



Il colloquio preliminare e l'anamnesi costituiscono una tappa cruciale nella preparazione di una seduta di Breathwork. È un momento privilegiato per stabilire un rapporto di fiducia con il cliente, raccogliere informazioni essenziali sulla sua salute fisica e psicologica, e per chiarire le sue aspettative e i suoi obiettivi.

Durante questo colloquio, il praticante si presenterà inizialmente e spiegherà brevemente il procedimento e i principi di base di una seduta di Breathwork. È importante assicurarsi che il cliente si senta a suo agio e capisca bene il contesto in cui si svolgerà la seduta.

Successivamente, il praticante procederà con un questionario dettagliato per stabilire l'anamnesi del cliente. Si tratta di raccogliere informazioni su:

- Il suo stato di salute generale (malattie, trattamenti in corso, allergie, etc.)
- La sua storia medica e chirurgica
- La sua storia personale e familiare
- Il suo stile di vita (alimentazione, attività fisica, consumo di sostanze)
- Il suo stato emotivo e psicologico attuale
- La sua precedente esperienza con il Breathwork o altre pratiche simili

È essenziale ascoltare e dimostrare empatia durante questo questionario, perché alcuni argomenti trattati possono essere sensibili o emotivamente carichi per il cliente.

Il professionista deve anche prestare attenzione alle controindicazioni potenziali alla pratica del Breathwork, come alcune malattie cardiovascolari o respiratorie, disturbi psichiatrici gravi, una gravidanza a rischio o uno stato di estrema stanchezza. In caso di dubbio, è consigliabile richiedere un parere medico prima di iniziare le sedute.

Una volta stabilita l'anamnesi, il praticante esplorerà con il cliente le sue motivazioni e le sue aspettative riguardo al Breathwork. Vuole gestire meglio lo stress, liberare emozioni represses, acquisire più vitalità, connettersi alla sua spiritualità?

In base agli obiettivi espressi, il terapeuta potrà orientare la sua pratica e scegliere le tecniche più adatte. È importante chiarire bene le intenzioni di partenza, specificando che un processo di Breathwork può talvolta portare a esplorare aspetti inattesi di se stessi.

Ecco un esempio concreto di domande da porre durante l'intervista preliminare:

- Ha problemi di salute particolari o terapie in corso?
- Ha già praticato il Breathwork o altre tecniche di respirazione consapevole?
- Cosa la spinge a sperimentare il Breathwork in questo momento?
- Ci sono aspetti della sua vita che desidera particolarmente esplorare o trasformare?
- Ha paura o apprensioni riguardo a questa pratica?

Prendendosi il tempo per un'intervista approfondita, il praticante getta le basi per un rapporto di fiducia e un supporto personalizzato. Questa fase è fondamentale per fornire al cliente un ambiente sicuro e promuovere un processo di Breathwork potente e benevolo.

Punti da ricordare:

- Il colloquio preliminare e l'anamnesi sono essenziali per stabilire un rapporto di fiducia con il cliente e raccogliere informazioni sulla sua salute, la sua storia e le sue aspettative.
- Il praticante deve spiegare il procedimento e i principi del Breathwork, garantendo al contempo che il cliente si senta a suo agio.
- L'anamnesi comprende domande sullo stato di salute generale, la storia medica, la storia personale, lo stile di vita, lo stato emotivo e l'esperienza precedente con il Breathwork.
- Il praticante deve dimostrare empatia e essere attento alle controindicazioni potenziali alla pratica del Breathwork.
- Esplorare le motivazioni e le aspettative del cliente permette di orientare la pratica e scegliere le tecniche più adatte.
- È importante chiarire le intenzioni iniziali, avvertendo che un processo di Breathwork può portare a esplorare aspetti inattesi di se stessi.
- Un'intervista accurata pone le basi per un rapporto di fiducia e supporto personalizzato, fornendo così un ambiente sicuro per un processo di Breathwork potente e benevolo.