



© Emanuela Ponzone  
Prima edizione OTTOBRE 2013,  
II ristampa

Stampa NARCISSUS.me

Grafica  
Invernizzi Elena  
[www.cartaeweb.it](http://www.cartaeweb.it)

# RESPIRARE LA VITA

Il mio viaggio con il respiro consapevole  
e la rinascita

*di Emanuela Ponzone*

*Esiste un modo di respirare  
che è vergogna e soffocamento  
ed esiste un altro modo per respirare,  
un respiro d'Amore,  
che ti lascia aprire  
infinitamente.*

-Rumi-

## *Respirare la Vita*

*Il mio viaggio con il respiro consapevole e la rinascita*

*indice*

## **PARTE I**

### **Il respiro inconsapevole**

La nascita

I miei primi anni

L'incontro con la morte

Nuova vita



## **PARTE II**

### **L'incontro con il Respiro Consapevole e la Rinascita (Rebirthing)**

Il respiro consapevole

Le paure

L'inizio del viaggio

La svolta

I cambiamenti

I successi

Il risveglio

Una bellissima giornata

Il cambiamento profondo

La pace nel cuore

La gratitudine

Per chi vuole iniziare

Per chi già respira da un po' di tempo

Per tutti

Il presente





*Il mio viaggio con il respiro consapevole e la rinascita*

## ***Presentazione***

*Questo è un libro che parla di respiro e di vita.*

*Della mia vita con il respiro,  
della mia nascita, dell'infanzia e delle esperienze della  
mia adolescenza.  
dell'incontro successivo con il Respiro Consapevole,  
della rinascita e della svolta.*

*E per tutti voi che leggete e che volete approfondire:  
tenterò di raccontarvi tutto quello che posso  
trasmettervi sul respiro libero consapevole e sulla  
tecnica straordinaria chiamata Rebirthing (rinascita)  
attraverso la mia esperienza. Cercando di insegnare  
poco o nulla, ma lasciando a Voi la voglia di provare e  
di sperimentare, vivendo la vostra vita con il vostro  
respiro.*

*Potete leggere tutto il libro, ma potete anche  
soffermarvi solo su quello che vi interessa, saltare  
pagine o capitoli, leggere solamente l'inizio o la fine.  
A voi la scelta.*

## *Respirare la Vita*

*Quello che è certo è che uno scritto vissuto al cento per cento, ogni pagina è stata “respirata” intensamente e passa attraverso il mio cuore.*

*Ringrazio tutte le persone che mi sono state vicine in questi anni, mio marito Massimo, che mi ha sempre sostenuta nel cammino, i miei adorati figli Luca e Valeria, la mia splendida mamma, mia sorella Chiara, mia nuora Elena, il mio caro amico Danilo e tutte le persone carissime che mi sono vicine e che mi hanno dato una mano, persone straordinarie che credono in me e nel lavoro che stiamo portando avanti.*

*Grazie anche al mio caro papà, e alle mie sorelle Alessandra e Raffaella, che non sono più qui, ma che sono sempre con me.*

*Grazie anche a tutte le persone che mi sono state da guida in questo lavoro con il respiro, i maestri, gli insegnanti che mi hanno ispirato, i compagni di viaggio e le persone che si sono affidate e che hanno respirato con me.*

*Ringrazio Marco, per essere tornato sui suoi passi.*

*Senza queste persone, non avrei mai potuto scrivere questo libro.*

*Grazie Buona lettura*

*Emanuela*

*Il mio viaggio con il respiro consapevole e la rinascita*

## **PARTE I**

### **Il respiro inconsapevole**

*Respirare la Vita*

## ***La nascita***

Sono nata in una mattina d'inverno alle 6,20. Il giorno è il 16 di Gennaio. un giorno freddissimo ma splendido, una di quelle giornate con il cielo azzurro, l'aria frizzante e il sole luminoso: giornate che lasciano intravedere la primavera ma che sono nel pieno del gelo invernale. Gli alberi sono bianchi bianchi, coperti di brina, le strade ghiacciate, la gente è imbacuccata con sciarpe, guanti di lana, scarpe pesanti e cappotti che coprono completamente. Le persone sono così buffe, vestite con quei cappottini di lana, si intravedono appena appena gli occhi intirizziti.

La mamma si è sentita poco bene questa notte, dopo una gravidanza non travagliata, ma sicuramente di grande attesa, mi aspettava con ansia. Ieri sera ha cominciato a sentire le prime contrazioni, non era previsto così presto il parto. Sarei dovuta nascere alla fine di gennaio. Oggi è solo il 16, ma io scalpito, ho voglia di nascere, non vedo l'ora di entrare in questo mondo, in questa esistenza e non ho tempo da

## *Respirare la Vita*

perdere. Voglio far sapere a mamma, a papà, ai nonni, alle zie che sto bene, che sono sana, che posso nascere e vivere questa vita.

La mamma soprattutto, ma anche tutti gli altri familiari, hanno vissuto questi mesi con grande trepidazione. Prima di me era nata una sorellina che si chiamava Raffaella, con problemi neurologici, e che è morta qualche mese dopo la nascita. La mamma ha deciso che voleva una figlia sana, che potesse in qualche modo colmare il vuoto di quella morte, e che potesse riempire di gioia e di vita la famiglia e il nido di casa.

Il papà è un po' distratto in questo periodo. Sta cercando di laurearsi e lavora mentre studia. In casa nostra ci sono anche la nonna e la zia, che fanno compagnia alla mamma.

Mia mamma è molto bella e ha uno sguardo davvero dolce. Mi aspetta con gioia mista a preoccupazione, ma sicuramente percepisce molto di me e sente che finalmente questa volta ce la possiamo fare, che posso nascere sana e vivere.

E così ieri sera ho deciso di farmi strada: ho cominciato a farmi sentire, a scalpitare, a muovermi, non ci stavo più in quello spazio ormai troppo piccolo. Stanotte papà ci ha portato in ospedale, mamma è stata poco bene verso la una di notte.

*Il mio viaggio con il respiro consapevole e la rinascita*

Stamattina, dopo una serie di stimoli, contrazioni e con l'aiuto di alcune ostetriche, sono nata, in modo naturale, perche' avevo fretta di arrivare, e la mamma aveva fretta di vedermi e di sapere che stavo bene. Abbiamo lavorato in sintonia io e lei, tutte e due avevamo bisogno di questa conferma.

La clinica si chiama Macedonio Melloni, dove a Milano nascono moltissimi bambini. La clinica è sempre piena, le nascite sono tante e il personale è molto indaffarato.

Non c'è tempo da perdere, per nessuno, più in fretta si fa, meglio è. Ed è così che sono nata, in modo veloce.

Quanta fretta..... corro, corro, scalpito, scalpito.

Sono bella, un po' violacea, la mamma non lo sa, perchè ha sofferto tanto, ma anch'io ho sofferto molto, ho fatto davvero tanta fatica. Il viaggio è stato tortuoso e insidioso, con tanta paura di non farcela.

Sono cicciottina, peso tre chili e mezzo....

Mi guardo intorno e vedo tante facce, tante persone, la sala è affollata.

Ma perche' mi separano subito da mia mamma?

## *Respirare la Vita*

Mi sento immediatamente sola e abbandonata. Sono già un po' triste, e preoccupata e mi manca un po' il respiro.

Dove è la mia mamma? Dove sono? Chi sono tutte queste persone intorno a me? Che chiacchierano, parlano di cose che non capisco.... Io già ho tanta voglia di nutrirmi, voglio mangiare, voglio succhiare. Nessuno che mi ascolti e allora l'unica cosa che mi rimane da fare è piangere, piangere, urlare... Ma qualcuno mi sentirà?

In questo momento il mio respiro si blocca, ho una gran paura di respirare. Sono felice di essere nata, ma mi accorgo subito che nulla è facile in questa vita: mi separano immediatamente dalla mamma, sento tanto dolore nei polmoni, voglio nutrirmi e nessuno mi ascolta...

Certo, stavo tanto bene là dove ero prima, ma avevo tutta quest'ansia di venire al mondo: ed ecco già mi accorgo delle prime difficoltà.

È così difficile la vita? È così difficile respirare? Che fatica...

E così nascono i miei primi pensieri, le mie prime convinzioni.