

# Salute

**REBIRTHING. UNA DISCIPLINA DERIVATA DALLO YOGA**

## Respira bene, vivrai meglio

Respirare bene per vivere meglio. È l'obiettivo che si può raggiungere attraverso una disciplina, derivata dallo Yoga, nata in paesi orientali (l'India e la Cina). Si chiama Respiro consapevole (o anche Rebirthing) e punta al recupero pieno della capacità polmonare per ottenere risultati molto concreti: serenità, gioia, essere pazienti con gli altri, più lucidi a livello mentale. Durante le sedute, accade anche che si stabilisca una più profonda sintonia col proprio inconscio e un migliore rapporto con se stessi, chiarendo problemi per lungo tempo insoluti. «Ma non è questo l'obiettivo principale» tiene a precisare Luigi Arba, operatore di Respiro consapevole (e praticante di Yoga e arti marziali) che sulla disciplina tiene corsi, seminari e conferenze. Proprio perché sa bene che in materie come questa ci sono aspetti che tendono alla filosofia e alla trascendenza, Arba invita a tenere i piedi per terra e mette in rilievo soprattutto gli effetti concreti della sua metodica.

Ma allora sorge spontanea una domanda, banale quanto inevitabile: che bisogno c'è di imparare a respirare, quando lo facciamo già naturalmente? «In realtà, quando inspiriamo, noi ingeriamo circa mezzo litro di aria, su una capacità polmonare di circa 5 litri. Quindi sfruttiamo appena il 10-12 per cento della potenzialità. Attraverso una respirazione circolare, otteniamo un maggiore sfruttamento delle nostre capacità. Ovviamente, ci arriviamo con la pratica, man mano che si scioglie tutta una serie di tensioni che abbiamo nella muscolatura e nel diaframma». Per esemplificare gli effetti della corretta respirazione, Arba cita i momenti di stress e di grande spavento «quando siamo praticamente in apnea, ma appena riprendiamo lucidità, la prima cosa che sentiamo di dover fare è un respiro profondo, continuo».

Proprio quello che si fa in una seduta di apprendimento del Rebirthing: «Tutto è molto semplice e dura circa un'ora. La persona sta sdraiata sul pavimento a pancia in su e respira in maniera continua, circolare, senza pause fra inspirazione ed espirazione. Nei primi 5 minuti col naso, poi con la bocca, sempre in maniera rilassata, silenziosa, senza forzare. In pratica, si arrende al proprio respiro. Allo stesso tempo, ha l'occasione per osservare e accogliere ciò che emerge del proprio vissuto. Ma è una sua scelta: può aprirsi o rifiutare questo approfondimento che la porta a riconsiderare e rivive-

*Il "Respiro consapevole" punta al recupero della capacità polmonare*

*Durante le sedute si crea una più profonda sintonia col proprio inconscio*

re molti casi della sua vita». Tutto questo avviene anche perché, col respiro, si assorbe energia. E Arba ricorda che già lo Yoga individua nell'aria un'entità sottile, un'energia vitale, il Prana. «Per noi occidentali sono concetti molto filosofici. In realtà l'aria contiene, oltre a componenti chimiche, cariche elettriche, ioni negativi diffusi soprattutto dove c'è acqua (mare, fiumi, cascate) ma ben poco nelle nostre case. Noi li assorbiamo attraverso il respiro; possiamo essere considerati una sorta di batteria biologica. Tanto è vero, che alla fine di una seduta abbiamo la netta sensazione di esserci ricaricati di energia». I corsi di respiro consapevole sono articolati nel tempo, anche in un anno, con incontri settimanali di 2 ore, du-

rante i quali si apprendono, fra l'altro, tecniche di scioglimento delle tensioni ed esercizi di stretching respiratorio. «Poi, con 3-4 ore alla settimana praticate a casa, ci si rende conto di aver acquisito una maggiore tranquillità interiore, con meno pensieri stressanti, un senso di pace e di presenza, una superiore capacità di concentrazione e un notevole incremento dell'autostima».

In pratica, si apprende la disciplina in un corso o in un seminario, poi si continua da soli, con un percorso disegnato per conquistare serenità, o per andare più a fondo nell'esplorazione di se stessi, in un viaggio nell'inconscio ritmato dal respiro.

**Lucio Salis**

RIPRODUZIONE RISERVATA

Parla l'esperto Luigi Arba  
«Batte l'ansia e aiuta a trovare il benessere»

Luigi Arba, 35 anni, figlio di sardi nato nel 1980 in Svizzera, si è trasferito nell'Isola nel 1990. Si è occupato di arti marziali (Taekwondo, Bagua e Taiji), ha collaborato con una società di formazione specializzata in corsi di apprendimento avanzato, si è formato a Roma come operatore di Respiro consapevole, sotto la guida di Paolo Cericola. Attualmente, tiene corsi di Respiro a Cagliari (www.respiro-consapevole.it) e collabora con diverse associazioni attive nel settore olistico e del benessere.

Persona ricca di curiosità intellettuali e variegati interessi, si è formato anche come educatore perinatale, presso il Mipa (Movimento internazionale parto attivo). Più portato all'applicazione pratica delle sue conoscenze, che alla speculazione teorica, difonde la metodologia del Respiro consapevole anche fra le gestanti in gravidanza «affinché acquisiscano uno strumento - spiega - per stare più a contatto con se stesse e col bambino. Soprattutto durante il travaglio, quando bisogna sciogliere tutta una serie di tensioni per ottenere una nascita più naturale possibile».

I suoi corsi sono frequentati anche da sportivi «perché col rilassamento si ottengono migliori performances» e da persone che soffrono per stati di ansia e crisi di panico, «ma in questi casi, tengo a precisare che la respirazione non è risolutiva, perché invaderei campi che non mi appartengono, ma può essere un buon adiuvante di trattamenti medici. L'operatore di Respiro, infatti, non è un terapeuta che risolve problematiche specifiche. Il Respiro è uno strumento trasversale che tocca una serie di ambiti della vita e migliora le condizioni generali della persona. Come tale, va diffuso con gradualità e discrezione. Io preferisco questo approccio soft, anche per non sottoporre la gente a esperienze troppo intense». (l.s.)

RIPRODUZIONE RISERVATA

## Airc, la ricerca funziona grazie all'aiuto dei volontari

*Contro i tumori destinati 94 milioni di euro*



Publicato il bilancio sociale dell'Airc (Associazione italiana ricerca sul cancro). Nel 2013 sono stati destinati 94 milioni di euro allo sviluppo di centinaia di progetti innovativi di studio dei tumori. Risultato raggiunto grazie all'impegno di 4 milioni e mezzo di sostenitori e 20 mila volontari. «Risultato straordinario - sottolinea un comunicato dell'associazione - che consente a 5000 ricercatori di lavorare con continuità a progetti fondamentali per la prevenzione, diagnosi e cura del cancro».

Ogni anno in Italia vengono diagnosticati mille nuovi casi. Oggi la sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi è arrivata al 63 per cento per le donne e al 57 per cento per gli uomini (nel '90 era rispettivamente il 53 e 39 per cento). L'impegno dell'Airc per raggiungere nuovi traguardi è testimoniato da 565 progetti di ricerca finanziati; 149 unità operative che afferiscono alle 14 grandi progettualità rese possibili dai proventi del 5 per mille; oltre 5000 ricercatori attivi nella filiera oncologica, dal laboratorio di base al letto del

paziente. «Da tutti questi studi ci aspettiamo ricadute significative nella prevenzione, diagnosi e cura dei tumori» ha detto il direttore scientifico Maria Ines Colnaghi. «Un gruppo di ricercatori di Milano ha identificato nuovi effetti antitumorali in un farmaco di origine marina, a Torino è stato testato in laboratorio un vaccino promettente contro il tumore del pancreas e a Bari i ricercatori hanno capito come sfruttare il metabolismo del colesterolo per combattere il tumore del colon». (l.s.)

RIPRODUZIONE RISERVATA

## Novità radiologica per i Dentisti

(Implantologi e Ortodontisti)

Acquisizione della stereofotografia (unica in Sardegna)

Il viso del paziente sincronizzato con il volume osseo (volumetrica)

