

Gli standard del Rebirthing Breathwork come terapia

di Rajski, P., Delgado, T., Dowling, C., Heyda, A., Sudres, J.L., Vignali, E..

The Healing Breath, a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality, vol.5 n. 2, 2003.

Traduzione di Eugenio Vignali per l'Accademia dell'Essere, www.accademiadellessere.it.

Abstract

Il Rebirthing Breathwork (RB) è un metodo di auto-guarigione e di auto-miglioramento basato sulla respirazione sviluppato a metà degli anni '70 da Leonard Orr e dai suoi associati (Orr, Leonard, Ray, 1983). Fino dalle sue origini il Rebirthing Breathwork è stato utilizzato come una forma di terapia. Ad esempio, a metà degli anni '80 Rajski (2002a) ha proposto un programma destinato agli etilisti basato su questo metodo, mentre il Dr. Przuldzki lo ha utilizzato nelle terapie con pazienti con disturbi nevrotici e psicotici. Grazie al contributo di molti professionisti, il Rebirthing Breathwork è cresciuto esponenzialmente ed è diventato un terreno molto diversificato di interventi terapeutici. Questo scritto cerca di stabilire quali sono gli standard nella pratica del Rebirthing Breathwork come terapia. A tale scopo Rajski ha chiesto a un gruppo di professionisti del Rebirthing Breathwork, con formazione ed esperienza nei campi della psicologia, del counseling e della psichiatria, di stabilire una definizione condivisa. Ha posto loro le seguenti domande: cosa è la salute? Cosa succede durante una sessione di Rebirthing Breathwork? Qual è lo scopo del Rebirthing Breathwork? Qual è il ruolo del rebirther? Quali sono gli elementi essenziali e quelli non essenziali nel Rebirthing Breathwork? Quali sono gli specifici contributi del Rebirthing Breathwork al campo della psicoterapia? Quali sono le affinità e le differenze fra il Rebirthing Breathwork e le altre terapie?

Prospettiva storica

Numerosi scrittori hanno cercato di definire le caratteristiche del Rebirthing Breathwork e di compararlo ad altre terapie. Manné (2002) ha mostrato come il Rebirthing Breathwork abbia molti precursori in antiche tecniche di respirazione, in altre terapie collegate al trauma di nascita, come ad esempio Primal Scream di Arthur Janov, in tecniche terapeutiche di regressione, nella ripetizione compulsiva e in altri concetti della psicoanalisi, e in alcune terapie umanistiche e transpersonali. Dowling (2002) ha realizzato un dettagliato riepilogo delle definizioni di Rebirthing Breathwork, comprese quelle di Orr e Ray (1983), Leonard e Laut (1983), Sissons (1985), Minnet (1994) Morningstar (1994), Quist (1996), Begg (1999) e le sue stesse (2000). Un altro tentativo di definire e studiare il Rebirthing Breathwork è stato fatto da Sudres, Ato, Fourasté, e Rajaona (1994). La maggior parte di queste definizioni si sono però concentrate sulla tecnica di respirazione che sembra essere solo uno degli elementi del Rebirthing Breathwork. Morningstar (2001) ha cercato di armonizzare il Rebirthing Breathwork con altre 30 scuole di Breathwork durante la Global Inspiration Conference in Wisconsin nel giugno 2001. Questa conferenza ha portato alla creazione della International Breathwork Alliance (www.Breathworkalliance.org). Il suo testo tratta temi quali i modelli di certificazione del Breathwork, la responsabilità personale e sociale dei professionisti del Breathwork, gli standard etici, l'attestazione e la formazione continua dei professionisti del Breathwork. Anche se questi standard sono applicabili ai rebirther, essi non definiscono il Rebirthing Breathwork di per sé. La molteplicità di punti di vista presentati in questi lavori suggerisce ulteriormente la necessità di stabilire gli standard nella pratica del Rebirthing Breathwork, ciò che costituisce l'obiettivo di questo articolo.

Definizione

Rajski (2002a) ha proposto che siano tre gli elementi che costituiscono l'essenza del Rebirthing Breathwork:

- la Respirazione Connessa e Consapevole (CCB) anche conosciuta come Respirazione Energetica Intuitiva (IEB);
- le tecniche di purificazione spirituale;
- le tecniche cognitive.

Questi tre elementi sono stati costantemente presenti nella pratica e negli scritti di Leonard Orr negli ultimi trent'anni (si veda ad esempio Orr, 1986a, 1996b, 1998b e i suoi numerosi articoli in *The Conscious Connections*, newsletter di *Rebirth International*). Sembra impossibile concepire il Rebirthing Breathwork senza utilizzare il concetto di "energia", definita come la forza vitale più basilare, che è normalmente utilizzato da Orr (si veda 1986a, 1996a, 1996b, 1998b). All'opposto, non vi è unanime consenso intorno al tema della immortalità fisica, fortemente caldeggiato da Orr (si veda 1980, 1986b, 1990, 1992, 1995, 1998a). Il problema non è tanto il fatto che questa affermazione è in forte contrasto con la prevalente visione comune. È innanzitutto una questione di valori (non tutti sono interessati all'immortalità fisica); dunque, essa non può costituire uno standard. Si vedano le note finali per un approfondimento su questo punto.

Considerando tutto ciò si possono definire gli elementi essenziali del Rebirthing Breathwork come segue:

- La Respirazione Connessa e Consapevole o Respirazione Energetica Intuitiva è "l'abilità di respirare energia insieme all'aria. (...) ciò significa unire l'inspirazione con l'espiazione con un ritmo gentile e rilassato in un modo intuitivo che inonda il corpo di energia. Tale energia pulisce e nutre il corpo umano dal punto di vista fisico, emozionale e spirituale. Il risultato di una sessione di tale pratica è il rilassamento, la pace e la gioia." (Orr, 1998b)

- Le tecniche di purificazione spirituale sono tutte quelle tecniche che utilizzano gli elementi aria, acqua, terra e fuoco per ripulire il corpo fisico ed energetico dell'individuo. Fra le tecniche normalmente utilizzate da Leonard Orr ci sono: fare un bagno due volte al giorno, una dieta vegetariana, praticare lo yoga o altri esercizi fisici, trascorrere del tempo di fronte al fuoco, praticare tecniche di respirazione, impegnarsi per la comunità, eccetera. Orr (1998b) descrive numerose tecniche che possono essere utilizzate per l'auto-purificazione. Sono tutte basate sul principio stesso ripetuto da Orr che: "l'aria, l'acqua, la terra e il fuoco purificano la mente più velocemente di quanto essa riesca a purificare se stessa". Tali tecniche hanno un grande valore in quanto il cliente le può utilizzare fra una sessione di respiro e l'altra. Costituiscono al tempo stesso uno strumento e il segnale della determinazione del cliente nel prendersi la responsabilità per la propria salute e il proprio stile di vita. Sono state determinanti nel successo del programma *Rebirthing per etilisti* ideato e realizzato da Rajski (2002a) in Siemianowice in Polonia.

- Le tecniche cognitive sono basate sulla antica tradizione che considera la mente umana come uno strumento molto potente. Orr è solito affermare: "ogni cosa ha origine nella mente", intendendo che ogni azione ed ogni emozione sono prima concepite nella mente. Questo concetto è presente nel principio comunemente proposto dal Rebirthing Breathwork che "il pensiero crea". Orr e Ray (1983) affermano che la mente deve essere gestita consape-

volmente se non si desidera rimanere vittime delle proprie incongruenze, convinzioni inconscie e dei condizionamenti sociali, familiari, eccetera. Tale obiettivo può essere raggiunto attraverso numerose tecniche cognitive e spirituali, a partire dallo scrivere affermazioni (pensieri positivi), attraverso la ripetizione di mantra, la preghiera e la meditazione. I rebirther e i loro clienti dovrebbero impegnarsi per acquisire una mentalità positiva. Ogni intervento cognitivo che aiuta i clienti ad essere persone razionali, intelligenti e responsabili è il benvenuto nel Rebirthing Breathwork.

Per semplicità faremo riferimento a questi tre elementi come: *respirazione, purificazione e mente*.

Il Rebirthing Breathwork come terapia

Rajski ha contattato un gruppo di rebirther con background professionale nei campi della psicologia, della psichiatria o del counseling per cercare di descrivere il Rebirthing Breathwork come terapia utilizzando gli elementi descritti in precedenza. In particolare, è stato loro chiesto di rispondere alle seguenti domande:

- Cosa è la salute?
- Cosa succede durante la sessione di Rebirthing Breathwork?
- Qual è il ruolo del rebirther?
- Qual è lo scopo del Rebirthing Breathwork?
- Quali sono gli elementi non essenziali del Rebirthing Breathwork?
- Cosa non è il Rebirthing Breathwork?
- Qual è il contributo specifico del Rebirthing Breathwork alla psicoterapia?

Ai rebirther è stata data libertà di rispondere confermando gli standard descritti dagli altri o aggiungere i propri. È stato loro chiesto anche di descrivere le affinità fra il Rebirthing Breathwork e altre terapie con le quali sono familiari. Solo gli standard accettati dalla maggioranza degli autori sono inclusi in questo articolo. Brevi note biografiche degli autori sono fornite in calce all'articolo.

Cos'è la salute?

Respirazione

- Capacità di respirare pienamente e liberamente.
- Capacità di rilassarsi.
- Capacità di affidarsi.
- Capacità di usare la respirazione per integrare le esperienze della vita.

Purificazione

- Consapevolezza del corpo e delle sue risposte a eventi fisici e psicologici.
- Consapevolezza dell'energia del corpo e dei processi energetici.
- Capacità e desiderio di mantenere la propria energia corporea pulita e in equilibrio.

Mente

- Capacità di essere razionali e focalizzati sulla realtà.
- Capacità di vivere nel qui e ora.
- Capacità di osservare i propri pensieri.
- Capacità e desiderio di assumersi la responsabilità per i propri pensieri, le proprie emozioni e le proprie azioni.
- Coerenza e congruenza.
- Capacità di esprimere se stessi, specialmente le proprie emozioni, attraverso le parole.
- Ottimismo di base e desiderio di vedere il bicchiere mezzo pieno piuttosto che mezzo vuoto.
- Apertura a nuove esperienze e desiderio di imparare cose nuove.
- Capacità di affidarsi e di sentirsi sicuri nelle relazioni.
- Capacità "di amare e di lavorare" (Freud).
- Senso di connessione con un potere superiore, o una intelligenza superiore, o con Dio.

Cosa accade durante la sessione di Rebirthing Breathwork?

Respirazione

- La sessione di Rebirthing Breathwork dura normalmente dai 90 ai 120 minuti (il periodo specifico di Respirazione Connesso e Consapevole dura circa dai 45 ai 60 minuti).
- Il processo della respirazione è spiegato al cliente.
- Il compenso per la seduta è negoziato con il cliente.
- Il cliente è invitato a porre domande e chiedere chiarimenti.
- Il cliente può essere invitato a raccontare ciò che conosce della propria nascita.
- Il cliente è invitato a sdraiarsi su un materassino ed è normalmente coperto con una coperta.
- Possono essere utilizzate diverse tecniche di rilassamento per aiutare il cliente a rilassarsi.
- Si chiede al cliente di respirare in modo connesso, unendo l'inspirazione con l'espiazione in un ritmo dolce.
- Il rebirther può decidere di stimolare gentilmente il respiro del cliente incoraggiandolo verbalmente, facendogli sentire il proprio respiro, o utilizzando la musica o il tocco.
- Per toccare il corpo del cliente per offrire conforto o rassicurazione, il rebirther chiede il permesso al cliente.
- Il tocco è talvolta utilizzato per provocare una sensazione di sicurezza.

- Il respiro del cliente diventa libero, cioè non controllato, ma con un ritmo naturale e spontaneo.
- Il corpo riceve una maggiore quantità di ossigeno.
- Le tensioni accumulate che trattengono schemi sono portate alla consapevolezza e rilasciate.
- Durante o al culmine della sessione la tensione è spesso rilasciata attraverso il pianto, il riso, scoppi di rabbia o stati di beatitudine.
- Il rebirther comunica verbalmente con il cliente durante la sessione per incoraggiare la sua respirazione, rassicurare, porre domande o spiegare cosa sta succedendo.
- Il cliente raggiunge uno stato di profondo rilassamento, benessere e vitalità.
- Il cliente continua a respirare fino a raggiungere la sensazione intuitiva di completamento e chiusura del processo.
- Dopo la sessione di respiro i clienti sono incoraggiati a descrivere con le loro parole qual è stata la loro esperienza durante la respirazione.
- Se il cliente solleva importanti questioni "cliniche", questo materiale può essere affrontato utilizzando le tecniche di counseling proprie del rebirther. (1)

Purificazione

- Il cliente è invitato a fare una doccia o un bagno dopo aver ricevuto una sessione di respiro.
- Il cliente è invitato a praticare altre tecniche di purificazione.
- Chiarimenti riguardo alle tecniche possono essere forniti al cliente.

Mente

- Se si rileva la presenza di pensieri od emozioni particolarmente negativi, i clienti possono essere invitati a scrivere affermazioni significative per il loro caso.
- Nello scrivere le affermazioni i clienti sono invitati a prendere nota della loro reazione fisica, emotiva e mentale a tali affermazioni.
- Le risposte possono essere successivamente analizzate per evidenziare pensieri negativi, incoerenti o fuorvianti.
- I clienti possono essere invitati a tenere un diario o a esprimere attraverso la scrittura cosa hanno sperimentato prima, durante e dopo la sessione di respiro.
- I clienti possono essere invitati a leggere testi sul Rebirthing Breathwork.
- I clienti possono essere invitati a meditare.

Qual è il ruolo del rebirther?

Respirazione

- Accogliere il cliente e metterlo a suo agio.
- Spiegare il processo della respirazione.
- Guidare il cliente attraverso la respirazione, offrendo suggerimenti e sostegno.
- Assicurarsi che l'espiazione del cliente sia rilassata.
- Infondere un senso di sicurezza.
- Aiutare ad integrare l'esperienza di respiro (offrire una interpretazione razionale o suggerire ipotesi riguardo a quanto è successo durante la sessione).
- Essere consapevoli del processo di transfert e contro-transfert.
- Sviluppare e mantenere chiari confini nella relazione fra cliente e terapeuta.

Purificazione

- Mostrare in prima persona comportamenti di purificazione spirituale.
- Suggestire ai clienti cosa possono fare per migliorare il loro stile di vita.
- Suggestire soluzioni pratiche di purificazione.

Mente

- Mostrare in prima persona di avere un pensiero razionale, coerente e focalizzato sulla realtà.
- Mostrare in prima persona il desiderio di assumersi la responsabilità dei propri pensieri, delle proprie emozioni e delle proprie azioni.
- Essere capace di formulare specifiche affermazioni significative per l'esperienza del cliente.
- Essere capace di comprendere le convinzioni profonde o altre distorsioni cognitive del cliente che contribuiscono a creare i suoi problemi.
- Aprire i clienti alla dimensione spirituale del Rebirthing Breathwork, se e quando sono pronti.

Qual è lo scopo del Rebirthing Breathwork?

Respirazione

- Liberare e sbloccare il respiro.
- Correggere l'abitudine dell'ipoventilazione o scarsa respirazione.
- Integrare il trauma di nascita.
- Aiutare il cliente a diventare consapevole dei suoi schemi respiratori.
- Sostenere il cliente nel sentirsi al sicuro con il proprio respiro e in grado di utilizzarlo per integrare qualunque esperienza.
- Migliorare il contatto con il proprio corpo.
- Rilasciare dal corpo tensioni fisiche ed emotive (blocchi energetici).
- Indurre rilassamento, senso di benessere e vitalità.
- Soddisfare e integrare tendenze regressive.
- Ridurre le resistenze verso la terapia.
- Permettere "l'esperienza biologica di Dio". (2)

Purificazione

- Aiutare i clienti a diventare consapevoli della loro energia e dei cambiamenti di energia.
- Sostenere i clienti nel praticare auto-purificazione.
- Migliorare il loro stile di vita.

Mente

- Sostenere il cliente nel diventare una persona razionale, libera da schemi negativi, inconsci, mentali ed emotivi.
- Incoraggiare il cliente ad assumersi la responsabilità per i propri pensieri, emozioni ed azioni.
- Aiutare il cliente ad essere consapevole di sé e a sviluppare la propria forza interiore.
- Migliorare la qualità dei pensieri del cliente.
- Rendere il cliente più forte.

Quali sono gli elementi non essenziali del Rebirthing Breathwork come terapia?

- La filosofia dell'immortalità fisica. (3)
- La coscienza di prosperità. (4)
- I Cinque Grandi. (5)
- Le credenze spirituali dei suoi fondatori. (6)
- Le visioni sociali, politiche o economiche dei suoi fondatori.
- Il Loving Relationship Training. (7)

Cosa non è il Rebirthing Breathwork?

- Psicodramma. (8)
- Iperventilazione. (9)
- Tecniche di regressione ipnotica (ad esempio regressione alle vite precedenti).
- Respiro ologotropico. (10)

Qual è il contributo specifico del Rebirthing Breathwork alla psicoterapia?

Respirazione

- Definizione di un unico metodo di respirazione che è delicato e potente al tempo stesso, e che offre numerosi vantaggi dal punto di vista clinico. (11)

Purificazione

- Importanza all'auto-purificazione fisica ed energetica che conduce ad un più sano stile di vita.

Mente

- Il concetto di assumersi la responsabilità per la propria vita attraverso la responsabilità dei propri pensieri.

Confronto fra il Rebirthing Breathwork e altre terapie

Per un'analisi della ricerca sul Rebirthing Breathwork vedi Rajski (2002a). In questa sezione il Rebirthing Breathwork è confrontato con altre terapie.

Terapie collegate al trauma di nascita

I lavori di Rank (1929/1952), Winnicott (1958), Fodor (1949, 1951), Cheek and LeCron (1968), Janov (1970), Lilly (1972), Leboyer (1975), Lake (1978a, 1978b), Emerson (1979), Wambach (1978, 1979), Verny (1978, 1981), Raikov (1980, 1982, 1983-84), Laing (1982), Chamberlain (1983), Odent (1984) and Grof (1975, 1985), che sottolineano l'importanza del trauma di nascita nel determinare il comportamento dell'individuo, forniscono una preziosa base teorica al Rebirthing Breathwork. Una valida analisi di queste teorie e ulteriori suggerimenti di approfondimento sono forniti da Khamsi (1987). In passato, gli interventi sul trauma di nascita si limitavano all'utilizzo di ipnosi e di terapie basate sull'LSD. Il Rebirthing Breathwork, essendo un metodo basato su un processo naturale come la respirazione,

sembra essere superiore ai precedenti approcci grazie alla sua semplicità e accessibilità. Ulteriore supporto al Rebirthing Breathwork è fornito dalla psicologia pre e post natale (si veda ad esempio, Feher, 1980). Ray (1985) Ha cercato di riassumere queste influenze dalla prospettiva del Rebirthing Breathwork.

Terapie dell'attaccamento

Negli anni recenti la teoria dell'attaccamento ha fornito elementi significativi alla conoscenza dei primi fattori condizionanti dell'essere umano. Tale conoscenza è importante a sostegno del Rebirthing Breathwork. I rebirther affermano che processi di attaccamento hanno inizio alla nascita o addirittura prima (si veda ad esempio Ray, 1985). Il Rebirthing Breathwork, inteso come tecnica di respirazione e non come psicodramma, è potenzialmente uno strumento di intervento importante nelle problematiche di attaccamento.

Terapie corporee

In termini generali, questo gruppo di terapie considera il corpo come un'importante fonte di informazioni sulla quale intervenire. Le teorie di Wilhelm Reich (1973) sulla corazza corporea, sulla resistenza caratteriale e l'importanza della respirazione, possono facilmente essere applicate nel contesto della sessione di Rebirthing Breathwork. Reich è conosciuto anche per aver cercato di usare la respirazione come strumento diagnostico e terapeutico nel suo lavoro con pazienti psicotici (si veda Ehrmann, 2000a). L'importanza della respirazione è anche evidenziata nella Bioenergetica (Lowen, 1975), nel Rolfing (Rolf, 1977), nel metodo Alexander e in altre terapie corporee. Fra quelle di impostazione più recente vale la pena citare la Integrative Body Psychotherapy (Rosenberg e associati, 1985). La tecnica di respirazione utilizzata in questo approccio è estremamente simile al Rebirthing Breathwork. Il concetto di "scenario primario" come modo di esplorare le influenze neonatali è di interesse anche nel contesto del Rebirthing Breathwork.

Risposta di rilassamento (Relaxation response)

Dal momento che il Rebirthing Breathwork induce un profondo stato di rilassamento e di pace, ogni ricerca relativa al cosiddetto "Relaxation response" è applicabile a questo metodo. Ad esempio, la seconda parte della ricerca di Rubin (1983), sebbene effettuata su un piccolo campione, dimostra che lo stato di rilassamento dopo una sessione di Respirazione Connessa e Consapevole è simile dal punto di vista fisiologico allo stato raggiunto attraverso la Meditazione Trascendentale (MT). Vi è a tale proposito un vasto corpo di ricerca scientifica riguardo agli effetti della Meditazione Trascendentale negli interventi terapeutici (si veda, ad esempio, Orme-Johnson, 2001).

Gestalt

Si potrebbe affermare che il Rebirthing Breathwork è simile alla terapia gestaltica, specialmente per la sua enfasi sul lavorare nel qui e ora (si veda, ad esempio, Perls, 1971). Durante una normale sessione di Respirazione Connessa e Consapevole ogni cosa, comprese le forti emozioni, accade nel qui e ora e difficilmente può essere ignorata dal cliente. In una variante della Respirazione Connessa e Consapevole il terapeuta incoraggia il cliente a parlare mentre respira. Ciò normalmente porta a galla molte emozioni permettendo una loro più veloce integrazione. Questa tecnica è altrimenti conosciuta come terapia neo-reichiana. Lo stesso concetto di Gestalt è talvolta utilizzato da alcuni rebirther.

Psicoanalisi

I classici concetti psicoanalitici di “resistenza”, “transfert”, e “contro-transfer”, sono spesso usati nel Rebirthing Breathwork (si veda Ehrmann, 1999, 200b). Le persone normalmente esprimono “resistenze” durante le sessioni di Respirazione Connessa e Consapevole. Temono ciò che non conoscono o semplicemente esitano nel ridurre le proprie difese rilassandosi. L’analisi di tali resistenze è normalmente effettuata subito dopo la sessione di respirazione o nel momento stesso in cui la resistenza si manifesta chiaramente. I clienti del Rebirthing Breathwork, a causa dell’intensità di questa tecnica, tendono anche a proiettare molte cose sul rebirther. Dunque, alcuni rebirther professionisti lavorano con il transfert e il contro-transfert. Anche i concetti di *fasi dello sviluppo psichico sessuale, fissazione, piacere e principi della realtà* aiutano a comprendere le tendenze regressive dell’individuo e forniscono una importante cornice teorica al Rebirthing Breathwork.

Terapia cognitiva

Con la sua enfasi sul ruolo della mente, il Rebirthing Breathwork è simile a molte terapie cognitive. I rebirther abbracciano i principi di base della terapia cognitiva, cioè che i processi mentali influenzano le emozioni e, attraverso le emozioni, il corpo del cliente. Ad esempio, i rebirther spesso cercano di portare a galla una cosiddetta “legge personale”, il più basilare dei pensieri negativi (la credenza di fondo) su cui è costruita l’intera percezione del mondo del cliente. La vasta ricerca e letteratura sul rapporto fra corpo e mente è un naturale riferimento del Rebirthing Breathwork. Sebbene gli stimoli al pensiero positivo e la scrittura di affermazioni siano le tecniche più utilizzate, esse non sono gli unici strumenti cognitivi utilizzati nel Rebirthing Breathwork (Rajski, 2002b). I rebirther spesso evidenziano le affermazioni illogiche, le generalizzazioni negative ingiustificate, e gli altri aspetti irrazionali del pensiero del cliente. Cercano così di controbilanciare le affermazioni negative del cliente riguardo a se stesso. Tale strategia si è rivelata importante nel trattamento della depressione (si veda Beck, 1979).

Terapie comportamentali

Il Rebirthing Breathwork proprio come le terapie comportamentali richiede l’azione del cliente. Ad esempio, Orr sottolinea molto l’importanza dell’attività fisica. Non è raro che i rebirther prescrivano al loro clienti attività concrete, cioè chiederò loro di “fare qualcosa”. Il Karma Yoga, che è lo yoga del lavoro fisico, è un elemento che si ritrova spesso nei seminari di Rebirthing Breathwork. Alcuni rebirther utilizzano la Respirazione Connessa e Consapevole come tecnica desensibilizzante. Sfruttano cioè il profondo rilassamento indotto dalla respirazione per permettere al cliente di contattare gradualmente la sua paura o le sue fobie. Anche altre tecniche comportamentali sono spesso utilizzate.

Terapie eriksoniane

Spesso le persone chiedono se il Rebirthing Breathwork è una forma di ipnosi. Il profondo rilassamento che induce ha qualcosa di simile allo stato ipnotico. Per definizione, l’elemento centrale del Rebirthing Breathwork, la Respirazione Connessa e Consapevole, non è una forma di ipnosi, sebbene lo stato di rilassamento sembri aprire le persone a suggestioni di tipo ericksoniano. Ad esempio, Rajski (2002a) era solito chiedere ai suoi pazienti etilisti di ripetere a se stessi le parole “io mi piaccio” al termine della sessione di Respirazione Connessa e Consapevole. I rebirther spesso utilizzano affermazioni come ad esempio “la vita è meravigliosa”, che possono creare una potente suggestione. Una disposizione interiore focalizzata sulla ricerca della soluzione è spesso indotta attraverso do-

mande quali: “Cosa puoi fare è riguardo a ciò?”. Alcuni rebirther inoltre utilizzano talvolta la cosiddetta “domanda del miracolo”. (12)

Terapie di sostegno

Il Rebirthing Breathwork può essere considerato una forma di terapia di sostegno. Condivide infatti il principio di base di questa terapia che una persona, datale la giusta quantità di sostegno emotivo al momento giusto, può riprendersi in modo autonomo. Questa capacità di reggersi autonomamente sulle proprie gambe è spesso enfatizzata nel Rebirthing Breathwork e serve a controbilanciare gli aspetti regressivi di questo metodo.

Psicologia energetica

Infine, il Rebirthing Breathwork può essere considerato un predecessore dei nuovi campi della psicologia energetica e della medicina energetica. Molto prima che queste nuove terapie guadagnassero popolarità, i rebirther proponevano l'idea che la sessione terapeutica non è solamente un processo di scambio intellettuale ed emozionale fra il terapeuta ed il cliente, ma anche uno scambio “energetico” (Orr 1996b, 1998b). Per chiarire questa linea di pensiero si potrebbe affermare che il processo terapeutico ha inizio quando il cliente e il terapeuta sono fisicamente vicini l'uno all'altro (come accade nella stanza della terapia) ed ha luogo anche quando il terapeuta ed il cliente non dicono alcunché.

Sommario

Il Rebirthing Breathwork è un metodo diffuso di guarigione e auto-miglioramento disponibile negli Stati Uniti e nel resto del mondo da oltre 25 anni. La ricerca e le esperienze di migliaia di praticanti suggeriscono che il metodo è uno strumento potente per la trasformazione personale. Ha un elevato potenziale terapeutico come dimostrato nella sua applicazione nel trattamento dell'etilismo (Rajski, 2002a). In questo articolo un gruppo di professionisti del Rebirthing Breathwork, provenienti dal Canada, Francia, Irlanda, Italia, Polonia e Stati Uniti, con formazione in psicologia e counseling hanno descritto il metodo stabilendo una serie di standard con lo scopo di eliminare fraintendimenti e applicazioni idiosincratiche di questo metodo. Ci auguriamo che questi standard possano aiutare una ricerca più sistematica sul Rebirthing Breathwork e facilitino una sua valutazione da parte della comunità internazionale del counseling.

Note

(1) Ad esempio: il counseling di sostegno (Rajski), la terapia cognitiva (Rajski), la prescrizione di attività e comportamenti (Rajski), la biblio-terapia (Rajski), la psicologia orientata al processo (Heyda), terapie corporee e la tecnica Mindfulness (Heyda), Quantum Dynamics (Delgado).

(2) Orr utilizza spesso (1998b) il termine “esperienza biologica di Dio” con riferimento alla Respirazione Connessa e Consapevole. Ciò si riferisce probabilmente al fatto che durante la sessione di respirazione il cliente entra in contatto con l'energia del proprio organismo o con la stessa vita in esso contenuta. Tale esperienza rende spesso le persone più aperte all'idea di una sorgente della vita (Dio). Vi è una crescente letteratura (si veda ad esempio: Newberg, D'Aquili, Rause, 2001) che afferma che l'essere umano è “predisposto a Dio”, significando con ciò che il desiderio per una connessione con qualcosa più grande di noi è “installato” nel nostro cervello. Benson e Stark (1996) riferiscono che il 25% delle persone si sentono più spirituali come risultato della *risposta di rilassamento* (p. 154-155). I due ri-

cercatori hanno notato che: “Le persone che hanno riferito un aumento della spiritualità dopo la *risposta di rilassamento* hanno descritto due elementi della loro esperienza: la presenza di un’energia, una forza, una potenza - Dio - che andava oltre loro stessi, e il fatto che questa presenza era percepita vicino a loro. Sono state le persone che hanno sentito una tale presenza che hanno evidenziato i maggiori benefici dal punto di vista medico. Indipendentemente dalla fede dichiarata, le persone che hanno attivato la risposta di rilassamento e hanno sperimentato tale sensazione - un’energia che sembrava essere sia interna sia esterna al proprio corpo e che li faceva sentire bene - hanno avuto risultati migliori per la loro salute” (p.157). Le esperienze di molti rebirther (Rajski, 2002a) confermano questi risultati. Poiché anche la Respirazione Connessa e Consapevole conduce a una risposta di rilassamento, essa può essere considerata come un’esperienza capace di stimolare la crescita spirituale o transpersonale.

(3) L’immortalità fisica è il tema fortemente sostenuto da Leonard Orr. Si potrebbe considerare l’idea dell’immortalità fisica come una conseguenza del principio che “il pensiero crea”. Orr sostiene che, se qualcuno acquisisce la visione necessaria (la cosiddetta filosofia dell’immortalità fisica), quella persona potrà di fatto raggiungere l’immortalità fisica. Egli suggerisce inoltre che dietro l’invecchiamento e molte malattie (ad esempio la depressione) vi è la *pulsione inconscia di morte*. Dunque, se qualcuno mantiene la convinzione che la morte è inevitabile, il corpo di quella persona si adatterà a tale convenzione ed egli invecchierà, si ammalerà e morirà. Orr sottolinea inoltre come molte persone muoiono ripetendo una tradizione familiare (ad esempio, alla stessa età dei loro genitori o per cause simili). Queste ipotesi, sebbene in contrasto con la visione comune, hanno comunque una certa base scientifica (ad esempio, la ricerca sul rapporto corpo-mente sostiene proprio il principio che la mente ha un significativo impatto sul corpo (si veda in merito Pelletier, 1992) e possono essere testate. Tuttavia, questo tema è fortemente controverso e pertanto non può essere considerato come uno standard. Esso è innanzitutto una questione di valori, condivisi da alcune persone ma non da tutte, e in ambito terapeutico è importante evitare di imporre ai clienti i propri valori.

Al tempo stesso, considerate le interessanti potenzialità teoriche di questa visione, l’immortalità fisica non dovrebbe essere scartata in modo superficiale. L’approccio più razionale sembra dunque essere il seguente: i rebirther possono citare l’immortalità fisica ai propri clienti, spiegandola nel contesto della conoscenza che abbiamo riguardo al potere della mente sul corpo e alla importanza della purificazione spirituale, verificando l’eventuale interesse del cliente ad approfondire tale tema. Possono inoltre suggerire al cliente che comunque difficilmente potrà raggiungere l’immortalità fisica in tanto che continuerà a credere che la morte sia inevitabile. Dunque, senza imporre in alcun modo questo valore al cliente, il rebirther può comunque provare a discutere con lui di questo tema.

(4) Anche se migliorare la coscienza di prosperità del cliente può avere di per sé un valore terapeutico, è raro che le persone contattino il rebirther per aumentare le proprie finanze. Dunque, nonostante siano uno strumento apprezzabile, i seminari sulla prosperità non possono essere uno standard nel Rebirthing Breathwork considerato come terapia.

(5) I “Cinque Grandi” sono un concetto originale di Orr e Ray, i quali hanno proposto cinque temi come gli ostacoli principali alla crescita dell’essere umano: *il trauma di nascita, la sindrome da disapprovazione parentale, le negatività specifiche, i traumi che hanno origine nelle vite precedenti e la pulsione inconscia di morte*. Manné (2002b) giustamente fa notare come questi fattori abbiano un diverso livello di sostegno scientifico. Mentre la psicologia della nascita, dello sviluppo e cognitiva ha fino a qui raccolto un’ampia conoscenza che può essere utilizzata a sostegno dei primi tre dei “Cinque Grandi”, vi è scarsa evidenza scientifica in merito alle vite passate e alla pulsione di morte. La dottrina dell’incarnazione riguarda

la fede e risente del condizionamento culturale. Per questo motivo non può essere considerata come uno standard. Anche se la dottrina dei “Cinque Grandi” contiene interessanti principi terapeutici, non vi è tuttavia alcuna evidenza del beneficio terapeutico complessivo derivante dal far lavorare ciascun cliente con tutti i “Cinque Grandi”. Il Rebirthing Breathwork come terapia dovrebbe sempre partire dai bisogni del cliente, che potrebbero non includere i “Cinque Grandi”.

(6) Sia Leonard Orr sia Sondra Ray, i più importanti autori sul Rebirthing Breathwork, sono diventati devoti di Babaji di Haidakhan e hanno reso popolari nei circoli del Rebirthing Breathwork gli insegnamenti di Babaji. Anche se di grande ispirazione, tali messaggi non possono diventare lo standard del Rebirthing Breathwork, per l’ovvia ragione che i rebirther, come tutti i counsellor, devono rispettare la fede e le credenze dei loro clienti.

(7) Sondra Ray e associati hanno sviluppato il Loving Relationship Training (LRT) negli anni ‘80. In esso si cerca di utilizzare alcuni elementi del Rebirthing Breathwork, come ad esempio la respirazione e il potere della mente, nel processo di guarigione o di costruzione di relazioni d’amore (si veda, ad esempio Ray, 1980). L’LRT non può tuttavia diventare uno standard in quanto la maggior parte dei clienti non si rivolge al Rebirthing Breathwork per soddisfare bisogni di tipo relazionale.

(8) In un caso una tecnica di psicodramma, nella quale una bambina è stata coperta con materassi e le è stato chiesto di liberarsi dal loro peso e uscire, ha portato alla morte della piccola. Tale tecnica è stata sfortunatamente chiamata Rebirthing dai terapeuti dell’attaccamento che l’hanno utilizzata. L’uso del Rebirthing come psicodramma non è mai stato concepito o proposto da Leonard Orr e non ha nulla a che fare con il Rebirthing Breathwork.

(9) È oggi largamente accettato che la Respirazione Connesso e Consapevole non deve indurre iperventilazione. L’iperventilazione può verificarsi quando il cliente forza l’espira- zione, la qualcosa non è né necessaria né desiderata. Anche la respirazione veloce e di- namica non induce iperventilazione se l’espira- zione è rilassata. Per un ulteriore approfondimento si veda Manné, Taylor (1999).

(10) La Respirazione Olotropica (HB) sembra concentrarsi maggiormente sullo sperimentare e analizzare le visioni durante la sessione che sulla consapevolezza del respiro e sul rilascio emozionale attraverso la respirazione. A differenza della Respirazione Connessa e Consapevole, gli stati di iperventilazione sono un obiettivo della Respirazione Olotropica come fattore che induce esperienze intense e produce un risultato terapeutico. (Si veda: Grof, 1985, Grof, 2000)

(11) Sono stati rilevati i seguenti vantaggi clinici:

- integrazione del trauma di nascita e di altri condizionamenti della prima infanzia (Rajski, 2002a, Delgado, 2002);
- rapida eliminazione delle tossine dal corpo e una più breve fase di recupero dall’alcol (Rajski, 2002a);
- riduzione della tolleranza all’alcol (Rajski, 2002a);
- maggiore consapevolezza corporea e ridotta “alienazione dal corpo” (Rajski, 2002a, Delgado, 2002);
- maggiore consapevolezza dell’energia corporea e degli scambi energetici (Rajski, 2002a, Delgado, 2002);
- soddisfazione e integrazione delle tendenze regressive (Rajski, 2002a);

- minore resistenza al processo terapeutico (Reggios, 1985-6, Heyda, 2000);
- riduzione dell'ansietà (Rubin, 1983; Heyda, 2000, Delgado, 2002);
- riduzione della depressione (Heyda, 2000, Delgado, 2002);
- riduzione della rabbia (Heyda, 2000, Delgado, 2002);
- maggiore capacità di auto-controllo (Rubin, 1983; Delgado, 2002);
- maggiore autostima ed emozioni positive di gioia e soddisfazione (Heyda, 2000, Delgado, 2002).

(12) Ci sono un paio di versioni di questa domanda. Insoo Kim Berg (1999) la pone nel seguente modo: "Sto per farti una strana domanda. (Pausa) Supponi che mentre stai dormendo il problema trovi soluzione. Quando domani mattina ti sveglierai lentamente, qual è il primo segnale che il miracolo è avvenuto? (Inizio della visualizzazione della soluzione)".

Bibliografia

- Beck, A.T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Begg, D. (1999). *Rebirthing: Freedom from your past*. London, UK: Thorsons.
- Berg, I.K. (1999). *Solution focused approach: Latest advances*. Presentation during the conference in Edmonton, AB.
- Benson, H., Stark, M. (1996). *Timeless healing. The power and biology of belief*. New York: Scribner.
- Chamberlain, D.B. (1983). *Consciousness at Birth: A Review of the Empirical Evidence*. San Diego, CA: Chamberlain Communications.
- Cheek, D.B. & LeCron, L.M. (1968) *Clinical Hypnotherapy*. New York: Grune & Stratton.
- Delgado, T. (2002). *Dancing with Death Thru Senility into Eternality*. Lincoln, NE: Writers Club.
- Dowling, C. (2000). *Rebirthing and Breathwork: A powerful technique for personal transformation*. London, UK: Piatkus.
- Dowling, C. (2002). Modern (early 21st century-ish) Rebirthing. *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol. 4, No. 1. Retrieved March 27, 2002, from http://www.i-breathe.com/thb41/modern_Rebirthing-Breathwork.htm
- Duncanson, A. (Ed.) (1996). *Birth of a rebirther*. Stockholm, Sweden.
- Ehrmann, W. (1999). Transference and countertransference in Breathwork. *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol. 1, No.2. Retrieved on August 08, 2002, from <http://www.i-breathe.com/thb12/Transfer.htm>
- Ehrmann, W. (2000a). Reich's use of Breathwork as an element in his treatment of a schizophrenic split. *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol. 2, No.3. Retrieved on August 12, 2002, from <http://www.i-breathe.com/thb23/newpage5.htm>
- Ehrmann, W. (2000b) Transference and countertransference: A practical report on a seminar at the Global Inspiration Conference 2000. *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol. 3, No.1. Retrieved on August 08, 2002, from http://www.i-breathe.com/thb31/new_page_4.htm
- Emerson, W. (1979). Life, birth, and rebirth: The hazy mirrors." In A. Pirani (Ed.), *Birth and Rebirth*, (pp. 17-22). London: Milroy.
- Feher, E. (1980). *The psychology of birth*. London, UK: Souvenir Press.
- Fodor, N. (1949). *Search for the beloved*. New Hyde Park, NJ: University Books.
- Fodor, N. (1951). *New approaches to dream interpretation*. New Hyde Park, NJ: University Books.
- Grof, S. (1975). *Realms of the human unconsciousness*. New York: E.P. Dutton.
- Grof, S. (1985). *Beyond the brain: Birth, death, and transcendence in psychotherapy*. Albany, NY: State Univ. Press.

- Grof S. (2000). Przygoda odkrywania samego siebie – wymiary *„wiadomośc*, nowe perspektywy w psychoterapii. [Adventure of self-exploration - dimensions of consciousness, new perspectives in psychotherapy]. Gdynia, Poland: Uraeus.
- Heyda, A. (2000). *Wpływ treningu Świadomego Poczzonego Oddychania na stany emocjonalne*. [An impact of the Conscious Connection Breathing training on emotional states.] Unpublished master thesis, Jagiellonian University, Cracow, Poland.
- Janov, A. (1970). The primal scream. New York: Putnam.
- Khamsi, S.K. (1987). Birth revisited. *Aesthema*, "Birth: Etiological, Developmental, Therapeutic Perspectives." Retr. on Oct 05, 2002, from www.primals.org/articles/khamsi03.html
- Laing, R.D. (1982). The voice of experience. New York: Pantheon Books.
- Lake, F. (1978a). Birth trauma, claustrophobia and LSD therapy. In J. Rowan (Ed.), *The undivided self* (pp. 10-29). London: Churchill Centre.
- Lake, F. (1978b). Treating psychosomatic disorders related to birth trauma. *Journal of Psychosomatic Research*, 22, 227-238.
- LeBoyer, F. (1975). Birth without violence. New York: Knopf, Lewis.
- Leonard, J., Laut, Ph. (1983). *Rebirthing: The science of enjoying all of your life*. Hollywood, CA: Trinity Publ.
- Lilly, J.C. (1972). *The center of the cyclone*. New York: Harper & Row.
- Lowen, A. (1975). *Bioenergetics*. New York: Coward, McCann & Geoghegan.
- Manné, J. (2002a). Rebirthing – an orphan therapy or a part of the family of psychotherapies? *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol. 4, No. 1. Retrieved on March 27, 2002, from http://www.i-breathe.com/thb41/Rebirthing-Breathwork_-_an_orphan.htm. First published in: *International Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine*, Vol.6, No. 4, 503-517.
- Manné, J. (2002b). Rebirthing - is it marvelous or terrible? *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol.4, No.2. Retrieved on June 11, 2002, from http://www.i-breathe.com/thb42/Rebirthing-Breathwork_-_marvelous_or_terrible.htm. First published in: *The Therapist: Journal of the European Therapy Studies Institute*, Spring 1995.
- Manné, J., Taylor K. (1999). Dialogue on hyperventilation. *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol.1, No.2. Retrieved on August 07, 2002, from <http://www.i-breathe.com/thb12/Dialogue.htm>
- Minett, G. (1994). *Breath and spirit: Rebirthing as a healing tool*. London, UK: Aquarian Press.
- Morningstar, J. (1994). *Breathing in light and love*. Milwaukee, WI: Transformations.
- Morningstar, J. (2001). New paradigm for standards in Breathwork: The birth of the International Breathwork Training Alliance. *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol.4, No.1. Retrieved on March 27, 2002, from http://www.i-breathe.com/thb41/international_Breathwork_training_alliance.htm.
- Newberg, A., D'Aquili, E., Rause, V. (2001). *Why God won't go away*. New York: Ballantine Books.
- Odent, M. (1984). *Entering the world: The de-medicalization of childbirth*. London, UK: M. Boyars.
- Orme-Johnson, D. (2001). Summary of Scientific Research of the Transcendental Meditation and TM-Siddhi Programs. Retrieved on October 3, 2002 from <http://www.tm.org/research/summary.html>
- Orr, L. (1980). *Physical immortality, the science of everlasting life*. Staunton, VA: Inspiration University. (All of Inspiration University's publications are available from Inspiration University, PO Box 1026, Staunton, VA 24402)
- Orr, L. (1986a). *Breath awareness*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1986b). *Physical immortality for Christians*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1990). *Turning senility misery into victory*. Staunton, VA: Inspiration University.

- Orr, L. (1992). *The common sense of physical immortality*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1995). *Healing the death urge*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1996a). *Fire*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1996b). *Personal energy management*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1998a). *Breaking the death habit*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L. (1998b). *The healing manual*. Staunton, VA: Inspiration University.
- Orr, L., Ray, S. (1983). *Rebirthing in the New Age*. Berkeley, CA: Celestial Arts. (First published in 1977 by Trinity Publications, CA.)
- Qvist K. B. (1996). So what do you think? An introductory essay. In Duncanson, A. (Ed.) *Birth of a rebirther*. Stockholm, Sweden.
- Pelletier, K.R. (1992). Mind-body health: research, clinical, and policy applications. *American Journal of Health Promotion*, 6, 345-58. Abstract retrieved on October 3, 2002, from <http://reviews.bmn.com/medline/search/record?uid=MDLN.93904779&refer=scirus>
- Perls, F. (1971). *Gestalt therapy verbatim*. New York: Bantam Books. (First published in 1959 by Real People Press.)
- Raikov, V.L. (1980). Age regression to infancy by adult subjects in deep hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 22, 156-163.
- Raikov, V.L. (1982). Hypnotic age regression to the neonatal period: Comparisons with role playing. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 30, 108-116.
- Raikov, V.L. (1983-1984). EEG recordings of experiments in hypnotic age regression. *Imagination, Cognition, and Personality*, 3, 115-132.
- Rajski, P. (2002a). Alcoholism and Rebirthing. *International Journal for the Advancement of Counseling* 24: 123-136.
- Rajski, P. (2002b). Thinking positive or rational? *The Healing Breath: a Journal of Breathwork Practice, Psychology and Spirituality*, Vol.4, No.3.
- Rank O. (1952). *The trauma of birth*. New York: Robert Brunner. First published in 1929.
- Ray, S. (1980). *Loving relationships*. Berkeley, CA: Celestial Arts. Ray, S. (1985). *Ideal birth*. Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Ray, S. (1992). *Interludes with the gods*. Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Reggios F. (1985-6). Des mots pour un corps, un corps pour des mots.[Some words for a body, a body for some words] *Bulletin de Psychologie*. Sep-Oct; Vol39(16- 18)[377]:891-99
- Reich, W. (1973). *The function of orgasm: Sex-economic problems of biological energy*. (Carfagno V.F., Trans.). New York: Farrar, Straus, Giroux.
- Rolf, I. (1977). *Rolfing: The integration of human structure*. Santa Monica, CA: Landmann.
- Rosenberg J., Rand M., Asay D. (1985). *Body, self & soul: Sustaining integration*. Atlanta, GA: Humanics.
- Rubin, B.K. (1983). *Cognitive, affective and physiological outcomes of Rebirthing*. Part of a doctoral dissertation, American University, Washington, DC.
- Sissons, C. (1985). *Rebirthing made easy*. Auckland, NZ: Total Press.
- Sudres, J.L., Ato P., Fourasté R., Rajaona E. (1994). *Le Rebirthing: une thérapie à médiation corporelle? Essai d'évaluation et réflexions prospectives, [Rebirthing: a body oriented therapy? Essay on the assessment and propositions for the future.]* *Psychologie Médicale*, 26, 13: 1362- 1368.
- Verny, T. (1978). An introduction to holistic Primal Therapy. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 23, 381-387.
- Verny, T. (1981). *The secret life of the unborn child*. New York: Summit Books.
- (1984). *Birth and sexuality*. *Aesthema*, 4, 48-55.
- Wambach, H. (1978). *Reliving past lives*. New York: Barnes and Noble.
- Wambach, H. (1979). *Life before life*. New York: Bantam Books.
- Winnicott, D.W. (1958). *Collected papers: Through paediatrics to psycho-analysis*. New York: Basic Books.

Sugli autori

Delgado, Toni. M.S.. Psicoterapeuta, rebirther dal 1980. Autore di *Dancing with Death Thru Senility into Eternality* (2002). Utilizza terapie tradizionali (razionale- emotiva, rogersiana, Gestalt, comportamentale) oltre al Rebirthing Breathwork e al Quantum Dynamics. Esercita privatamente nel Nuovo Messico, USA. [Http://www.anextstep.org](http://www.anextstep.org)

Dowling Catherine. M.A.. Educatrice, rebirther dal 1993. Offre corsi di Rebirthing Breathwork attraverso l'Open College Network of Northern Ireland. Membro fondatore e presidente della Rebirthing-Breathwork Psychotherapy Association of Ireland, e della Federation of Irish Complementary Therapy Associations. Autrice di *Rebirthing-Breathwork and Breathwork: A Powerful Technique for Personal Transformation* (Piatkus, UK, 2000).

Heyda, Alicja. M.A.. Psicologa, somato-analista della Ecole Européene de Psychothérapie Socio-et Somatoanalytique. Rebirther dal 1996. Membro della Association of Polish Rebirthers, Polish Society of Somatotherapy, Association Internationale de Somatothérapie & Polish Society of Oncology. Dal 2000 lavora nel centro oncologico nazionale Sklodowska – Curie Memorial Institute, a Gliwice, Polonia.

Rajski, Piotr. M.A.. Psicologo, rebirther dal 1982. Formato da Leonard Orr nel 1983-4, 1986 e 1990, e da altri prominenti rebirther americani ed europei. Membro della Association of Polish Rebirthers. Negli anni 1986-87 ha gestito un programma per il recupero degli etilisti basato sul Rebirthing Breathwork. Ha insegnato Rebirthing Breathwork come parte del corso pratico in psicologia clinica all'università di Silesia. Membro del College of Alberta Psychologists. Attualmente esercita privatamente a Edmonton, Alberta, Canada. [Http://rochemiette.ca](http://rochemiette.ca)

Sudres, Jean Luc. M.D.. Medico psicopatologo, psicologo clinico, psicoanalista, arte-terapeuta e sessuologo. Presiede del Dipartimento di Psicologia, Université Toulouse le Mirail, Toulouse, Francia. Email : sudres@univ-tlse2.fr

Vignali, Eugenio. Ph. D.. Insegnante di tecniche di crescita personale, rebirther dal 1999. Formato in Rebirthing Breathwork da prominenti rebirther americani ed europei. Già membro del direttivo dell'Italian Association of Professional Rebirthers (A.R.I.A.). Ha pubblicato numerosi articoli sulla tecnica e la filosofia della Rebirthing Breathwork. [Http://www.respiroconsapevole.it](http://www.respiroconsapevole.it)