLTO PIÙ FORTE DI QUELLO CHE CREDI!

Sei già sopravvissuto a qualsiasi cosa sia successa e ovunque sia successa, altrimenti non saresti qui a leggere questa libro, ascoltando quello che dico.

Ribadisco: Tu non sei veramente “quel dolore” o “quella paura” che credi di avere o “che credi” sia più grande di te e che non puoi farcela. Quello che stai facendo è semplicemente “scappare” per non “sentire” qualcosa che ti fa paura.

Ma ... scappare non è una soluzione!

Questo scappare poi quanto ti costa, in termini economici “€”, di “salute”, di “vita”, di “gioia”, di “dipendenza da qualcun altro”, etc...

Quanto ti costa la tua paura, in termini economici?

Se non ti permette di andare al lavoro ... quanti € ???

Oppure se non ti permette di andare al lavoro da solo (il tempo dell'altra persona, che a questo punto non può andare a lavorare anche lei se deve seguire te, a meno che tu non la paghi per farti seguire) ... quanti € ???

Quanto ti costa in termini di salute?

Purtroppo è un circolo vizioso come ben sai, “più senti quelle sensazioni più ti senti peggio e più hai paura”, “più hai paura e più alimenti quelle sensazioni” quanto tempo ???

Se prendi medicinali, il costo dei medicinali sia economico che fisico, ti fanno sentire addormentato, intontito, appesantiscono tutto il corpo, non ti fanno “sentire” ma neanche “vivere” quanti € ???

Quanto malessere ???

Quanto ti costa in termini di vita?

Il non vivere una vita serena e indipendente è la cosa più deprimente che possa esistere, quanto ti costa non poter uscire liberamente quando vuoi tu, anche solo per fare una passeggiata al parco o in centro o sulla spiaggia o per andare a vedere un bel film con gli amici o i figli o nipoti?
...

Non so se si possa conteggiare questo tipo di difficoltà sinceramente

... ma, quanto ti costa tutta la vita persa che non potrai mai recuperare ???

Quanto ti costa andare in terapia?

Non so se è il tuo caso, ma molti vanno per anni da uno psicologo o psicoterapeuta, una o più volte a settimana, senza poi aver risolto il problema ... quanti € ???

Quanto tempo perso???

Quanto ti costa essere dipendente da qualcun altro?

Se è un familiare stretto, forse non paghi direttamente in moneta ma di sicuro la ripagherai in qualche modo o altrimenti te la farà pagare in qualche altro. A volte questo scatena anche delle rabbie incontrollate, da entrambe le parti ed è inutile dire che anche questo ha il suo costo, magari non economico, ma non sempre a tuo favore ... quanta serenità persa ???

Insomma per dirla in parole semplici “paura” ...

E quella cosa che ti fa così tanta paura per un solo e semplice motivo: “NON LA CONOSCI!”

E non c'è neanche da guarire, perchè non sei malato, c'è soltanto da crescere.

Quindi quello che ti aiuterò a fare è:

CRESCERE E CONOSCERE TE STESSO!

Il mio scopo è quello di aiutarti a stare sempre meglio e vivere il più a lungo e felicemente possibile.

E allora, tu sei veramente disposto a cambiare la tua vita?

Suppongo, se mi stai ancora leggendo, che la tua risposta sia sì!

Ti chiedo ancora un po' di pazienza, stiamo arrivando verso la soluzione.

Nella mia vita da giovane sono sempre stato abbastanza impaziente e pretendevo di ottenere tutto e subito, ma l'esistenza è stata più caparbia di me e quindi ho dovuto imparare, non senza difficoltà, ad apprezzare il dono della pazienza e della costanza per ottenere risultati duraturi.

Quello che hai imparato a fare in una vita, non è cosa che smantelli così facilmente in due giorni.

Così come hai impiegato molto tempo per far diventare delle cose "abitudini", ci vuole tempo, pazienza e coraggio per cambiarle e farle diventare "NUOVE abitudini".

Quindi dicevo: "Suppongo di sì" perchè non è così scontato che tutti vogliano cambiare.

È più facile soffrire, che cambiare.

Molti continuano a correre nella ruota del criceto, sperando che le cose cambiano da sole oppure che arrivi qualcuno a salvarle o che faccia il lavoro per loro, senza capire che hanno bisogno di scendere dalla ruota e cominciare a fare qualcosa di completamente nuovo,

sperimentare cose diverse, anche cose fuori di testa alcune volte, per poter riprendere il completo controllo della propria vita o quantomeno stare meglio di prima.

COMPRENDERE COME FUNZIONA LA MENTE

Noi tutti, gli esseri umani intendo, abbiamo a disposizione non uno ma ben 4 e dico quattro, cervelli, di cui non ci rendiamo neanche conto (così come per il respiro che facciamo in automatico 24 ore al giorno senza portarci quasi mai l'attenzione).

Il più antico è il cervello che è nel tronco, quello chiamato rettiliano.

Il secondo è il cervelletto.

Il terzo è il midollo cerebrale.

Il quarto e più giovane è il cosiddetto cervello recente, cioè quello che ci permette di avere cognizione e di fare ragionamenti logici e razionali.

Ognuno di loro ha il suo bravo motivo di esistere e non è questo il posto giusto per parlare delle funzioni e a cosa servano, ora parleremo di quello che ha più importanza per te!

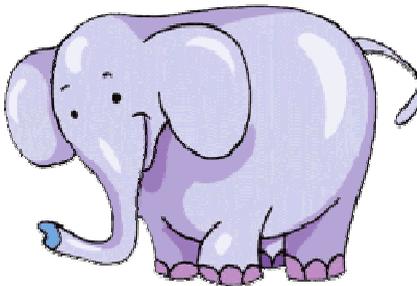
Il più potente di tutti questi 4 cervelli, anche perché ha milioni di anni di vita sulle spalle è il "tronco".

Questo cervello ha ramificazioni in ogni cellula del nostro

corpo, però non ha la capacità di ragionare e lavora solo sul comando “sopravvivi” non ha importanza come, ma “sopravvivi!”

Questo cervello come ho già detto, non ha capacità di logica ed è un po' come lo scemo del villaggio, da una parte ti salva la pelle e dall'altra ti ammazza, facendoti buttare dal balcone dell'ultimo piano (ovviamente sempre con il comando “sopravvivi”, lui non sa che facendo così ti spiaccicherai a terra quando atterri).

Per capirci meglio questo cervello non è in grado di riconoscere la differenza tra un elefante (lilla), una matita (lilla), ed un occhio (lilla), per lui sono esattamente la stessa cosa (solo perché c'è il colore che le accomuna) e quindi “PERICOLO”!



Se per esempio un elefante lilla ti ha pestato un piede quando avevi 3 anni, oggi a distanza di tanti anni (20-30-50-90 non ha importanza), se nell'ambiente dove sei, che può essere in una stanza, all'aperto, ovunque, è presente una matita con quel colore, oppure una persona che ha

quel colore sugli occhi o un vestito con quella sfumatura di colore, il tuo tronco scatta e ti farà scappare perché lo ritiene pericoloso, senza che tu, razionalmente parlando, ne abbia la più pallida sensazione o consapevolezza.

La sua pura azione è la “reazione” che corrisponde a combatti o scappa.

Noi con la nostra presunzione pensiamo con il nostro cervello recente di poter controllare, il cavallo selvaggio che è stato libero per milioni di anni.

Così non è!

O quantomeno non è così semplice come si crede, perché c'è un modo giusto di fare le cose e c'è un modo sbagliato di farle.

La maggior parte delle persone che hanno gli “attacchi di panico”, fanno la cosa sbagliata.

Non so se tu abbia mai visto il film “L'uomo che sussurrava ai cavalli” con Robert Redford.

Un film meraviglioso con tanti spunti molto interessanti, che ti consiglio vivamente dal cuore di vedere e se anche lo hai visto, di rivedere attentamente, perché ha molto a che vedere con gli attacchi di panico, tragedie e molte altre vicissitudini della vita.

Tornando al nostro cervello rettile, poiché è infiltrato

profondamente in ogni cellula del nostro corpo, quando scatta, bypassa (salta), tutti i circuiti e disattiva il nostro cervello recente [si esatto, lo “disattiva proprio del tutto” ed entri in uno stato di incoscienza (quando non ricordi nulla), ed in parte, come in uno stato di semi-incoscienza (quando ricordi qualcosa dopo)], senza che tu possa coscientemente farci assolutamente nulla.

Ti è mai successo di comportarti in qualche modo strano e poi ti sei chiesto, ma perché mai ho fatto questa cosa?

Ovviamente e ne sono più che sicuro, non sei riuscito mai a darti una risposta ragionevole a quel comportamento.

Questo è esattamente quello che succede a tutti nella vita di tutti i giorni, chi più chi meno, ma è una cosa che succede a tutti.

Ma allora visto che questo meccanismo è così antico, come si può fare?

È possibile cambiare qualcosa di così antico con qualche strumento recente?

Si ora è possibile!

È possibile farlo con uno strumento altrettanto antico come la nostra mente reattiva, anzi per essere più precisi, ancora più antico, qualcosa che ha anche lui milioni di anni di evoluzione e che sia infiltrato anche lui, in ogni cellula del nostro corpo!

Questo strumento è il tuo “Respiro Originario!”

Bada bene, non sto parlando di una qualche tecnica di respiro, ma di quello che hai nel tuo DNA.

Perchè?

Perchè il tuo Respiro Originario, nasce prima della mente reattiva!

Questo strumento usato insieme al nostro cervello recente permette di riuscire a governare questo fantomatico “cavallo selvaggio”.

È possibile se si fa nel modo giusto ed inoltre ognuno ha i suoi tempi.

Non è possibile dire con esattezza quando cambierà e cosa cambierà di preciso.

Quello che di sicuro cambierà “inevitabilmente” sarà la tua vita, in meglio, ovviamente!

Libero dal Panico è il programma per smettere di avere “Attacchi di Panico”.

Mentre gli altri ti parlano e ti consigliano di respirare e poi ti propongono psicoterapia e farmaci che non rispondono alle tue esigenze, causando continue ricadute e perdite di tempo, invece Libero dal Panico contiene il Respiro Originario che ti permetterà di non aver più “Attacchi di Panico” in soli 7 giorni intensivi con due sessioni al

giorno..

In questo modo Libero dal Panico ti permetterà di assicurarti il tuo benessere e quello dei tuoi familiari e dei tuoi figli.

Quali sono i benefici che avrai?

Riprendere in mano la tua vita!

Tornare ad essere autonomo e non più dipendente dagli altri!

Gioire e sentirsi in pace con se stessi!

Sentirsi in pace con il mondo!

Prendere coscienza di ciò che c'è, conoscersi meglio!

Non farsi condizionare dalle circostanze!

Smettere di prendere medicinali!

Testimonianze

Qui sotto puoi leggere, alcune testimonianze di chi ha sperimentato questo metodo e le trasformazioni che sono avvenute nella loro vita.

Antonella S. – imprenditrice – Reggio Calabria

Una esperienza con una persona che ha sofferto di attacchi di panico per circa tre anni, provando di tutto, anche farmaci di svariato tipo senza riuscire a migliorare neanche lievemente la sua situazione.

Questa è la storia di una donna manager calabrese, Antonella, titolare di due aziende ben avviate, che aveva girato tutto il mondo in lungo e largo, in aereo, in macchina, insomma con tutti i mezzi di viaggio.

Un bel giorno fece per uscire di casa e.....

.... ebbe il suo primo attacco di panico!

Chiamo qualcuno dei suoi parenti, per farsi portare in ospedale, dove le diedero psicofarmaci per calmarla e poi la rimandarono a casa.

Il giorno dopo stessa storia provò ad uscire di casa e nuovo attacco di panico.

Non riusciva a salire in macchina e fare neanche il giro del palazzo senza che si sentisse morire.

Questo per lei fu fonte di una notevole depressione e fonte di svalutazione notevole.

Fino a due giorni prima poteva girare il mondo ed ora era bloccata dentro casa e senza nessun motivo apparente.

Quindi cominció il calvario del farsi accompagnare in ospedale, poi tutti gli accertamenti del caso e tutte le solite trafale mediche, che non la aiutavano minimamente, passando anche per la psicoterapia, senza risultati.

Tutto questo combattendo tutti i giorni, poichè ti ricordo era una donna manager, con una certa grinta convinta che ce la dovesse fare.

Ma il tempo passò inesorabilmente senza risultati e lei doveva farsi accompagnare sempre da qualcuno, anche per piccoli spostamenti, insomma una invalida.

Passarono così tre lunghi anni, finchè ormai disperata fece una ricerca su internet e trovò, così come hai fatto tu, Scuola di Respiro.

Trovò l'esercizio dei venti respiri che ti ho insegnato più su e stette subito un pò meglio!

Finalmente qualcosa che dava quello che prometteva, senza tanti giri di parole.

Provò per qualche altro giorno e notò che andava un pochino meglio, quindi si decise a chiamarmi e mi spiegò la sua storia.

Io le dissi che l'esercizio dei venti respiri era importante ma che non poteva lavorare a fondo, era un rimedio di emergenza.

Se voleva, potevo insegnarle qualcosa di molto importante per risolvere definitivamente il suo problema, ma era necessario che lei venisse a Roma da me per una settimana.

Lei ovviamente obiettò: ma come faccio a venire, mi prende il panico solo a pensarci e poi una settimana da sola a Roma? Non è possibile!

Le offrii una alternativa, andare io da lei, ma le sarebbe costato un patrimonio e quindi l'ipotesi venne scartata.

Disse che voleva pensarci su e ci salutammo.

Dopo qualche giorno mi richiamò e disse che aveva deciso di rischiare.

Si sarebbe fatta accompagnare da qualcuno in macchina fino a Roma e poi una volta lì avremmo visto il da farsi.

Quando arrivò evidentemente in stato di panico e di forte ansia e agitazione, nonostante i calmanti, il suo respiro era completamente sballato.

Dopo le varie burocrazie e scambio di informazioni necessari, facemmo immediatamente una seduta di Respiro Originario®, che fu molto intensa per lei, però alla fine della seduta si sentiva molto meglio, era molto rilassata e rideva.

Ci lasciammo, andò nel suo albergo e ci rivedemmo il

giorno dopo, dicendomi che aveva dormito molto bene, come non le succedeva ormai da molto tempo.

Insomma per farla breve ci siamo visti in quella settimana dal lunedì alla domenica, per due sedute al giorno, una di Respiro Originario® ed una di Cocoloterapia® in acqua calda, più una visita omeopatica all'inizio ed una alla fine della settimana, e poi ripartì...

... per tornare a casa sua ...da sola”!

Poi tornò altra volta, ma non più per i suoi attacchi di panico, che aveva ormai risolto e fin da allora non ne ebbe mai più, ma per fare il “Percorso di Crescita Personale” della durata di un anno, per imparare molto di più, finché decise di fare anche la Formazione Professionale.

Portò quello che stava imparando anche all'interno delle sue aziende e del suo lavoro, migliorando notevolmente anche il benessere e la produttività al suo interno, con i suoi dipendenti.

Antonella S.

Corrado N. – impiegato, Roma

Ciao Creature Meravigliose,

avrei voluto scrivere una sola parola: GRAZIE!!

Ma forse non sarebbe stata sufficiente per una condivisione.

Questa settimana passata insieme è stata tra le più “vibranti” della mia vita, e sicuramente la porterò per sempre tra i miei ricordi più belli.

Posso affermare con certezza che il lavoro svolto in questa settimana ha dato una accelerata decisiva a quello fatto da ormai più di due anni con la mia psicoterapeuta.

Le emozioni sono state evidentemente più intense, proprio per la loro natura corporea, e questo tour de force non ci permetteva di pensare ad altro che a noi stessi.

Confesso che dopo aver lavorato il primo giorno con il Respiro Originario®, ho pensato di mollare tutto e scappare via il più lontano possibile; l'ansia che mi attanagliava e l'aver sperimentato su me stesso tutta la forza di reazione della mia “mente reattiva” sugli eventi che si susseguivano (la tetania, i dolori addominali, la gola che mi si stringeva, ecc.), mi avevano spaventato a morte.

Ero lì pronto ad andarmene quando mi sono chiesto: “per quanti anni ancora vuoi scappare? E cosa pensi di

risolvere fuggendo? La paura, l'ansia, il panico non spariranno mai" sarei ricaduto sicuramente in depressione per un'altra opportunità a cui rinunciavo per paura di affrontarla.... a quel punto non mi restava che provare questa strada....

Ho affrontato il mio terrore provando ad avere fiducia del mio respiro, solo del mio respiro che ero sicuro mi avrebbe tenuto in vita qualsiasi cosa fosse successa, cercando di osservare le reazioni del mio corpo e provando a reagire il meno possibile... e provando a pensare che avrei potuto anche ritrovare una memoria piacevole, che avrebbe anche potuto piacermi, che sarebbe andata sicuramente sempre meglio...

... e "STRANAMENTE" la mia ansia si è tramutata in ENERGIA...

Il dolore si è trasformato in GUARIGIONE...

Come d'incanto "ho cancellato con coraggio quella SUPPLICA DAGLI OCCHI"....

Ed allora ho cominciato a godermi le sedute di Cocoloterapia® in acqua calda (da provare almeno una volta nella vita, ma anche di più), e tutti gli esperimenti di gruppo che mi sono serviti per sviluppare nuovamente la fiducia negli altri, ed aumentare a dismisura la mia autostima.

Ho cominciato a credere di poter cambiare la mia vita cambiando semplicemente i miei intenti.

Una sola parola per la sinergia che si è creata nel gruppo, per quella energia che si è sviluppata tra di noi e che avvolgeva tutto il casale, regalandoci tutto quello di cui avevamo bisogno:

AMORE INCONDIZIONATO...

... raramente (forse mai) ho trovato tante persone interessanti tutte insieme, con unione d'intenti e per giunta anche simpatiche. Ognuno di voi mi ha donato qualcosa, un segreto della vita che porterò sempre con me, e ad ognuno di voi spero di aver donato qualcosa.

Sento di aver fatto un passo decisivo per la mia crescita personale, di aver spostato la mia traiettoria di almeno un grado (come ama dire Paolo), e di poter affrontare la mia vita senza "temere di essere PREDI DEI VENTI".

Ciao FIGLI DELL'IMMENSITA' spero di rivedervi un giorno.

Corrado

Corrado N. – impiegato, Roma

Sempre lui a distanza di un anno.

Ciao Paolo, sono Corrado e ti scrivo dalla e-mail di Anna.

Attualmente mi trovo in Croazia in vacanza e mi sento
“Meravigliosamente Bene“!!!!

Mi chiederai il perchè di questa informazione (anche se non te lo chiedi te lo racconto lo stesso)...

Apparentemente sembra una cosa normale, ma invece per me è una vittoria continua, è l'unione di tanti puntini...

Solo fino a 2 estati fa, avevamo organizzato un viaggio in Croazia; dovevamo partire con il fratello di Anna ed amici per una vacanza stile “on the road”

in giro per la Croazia, ma dopo aver dato il mio assenso, mi sono venute subito tutte le paure possibili, tutte quelle che poteva generare la mia mente reattiva, quelle che ora so definire come “paura della paura”: il viaggio in nave, il terrore di morire o di impazzire di ansia (parto e se poi voglio scendere dalla nave perchè mi viene una crisi di panico?) e continui pensieri di navi che affondano, l'acqua che mi sovrasta cc. ecc....

La lingua sconosciuta (e se poi sono lì e non riesco a trovare alloggio oppure devo cercare un ansiolitico o qualsiasi altra cosa?)

E poi i continui spostamenti in macchina ed il pensiero che tornava all'ansia (il sole, il caldo, le mani che si addormentano, il dover stare alle regole ed i tempi del gruppo).

Ho iniziato ad accampare scuse su scuse fino a che abbiamo rinunciato, ed ho dovuto assaporare ancora una volta il sapore della sconfitta e la rabbia verso me stesso...

L'estate scorsa poi, la situazione si è riproposta... la ricerca del viaggio è stata, come ogni anno da ormai troppi anni, come sempre un momento di difficoltà e di ansia per me, e di giorni tristi nel pensare ad un situazione che invece doveva essere allegra (e che cavolo le vacanze le aspettiamo tutti o no?)

Fino allo scorso anno "io no!!" o almeno non come avrei dovuto)... e così esclusi i viaggi iperbolici (Croazia, Spagna, Parigi... e non parliamo dell'aereo) alla fine siamo ricaduti sulla solita vacanza in Toscana, bellissima terra, ma l'abbiamo rivoltata come un pedalino... ma fortunatamente abbiamo anche accettato di dare fiducia ad una persona che ci ha parlato in un video (<<"Scuola di Respiro" cosa sarà? Forse insegneranno qualche tecnica di respiro per allontanare l'ansia, una specie di training autogeno>>) e così abbiamo anche inviato il pagamento con bonifico, stranamente senza avere la paura di una truffa (beh per un po' ci ho pensato quando non mi rispondevi al telefono;)))

Ed ora, dopo un anno di Percorso di Crescita Personale, posso verificare su me stesso il risultato dei nostri lavori ed il cambiamento di rotta di questa nave... alcune cose, quelle che mi ricordo, di quelle superate fino ad ora...

- ho deciso insieme ad Anna di andare in Croazia quest'anno

- ho deciso che volevo rimanere fuori almeno 3 settimane

- abbiamo deciso che saremmo partiti con la tenda, per poterci spostare frequentemente

- ho prenotato io i biglietti della nave (andata e ritorno), e l'ho presa (ammetto che la notte precedente non ho dormito benissimo) guardando tutto con gli occhi di un bambino, e devo dire che funziona

- sono partito da Roma alle 15:00 sotto un sole cocente ed arrivato ad Ancona con 2 brevi soste, ma senza un minimo di ansia

- ho viaggiato per quasi 4 ore consecutive sotto un sole cocente tra Plitvice e Pula, ed altre 2 ore per trovare il campeggio che ci piaceva, e non mi sono mai lamentato o entrato in ansia

- ho chiesto io le informazioni su strade e campeggi, parlando in un italiano inglesizzato a volte per farmi capire e vincendo la mia timidezza

– sono andato sotto acqua con maschera e boccaglio, vincendo finalmente il mio blocco di non poter respirare con il naso, ed ho visto finalmente il “meraviglioso mondo subacqueo” (questo anche grazie al fondale croato)

– in 10 gg abbiamo fatto Roma-Ancona-Zadar-Plitvice-Pula-Krk-Sibenik ed ora ti scrivo seduto davanti al mare e sono felice!

La sicurezza in me stesso acquisita durante il Corso di Crescita non me la toglierà nessuno...

Sono sicuro di dover ancora crescere, e che avrò ancora “paura” e che l’ansia ogni tanto si riaffaccerà...

Ma ora so che posso anche accettarla ed andare avanti e che posso anche fare a meno di lei e che comunque vada sono io e voglio essere io l’artefice della mia vita...

Spero che questa testimonianza (anche se un po’ lunga) possa aiutare chi ora sente le stesse sensazioni che avevo fino allo scorso anno.

Un abbraccio forte a te e a tutti i ragazzi del Gruppo che sono stati tutti importantissimi per me.

Corrado

- XI -

Il Respiro Originario[®]

Cos'è il Respiro Originario?

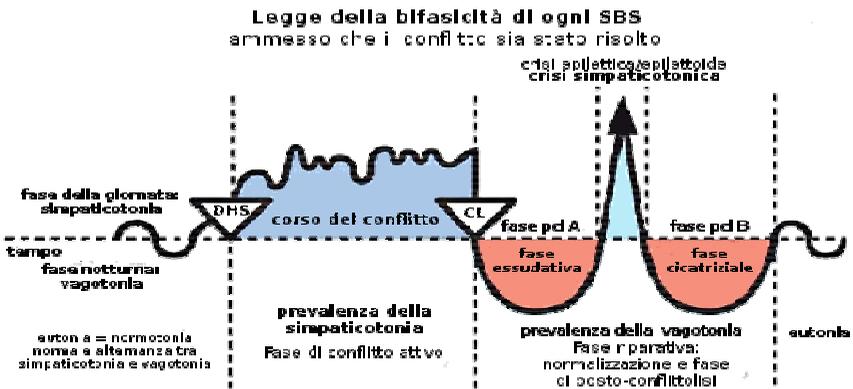
Agli inizi del 2000 quando venni a conoscenza del lavoro del Dr Hamer me ne innamorai subito, perché chiariva molte domande che negli anni mi ero posto, sulle malattie, malessere e altro di più serio come cancro, tumore e tutto il resto.

In pratica il Dr Hamer aveva scoperto tramite esperienze vissute sulla sua pelle, poi verificate anche su migliaia di pazienti, come funziona la Natura e quali meccanismi si mettevano in moto, quando succedono determinate cose.

Praticamente quelle che noi chiamiamo malattie, sono in realtà programmi sensati, biologici (logici per la vita) e speciali che servono a farci vivere il meglio possibile, sia a livello individuale che a livello di specie.

Ora spiegherò molto molto stringatamente altre due cose e poi concluderò perché l'argomento è lungo e grande e non è questo lo spazio per parlarne.

La Natura funziona così



Nel primo riquadro a sinistra il primo quarto è rappresentata la

normalità della vita con le fasi giorno, onda superiore e notte onda inferiore.

Quando subiamo uno shock improvviso ed inaspettato, che può essere piccolo o molto grande a secondo dell'evento in questione si avrà quello che nel disegno è chiamata DHS e cioè la Natura ti da il turbo e come puoi vedere nel disegno da quel momento diventerà una fase di SuperGiorno che può durare due secondi o mesi a seconda dell'intensità subita e vissuta.

In questa fase non ti accorgerai di nulla, proprio per il fatto che la Natura ti ha dato il turbo per risolvere il più rapidamente possibile il tuo problema, qui non avrai sonno, non avrai fame, sei iperattivo. Un sintomo da cui puoi accorgerti che sei in conflitto attivo sono le mani e i piedi freddi anche se magari sei in agosto e fa molto caldo.

Quando finalmente risolverai il tuo conflitto nel disegno indicato con CL, allora subentra la fase di SuperNotte, dove avrai febbre, sonno, crampi, spasmi, vomito, diarrea, dolori vari. In questa fase normalmente pensiamo di stare morendo e corriamo dal medico o in ospedale per farci curare.

In realtà in questa fase la Natura sta semplicemente riparando tutti i tessuti usati nella prima fase. In pratica siamo già guariti e serve solo riposo, al limite qualche sostegno o farmaco per alleviare i dolori che possono anche essere molto forti in base all'intensità dell'esperienza vissuta.

Dopodiché c'è il ritorno alla normalità come si vede nella quarta colonna.

Quindi stringendo, la Natura non è impazzita ma sta seguendo dei programmi ben precisi per aiutarci, qualcosa che ha avuto migliaia anzi milioni di anni per sperimentare, eliminando quello che non serviva ed era inutile e tenere quello che

funziona meglio con meno dispendio di energia e massimo risultato possibile.

Se ti interessa approfondire questo argomento ti consiglio di leggere questo libro:

https://www.macrolibrarsi.it/libri/_grazie-dottor-hamer-nuova-edizione-libro.php?pn=66

Ti chiederai cosa c'entra tutto questo con il Respiro Originario?

A mano a mano che approfondivo lo studio e la conoscenza delle leggi biologiche scoperte dal Dr Hamer ho iniziato a chiedermi quale fosse il respiro previsto in origine dalla Natura, quale era quello che avevamo e che abbiamo ancora oggi nel nostro DNA.

Fin da ragazzo giravo per campagne, fiumi e boschi e cercavo di osservare i vari comportamenti degli animali e della natura in generale, ma dopo aver conosciuto le leggi biologiche ho iniziato ad osservare meglio in che modo respiravano gli animali e come respiravamo noi ed anche a chiedermi del perché noi umani avessimo inventato tecniche di respiro per provare a stare un po' meglio.

Se l'essere umano non intervenisse durante la gravidanza e sul parto le cose sarebbero davvero molto diverse.

In realtà noi possediamo nel nostro DNA il Respiro Originario solo che per il modo drammatico di far nascere i bambini lo perdiamo praticamente e immediatamente alla nascita.

Oggi quello che possiamo fare è cercare di ripristinare il nostro Respiro Originario, allenandoci a questa modalità per molte persone, "strana", ovviamente dopo aver respirato tutta la vita nel modo sbagliato ora cambiare questa modalità è

effettivamente strano, ma quello che ci guadagni è molto molto di più, in salute, benessere, tranquillità. Gioia, pace interiore, scomparsa di dolori strani, ansia, attacchi di panico e molte altre cose che per quanto possa raccontarti potrai scoprire solo facendolo.

Ulteriori informazioni le puoi trovare qui:

<https://www.scuoladirespiro.org/homepage/>

- XII -

Perché “nutrirsi di luce”?

Sentii parlare di *Jasmuheen*, per la prima volta nel 1995, da *Konrad Halbig*, il rebirther tedesco di cui ho parlato più indietro nel libro.

Eravamo a fare un seminario con i ragazzi della formazione professionale e mi disse che esisteva in Australia, una donna che si nutriva di luce o energia, cioè che **non mangiava cibo solido e che poteva stare anche senza bere**. Ovviamente chiunque di noi, disse che era un peccato non mangiare quello splendido cibo che ci stava servendo il cameriere, ridendoci su, e la cosa finì lì.

Qualche mese dopo invece *Konrad*, tornò alla carica con il discorso di *Jasmuheen*, aveva intenzione di contattarla per saperne di più.

Seppi in seguito da lui che era riuscito a contattarla, che era una persona stupenda e luminosa, che valeva la pena di conoscerla e che era diventato l'organizzatore europeo per i suoi seminari e tour. Mi chiese se ero interessato a farla venire in Italia, ormai la mia curiosità era alle stelle e dissi di sì.

Mi misi in contatto con lei e stabilimmo una data per farla venire a Roma. Quando la conobbi **fu qualcosa di estasiante**, era bellissima, molto dolce e semplice, molto alla mano, era soave.

Al termine del suo seminario, le persone fecero la fila davanti a me per ringraziarmi di averla fatta venire in Italia, **camminavano tutti a mezzo metro da terra, erano in estasi**. Dopo il seminario, sentii e decisi di fare il processo dei 21 giorni per nutrirsi di luce. Per cui mi misi in cerca di un posto dove

poterlo fare indisturbato, forte della esperienza del digiuno prolungato che avevo fatto due anni prima.

Trovai una persona disponibile a prestarmi una stanza in una casa, in provincia di Isernia, ma quando ero ormai quasi in partenza, questa persona mi disse che aveva avuto dei problemi e non poteva più prestarmi la stanza. Così dovetti rimandare.

Passò un altro anno, nel frattempo in maggio, feci tornare in Italia *Jasmuheen*, per un altro seminario, che fu stupendo quanto il primo, anzi in quell'anno siamo riusciti anche a far tradurre e stampare il suo libro intitolato appunto "*Nutrirsi di Luce*" della Ediz. Mediterranee.

Intanto stavo chiedendo all'universo di farmi trovare il posto dove poter fare il processo dei 21 giorni.

L'universo rispose facendomi trovare una persona che aveva una casa in montagna che a settembre non usava e che era attaccata ad un bosco di castagni, la casa più vicina era a seicento metri, c'era il camino e la vasca da bagno, era stupenda, molto più di quello che avrei sognato. Così a settembre, iniziai questa nuova avventura.

Devi sapere che per fare questo **processo di trasmutazione**, cioè per essere attivati a nutrirsi di luce, c'è un procedimento che *Jasmuheen* chiama il processo dei guerrieri della luce, che appunto si fa in 21 giorni. Per i non guerrieri il processo si può fare anche in due o cinque anni.

Durante la prima settimana, non si mangia e non si beve nulla.

Durante la seconda settimana si può ricominciare a bere del

succo di frutta diluito al 25% con acqua e durante la terza settimana si può bere del succo di frutta diluito al 40% con acqua.

Al termine delle tre settimane si è pronti per nutrirsi di luce (maggiori dettagli li trovate nel suo libro.)

Prima di cominciare il mio processo, durante quei due anni avevo sentito molte persone che lo avevano fatto e che quasi tutte avevano avuto, chi più e chi meno, grossi problemi durante il processo (la maggior parte dei quali legati alla paura, alla perdita di peso e altro).

Quasi tutti al termine dei 21 giorni, avevano ripreso a mangiare normalmente. C'era una signora di Roma invece che lo stava facendo già da sei mesi, abbastanza tranquillamente, ma anche lei un po' preoccupata perché continuava a perdere peso. Avevo anche sentito di una coppia di Milano che aveva fatto il processo continuando a lavorare, cosa sconsigliatissima da *Jasmuheen*, e ovviamente andarono fuori di testa.

Insomma cominciai finalmente il mio processo. Il mio atteggiamento era molto sereno e fiducioso di ottenere importanti risultati e scoperte.

Durante la prima settimana, arrivai ad avere circa il 30% di energia, per fare l'unica rampa di scale che c'era, di circa dieci scalini, dovevo farlo con molta calma e quando arrivavo di sopra avevo il fiatone.

L'unica cosa che mi dava qualche problema, anzi più fastidio, era il sentirmi la lingua di fuoco.

Nel libro *Jasmuheen* diceva che si poteva in quel caso provare a rinfrescare la bocca con degli sciacqui con del collutorio o usando del dentifricio alla menta, ne provai svariati di dentifrici, ma non c'era verso di provare sollievo.

Provai con un bicchiere pieno di venti cubetti di ghiaccio e un po' d'acqua per sciacquarmi la bocca, alla fine avevo la bocca congelata che non riuscivo quasi più ad aprire, ma non era sufficiente per la mia lingua. Alla fine passò la settimana finalmente.

Nel frattempo veniva periodicamente la mia preziosa assistente *Andreana* a verificare che tutto andasse bene, senza mai interferire, più di tanto, rifaceva il letto e le pulizie basilari. Ovviamente preoccupata, ma senza darlo a vedere, poiché mi aveva visto perdere 10 kg di peso in quella prima settimana, ma poiché mi vedeva molto tranquillo e sereno non disse mai nulla.

Quella mia perdita di peso, tra l'altro, era voluta. Avevo programmato di scendere di 10 kg e di non perdere più neanche un grammo appena raggiunto l'obiettivo, e così è stato, anche per i quattro mesi a venire in cui mi sono nutrito di luce.

Quando all'inizio della seconda settimana ho ricominciato a bere il succo di frutta diluito al 20%, **il primo sorso è stato qualcosa di quasi indescrivibile.**

Hai mai visto quei documentari sul deserto, dove non piove da mesi e non c'è nessun tipo di vegetazione, e che quando si avvicina un temporale e cominciano a cadere le prime gocce di acqua all'improvviso spuntano da sotto terra un sacco di piantine di erba e tutto diventa verde e colorato di fiori di ogni

genere?

Beh, il mio primo sorso di acqua è stato qualcosa del genere, **mi sentivo come quel deserto e quelle piantine.**

A parte queste particolari condizioni, ho passato molto tempo dentro la vasca da bagno in acqua calda e sale, molto tempo davanti al caminetto acceso e molto tempo fuori al sole, dormendo.

Le tre settimane sono state per me una passeggiata, verso gli ultimi giorni mi sentivo molto carico energeticamente, **ero al 100% della mia energia.**

Quando ripartii da lì, con Andreana, a mano a mano che ci avvicinavamo alla città, sentivo calare leggermente la mia energia. Presi il treno per tornare a Roma, che arrivò con 30 minuti di ritardo. A Bologna si fermò ancora per 40 minuti, strada facendo si fermò varie volte, insomma arrivammo a Roma con circa due ore e mezzo di ritardo.

Quando scesi dal treno, avevo il 30% di energia. Rimasi scioccato da questo, non me lo aspettavo.

Non me ne aveva parlato nessuno di quelli che avevo sentito, neanche *Jasmuheen*. Mi ci vollero altri quindici giorni per riprendermi, oscillando dal 40 all'80 % di energia.

Poi le cose lentamente si assestarono e proseguì nel mio intento fino a Natale, dove decisi di riprendere a mangiare onde evitare di fare la guerra con i parenti. Poiché facendo questo, cioè nutrendoti di luce in mezzo agli altri, metti in moto le loro paure, e diventa veramente stressante, perché poi fanno di tutto

per farti mangiare.

Quello che mi ha insegnato questa esperienza è che ho la possibilità di scegliere se mangiare o no, **la mia vita non dipende dal cibo che mangio**, poiché mi alimento direttamente dalla fonte, mi sento sempre più libero.

Potrei girare il mondo senza preoccuparmi di nulla. Questa idea continua a frullarmi per la testa e chissà che un giorno ...

Se ti può interessare questo argomento i libri da leggere sono: *“L'arte di vivere in risonanza”* (la preparazione da fare per arrivare al nutrirsi di luce) e *“Nutrirsi di luce”*, entrambi di *Jasmuheen*, ediz. Mediterranee.

Conclusione

La verità è che **c'è molto, molto di più** rispetto a ciò che crediamo. E non è là, fuori di noi, da qualche altra parte, ma è **dentro di noi**.

Il nostro intento, è quello di scoprire lo “sconosciuto interiore”.

Ti sei mai chiesto come e dove si creano e localizzano i blocchi fisici ed energetici? E quanto la paura e il giudizio (il nostro), ci inibiscono sul piano comportamentale?

Oggi puoi davvero scoprire che cosa tu sei in grado di fare, **individuare le tue potenzialità nascoste** e le tue capacità (anche quelle che pensavi impossibili).

Tutto questo è possibile grazie a un percorso di crescita personale di due-tre anni (e di formazione professionale quadriennale, se lo vorrai).

La teoria serve a poco se non è accompagnata da fatti concreti, per questo posso dire con certezza che ancora oggi, dopo 32 anni di attività, questo è uno dei pochi percorsi esistenti, basato su un vero lavoro pratico.

Si utilizza **la mediazione corporea per sperimentarsi** con gli Elementi della natura, come: *Acqua, Terra, Fuoco, Aria*, con il cibo, oltre che con noi stessi e nelle relazioni interpersonali.

Già dopo il primo incontro scatta in te qualcosa e senti di essere cambiato, quindi prova solo a immaginare cosa accade alla fine dei 3 anni di Crescita Personale.

Il respiro se ben utilizzato, da risultati concreti, tangibili e immediati, non lascia spazio alla fantasia o ad astruse teorie.

Come già la storia ha dimostrato, **le cose semplici sono quelle che funzionano per davvero**, anche se difficili da comprendere per la complicata “mente razionale”.

L'unico suggerimento che posso darti quindi è quello di provare.

Fai gratuitamente l'esercizio dei 20 respiri. Partecipa a delle sessioni di *Respiro Originario*® o a una vacanza alternativa con *Coccoloterapia*® in acqua calda.

Oppure se vuoi dare **una svolta ancora più concreta alla tua vita**, intraprendi il *Percorso di Crescita Personale e/o Professionale* di cui trovi il programma qui sotto:

Il programma dei 4 anni di formazione

1° anno Teoria sulla strutturazione del respiro
e sull'approccio del Respiro Originario;
Pratica di Respiro Originario;
Condivisione del vissuto personale;
Inizio di lavoro con la propria Voce per sciogliere
le tensioni nella gola;
Imparare ad Essere qui ora;
Lavoro in coppie e in gruppo;

Ampliare le nostre percezioni;
Superare i nostri limiti;
Respiro Originario in acqua calda;
Respiro Originario con il Fuoco;
Maratona di Respiro;
Il Respiro della Memoria®;
Non reagire, ma agire;
Assistenza nei seminari organizzati da Scuola di Respiro.

Alla fine del primo anno **sarai in grado di gestire in modo ottimale le tue sedute individuali di *Respiro Originario*.**

2° anno Approfondimento degli argomenti trattati nel primo anno;
Approfondimento del Respiro della Memoria®;
Inizio di lavoro con la sensualità e sessualità per sciogliere le tensioni nell'area del bacino;
Sessualità e problematiche, affrontarle e scioglierle;
Canto Armonico con Overtone;
Respiro Originario in acqua fredda;
Prove di presentazioni conferenze e seminari;

Organizzare una conferenza o un seminario;
Condurre una conferenza o un seminario;
La Cocoloterapia® in acqua calda;
Assistenza nei seminari organizzati da Scuola di
Respiro.

Alla fine del secondo anno **sarai in grado di poter condurre
sedute individuali di *Respiro Originario*.**

3° anno Specializzazione in Il Respiro della Memoria®;
Lezioni di Cocoloterapia® in acqua calda;
Comprendere le regole dell'acqua;
Come iniziare la sessione;
Quando e come portare sotto acqua la persona;
Come terminare la sessione ;
Revisione delle problematiche o difficoltà avute
nel 2° anno;
Massaggio con la Voce®.

4° anno) Approfondimento e Supervisione in
Cocoloterapia® in acqua calda;
Preparazione al Nutrirsi di Luce;

Processo dei 21 giorni per Nutrirsi di Luce.

Al termine di ogni anno, avrai un Attestato di Partecipazione o un Attestato di Competenza con l'autorizzazione di poter condurre sedute o gruppi con il metodo di Scuola di Respiro.

Quanto durano il Percorso di Crescita Personale e la Formazione Professionale?

Il Percorso di Crescita Personale ha la durata minima di un anno, con circa 400 ore di esperienze pratiche. Per chi lo vorrà potrà continuare con un secondo o terzo anno.

La Formazione Professionale ha durata minima di 4 anni per un totale di **1.500 ore di esperienze pratiche**, più un ulteriore anno facoltativo, per i Guerrieri della Luce, che vorranno sperimentarsi e prepararsi alla nuova avventura del Nutrirsi di Luce.

Gli incontri verranno espletati durante periodi che vanno dal weekend minimo, e cioè dal sabato mattina alla domenica sera, fino ad arrivare in alcuni momenti dell'anno a settimane intensive, a seconda dei vari ponti che le varie festività possono permettere e dell'eventuale lavoro con un elemento della natura con il quale dovremo confrontarci.

Chi può accedere alla Formazione Professionale e quali caratteristiche vengono richieste?

Il respiro è la funzione più importante della nostra vita, solo che ci si ricorda di essa quando percepiamo che qualcosa nel nostro organismo non va, oppure in caso di malattia.

Numerosi sono gli effetti positivi di un corretto e naturale modo di respirare, che si traducono con un aumento dello stato di benessere a livello biologico, psicologico ed emozionale.

Chiunque può promuovere e diffondere le conoscenze relative all'azione del respiro, senza limiti di età, di sesso, di religione, di nazionalità, purché abbia **sperimentato direttamente sulla propria pelle**, proprio come uno "scienziato" di se stesso, la presa in carico della propria vita, perché questo è quello che viene insegnato in ogni parte del corso.

Il respiro fa da maestro. **Siamo i "creatori" della nostra vita e della nostra realtà** così com'è, e soltanto noi possiamo cambiarla.

Per chi è già terapeuta, l'acquisizione di una maggiore consapevolezza, maturata attraverso una crescita personale e un percorso di formazione professionale, ha un immediato e inevitabile riflesso sulla qualità del servizio prestato ai propri clienti e potrà verificarlo già nell'immediato.

Coloro invece che non hanno un lavoro o vogliono cambiare quello che fanno, troveranno **nuova vitalità ed energia**, oltre che degli input inimmaginabili, in qualsiasi altro ambito lavorativo.

Domande / FAQ

È possibile fare un corso di Formazione Professionale individuale?

Sì è possibile, ovviamente con costi e modalità diverse.

Io vivo lontano da Roma, Parma e Milano, è possibile fare delle sessioni di Respiro Originario Online?

Si adesso è possibile!

[Prenota ora la tua consulenza gratuita Online CLICCA QUI!](https://www.scuoladirespiro.org/#prenota2)

<https://www.scuoladirespiro.org/#prenota2>

Io soffro di Attacchi di Panico è possibile fare qualcosa per liberarmene?

Certo è possibile con il programma apposito “Liberato dal Panico”

<https://www.liberodalpanico.it/>

Io vorrei fare una preparazione alla gravidanza ed al parto dolce, esiste un percorso specifico?

Si esiste un percorso creato su misura per le coppie che decidono di cambiare l’approccio alla gravidanza e a far nascere figli in maniera dolce e rispettosa.

[Prenota la tua consulenza gratuita CLICCA QUI!](https://www.scuoladirespiro.org/#prenota2)

<https://www.scuoladirespiro.org/#prenota2>

Io spero vivamente che tutto quello che hai letto e sperimentato in questo libro ti abbia fatto nascere curiosità e voglia di lanciarti in una meravigliosa avventura insieme a noi e voglio offrirti una splendida opportunità di Trasformazione della tua vita.

Per te che hai letto questo libro fino qui in fondo, clicca su questo link e scopri l'omaggio irresistibile che ti ho riservato:

<https://www.scuoladirespiro.org/opportunitaebook/>

Per ulteriori informazioni su:

corsi, seminari, sedute individuali, settimane terapeutiche individuali personalizzate, oppure se vuoi **ORGANIZZARE** dei seminari nella tua zona o vuoi migliorare il rendimento della e nella tua azienda, puoi chiamare:

SCUOLA DI RESPIRO
Migliora la tua vita con il Respiro Originario

Ass. Cult. Scuola di Respiro

Cell 338-8188121

e-mail: info@scuoladirespiro.com

Sito internet : www.scuoladirespiro.org

Ti auguro una Buona Vita!

Paolo Cericola
Maestro di Respiro