

Serena Cleri

EFT e Respiro per il nostro benessere



EFTwebcamp 2014

Report di approfondimento al webinar

EFT e Respiro

per il nostro benessere

Sono Serena Cleri, operatrice EFT livello avanzato ed insegnante EFT base, operatrice EFT-I livello intermedio, formata con F. Pontoni e A. Fredi.

Sono frequentante il secondo anno di scuola di Counselling Naturopatico Integrativo di Udine, presso la quale ho frequentato, e ripetuto più volte, il seminario ISP (INTEGRAZIONE SOMATO-PSICHICA), basato sulla gestione delle emozioni attraverso il respiro, in questo caso il respiro circolare.

Il seminario ISP è stato una grande svolta nel mio percorso di crescita perché le tecniche di respirazione che ho imparato unite ad un approccio cognitivo mi hanno permesso di gestire le mie emozioni invece di essere io gestita da loro.

In questo contesto intendo approfondire la funzione del respiro circolare, presentando le varie tecniche e facendo qualche accenno all'attitudine integrativa e all'approccio cognitivo; presenterò anche altre tecniche di respirazione consapevole terapeutica per poi descrivere come abbinare l'EFT a queste tecniche riportando esperienze personali e fornendo qualche esempio e stimolo di applicazione.

IL RESPIRO

INTEGRAZIONE ATTRAVERSO IL RESPIRO

I 5 ELEMENTI PER OTTENERE L'INTEGRAZIONE

Il respiro è vita! Tutti respiriamo. Se possiamo stare qualche giorno o qualche ora senza mangiare e senza bere, dopo pochi minuti senza respirare moriremmo.

Il respiro è un'azione involontaria: non dobbiamo pensare in continuazione:”... adesso inspiro... adesso espiro...”; possiamo quasi dire che “veniamo respirati”: qualsiasi cosa stiamo facendo, il nostro corpo respira, anche se non ne siamo consapevoli.

Ma il respiro può diventare anche un'azione volontaria: possiamo decidere di respirare più o meno profondamente o superficialmente; più o meno lentamente o velocemente.

Possiamo anche scegliere di trattenere il respiro per un po'.

Ogni esperienza od ogni emozione che noi viviamo o giudichiamo negativamente influenza il nostro corpo e lì ne lascia traccia; noi possiamo continuare a vivere la nostra vita pensando di avere superato tale situazione, ma può succedere che in seguito riproviamo certe emozioni e sensazioni spiacevoli apparentemente senza motivo. Semplicemente il nostro corpo ricorda l'evento giudicato negativamente e reagisce a qualcosa che nel presente ha fatto riemergere quel ricordo.

Il respiro circolare permette di far riemergere questi ricordi e di integrarli, affinché rimanga sì il ricordo dell'evento, ma non le emozioni-sensazioni spiacevoli legate a quell'evento.

I 5 ELEMENTI PER L'INTEGRAZIONE

IL RESPIRO CIRCOLARE

Nel “rebirthing” viene utilizzata una tecnica di respirazione chiamata “respiro circolare” che ci permette di accedere agli schemi energetici repressi ma ancora presenti nel corpo fisico.

Le caratteristiche del respiro circolare sono:

- Inspirazione ed espirazione sono connesse, non ci sono pause tra l'una e l'altra;
- L'espirazione è rilassata, non c'è controllo;
- Se si inspira dal naso, si espira dal naso; se si inspira dalla bocca si espira dalla bocca.

Ci sono diverse modalità di respiro circolare, ognuna con una sua funzione. Il presupposto di base di ciascuna modalità è quello di essere sempre completamente nel presente, ovvero di avere piena consapevolezza di tutto ciò che fa parte dell'esperienza che stiamo vivendo, di essere concentrati sullo schema energetico principale che emerge.

Vediamo ora le varie tipologie di respiro circolare:

1) Lento e Profondo: utile per focalizzare con precisione lo schema energetico, va bene per espandere ed integrare le sensazioni di benessere; respirando in questo modo godiamo di più quello che stiamo vivendo.

2) Veloce e Profondo: per integrare la perdita di consapevolezza, per prendere energia, per aumentare l'intensità delle sensazioni. È un tipo di respirazione che ossigena il sangue.

3) Veloce e Superficiale: detto anche “a cagnolino”: per integrare il dolore, perché diminuisce l'intensità delle sensazioni.

4) Lento e Superficiale: è una respirazione che porta sonnolenza in quanto c'è uno scarso apporto di energia e consapevolezza; non viene utilizzata nel rebirthing.

RILASSAMENTO COMPLETO

Il rilassamento completo di tutto il corpo è molto importante per l'integrazione: se una parte del corpo non riesce a rilassarsi significa che in quel punto è presente un blocco energetico; respirando ed integrando il nostro corpo si rilassa e permette agli schemi energetici di emergere.

CONSAPEVOLEZZA NEI DETTAGLI

Durante una seduta di rebirthing l'attenzione è rivolta principalmente al corpo ed è vigile nei confronti di ogni minima variazione.

La consapevolezza nei dettagli è la capacità di notare le sensazioni presenti, dove esse si manifestano nel corpo, concentrandosi su quelle zone ed esplorandone ogni dettaglio. Tutte le sensazioni che proviamo sono schemi energetici che emergono e, se ci permettiamo di viverli ed accettarli otterremo l'integrazione.

INTEGRAZIONE NELL'ESTASI

Il principio estatico presuppone che noi gioiamo di tutte le esperienze che facciamo in quanto l'esperienza in sé è fondamentalmente piacevole; purtroppo però la nostra mente non sempre riesce a trovare questa estasi. Essa infatti si imprigiona attraverso la repressione, cioè non riconoscendo l'esistenza di qualcosa, e giudicando negativamente, cioè negando che ciò che si sta provando è piacevole e benefico.

Integrazione nell'estasi significa insegnare alla nostra mente a riconoscere che la persona è costantemente in stato di estasi, cioè fare in modo che le esperienze giudicate in modo negativo possano essere giudicate in un contesto positivo gioendone.

FARE QUALSIASI COSA SI STA FACENDO, PERCHÈ FUNZIONA TUTTO

Nel rebirthing è sufficiente la disponibilità: non è necessario cercare di fare rebirthing alla perfezione, l'importante è avere la disponibilità e la volontà a farlo.

Si è liberi di sperimentare ed ognuno troverà il suo modo per arrivare all'integrazione. Non è detto che, se il “manuale” indica un determinato tipo di respirazione in una certa situazione, sia quello adatto a noi; potrebbe essere che per noi in quel momento sia più efficiente un'altra modalità respiratoria per arrivare all'integrazione.

L'ATTITUDINE INTEGRATIVA

Il presupposto di base è quello di avere la consapevolezza che le nostre emozioni sono semplicemente la nostra reazione ad un particolare evento, ovvero la nostra

interpretazione della realtà, in quanto tali non sono né positive né negative, è la nostra mente che le interpreta in base a dei giudizi.

L'attitudine integrativa è quindi la capacità di osservare senza giudizio la realtà che abbiamo di fronte.

Integrare è l'abilità di trasformare qualcosa vissuto in un contesto di sofferenza in un contesto da cui trarne beneficio.

Uno strumento utile per fare ciò è l'uso delle affermazioni ovvero di frasi rivolte al positivo che possono essere ripetute e che ci aiutano nel cambiamento di contesto.

Vediamo ora l'altra modalità respiratoria, la respirazione consapevole terapeutica che si differenzia dalla respirazione circolare in quanto vengono effettuate delle pause tra inspirazione ed espirazione, possono prevedere diverse posture e movimenti.

Queste tecniche hanno l'obiettivo di potenziare la nostra capacità respiratoria per poter così aumentare il nostro benessere e la nostra positività, diventando più consapevoli di noi stessi, dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e sensazioni, senza farci travolgere e trasportare da loro.

Queste tecniche hanno un loro preciso ritmo ed una specifica funzione su tutti i piani del nostro essere (corpo-intelletto-emozioni-coscienza).

A seconda di ciò che si vuole ottenere si porrà l'attenzione sull'apnea a polmoni pieni o a polmoni vuoti, la prima favorisce l'assorbimento e l'assimilazione dell'ossigeno e quindi anche dell'energia, in questa fase ci si allena alla calma ed alla pazienza, il battito cardiaco rallenta e ci dà stabilità, è utile in caso di depressione, esaurimento o stanchezza, serve infatti per ricaricarsi.

L'apnea a polmoni vuoti implica un lasciar andare, è collegata alla paura del vuoto (povertà, abbandono, ignoto...), facilita l'espulsione delle tossine, serve per connetterci con la nostra interiorità.

EFT E RESPIRO

Precedentemente ho illustrato come utilizzare il respiro come strumento di integrazione.

Ritenendo, in base alla mia personale esperienza ed agli studi che ho fatto, che EFT sia un'altra ottima tecnica integrativa, mi sono impegnata a sperimentare e studiare diversi abbinamenti tra le due tecniche.

Il primo esempio che porto è quello classico: il “giro” di EFT per sbloccare il respiro:

- porto l'attenzione su me stessa e sul mio respiro: osservo come respiro, facendo un bel respiro profondo noto qual'è la zona che fa più fatica a riempirsi: torace, stomaco, pancia.. e poi inizio con EFT.

P.K: il mio respiro è superficiale, quasi quasi mi manca l'aria...

S.T: la mia pancia (stomaco, torace, la parte che non riusciamo a riempire bene) è tesa, il mio respiro è bloccato in questa zona (utile portare la mano sulla zona)

SOPRACCIGLIO: faccio fatica a riempire la pancia...

L.O: è come se ci fosse un muro od una porta chiusa (è un esempio, ognuno può inserire ciò che meglio si addice, o più semplicemente - il respiro è bloccato nella pancia-): il respiro rimane bloccato fuori

S.O: e tutto questo mi provoca disagio, stanchezza, rigidità...

S.N: il mio respiro è proprio bloccato in questa zona...

S.L/CLAVICOLE/ASCELLE: in questi punti sto in osservazione del respiro, delle emozioni e dei pensieri. Si potrebbe, ad esempio, focalizzarsi sul muro o sulla porta chiusa e cercare di capire cosa significhi per noi ciò.

Il consiglio è, comunque si proceda, di respirare profondamente e rilassare la parte dove si sente rigidità.

Personalmente quando uso EFT sul respiro preferisco focalizzarmi su di esso e sul mio corpo, facendo attenzione a ciò che emerge e non utilizzo molto frasi pre-costruite.

Ritengo però utile questo set-up per iniziare a portare l'attenzione su di me, inoltre è un buon esempio quando lo si deve utilizzare con altre persone, perché a volte non si ha l'abitudine di ascoltare il nostro corpo e quindi avere delle frasi già pronte possono sbloccare l'attenzione e far sì che le persone inizino ad osservarsi.

Questo è un set-up molto schematizzato, ma che già può far emergere blocchi o resistenze, sulle quali poi si proseguirà con EFT.

EFT E RESPIRO PER PROBLEMI DI STOMACO, INDIGESTIONE, NAUSEA

La frequenza respiratoria in questo caso è 3-4-3-4, ovvero inspiro contando fino a tre - trattengo 4 - espiro 3 - trattengo 4.

EFT lo posso abbinare in due modi:

- mentre respiro stimolo il punto (o i punti) stomaco 1 sotto l'occhio, portando l'attenzione al respiro; per mia personale esperienza questo basta per diminuire ma anche togliere il dolore allo stomaco.
- oppure, sempre mantenendo lo stesso ritmo respiratorio (3-4-3-4) posso stimolare più punti, focalizzarmi sulla sensazione fisica e fare attenzione a ciò che emerge

procedendo come in una “normale” sessione di EFT, andando a cercare cosa attiva la sofferenza e continuando a respirare ritmicamente. Ciò le prime volte può risultare difficile, infatti in questo caso personalmente uso SET, senza l'utilizzo delle parole e nel momento in cui emerge qualche ricordo o sensazione o pensiero su cui ritengo utile lavorare proseguo con EFT/SET, magari cambiando ritmo respiratorio.

Nel caso si opti per la seconda possibilità possono succedere diverse cose ed è in questo caso che posso cambiare modalità respiratoria: immaginiamo che respirando e stimolando i punti EFT il dolore aumenti o cominci a provare emozioni forti, in questo caso ci viene in aiuto la respirazione veloce e superficiale che abbassa l'intensità delle sensazioni, facendo ciò riusciamo ad integrare più velocemente ed allo stesso tempo l'azione di EFT risulta più veloce ed efficace.

A volte succede che durante una sessione di EFT ci sia l'impressione di non provare nulla o che razionalmente si sa che un dato evento è stato doloroso ma non si riesce ad “entrarci” e non si sentano emozioni o sensazioni riguardo a ciò, se in questo momento utilizzo il respiro veloce e profondo, che aumenta l'intensità, è probabile che affiorino emozioni o ricordi che ci permettono di sbloccare la situazione e procedere con EFT.

EFT, RESPIRO E CREDENZE O CONVINZIONI

EFT da solo è già un ottimo strumento per trasformare le nostre convinzioni, credenze che ci impediscono di essere veramente noi stessi; ma come ho accennato prima questi blocchi sono presenti anche nel nostro corpo e durante una seduta di respirazione emergono come schemi energetici e quindi perché non abbinare le due tecniche per un risultato ottimale e più veloce?

Individuiamo la convinzione, ad es. sono una buona a nulla, e cominciamo a respirare in modo profondo e veloce per entrare in contatto con ciò che questa frase fa emergere ed allo stesso tempo utilizziamo EFT sulla frase e su ciò che emerge. Possono essere sensazioni fisiche... bene... respiriamoci dentro e osserviamo cosa cambia... che tipo di pensieri o ricordi emergono...

Prendendo ad esempio la frase di prima, -sono una buona a nulla-, potremmo ricordarci di quella volta che ce l'ha detta il nostro papà perché abbiamo rovesciato il latte... e allora respiro profondamente, rivivo l'evento e se ciò fosse doloroso posso passare al respiro veloce e superficiale, e porto l'attenzione al corpo per osservare dove questa convinzione si manifesta attraverso un dolore, un formicolio, una sensazione dominante... l'integrazione si avrà quando ripensando alla frase non ci saranno più reazioni spiacevoli ed avrò trovato un contesto positivo; arrivati a questo punto si può abbinare il respiro lento e profondo all'EFT generativa; ecco un esempio:

P.K.: sono una donna/uomo molto capace... so pensare... provo emozioni...

S.T.: ho una famiglia... un lavoro...

SOPRACCIGLIO: so che posso avere successo...

L.O.: ho chiari i miei obiettivi e decido di impegnarmi per ottenerli...

S.O.: so che posso ottenerli... ho tutte le capacità per raggiungerli...

S.N.: e scelgo di utilizzare tutte le risorse disponibili per ottenere ciò che voglio...

S.L.: io voglio ottenere ottimi risultati e sono sicura di poterlo fare...

CLAVICOLE: sì sono una donna/ uomo molto sicura/o di sé e delle mie capacità

ASCELLE: ho tutto ciò che mi serve per fare tutto ciò che voglio...

Un bel respiro profondo e... via verso il successo!

LE AFFERMAZIONI PER IL CAMBIAMENTO DI CONTESTO

Al seminario ISP si parla molto dell'utilizzo delle affermazioni per aiutarci nella trasformazione, attraverso il respiro, dei contesti negativi in contesti positivi.

L'integrazione nell'estasi prevede appunto che c'è sempre un contesto positivo in cui vivere un'esperienza... qualcuno sarà d'accordo con me nel dire che a volte abbiamo avuto dei buoni insegnamenti dalla nostra sofferenza e questo perché abbiamo trovato un modo per vedere ciò che ci provocava sofferenza da un punto di vista positivo.

È chiaro che prima di utilizzare un'affermazione positiva è conveniente “aver neutralizzato” la corrispondente negativa... infatti se io mi dico **NELLA MIA VITA VA TUTTO PER IL MEGLIO...** ma la mia voce interiore mi dice (i fanalini di coda in EFT)... ma chi ti credi di essere? Cosa va per il meglio? Non hai un lavoro... il marito ti ha lasciato... non riesci a pagare il mutuo... beh', diciamo che messa così, risulta impegnativo vedere le cose al positivo... quindi in questo caso operiamo con EFT su tutti i fanalini di coda che emergono ricordandoci di respirare in modo circolare e profondo per restare in contatto con le sensazioni.

Molto spesso emergono delle paure, che nel passare degli anni ci hanno condizionato e fatto credere di essere incapaci... inadeguati... immeritevoli d'amore e così via..., ma queste paure non sono reali, sono frutto delle nostre fantasie, a me piace usare il termine “paranoie mentali”, nel senso che dedichiamo molto tempo a pensare ed immaginare situazioni, emozioni, sentimenti che spesso non hanno nulla a che fare con ciò che stiamo vivendo.

Ma se queste paure sono virtuali, non reali, come possiamo agire per superarle? Il primo passo è l'accettazione e l'osservazione senza giudizio, ciò permette di vedere la paura (ma anche rabbia, inadeguatezza, qualsiasi stato d'animo che mi provoca sofferenza) in un modo diverso e di comprendere che attraverso di essa posso crescere.

Ben consapevole che è per molte persone è molto impegnativo accettare la paura o la rabbia, ho provato una volta, seguendo un'intuizione e senza sapere in realtà che risultati avrei potuto ottenere, con un cliente ad usare EFT ripetendo una frase tipo È BENE PER ME (NOME) ACCETTARE DI PROVARE PAURA QUANDO... (DESCRIVO LA PAURA), alla fine del primo giro la persona mi ha riferito che in effetti se accettava la paura poteva vedere nuove soluzioni e idee per la sua problematica... va da sé che dopo aver lavorato su altre sue credenze, la tematica si è sciolta e la persona ha superato la paura.

Dopo questo successo ho continuato a sperimentare ed ho visto confermata più volte la mia supposizione che EFT usata in questo modo è un ottimo integratore.

Vediamo un esempio pratico: supponiamo di sentirci arrabbiati perché avevamo un appuntamento importante e siamo in ritardo perché c'è molto traffico...

P.K.: sono molto arrabbiata... sono in ritardo per l'appuntamento ed il traffico è fermo...

S.T: provo molta rabbia (respiro profondamente) e sento che mi si sta chiudendo lo stomaco...

SOPRACCIGLIO: sono proprio arrabbiata ma... non ci posso fare niente contro il traffico...

L.O: ma intanto io arrivo in ritardo e questo mi fa provare così tanta rabbia da voler spaccare tutto...

(respiriamo lentamente e profondamente e osserviamo ciò che emerge)

S.O.: questa rabbia non mi serve a niente...

S.N.: accetto questa rabbia che provo... (resto in ascolto di ciò che emerge e se le sensazioni aumentano respiro velocemente e superficialmente)

S.L.:Io (nome) accetto di sentirmi arrabbiata in questa situazione...

CLAVICOLE: Io (nome) accetto la mia rabbia in questa situazione...

S.B.: potrei utilizzare questo tempo in cui devo stare ferma per ripassarmi bene ciò che devo presentare...

...Un bel respirone profondo...

Qui ho semplificato e velocizzato il processo, l'importante è rimanere in ascolto di sé stessi per notare le resistenze e se sono molte o forti agire su di esse prima di passare all'accettazione, ma nella mia esperienza di norma due o tre “giri” sono sufficienti per sbloccare la situazione.

Trovo l'utilizzo delle affermazioni molto efficace e versatile: si può ripeterle durante il giorno come promemoria, le si può scrivere in posti che guardiamo frequentemente in modo da leggerle, le si può usare in meditazione, possiamo usarle picchiettandoci per imprimerle bene dentro di noi... io a volte durante la giornata mi fermo e stimolando i punti mi ripeto: **IO SERENA HO TUTTE LE RISORSE NECESSARIE PER RAGGIUNGERE I MIEI OBIETTIVI...** e direi che già scrivere questo report è un obiettivo raggiunto :-)

Per dare qualche stimolo di lavoro propongo qui un elenco di affermazioni da poter usare secondo necessità:

- la mia energia è maggiore della stanchezza
- mi perdono per essermi paragonato ad altri
- mi perdono per aver accettato cose che non volevo
- sono infinitamente grato per...
- perdono... per...
- ricevo infinito piacere e benefici da...
- è facile per me... tutti mi facilitano nel...
- merito di...
- ora che so che posso provare piacere facendo qualsiasi cosa, so che mi farà piacere fare ciò che è necessario per creare...
- è bene per me...
- è bene per me avere...
- è bene per me essere...
- mi piace tutto di...
- ho già i pensieri giusti per creare... e creo continuamente ancora più pensieri giusti per creare...
- ho tutte le capacità per...
- ho il diritto di dire no senza perdere l'amore degli altri
- mi perdono per aver pensato di aver bisogno di... per essere motivato
- la decisione con cui perseguo il mio scopo attrae a me le persone e le situazioni necessarie a realizzare il risultato che desidero.

CONCLUSIONE

Ritengo questo metodo molto efficace, personalmente ne ho tratto molti benefici.

Utilizzandolo con altre persone ho potuto vedere le diverse modalità di reazione ed anche i benefici che ne hanno tratto indipendentemente dal risultato finale raggiunto.

Come testimonianza porto l'esempio di un ragazzo che è venuto da me per una dipendenza e che, per circostanze non dipendenti da noi, non ho potuto seguire fino al superamento definitivo della dipendenza. Con lui ho utilizzato il respiro abbinato ad EFT e l'uso di qualche affermazione, praticando questo anche a casa mi ha riferito di essersi sentito più lucido e centrato e di aver visto nuove soluzioni ad altre tematiche, così anche se non abbiamo potuto terminare il percorso comunque ne ha tratto dei benefici inaspettati...questo per dire che al di là dell'obiettivo finale che una persona si pone le tecniche funzionano su tutti i piani ed io oso dire anche su ciò di cui abbiamo veramente bisogno ma magari non ne siamo consapevoli.

Serena Cleri

Per chi volesse contattarmi:

[Serena Cleri](#)

- cell: 339-7210931

- skype: Serena.cleri