

## Rebirthing transpersonale

Il Rebirthing ad approccio Transpersonale è nato dall'esperienza del dottor Filippo Falzoni Gallerani, che ha fondato l'associazione A.r.a.t. con sede a Milano, che propone un metodo originale di respiro (nel mondo esistono molte metodologie diverse di rebirthing). Sul sito [www.rebirthing-italia.com](http://www.rebirthing-italia.com) si trovano tutte le informazioni sull'approccio transpersonale a questa tecnica e sul suo ideatore, i contatti, i libri a cui fare riferimento e le news su eventi e seminari. Jole Calvigioni ha fondato con altri rebirther, la sede romana dell'A.r.a.t. e sul sito [www.rebirthingtranspersonale.com](http://www.rebirthingtranspersonale.com) puoi trovare articoli interessanti e informativi, la storia di Jole, il link al suo blog, indirizzi mail e numeri di telefono per contattare lei e Luca. Puoi prenotare sedute individuali, e anche scoprire quando si terranno i prossimi seminari della durata di due giorni, e le diverse offerte didattiche dell'associazione.



**ore 18,00**  
La seduta di rebirthing  
transpersonale

## Una giornata con: La maestra del respiro



**ore 12,00**  
Emil è tornato da scuola,  
l'attenzione è tutta per lui!

matrimonio, i dolori, le felicità e l'amore con Luca. Succede che tra le mail Jole trovi anche chi le chiede consigli sentimentali: "Mi chiedono come ho fatto a lasciare mio marito, oppure come ho fatto a trovare Luca. Ma non l'ho trovato! Sono andata fino in Nuova Zelanda a prendermelo! Questa non è fortuna, si chiama coraggio!". Si erano subito piaciuti, loro due, al primo incontro, durante una seduta di Rebirthing in Italia. Ma poi Luca era dovuto tornare dall'altra parte del globo, dove viveva e dove anche lo aspettava un matrimonio in crisi profonda. A quel punto Jole ha preso un mese di ferie e l'ha raggiunto: l'amore è scoppiato e da allora non si sono più lasciati.

**ore 12,00**

Emil esce da scuola e Luca o Jole vanno a prenderlo. Da quel momento l'attenzione è tutta rivolta al bambino. "Il pomeriggio si sta con lui, non ti permette di fare altro. Spesso andiamo in bicicletta qui intorno... ti mette in movimento, ti porta a uscire da uno stato di pigrizia". In realtà in casa il genitore che gioca di più con Emil è Luca. "Credo che noi donne siamo più brave ad accudire i nostri figli, gli uomini sono più portati per il gioco...". L'amore di Jole per suo figlio è immenso, si percepisce da come lo guarda, proprio lei che mai avrebbe pensato di diventare madre, se non fosse stato per l'incontro con l'uomo della sua vita, Luca...

**ore 18,00**

La loro casa si trasforma anche nel luogo dove la coppia pratica le sedute. Molte sono le persone che li interpellano, sia chi soffre di attacchi di panico, ansia, depressione sia coloro che sono alla ricerca di una propria via spirituale.

Ecco come Jole la descrive: "La persona si trova distesa su un futon, con gli occhi chiusi, io le sono seduta accanto e cominciamo a respirare a un livello più alto rispetto a quello normale, con un'inspirazione e un'espiazione circolare, senza pausa, usando un solo canale, o il naso o la bocca. In questa posizione, respirando per un tempo adeguato, succedono delle cose... il corpo registra che entra più ossigeno, c'è uno sbalzo fisiologico tra anidride carbonica e ossigeno, ci sono sintomi di iperossigenazione (iperventilazione) e non c'è assolutamente nocività". La funzione di Jole durante la seduta è quella di fare da guida: "Il mio compito è quello di fare come da sherpa, è come partire per una passeggiata in montagna, all'inizio devi rompere il fiato e se davanti hai uno che è più allenato di te sei più stimolato". Il suo obiettivo è rendere le persone autonome, assisterle nelle prime sedute e poi lasciarle respirare da sole. La sensazione che si prova durante e dopo la seduta è difficile da spiegare, e fortemente soggettiva, ma le parole di Jole riassumono bene quello che accade: "Ti trovi in una dimensione transpersonale, dove hai un'espansione della tua coscienza e quello che percepisci è assolutamente autentico. In quel momento osservi le tue sensazioni, le tue emozioni e può succedere che piangi, urli o ridi... e ci sono anche dei cambiamenti fisici, indiscutibilmente alla fine di una seduta provi una sensazione di benessere, sei rilassata, calma, il corpo sta bene...". La sera Jole non va mai a dormire tardi. Alle 19,30 si cena tutti insieme e poi si guarda un film oppure si legge un libro. Luca rimane sveglio un po' più a lungo, mentre Jole è già immersa in sonni sereni, pronta a socchiudere gli occhi alle prime luci dell'alba e a godersi una nuova, splendida giornata...