



La respirazione biodinamica è un approccio sottile e profondo che invita ad un ascolto attento dei ritmi naturali del corpo e della vita. Sviluppato da Franklyn Sills, pioniere nel campo della terapia craniosacrale e dell'osteopatia biodinamica, questa tecnica di Breathwork mira a sostenere i processi di autorregolazione e guarigione propri di ogni individuo.

A differenza di altre forme di Breathwork che spesso coinvolgono una respirazione volontaria e diretta, la respirazione biodinamica mette l'accento sul lasciare andare e abbandonarsi al respiro naturale. Il terapeuta invita il partecipante a osservare e accogliere il proprio respiro così come si manifesta, senza cercare di controllarlo o modificarlo. Questo approccio favorisce uno stato di presenza e recettività, permettendo all'intelligenza innata del corpo di guidare il processo.

Nel corso della sessione, il partecipante è incoraggiato a concentrarsi sulle sensazioni sottili che emergono, come i movimenti fluidi del respiro, le pulsazioni del liquido cerebrospinale e le fluttuazioni dei campi energetici. Connettendosi a questi ritmi primari, diventa possibile liberare le tensioni profonde, sciogliere gli schemi di restrizione e ritrovare uno stato di equilibrio e vitalità.

La respirazione biodinamica si basa sul principio della "marea", un movimento di flusso e riflusso che anima tutti i sistemi viventi. Proprio come le maree dell'oceano sono influenzate dai cicli della luna, il nostro corpo è attraversato da onde di espansione e contrazione, di carica e scarica energetica. Accordandoci a queste maree interne attraverso la respirazione e l'attenzione, sosteniamo i processi di autorregolazione e guarigione al lavoro nel nostro organismo.

Questo approccio mette inoltre l'accento sulla nozione di "fulcrum", un punto di appoggio attorno al quale si organizzano le forze della vita. Ogni individuo ha in sé dei fulcrum di salute e resilienza, aree di calma e stabilità che possono essere attivate dalla respirazione biodinamica. Collegandoci a questi spazi di risorse, rafforziamo la nostra capacità di affrontare le sfide della vita con grazia e adattabilità.

Ecco un esempio concreto per illustrare la potenza della respirazione biodinamica: Durante una sessione individuale, un partecipante chiamato Pierre ha vissuto un'esperienza trasformativa. Disteso comodamente, è stato invitato a osservare il suo respiro senza cercare di modificarlo. Dopo pochi minuti, Pierre ha avvertito un'ondata di calore diffondersi nel suo corpo, seguita da un profondo senso di rilassamento. Immagini rassicuranti sono emerse spontaneamente, evocando momenti di connessione con la natura. Lasciandosi trasportare da questo processo organico, Pierre ha avvertito un senso di profonda pace interiore e fiducia nella vita.

La respirazione biodinamica ci invita a riconnetterci alla nostra essenza profonda, alla nostra natura spontanea e creativa. Coltivando una presenza in noi stessi e un'ascolto dei ritmi della vita, diventiamo testimoni e facilitatori della nostra stessa guarigione. Questo approccio sottile e potente ci ricorda che la salute e il benessere sono il nostro stato naturale, e che il nostro corpo possiede una saggezza innata per ritornarci.

Punti da ricordare:

- La respirazione biodinamica è un approccio sottile e profondo che invita all'ascolto attento dei ritmi naturali del corpo e della vita.
- A differenza di altre forme di Breathwork, la respirazione biodinamica mette l'accento sul rilascio e sull'abbandono al respiro naturale, senza cercare di controllarlo o modificarlo.
- Questo approccio favorisce uno stato di presenza e recettività, permettendo all'intelligenza innata del corpo di guidare il processo di guarigione.
- La respirazione biodinamica si basa sul principio della "marea", un movimento di flusso e riflusso che anima tutti i sistemi viventi, e sulla nozione di "fulcrum", un punto di appoggio attorno al quale si organizzano le forze della vita.
- Collegandosi ai ritmi primari e agli spazi interiori di rigenerazione, è possibile liberare le tensioni profonde, sciogliere gli schemi di restrizione e ritrovare uno stato di equilibrio e vitalità.
- La respirazione biodinamica ci invita a riconnetterci alla nostra essenza profonda e a coltivare una presenza in noi stessi e un ascolto dei ritmi della vita, ricordandoci che la salute e il benessere sono il nostro stato naturale.