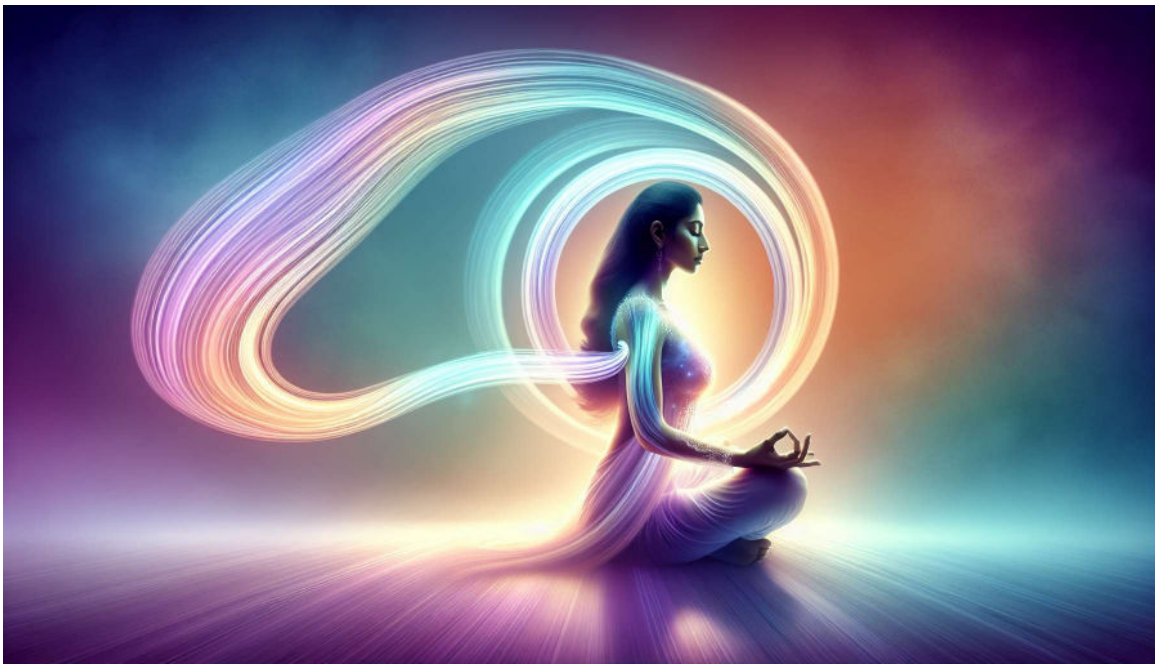

La respirazione circolare è una tecnica fondamentale in molti approcci al Breathwork, in particolare nel Rebirthing. Consiste nel creare un movimento continuo e fluido della respirazione, senza pause né ritenzioni tra l'inalazione e l'esalazione. L'obiettivo è collegare i cicli respiratori in modo ininterrotto, come un cerchio senza fine.

Per praticare la respirazione circolare, si inizia generalmente con un'inspirazione addominale profonda, seguita da un'espirazione completa e rilassata. Poi, senza fare una pausa, si prosegue immediatamente con la successiva inspirazione e così via. La sfida è mantenere questo ritmo continuo per un periodo prolungato, mantenendo un'attenzione costante sul flusso della respirazione.

Gli effetti della respirazione circolare sono molteplici. Dal punto di vista fisiologico, aiuta ad aumentare l'ossigenazione delle cellule e ad eliminare il biossido di carbonio più efficacemente. Ciò può portare a sensazioni di calore, formicolio o vibrazioni nel corpo, segno che l'energia circola più liberamente. Dal punto di vista emotivo e psicologico, la respirazione circolare favorisce uno stato di trance e di lasciarsi andare, favorendo il rilascio di blocchi e tensioni accumulate.

Nella pratica del Rebirthing, la respirazione circolare viene utilizzata per rivivere simbolicamente l'esperienza della nascita e liberarsi dai traumi o dalle condizioni legate a questo evento fondamentale. Mantenendo un respiro collegato e ininterrotto, si crea uno spazio di sicurezza e fiducia che permette di esplorare le memorie prenatali e perinatali, e di integrarle in modo positivo.

È importante notare che la respirazione circolare può talvolta provocare reazioni intense, come forti emozioni, sensazioni fisiche sgradevoli o immagini mentali disturbanti. Ecco

perché è consigliato praticare sotto la guida di un operatore esperto, che sarà in grado di accompagnare e sostenere il processo in modo amorevole e sicuro.

In sintesi, la respirazione circolare è uno strumento potente di trasformazione interiore, che permette di accedere a stati di coscienza ampliati e di riconnettersi alla propria essenza profonda. Come operatore del Breathwork, è essenziale padroneggiare bene questa tecnica e essere in grado di adattarla alle esigenze e alle reazioni di ogni cliente, mantenendo sempre un quadro etico e sicuro.

Punti da ricordare:

- La respirazione circolare è una tecnica chiave nel Breathwork, in particolare nel Rebirthing, che prevede la creazione di un movimento continuo e fluido della respirazione, senza pausa tra l'inspirazione e l'espirazione.

- Questa pratica mira a mantenere un ritmo respiratorio ininterrotto per un periodo prolungato, mantenendo l'attenzione sul flusso della respirazione.

- Gli effetti fisiologici della respirazione circolare includono una migliore ossigenazione delle cellule e un'eliminazione più efficace del CO2, che può portare a particolari sensazioni fisiche.

- Dal punto di vista emotivo e psicologico, favorisce uno stato di trance e di rilassamento, facilitando la liberazione di blocchi e tensioni.

- Nel Rebirthing, la respirazione circololare viene utilizzata per rivivere simbolicamente la nascita e liberarsi dai traumi associati a tale evento.

- La pratica può talvolta provocare reazioni intense (emozioni forti, sensazioni sgradevoli, immagini disturbanti), quindi è importante essere guidati da un operatore esperto.

- Come operatore del Breathwork, è essenziale padroneggiare questa tecnica, adattarla alle esigenze di ogni cliente e mantenere un quadro etico e sicuro.