

Cristiano Baraghini

Rebirthing Evolutivo®

Lasciati guidare
dal tuo Respiro

ESTRATTO
GRATUITO

Un metodo che unisce
il potere del respiro, il counseling,
le costellazioni familiari,
lo sciamanesimo e le filosofie orientali

Tecniche Corporee



Indice

Capitolo 1

Rebirthing Evolutivo: storia e origini

Introduzione	11
Grazie al respiro.....	12
Dal Respiro al percorso evolutivo	12
Questo libro.....	13
Cos'è il Rebirthing.....	14
Le sue origini	14
Scuole e approcci.....	16
Chiarezza sui termini	16
Le prime scuole	17
Una considerazione importante	18
Il Rebirthing Evolutivo	19
Gli obiettivi del Rebirthing Evolutivo	20

Capitolo 2

Rebirthing Evolutivo e Respirazione Circolare

La Respirazione Circolare.....	23
Diversi approcci, una sola tecnica	23
Una descrizione generale	24
Preparazione alla seduta	24
La tecnica.....	25
Le 4 caratteristiche nel dettaglio	26
La naturale respirazione diaframmatica	27
Ritmo e velocità.....	28
Perché il respiro circolare è così efficace.....	28
Due piccoli consigli	29
La posizione del corpo.....	30
Reazioni emotive	30
Emozioni positive	31
Il trauma della nascita	31
Reazioni fisiche.....	32
La resistenza	34
Tetania e iperventilazione: un chiarimento importante	34
Il termine Olistico	36
Siamo energia.....	37

I benefici del respiro circolare	39
Ansia e attacchi di panico	40
Un chiarimento importante sugli attacchi di panico	41
Somatizzazioni e stati depressivi	42
Percorsi di coppia	43
Lavoro e crescita personale	43
Dipendenze	44
L'autoregolazione del Rebirthing e i casi limite	44
Donne in gravidanza	45
Musica, suoni e canti: i compagni del respiro	47
Respirare senza musica	49
Respirare in piedi.....	50
Respirare in mezzo alla natura	50
Il colloquio finale	51
Il buio nelle sedute di Rebirthing.....	51
Rebirthing in acqua	53
I tempi del Rebirthing.....	54
Intenzioni e aspettative	55
Stati non ordinari di coscienza e spiritualità.....	56
Il Rebirther.....	57
I gruppi di respiro	58
Il setting.....	58
Conclusioni	59

Capitolo 3

Rebirthing Evolutivo e Counseling Umanistico

Premessa	61
Il Counseling	61
La psicologia umanistica	62
La comunicazione efficace.....	64
La teoria dell'Iceberg	66
La rabbia	67
Le tecniche di ascolto e comunicazione efficace	68
L'ascolto empatico	68
Le barriere comunicative	70
I rimandi	72
Il messaggio IO	73
Conseguenza	76
Il triangolo drammatico	76
Le regole del triangolo.....	78

Capitolo 4

Rebirthing Evolutivo e Sciamanesimo

Rebirthing, sciamanesimo e stati non ordinari di coscienza.....	82
Principi dello sciamanesimo	84
L'altare sciamanico	85
Le pratiche sciamaniche	86
Onde cerebrali e stati di coscienza	87
La capanna del sudore.....	88
La ricerca di visione	89
Le piante sacre.....	89
Lo sciamanesimo nel Rebirthing Evolutivo	90
Spiriti guida e animali di potere	91
Animali, prede sacre. Verso un nuovo futuro.....	92

Capitolo 5

Rebirthing Evolutivo e Costellazioni familiari

Costellazioni e psicologia sistemica	95
L'inconscio sistemico	96
Come funziona una costellazione.....	97
Gli ordini familiari.....	99
Ordine di appartenenza	99
Ordine di precedenza	100
Ordine nel dare e ricevere.....	100
Dall'inconscio al campo morfico: una nuova visione per il cambiamento	101
Le costellazioni familiari nel Rebirthing Evolutivo	103
Benedizione ai figli	104
Benedizione ai genitori.....	105

Capitolo 6

Rebirthing Evolutivo e Filosofie orientali

I maestri indiani e la non dualità	108
Dalla non dualità alla realtà specchio.....	110
Come utilizzare il principio della realtà specchio	111
Il Buddhismo e la meditazione	114
Le quattro nobili verità	114
Il Nobile ottuplice sentiero	116
La meditazione sul respiro.....	117
Lo Zen ed il vivere Qui ed Ora.....	119
Una breve conclusione	122
Bibliografia.....	124

Rebirthing Evolutivo: storia e origini

Introduzione

*“Ora respira dolcemente
senza pause,
rilassati
e accogli ciò che viene”.*

Inizìò così la mia prima seduta di *Rebirthing*, senza particolari aspettative. Non avrei mai immaginato che quel giorno, il respiro avrebbe cambiato la mia vita.

Già dopo pochi minuti cominciai a sentire vibrazioni in tutto il corpo, poi un formicolio intenso. Potevo percepire l'energia scorrere attraverso di me.

Continuando a respirare, il formicolio divenne rigidità, quasi non

riuscivo a muovermi. Arrivarono paura, stupore ma anche un senso di profonda fiducia.

Finalmente un pianto di liberazione e poi la pace, il silenzio, la gioia. Capii che quella era la mia strada e che il mio compito era quello di aiutare le persone attraverso l'enorme potere di questa tecnica.



Grazie al respiro

Desidero iniziare questo libro, dicendo grazie a tutti coloro che mi hanno assistito nelle prime sedute di respiro, aiutandomi nella comprensione di una pratica che mi ha trasformato e indicato la via.

Grazie a *Leonard Orr* che per primo l'ha riscoperta, dandole un nome e una forma che fossero più comprensibili per noi occidentali, contribuendo così alla sua diffusione nel mondo.

Grazie a *Filippo Falzoni Gallerani*, il mio primo insegnante, che dedica la sua vita alla divulgazione del *Rebirthing Transpersonale* con onestà, professionalità e saggezza.

Grazie a *Stanislav Grof*, ai suoi studi e alla *Respirazione Olotropica*.

Infine, un grazie speciale a tutte le persone che ho seguito nel mio percorso lavorativo e che sono stati i miei veri maestri.

Dal respiro al percorso evolutivo

Dopo la mia prima seduta di *Rebirthing*, sono seguiti anni di ricerca e pratica personale.



Feci il corso di *Rebirthing Transpersonale* e sperimentai le scuole principali di respirazione circolare, per avere un'idea più completa del metodo. Iniziai un percorso professionale di **Counseling** approfondendo lo studio della *psicologia umanistica* e dei suoi padri *Carl Rogers*, *Abraham Maslow*

e *Rollo May* per poi avvicinarmi alla *psicologia transpersonale* e alle opere di *Jung* e *Ken Wilber*. Questi studi posero le basi pratiche per il mio lavoro con il respiro.

Fu altrettanto fondamentale nel mio cammino, la scoperta delle **Costellazioni Familiari** e di **filosofie orientali** come lo *Zen* e il *Buddhismo* che mi portarono alla pratica della *meditazione*. Mi avvicinai così ai grandi maestri, da *Krishnamurti* a *Nisargadatta*, da *Gesù* a *Buddha*, da *Osho* a *Yogananda* e *Eckart Tolle*, per comprendere con gioia e stupore che i loro insegnamenti indicavano tutti un'unica direzione.

La mia vita ebbe un'ulteriore svolta quando sperimentai le pratiche sciamaniche dei nativi della foresta amazzonica. Anche lo Sciamanesimo portava un messaggio di pace e amore universale. Compresi che, in qualunque parte della terra, l'uomo ha intuito la stessa verità e, che ne siamo consapevoli o meno, un percorso di guarigione è anche un percorso dell'anima.


Così decisi di unire gli insegnamenti ricevuti in un metodo concreto e accessibile a tutti. Il respiro sarebbe stato lo spirito guida di questo percorso di evoluzione che chiamo appunto **Rebirthing Evolutivo**.




Questo libro

Ho deciso di scrivere questo libro, per condividere la mia esperienza personale e professionale con il *Rebirthing*. Sono convinto che questa pratica possa essere di grande aiuto a tante persone, nel proprio cammino verso il benessere e la pace interiore. Nella prima parte cercherò di fare chiarezza sul nome, sulla storia e sulle diverse scuole nate nel mondo. Vi descriverò nel dettaglio la respirazione circolare, i suoi effetti e benefici.

La seconda sarà dedicata al **Rebirthing Evolutivo**, ossia al mio personale approccio, sviluppato in tanti anni di professione e ricerca. Vedremo quindi ciò che ho integrato al respiro circolare, per rendere questo metodo più completo ed efficace.



Questo è il mio contributo al mondo.
Il primo passo di un nuovo cammino
per condividere ciò che mi è stato donato,
affinché ognuno di noi possa evolvere
e rendere il nostro pianeta
un posto migliore.



Cristiano Baraghini

Cristiano Baraghini

Rebirthing Evolutivo®

**Nel panorama delle discipline olistiche,
il Rebirthing è una delle tecniche più potenti ed efficaci
per liberare tensioni, traumi ed emozioni bloccate.**

Si tratta di una respirazione circolare, in grado di portare grande trasformazione interiore e profondo benessere psicofisico.

Il **Rebirthing Evolutivo®** è il personale approccio che **Cristiano Baraghini**, dopo tanti anni di ricerca e pratica professionale, ha apportato a questa pratica, integrando il potere del respiro con diversi metodi e filosofie, tra cui:

- ✿ Il Counseling Umanistico
- ✿ Le Costellazioni familiari
- ✿ Lo Sciamanesimo
- ✿ Le Filosofie Orientali

In questo manuale, spiega nel dettaglio la tecnica del respiro circolare, gli effetti, i benefici e come sfruttare al massimo le sue potenzialità.

**È un percorso pratico e adatto a tutti per ritrovare la salute,
l'equilibrio interiore e la gioia di una vita autentica.**



CRISTIANO BARAGHINI è Counselor, Rebirther, fondatore del **Centro Rebirthing Cesena**, ricercatore e libero professionista nel campo delle discipline olistiche. Laureato in Lingue e con anni di esperienza nel settore sociale, ha seguito un percorso formativo presso le scuole di Rebirthing Transpersonale e Counseling Integrato, approfondendo lo studio delle Costellazioni Familiari, i messaggi dei grandi maestri e delle filosofie orientali. Ha inoltre sperimentato diverse tecniche di meditazione e pratiche sciamaniche. In ambito professionale ha ideato il **Rebirthing Evolutivo®** e propone percorsi individuali, corsi e seminari per il benessere e la crescita personale. Vive e lavora a Cesena. www.cristianobaraghini.it

ISBN: 978-8828504849



9 788828 504849

€ 14,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com