

Respirazione in acqua fredda

di Tilke Platteel-Deur

Pubblicato su The Healing Breath vol. 2.2

Traduzione di Giovanna Campo Antico autorizzata dall'editore

La regola principale prevede che il cliente entri nell'acqua un centimetro alla volta, aspettando che la parte del corpo immersa si senta a proprio agio prima di procedere ulteriormente.

La ricerca del punto in cui ci sentiamo rilassati e a nostro agio nel nostro corpo rappresenta il segreto che ci consente di ottenere i risultati migliori da una seduta in acqua fredda.

CENNI STORICI

La respirazione in acqua fredda ha sempre rappresentato un aspetto particolare del Rebirthing.

Leonard Orr ha iniziato a utilizzare il Rebirthing negli anni settanta e, con Sondra Ray, ha pubblicato il primo libro sull'argomento nel 1977. Orr amava sperimentare ed ampliare le possibilità del sistema corpo-mente. Una seduta in acqua fredda in un torrente di montagna in pieno inverno rappresenta una vera sfida che consente il raggiungimento di questo obiettivo.

In un'intervista con Gunnel Minett rilasciata nel 1989, Leonard Orr ha affermato: "Il Rebirthing in acqua fredda ha la tendenza a dissolvere i nostri traumi legati alla temperatura e altre esperienze spiacevoli che abbiamo vissuto uscendo da un utero caldo per entrare in un mondo freddo. I livelli più profondi della sofferenza fisica sperimentata dall'organismo umano possono essere stimolati e compresi attraverso il Rebirthing in acqua fredda."

Holistic Integrative Breathwork Therapy

La respirazione in acqua calda e in acqua fredda rappresentano da sempre una parte integrante del programma Holistic Integrative Breathwork Training che ho messo a punto nel 1979 con il collega Hans Mensink. Consideriamo la respirazione in acqua fredda come un componente fondamentale del training e pretendiamo che i nostri studenti facciano questa esperienza. Innanzitutto gli studenti devono sperimentare personalmente i benefici che ne derivano. La respirazione in acqua fredda conduce spesso a provare una sensazione di forza e permette di sperimentare la maestria del sistema mente-corpo. In secondo luogo, riteniamo che se un essere umano ha imparato a conoscere e accettare i sentimenti più profondi di paura, frustrazione e dolore, sentendosi a proprio agio con essi, sarà in grado di sostenere gli altri nel loro percorso individuale di auto evoluzione. Infine, poiché il nostro obiettivo è quello di formare terapisti del respiro qualificati, chiediamo che, nei limiti del possibile, i nostri studenti conoscano tutti gli aspetti di questo lavoro. Nel corso dei tre anni che costituiscono la formazione di base vengono proposte, oltre alla terapia del respiro, altre tecniche - Voice Dialogue (dialoghi vocali), Polarity Massage (massaggio di polarità), tecniche di visualizzazione, ecc - che mettono il terapeuta in condizione di sostenere in modo sicuro i futuri clienti nel processo di integrazione.

Respirazione consapevole e connessa

La Holistic Integrative Breathwork Therapy utilizza la respirazione connessa.

Tecnicamente, quando l'inspirazione si connette con l'espiazione, seguendo un ritmo delicato e rilassato, l'attenzione si focalizza sul corpo e su ciò che accade nel momento presente. Quando la respirazione comincia a sbloccarsi incontriamo tutti i blocchi che ostacolano la nostra strada. Possiamo dire che i blocchi sono contrazioni del sistema mente-corpo: i pensieri e i sentimenti

repressi nel corso della nostra vita. Questo materiale represso sta aspettando di essere riesaminato, attraversato completamente a livello di sensazione e integrato. Respirando in modo connesso, diventiamo consapevoli delle sensazioni fisiche e dei pensieri e delle sensazioni ad esse connesse. Queste sensazioni assorbono la nostra attenzione indivisa mentre ci rilassiamo sempre di più, osservando ciò che accade. Concentrandoci sul nostro respiro abbiamo la possibilità di non identificarci con quello che stiamo provando e/o pensando e possiamo evitare di farci travolgere dalle sensazioni. Possiamo centrarci nel qui e ora e continuare a respirare indipendentemente da ciò che stiamo sentendo e pensando.

Giocando con la profondità e con il ritmo del respiro dei clienti, disponiamo di uno strumento pratico per guidarli e farli attraversare le situazioni difficili di una seduta.

Differenze tra respirazione in acqua calda e in acqua fredda

La respirazione in acqua fredda è completamente diversa da quella in acqua calda e questa differenza non dipende esclusivamente dalla temperatura. Mentre la respirazione in acqua calda viene generalmente praticata con un facilitatore che accompagna il cliente nell'acqua, la respirazione in acqua fredda viene fondamentalmente praticata da soli. È una pratica che si avvicina di più alla meditazione: durante le prime sedute deve essere supervisionata da un'altra persona ma, dopo alcune esperienze, la supervisione può non essere necessaria.

La respirazione in acqua fredda può essere praticata in una vasca in un ambiente chiuso come pure all'aria aperta, in un fiume o in un lago.

Il ruolo del facilitatore

Come già accennato, il ruolo del facilitatore cambia in base al fatto che la respirazione venga praticata in acqua calda o in acqua fredda.

Durante una seduta in acqua calda, il contatto fisico rappresenta un elemento importante. Nell'acqua fredda il contatto fisico è inesistente. Il facilitatore generalmente rimane vestito e non entra nell'acqua. Il facilitato rimane sul bordo della vasca o, nel caso di respirazioni all'aria aperta, sulla riva del lago o del fiume per assistere il cliente, aiutandolo a mantenere il ritmo della respirazione connessa. Quando questo si verifica, il cliente continua a lavorare principalmente da solo, mentre il facilitatore rimane presente per intervenire esclusivamente nei casi in cui è richiesto un supporto, per esempio porgendo i vestiti o l'asciugamano.

Obiettivi della respirazione in acqua fredda

La respirazione in acqua fredda viene utilizzata per le seguenti ragioni:

- Sperimentare potenza, piacere e beatitudine
- Far emergere memorie fisiche rimosse legate al cambio di temperatura alla nascita e/o esperienze di morte apparente che devono essere integrate
- Ritrovare l'amore per il proprio corpo
- Apprendere la maestria del sistema corpo-mente
- Vivere potenti esperienze spirituali

La pratica della respirazione in acqua fredda

In seguito vengono descritti i principali elementi che devono essere presi in considerazione per una seduta di respirazione in acqua fredda.

Preparazione fisica

- Il corpo
- Area di integrazione

Nudi o vestiti?

- Rapporto del cliente con il proprio corpo

Preparazione psicologica

- Decidere un tema
- Analizzare la paura dell'acqua fredda. Come entrare nell'acqua.

Una volta nell'acqua

- Temperatura dell'acqua
- Durata della seduta
- Posizione da assumere
- Superamento dei limiti

Uscire dall'acqua

- Raggiungere un luogo dove rilassarsi
- Completamento della seduta e integrazione
- Gestire una grande quantità di energia vitale

Preparazione fisica

Pulizia del corpo

Se praticata in una vasca, una seduta in acqua fredda richiede la stessa preparazione di una seduta in acqua calda. È necessario lavare e pulire il proprio corpo soprattutto se la seduta viene fatta con altre persone. Sia in acqua calda che in acqua fredda, è utile conoscere la logistica per individuare il modo migliore per entrare nell'acqua. Questo aspetto verrà spiegato dettagliatamente nel paragrafo Preparazione psicologica.

Preparazione dell'area di integrazione

Una respirazione in acqua fredda può rappresentare un'esperienza estremamente potente. Soprattutto se la seduta si protrae per un periodo lungo, dai 45 minuti a un'ora, la persona si sentirà estremamente forte e soddisfatta della propria impresa. In alcuni casi, ma non sempre, la persona può essere scossa da brividi intensi. Indipendentemente dal fatto che la seduta di svolga in un luogo chiuso o all'aria aperta è necessario preparare un luogo per il completamento. Sono necessari inoltre una coperta e un asciugamano. Generalmente, sdraiarsi all'aperto sul suolo può essere meno confortevole che disporre di un materasso in un ambiente chiuso ma, dato che la respirazione in acqua fredda è un'esperienza che ci porta a contattare la nostra potenza, per la maggior parte delle persone questo piccolo inconveniente non rappresenta un problema.

Nudi o vestiti?

Rapporto del cliente con il proprio corpo

Se la respirazione in acqua fredda viene praticata all'aperto, può essere necessario indossare un costume per rispettare il nostro pudore e/o la sensibilità di altre persone. Per le sedute in acqua fredda praticate in un luogo chiuso, valgono le stesse considerazioni delle sedute in acqua calda. A una persona timida o che si sente a disagio nel proprio corpo conviene indossare un costume da bagno. Se la persona si sente a proprio agio può rimanere nuda. Generalmente il facilitatore non entra nell'acqua e rimane vestito.

Nel caso di una seduta all'aria aperta è particolarmente bello rimanere nudi. Tuttavia, se il luogo non è sufficientemente appartato, è più facile sentirsi a proprio agio con un costume. Inoltre, quando l'aria è particolarmente fredda è necessario rimanere parzialmente vestiti in modo che le parti del corpo non ancora immerse nell'acqua non si raffreddino eccessivamente.

Caso personale

Il nostro programma di training ha luogo presso un grande fiume con diversi affluenti che formano un lago caratterizzato da un fondale poco profondo e da aree naturali dove è possibile fare il bagno. Poco più avanti si trova un tratto di costa frequentato da nudisti dove noi pratichiamo le nostre sedute in acqua fredda.

Un pomeriggio portammo gli studenti del secondo e del terzo anno a fare una respirazione in acqua fredda. Era piuttosto freddo e sul posto non erano presenti altre persone. Gli studenti distribuirono a coppie e iniziarono ad immergersi lentamente nell'acqua creando una lunga linea, mentre i facilitatori sedevano lungo la riva. Molti praticanti erano nudi dalla vita in giù e a causa del vento gelido indossavano vestiti pesanti sulla parte superiore del corpo. Era uno spettacolo piuttosto ridicolo. Più si immergevano nell'acqua e più si spogliavano. A un certo punto si avvicinò un uomo piuttosto incuriosito da ciò che stava accadendo e si fermò a guardare. Alcuni partecipanti erano infastiditi all'idea di essere osservati. Spiegai la situazione allo spettatore che si rivelò un maestro di yoga che non solo comprese la situazione ma si dimostrò anche molto interessato.

Avrebbe potuto essere un guardone e in questo caso la situazione sarebbe stata estremamente difficile per noi.

Preparazione psicologica

Decidere un tema

Nella prima seduta, l'idea di entrare nell'acqua fredda e la bassa temperatura fanno emergere abbastanza materiale su cui lavorare. Spesso il materiale che emerge è legato al ricordo fisico di una sensazione di freddo e/o dolore.

Dopo avere sperimentato numerose sedute in acqua fredda, può essere consigliabile scegliere un tema specifico. Dopo avere maturato una certa esperienza si può anche decidere di sperimentare una seduta per conto proprio.

Caso personale

Entro nella vasca molto lentamente. Si tratta di una vasca che generalmente viene utilizzata dopo la sauna e l'acqua è veramente fredda, attorno ai 16°. Dopo avere immerso completamente le mie gambe nell'acqua, inizio a immergere il bacino. Sento un dolore acuto, come se venissi tagliata. A un certo punto si verifica una sincronicità abbastanza tipica delle sedute di respirazione: il bambino di uno dei partecipanti comincia a piangere. Il pianto mi fa emergere il ricordo della nascita della mia prima figlia, il cui parto è stato molto difficile. Per aiutarla ad uscire il medico era stato costretto a praticarmi un'episiotomia. Il medico mi aveva assicurato che non avrei sentito alcun dolore e così avvenne, ma in questo momento sento tutto perfettamente.

Sono sorpresa per il modo in cui questa esperienza è rimasta memorizzata nel mio corpo. Provo rabbia e un profondo senso di frustrazione per non essere riuscita a partorire da sola. In un paio di minuti, il mio respiro diventa più rapido e più profondo e il dolore si dissolve. L'intera zona pelvica diventa rilassata come non lo era mai stata. È risaputo che una zona pelvica più rilassata permette una vita sessuale più soddisfacente e appagante.

Come entrare nell'acqua

Il modo in cui la persona si immerge è di importanza fondamentale per la buona riuscita di una seduta di respirazione in acqua fredda. Il cliente deve dare un ritmo al proprio respiro e connetterlo in modo consapevole. La regola principale prevede che il cliente entri nell'acqua un centimetro alla volta, aspettando che la parte del corpo immersa si senta a proprio agio prima di procedere ulteriormente. Se la persona non riesce a raggiungere uno stato di benessere, deve tornare all'ultima posizione in cui si sentiva bene e ricominciare da lì. La ricerca del punto in cui ci sentiamo rilassati e a nostro agio nel nostro corpo rappresenta il segreto che ci consente di ottenere i risultati migliori da una seduta in acqua fredda. Per praticare correttamente la respirazione in acqua fredda è fondamentale osservare questa regola di base.

Nella respirazione in acqua fredda non è importante entrare a tutti i costi nell'acqua e galleggiare. Ciò che conta è rispettare i propri confini emozionali e psicologici. Alcune persone possono terminare la respirazione in acqua avendo immerso esclusivamente le gambe, altre possono immergersi completamente e galleggiare sul dorso. Altre possono sperimentare la propria potenza rimanendo in piedi. Altre ancora possono sedersi nell'acqua a gambe incrociate, in posizione di meditazione e rimanere in quella posizione per un certo periodo. Qualunque cosa va bene, purché si segua la regola di non immergersi ulteriormente fino a quando non ci si sente a proprio agio nella posizione attuale. Naturalmente è giusto fare degli esperimenti e superare leggermente i propri limiti, sentendosi al sicuro.

Caso personale

Karen ha fatto svariate sedute in acqua fredda ma non è mai riuscita a immergere i polsi. Karen ha lo stesso problema anche quando nuota nell'oceano, ma non in piscina.

Karen sta in piedi nella vasca, immersa nell'acqua fino alla cintola con le mani sollevate sopra al livello dell'acqua. Il corpo si sente completamente a proprio agio. Sapendo di questo particolare problema, suggerisco a Karen, per questa volta, di immergere molto lentamente i polsi nell'acqua a partire dalle dita e incrementare il ritmo del proprio respiro. Il respiro è rilassato e connesso ma un po' più veloce del solito. Questo la aiuta ad accedere a un territorio sconosciuto. Pur provando con tutto il suo impegno, Karen non riesce a procedere ulteriormente. Lo stesso dolore acuto tanto conosciuto, si ripresenta e le impedisce di andare oltre. Esasperata, Karen appoggia le braccia sul bordo della vasca e i polsi toccano appena le piastrelle leggermente affilate. Improvvisamente il ritmo del suo respiro cambia in modo drastico. Karen è veramente turbata e urla. Seguendo il mio consiglio, continua a respirare in modo connesso e rapido. Questo la aiuta a rimanere in contatto con le proprie sensazioni e a sostenerle. Tutto il suo corpo sembra lottare ma Karen continua a

respirare mentre le lacrime le bagnano il volto. Dopo un certo periodo si calma e lentamente immerge le proprie mani nell'acqua. Ora sorride e sembra tranquilla. L'integrazione è avvenuta in modo estremamente chiaro.

Quando le domando di descrivermi l'accaduto, Karen mi racconta di aver rivissuto un episodio di quando aveva sette anni, durante il quale aveva rischiato di affogare mentre pattinava sul ghiaccio. Dopo essere caduta in una buca aveva cercato freneticamente di tornare sul ghiaccio che si frantumava sotto di lei. Quando la estrassero dall'acqua, Karen si graffiò malamente i polsi contro il ghiaccio.

Attraversando con la respirazione questa memoria fisica in modo rilassato e senza sfuggire alle proprie sensazioni, Karen ha potuto integrare questo episodio del proprio passato. Dopo questa seduta, Karen si è liberata della paura di immergere i polsi nell'acqua anche quando nuota nell'oceano.

Una volta nell'acqua

Temperatura dell'acqua

La respirazione in acqua fredda può essere praticata anche con temperature molto basse, tuttavia la temperatura dell'aria non deve essere inferiore ai 0° per evitare l'ipotermia delle parti del corpo non ancora immerse.

Alla nascita, molte persone hanno sperimentato uno shock termico. Nel suo libro "Per una nascita senza violenza" Frederic Leboyer descrive i tormenti che un bambino sperimenta al momento della propria nascita. Dopo il leggero bagliore al quale erano abituati nel grembo materno, gli occhi soffrono per la luce intensa. Le orecchie si ribellano ai forti rumori, così diversi dai suoni ovattati percepiti nell'utero. Il bambino si irrigidisce e trema quando passa dalla temperatura a cui è abituato nel ventre materno – 37 gradi centigradi – alla temperatura esterna che corrisponde mediamente a 22°. In molti casi, un bambino che nasce in ospedale viene appoggiato su una bilancia gelida e lavato con acqua non sufficientemente calda e confortevole. Tutte queste esperienze, che nella maggior parte dei casi vengono superate, sono conservate nella nostra memoria e possono riemergere durante una seduta di respirazione in acqua fredda.

Inoltre, nel corso della propria vita, molte persone subiscono in un modo o nell'altro delle ferite che lasciano dietro di sé cicatrici fisiche e talvolta anche psicologiche.

Le cicatrici che ci portiamo appresso possono condizionare pesantemente la nostra vita quotidiana. Durante una seduta di respirazione in acqua fredda queste cicatrici vengono attivate e abbiamo la possibilità di rivivere e integrare la ferita, il dolore o la relativa sensazione.

Rilassandoci attraverso la respirazione connessa, siamo in grado di attraversare tutte le diverse sensazioni che emergono durante la seduta. Il sistema corpo-mente si rilassa e si riconnette alla propria potenza originaria. Questo rilassamento viene percepito come un "dire sì" a emozioni che in passato erano state represses e porta all'accettazione e all'integrazione sia delle emozioni stesse sia dei pensieri ad esse associati.

Caso personale, Suor Janine 1

Per sentirmi a mio agio, sto seduta su una sedia accanto a una piscina per bambini poco profonda e con acqua fredda. Lentamente, mentre il mio facilitatore guida la mia respirazione connessa, inizio

a immergere i piedi e le gambe nell'acqua. Quando i miei piedi toccano il fondo, mi alzo in piedi. L'acqua mi arriva alle ginocchia.

Poiché sento l'esigenza di immergere la pancia nell'acqua, mi siedo. L'acqua mi arriva al petto e la parte inferiore del mio corpo è completamente immersa. Porto le mie braccia sopra la superficie dell'acqua. Per immergerle ho bisogno di un po' di tempo.

Più mi arrendo all'interno dell'acqua e più mi sento centrata, compatta, lucida e sicura. Provo la magnifica sensazione di sentirmi viva, "sono qui su questo pianeta. Io sono."

Mi sento come se una pellicola protettiva mi avvolgesse, separando il mio corpo dall'acqua fredda. Mi sembra inoltre di separarmi dalle energie esterne: energie che non possono né penetrare in me né confondermi. Mi sento libera e connessa con qualcosa che si trova intermente dentro di me. Rimango seduta qua, sorridendo e respirando tranquillamente, sentendomi un tutt'uno con il mondo.

Quando esco dall'acqua, la pellicola protettiva si dissolve. Comincio ad avere freddo e impiego un po' di tempo per riscaldarmi nuovamente.

Oggi sono ancora commossa e meravigliata dal fatto di aver percepito sensazioni di lucidità, sicurezza, soddisfazione e gioia di vivere, sia quando avevo freddo sia quando avevo caldo.

Durata della seduta

L'arco di tempo durante il quale la persona si sente a proprio agio nell'acqua fredda varia significativamente.

Alcuni iniziano a tramare dopo poco tempo, talvolta subito dopo avere immerso i piedi nell'acqua. Anche se escono dall'acqua per entrare nuovamente, queste persone possono avere difficoltà a immergersi completamente o a rimanere immersi per molto tempo. Non c'è nulla di male in tutto ciò. Una seduta può avere successo anche se la persona si immerge solamente fino ai polpacci. Alcune persone possono provare sensazioni troppo intense per poterle integrare praticando la respirazione connessa nell'acqua.

Altre persone si sentono sempre più forti e più a proprio agio a ogni respiro e decidono di immergersi ulteriormente nell'acqua, galleggiando e sentendosi raggianti, con un sorriso sereno sulle labbra.

Caso personale

Negli ultimi anni, Irene ha già sperimentato alcune sedute in acqua fredda. Oggi l'acqua è inospitale e soffia un vento gelido. Irene entra lentamente nell'acqua, respirando continuamente. Entrando nell'acqua, Irene comincia a togliersi i vestiti. Dopo circa venti minuti è immersa fino al petto e sta in piedi tenendo le proprie braccia sollevate in aria, mentre il vento le scompiglia i capelli. Irene rimane in questa posizione per un po' di tempo poi comincia a immergersi ancora più profondamente, raggiungendo un punto oltre al quale non può più stare in piedi. Irene inizia a galleggiare rimanendo in posizione supina per circa 15 minuti, dopodiché comincia a muoversi come un delfino entrando e uscendo dall'acqua in modo molto aggraziato.

Quando esce dall'acqua il suo volto è raggianti e, anche se la pelle è fredda, Irene prova una sensazione di calore. Senza chiedere aiuto al proprio facilitatore, raggiunge con aria regale il luogo in cui può sdraiarsi. Si sente potente ed è orgogliosa del risultato ottenuto. La sua autostima è aumentata.

La posizione nell'acqua

Come abbiamo visto dai precedenti esempi una persona può comportarsi in molti modi durante una seduta in acqua fredda. Può scegliere di stare in piedi per tutto il tempo o può decidere di galleggiare. Nel 1998, una donna incinta partecipava al terzo anno del corso di formazione. Il clima era piuttosto freddo e piovoso (il “bellissimo” clima olandese). Ricordo chiaramente come stava seduta nell’acqua fredda quieta, serena e in pace con se stessa, come un Buddha.

Caso personale, Suor Janine 2

La vastità del lago, l’altezza degli alberi, il vento sulla mia faccia e il cielo sopra di me mi facevano sentire il cuore aperto, calda e straripante di quieta felicità e di un desiderio indescrivibile. Respirando in modo consapevole, nuda come Dio mi ha creato, sono entrata lentamente nell’acqua. Come un bambino che viene cullato dolcemente e delicatamente ho sentito il movimento delle onde che faceva dondolare appena appena il mio corpo. Le mie mani e le mie braccia sembravano muoversi da sole:

- *Le mie braccia incrociate sul petto stringevano le mie spalle come se mi stessi abbracciando*
- *Le mie braccia allungate di lato come se stessi tra il cielo e la terra alla ricerca del mio centro, aperta e vulnerabile*
- *Le mie braccia stese verso l’alto desiderose di raggiungere Dio, aspettando di appartenergli*
- *Le palme delle mie mani unite come se il mio corpo intero stesse pregando*
- *Le mie mani che si muovevano verso il basso, di fronte al mio cuore, come se stesse pregando al mio posto senza parole.*

Dopo un po’, il mio corpo era immerso nell’acqua fino alla vita, ho assunto una posizione accoccolata, tenendo solo la testa fuori dall’acqua. Le mie braccia ora si muovevano in modo da far girare il mio corpo formando un cerchio. Era così bello sentire questo profondo amore per la vita che ho cominciato a sentirmi raggiante e a gridare per la gioia. Dopo essere uscita dall’acqua ed essermi sdraiata, ho iniziato spontaneamente a ridere. È stata una sorpresa per me sentire il mio riso libero, incontrollato e felice che si è acquietato solo dopo un po’ di tempo.

Adesso sono assolutamente certa che la mia strada mi riporterà al mio convento dal quale ho ricevuto il permesso di vivere per tre anni nel mondo per seguire questo programma di training.

Superamento dei limiti

La respirazione in acqua fredda conduce le persone a superare i propri limiti consueti. Questo tipo di respirazione ci induce a metterci alla prova e verificare i nostri limiti: osare di andare più in profondità, osare di restare in acqua più a lungo, ecc. “Il desiderio di mettersi alla prova” non è necessario per il successo di una seduta di respirazione in acqua fredda.

Se il cliente rispetta la regola di non immergersi ulteriormente nell’acqua fino a quando non si sente perfettamente a proprio agio, può fare esperimenti in tutta sicurezza. Poiché il ritmo della seduta deve essere gestito interamente dal cliente, sarà quest’ultimo a decidere cosa fare e come farlo. L’acqua fredda ha di per se stessa un profondo effetto di centratura. Una persona che normalmente ha un atteggiamento superficiale, stando nell’acqua fredda comincia a sentirsi centrata e solida.

Il confronto con la temperatura dell’acqua, l’aria, il clima e gli elementi naturali fornisce alle persone l’opportunità di muoversi delicatamente in uno spazio nel quale sentono la propria potenza.

Esse percepiscono in un modo del tutto nuovo la propria voglia di vivere e spesso anche la propria spiritualità.

Caso personale, Lena

Lentamente mi sono immersa nell'acqua, partendo dalle dita dei piedi e proseguendo un centimetro alla volta fino alle ginocchia. Percepivo le parti immerse calde e a loro agio mentre il resto del corpo era infreddolito e a sofferente. Percepivo la superficie dell'acqua come una lama di un coltello che mi tagliava la pelle.

Mentre il mio corpo oscillava avanti e indietro, avevo la sensazione di sentire una voce interiore che mi diceva: "Non appartieni a questo mondo. Vai dove ti senti meglio. Non hai bisogno di ritornare, sarai completamente libera." Una seconda voce mi diceva: "Se vuoi fare così, se vuoi lasciare questo corpo e questo mondo, rischi di andare troppo lontano. Ti porteresti oltre i tuoi stessi confini. Hai un compito in questa vita che non è ancora stato portato a termine. Puoi essere certa che Dio ti ama."

Ho consapevolmente ricominciato a respirare in modo connesso e a ogni inspirazione la mia decisione di rimanere in questo mondo diventava più solida. Dopo un po' ho sentito una sensazione di calore e di benessere in tutto il corpo. L'acqua ondeggiava delicatamente attorno alle mie gambe. La sensazione di essere tagliata in due era completamente scomparsa.

Sentivo di avere preso coscientemente la decisione di essere qui e ora, per vivere realmente, e questa sensazione era meravigliosa. Da allora mi accompagna sempre.

Caso personale

L'aria è fredda e ventosa. Le nuvole si rincorrono nel cielo. Di tanto in tanto si affaccia un pallido sole. Annette si immerge lentamente nell'acqua fino alla vita. Sembra a proprio agio. Quando dopo un certo intervallo di tempo esce dall'acqua, mi racconta la sua esperienza.

Ho sperimentato una profonda connessione con i quattro elementi. I miei piedi erano saldamente poggiati sulla terra. Il vento mi soffiava sulla faccia. L'acqua veniva spruzzata sui miei fianchi. Anche se il mio corpo percepiva il freddo dell'acqua, dentro di me sentivo una forte sensazione di calore. Mi sono sentita come un fuoco. Queste forti sensazioni mi hanno provocato per un attimo un leggero senso di vertigine, facendomi quasi inciampare all'indietro e perdere l'equilibrio. Tuttavia, tenendo un ritmo di respiro costante, sono riuscita a "essere presente" a ciò che stava accadendo e ho ritrovato il mio equilibrio. È stato molto facile rispettare i miei limiti fisici ed emozionali senza superarli. Prima di iniziare la seduta avevo paura di violare i miei limiti. Nel complesso, questa è stata una seduta nella quale ho sentito di essere totalmente connessa con Dio."

Uscire dall'acqua

Raggiungere un luogo dove rilassarsi

Quando il cliente decide di uscire dall'acqua, il facilitatore deve essere accanto a lui per porgergli asciugamani e coperte e per sostenerlo – anche fisicamente se necessario – guidandolo verso il luogo predisposto per il completamento della seduta. Normalmente il cliente si sente potente e cammina da solo senza alcuno sforzo. Talvolta i brividi possono essere talmente violenti da richiedere un supporto aggiuntivo. I brividi possono far pensare a uno stato di debolezza, ma non è necessariamente così. Il sostegno deve essere percepito dal cliente come un riconoscimento dei propri risultati e non come un "aiuto". Energeticamente questi due atteggiamenti sono molto differenti.

Può succedere, anche se molto raramente, che il facilitatore debba sollecitare il cliente per farlo uscire dall'acqua nel caso in cui quest'ultimo abbia sovrastimato la propria resistenza e/o minacci di entrare in uno stato di ipotermia.

Caso personale

Jan è un uomo minuto e piuttosto insicuro. Da giovane, suo padre gli diceva che era uno smidollato e che, data la sua altezza, non sarebbe mai diventato un "vero" uomo. Il principale schema di pensiero di Jan è "Non sono abbastanza bravo in tutto ciò che faccio." Questo pensiero lo porta spesso ad assumere atteggiamenti estremi nel tentativo di ottenere più di quanto non sia attualmente in grado di fare. Jan vuole sempre provare a se stesso di essere OK e di essere un vero uomo.

Immergendosi nell'acqua, Jan respira in modo piuttosto forzato. Inspira in modo discontinuo e non si rilassa durante l'espiazione. Il facilitatore lo guida, facendolo respirare con un ritmo più rilassato. Nonostante ciò, ogni volta che Jan si immerge un po' più profondamente nell'acqua il suo respiro diventa nuovamente forzato. Se seguisse le regole di base, non proseguirebbe a immergersi nell'acqua prima di sentirsi a proprio agio.

Il suo comportamento è conforme con il suo schema di pensiero: Jan cerca di procedere con la forza perché ha bisogno di provare a se stesso di avere le stesse capacità che attribuisce agli altri partecipanti. Tuttavia, Jan ha talmente freddo che non riesce a immergersi nell'acqua a una profondità superiore a qualche decina di centimetri. Eccolo: congelato e frustrato. Il suo facilitatore lo sostiene dicendo che sta procedendo perfettamente e che il suo processo si sta svolgendo nel migliore per lui. Infine, Jan comincia a tremare in modo incontrollato. Egli condivide con noi il suo sentimento di vergogna per la situazione. Decidiamo che è il momento giusto per portarlo fuori dall'acqua e avvolgerlo comodamente in una coperta per il lavoro di integrazione.

*Dopo un lungo intervallo di tempo, Jan comincia ad urlare. Egli rivive pienamente il ricordo dei giudizi di suo padre e **sente** – senza pensare razionalmente – come questi giudizi lo abbiano influenzato enormemente in tutti i campi della sua vita.*

Mentre comincia a respirare e a rilassarsi, vivendo sempre più profondamente il proprio dolore, le sue urla si acquietano ed Jan comincia a contattare un sentimento di rabbia verso suo padre profondo e privo di difese e riconosce il desiderio che lo ha accompagnato per tutta la vita di essere riconosciuto, accettato e amato, semplicemente per il suo modo di essere e di esprimersi. Dopo un po' di tempo la sua espressione cambia. Ci dice di aver compreso le ragioni del comportamento di suo padre e di volerlo perdonare. Si rilassa ancora di più e dalla tenera espressione del suo viso comprendiamo che sta avvenendo il processo di integrazione. È chiaramente in grado di riconoscere le proprie emozioni e i pensieri connessi. Sono diventati una parte di lui che non è più necessario rifiutare.

Se Jan avesse obbligato se stesso a immergersi più profondamente nell'acqua e non avesse dato ascolto ai messaggi del proprio corpo, avrebbe perso l'opportunità di integrare uno dei principali schemi di pensiero che lo accompagnava da tutta la vita.

Nel prossimo training, Jan riferisce di sentirsi più sicuro di se stesso. La sua autostima è migliorata e, cosa forse ancora più importante, la sua relazione con suo padre è cambiata spontaneamente in modo radicale. Nel corso dei loro ultimi incontri, Jan non si è sentito né giudicato né rifiutato.

Completamento della seduta e integrazione

Come già accennato in precedenza, le sedute in acqua fredda possono essere focalizzate su un tema. Essere e lavorare con gli elementi rappresenta tuttavia un'esperienza così potente che generalmente per arrivare all'integrazione è sufficiente accompagnare la seduta. È molto più semplice per il facilitatore guidare la respirazione oppure, se necessario, utilizzare altre tecniche per aiutare il

cliente a raggiungere l'integrazione, quando quest'ultimo è sdraiato. Per raggiungere questo obiettivo, consiglio vivamente di mantenere l'attenzione su una respirazione connessa e caratterizzata da un ritmo rilassato. Considerato il forte coinvolgimento del corpo durante una respirazione in acqua fredda, l'utilizzo di questa tecnica fisica aiuta il cliente a rilassare il sistema corpo-mente, acquistando fiducia nella propria saggezza interiore.

La respirazione connessa aiuta il cliente a vivere in modo rilassato le proprie sensazioni corporee, qualunque esse siano, freddo, dolore fisico o emozionale, ecc. Il facilitatore può giocare con il ritmo e con l'andamento del respiro per sostenere il cliente a migliorare la propria capacità di rimanere in contatto con le sensazioni provate. In questo modo il cliente è in grado di "portare" l'esperienza nel proprio corpo. In altre parole, il cliente migliora la propria capacità di essere consapevole di quanto sta succedendo.

Consapevolezza significa conoscere, ovvero essere coscienti e/o osservare, ciò che accade in un dato momento. La respirazione connessa è un supporto che ci consente di assumere una posizione di consapevolezza e contemporaneamente attraversare le nostre emozioni.

Specialmente quando il corpo sperimenta sensazioni fisiche molto intense, abbiamo bisogno di uno strumento che ci consenta di stare con le nostre sensazioni senza farci travolgere.

Rimanendo consapevoli, possiamo osservare come la nostra respirazione diventa sempre più rilassata. Osserviamo che il nostro corpo si sente sempre più caldo e a proprio agio e infine possiamo sentirci connessi a quella meravigliosa forza interiore che è la fonte del nostro essere.

Gestire una grande quantità di energia vitale

La respirazione in acqua fredda non è né una tecnica comune né un'esperienza banale. I casi personali mostrano che questa pratica può portare a sperimentare una forte energia vitale e la maestria del sistema corpo-mente. Il confronto con i quattro elementi, finalizzato non tanto alla sopravvivenza quanto alla possibilità di acquisire una grande forza dal nostro incontro con essi, ci dà una sensazione di potenza. Questa potenza e questa vitalità sono sensazioni che spesso abbiamo perso, nel corso della nostra vita.

Per quelli di noi che hanno paura di camminare sui carboni ardenti, la respirazione in acqua fredda rappresenta un primo passo valido per sfidare se stessi, testare e/o modificare i propri limiti e superare le proprie paure. Questa pratica può ripristinare la nostra sensazione di essere un tutt'uno con la natura. Questi risultati, associati alla sensazione di potenza a livello fisico ed emozionale, ci riconnettono al nostro vero sé e alla nostra spiritualità.

Siamo nati come esseri ricchi di talenti. I nostri talenti sembrano essersi sbiaditi nel corso degli anni, ma sono ancora lì, che aspettano di essere riconosciuti. La respirazione in acqua fredda può aiutarci enormemente nel raggiungimento di questo obiettivo.