

REBIRTHING

PROFILO DELL'OPERATORE

E' un metodo di crescita personale il cui fulcro è la respirazione circolare e consapevole. La respirazione circolare fonde armoniosamente l'inspirazione e l'espiazione, colmando le pause esistenti tra l'una e l'altra fase dell'atto respiratorio. La pratica del Rebirthing ci invita a vivere un'esperienza prevalentemente corporea e ci aiuta a stare con più facilità e costanza nel momento presente. Il praticante è portato a trasportare oltre i confini della pratica questi elementi cosicché la quotidianità sia sempre più ricca di benessere, vitalità e centratura.

Il termine "Rebirthing" significa rinascita e può essere considerato in due accezioni differenti. La prima è legata all'esperienza incredibile e unica che ciascuno di noi ha vissuto: la nascita. Con il termine nascita facciamo riferimento a un periodo che ha inizio con il concepimento e, passando per la gravidanza e il parto, si conclude con il termine dell'eso-gestazione. Grazie alla pratica della respirazione circolare possono emergere memorie cellulari, psichiche ed emotive risalenti a quel periodo della nostra vita. Tale esperienza permette lo scioglimento dei blocchi, delle resistenze e delle paure ad esse associate, generando sensazioni di rinascita (senso di maggior libertà, rilassamento, leggerezza, pace, ...). Ecco quindi spiegata la seconda accezione del termine "rebirthing", che porta alcuni praticanti a sperimentare e poi ad affermare che grazie al respiro è possibile rivivere un'esperienza di rinascita.

L'esperienza della respirazione circolare e consapevole offre la possibilità di andare oltre il pensiero, avvicinando il praticante a una più chiara percezione di sé.

Inoltre favorisce il processo di integrazione delle sensazioni che possono emergere durante la pratica, contribuendo a sviluppare un atteggiamento di accettazione, accoglienza e di "non giudizio".

Il Rebirthing si pratica prevalentemente "a secco" (fuori dall'acqua) e in acqua (calda e fredda). Si può svolgere individualmente e in gruppo. La pratica respiratoria avviene inspirando ed espirando solo con il naso o solo con la bocca.

Il rebirther è un'Insegnante di Rebirthing che accompagna il praticante alla scoperta della propria respirazione completa, profonda, fluida e rilassata. Egli facilita, aiuta, sostiene, accoglie, accetta, non giudica e si impegna a vivere il momento presente. Il rebirther è in possesso di adeguata formazione professionale e personale, è colui che pratica con costanza la respirazione circolare e consapevole e che periodicamente svolge un percorso personale e di aggiornamento professionale.

L'obiettivo del Rebirthing è lo sviluppo del benessere individuale, rendendo il praticante sempre più libero dai condizionamenti e quindi autonomo.

PIANO FORMATIVO DELLA DISCIPLINA

1) Area culturale	Monte ore minimo	16
2) Area personale	Monte ore minimo	50
3) Area normativa	Monte ore minimo	8
4) Area relazionale	Monte ore minimo	40
5) Area tecnica	Monte ore minimo	150
Monte ore frontali* totale (di 60 minuti) minimo strutturato in modo vincolante		264
Monte ore discrezionali (possono essere distribuite tra le aree 1) - 5)		50
Per un totale ore frontali		314
6) Tirocinio/stage		80
7) Sessioni individuali		40
8) Elaborazione tesi, valutazioni intermedie e finali		16
Monte ore totale omnicomprensivo		450
Di cui massimo il 20% di formazione a distanza, con esclusione dell'Area Tecnica.		

**N.B. ore frontali sono le ore svolte con la conduzione diretta e/o comunque la supervisione diretta all'attività del docente.*