

EMANUELA PONZONE

il giardino di Ortis - SCUOLA DI REBIRTHING



CHI SONO

Da sempre curiosa a sperimentare tutto quello che porta ad una **profonda conoscenza di me stessa**, a 20 anni inizio a praticare la religione buddista, con passione ed entusiasmo dedicandomi alla meditazione a livello personale con disciplina e costanza e alla diffusione del buddismo in Italia. **Ho sempre pensato che la vita dovesse celare un senso diverso da quello che è apparente o semplicemente materiale.**

A 16 anni ero già diventata mamma e da giovanissima mi sono sposata, iniziando subito a lavorare. La vita mi appare subito dura e complicata il buddismo mi aiuta a superare le difficoltà e la fede mi fa sentire forte. Ma una specie di ansia sottile, di tristezza e malinconia, si muove dentro, come un senso di smarrimento e di fatica. E spesso si fa sentire. Alterno momenti di vitalità a momenti di depressione.

Successivamente mi avvicino allo Yoga, disciplina che pratico per un certo periodo e che mi porta a contattare e a legarmi al mondo del respiro.



EMANUELA PONZONE

Trainer della Scuola di Rebirthing

La scuola di Rebirthing Respirolibero, è stata concepita e fondata da Emanuela Ponzone.

Il termine Rebirthing fu coniato dal suo fondatore Leonard Orr a metà degli anni '70 per indicare la possibilità di rivivere il momento della propria nascita tramite la pratica della respirazione circolare

e consapevole. Una volta sperimentato il nostro primo respiro andiamo ad integrare quel primo grande cambiamento e quindi, in un certo senso, veniamo nuovamente alla luce.

Ciò è senz'altro corretto, ma noi della scuola Respirolibero crediamo che la rinascita sia un processo continuo, che va coltivato consapevolmente e incoraggiato continuamente. La nostra prima respirazione e;' stata una vera e propria dichiarazione di autonomia ed indipendenza. Ogni volta che respiriamo sviluppiamo sempre questa energia, l'energia della rinascita. Praticare il Rebirthing significa accettare quel processo di rinnovamento vitale ogni giorno della nostra vita.. Il respiro è un atto che compiamo in ogni momento, è sempre nuovo, è sempre rigenerante: è l'emblema stesso della vita e della libertà di essere, per scelta. La scuola di formazione Rebirthing "Respirolibero" insegna a padroneggiare non solo la pratica del respiro circolare, ma a comprenderne l'essenza di libertà: il respiro consapevole non è solo aria che rigenera i tessuti cellulari, ma è una vera e propria risorsa che possiamo scegliere di adoperare consciamente per il nostro ben-essere. La scelta di rinascere, di lasciare andare i nostri vecchi abiti e le nostre false certezze può avvenire solo in un contesto di libertà consapevole, la stessa che il Rebirthing praticato nella Scuola di Rebirthing Respirolibero , ci può portare a sperimentare.

il giardino di Ortis - SCUOLA DI REBIRTHING

Nel 1998 incontro il Rebirthing, e subito mi innamoro di questa tecnica e del lavoro con il respiro. Prima comincio a fare sedute individuali, e subito sento ed intuisco i benefici incredibili di questa tecnica. Nel 1999 muore mio papà e inizio a fare un lavoro ancora più approfondito su di me. Inizio a iscrivermi a corsi, seminari e intraprendo il percorso della Scuola di Breathwork Counseling.

Da subito sento che questa è la mia strada, quello che cercavo da sempre.

Mi formo come **Rebirther Professionista** sotto la guida di prestigiosi insegnanti e pratico questo metodo con Rebirthers di fama internazionale. Acquisisco conoscenza ed esperienza in tecniche di respiro, approfondisco l'uso della respirazione consapevole connessa e ne studio i suoi effetti, apprendendo e sperimentando nuove pratiche, tra cui il Rebirthing in acqua calda e in acqua fredda. Approfondisco il lavoro con il respiro integrandolo al lavoro con "il pensiero creativo" e mi specializzo nella tecnica delle affermazioni, approfondendone il suo utilizzo e insegnandola agli altri.

Inizio immediatamente a dare sedute individuali, e a lavorare con le persone, utilizzando tutte le tecniche che ho appreso e portando la mia esperienza. Interagendo e lavorando con altri, continuo sempre di più a lavorare su me stessa, abbandonando via via gli schemi del passato e vivendo sempre di più una vita appagante e degna di essere chiamata "vita". Sviluppo nel tempo le mie potenzialità, valorizzando gli aspetti più intuitivi e più creativi di me. **Il senso di tristezza e vuoto, pian piano se ne va e lascia spazio ad un senso di benessere e di ricchezza.**

Ora collaboro da diversi anni con alcune associazioni che si occupano di benessere e di aiuto e lavoro **sostenendo le persone a trovare dentro di sé la parte migliore**, i propri talenti e aiutando a sviluppare la consapevolezza delle proprie potenzialità. Sono insegnante di tecniche di respiro, ho conoscenza e esperienza di lavoro con i gruppi e accompagno, chiunque desideri sperimentare il Rebirthing, in sedute individuali, di coppia e di gruppo. Tengo serate esperienziali a tema, con l'utilizzo del respiro consapevole, la meditazione che ho appreso dopo tanti anni di pratica, tecniche di pensiero creativo e di gestalt.

Dal 2007 sono Counselor iscritta all'AICO, Associazione Italiana Counselor.

Nel 2009 ho fondato una scuola con il nome "respirolibero". Ho scelto questo nome perché credo fermamente nel respiro, e trovo che respirare sia l'atto più libero che esista. Mi piace pensare che tutte le persone possano anche respirare insieme, senza etichette o condizionamenti, liberandosi veramente in un respirolibero.

La Scuola di Rebirthing respirolibero è diventata nel tempo un luogo di condivisione, uno spazio amorevole, un contenitore di esperienze ed una realtà insostituibile per molti e continua ad esserlo nel presente.

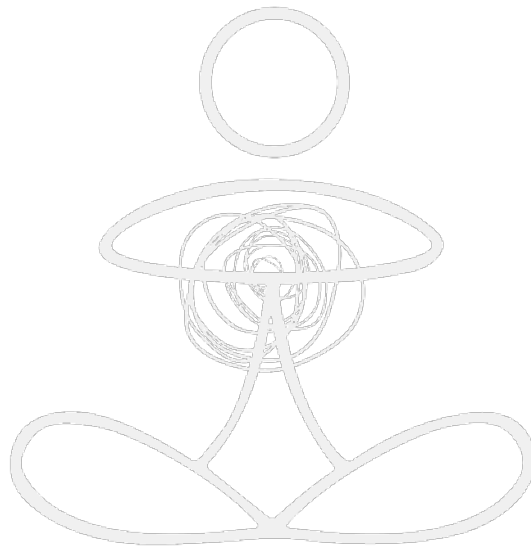
Nel 2010 apro il centro **SPAZIOLIFE**. Un luogo dedicato al benessere del corpo, della mente e dello spirito. Uno spazio olistico, dove si svolgono attività per chi vuole prendersi cura di sé. Nel centro Spaziolife, in questi anni abbiamo ospitato i migliori professionisti del mondo olistico. Terapeuti, insegnanti, counselor, ricercatori, che hanno arricchito la mia conoscenza e quella degli altri. Ho acquisito nuove competenze e attraverso gli scambi ho migliorato ed integrato il mio percorso evolutivo.

il giardino di Ortis - SCUOLA DI REBIRTHING

Durante questi anni, ho tenuto corsi e seminari in giro per l'Italia, serate di meditazione ogni settimana, incontri di Rebirthing conoscitivi, sessioni e training individuali di respiro profondo e consapevole, sessioni di counseling con il supporto della respirazione e sessioni di counseling con altri strumenti acquisiti nel corso delle mie esperienze.

Ho iniziato a svolgere sessioni e training on-Line. Questa modalità e' risultata utile per chi si trova impossibilitato a raggiungerci a Milano, per chi abita lontano o per altre ragioni.

Ormai offro con tutto il mio cuore, il mio tempo pieno per far conoscere e allargare la conoscenza del respiro libero e consapevole alle persone che incontro sulla mia strada., e ne ho fatto una professione, vera e propria, un lavoro stupendo che mi fa sentire bene e pienamente realizzata.



il giardino di ortis
benessere olistico