



Il Breathwork è una pratica potente che permette di sviluppare una maggiore consapevolezza corporea e di stabilire un profondo collegamento con il proprio corpo. Concentrandosi sulla respirazione e prestando particolare attenzione alle sensazioni fisiche, si coltiva una presenza in sé stessi e un'ascolto interiore che favoriscono l'integrazione corpo-mente.

A livello fisiologico, il Breathwork agisce sui sistemi interocettivi, cioè i recettori sensoriali che ci informano sullo stato interno del nostro corpo, come le sensazioni viscerali, le tensioni muscolari o le variazioni di temperatura. Respirando in modo consapevole e profondo, si stimolano questi recettori e si affina la percezione dei segnali corporei sottili. Questa consapevolezza interocettiva aumentata permette di meglio identificare i propri bisogni fisici ed emotivi, e di rispondere a essi in modo adeguato.

Ad esempio, durante una sessione di Breathwork, un cliente ha preso coscienza di una tensione cronica nelle sue spalle e nel suo collo. Respirando profondamente in questa zona e rilasciando il suo respiro, ha sentito gradualmente la tensione sciogliersi ed ha provato una sensazione di leggerezza e di rilascio. Questa esperienza gli ha permesso di capire quanto accumulasse inconsciamente stress in questa parte del suo corpo, e l'ha spinto a integrare esercizi di respirazione e di allungamento nella sua routine quotidiana per prendersi cura di se stesso.

Il Breathwork favorisce anche una riconnessione con il proprio corpo e un'accettazione di sé. Nella nostra società moderna, molti vivono "nella loro testa", disconnessi dal loro corpo e dalle loro sensazioni. Questa dissociazione può generare un senso di insoddisfazione corporea, o addirittura disturbi dell'immagine di sé. Praticando il Breathwork, si impara a abitare pienamente il proprio corpo, ad ascoltarlo e ad accettarlo per quello che è. Si

sviluppa un rapporto più benevolo e rispettoso verso se stessi, che favorisce l'autostima e il benessere generale.

Una praticante di Breathwork ha accompagnato una cliente sofferente di disturbi alimentari e di un'immagine corporea negativa. Guidando sessioni di respirazione profonda e di body scan (scansione corporea), ha aiutato la cliente a riconnettersi con il suo corpo in modo neutro e curioso, senza giudizio. Progressivamente, la cliente ha sviluppato una maggiore accettazione e gratitudine per il suo corpo, facilitando la sua guarigione e la sua riconciliazione con se stessa.

Infine, il Breathwork permette di accedere a una consapevolezza corporea ampliata e a stati di coscienza modificati. Alcune tecniche, come la Respirazione Olotropica, utilizzano una respirazione ampia e accelerata per indurre esperienze non ordinarie, come visioni, sensazioni di espansione o stati meditativi profondi. Queste esperienze possono portare a intuizioni e a prese di coscienza sul proprio corpo, sulla propria storia personale e sul proprio posto nell'universo. Favoriscono una connessione spirituale e un'apertura a dimensioni sottili dell'essere.

Durante un workshop di Respirazione Olotropica, un partecipante ha vissuto un'intensa esperienza di dissoluzione dei limiti corporei. Ha avuto la sensazione che il suo corpo si stesse fondendo con l'ambiente e che fosse diventato uno con l'energia vibrante della vita. Questa esperienza gli ha dato un profondo senso di pace, d'unità e di fiducia nel processo della vita. Ha capito che il suo corpo non era un'entità separata, ma un'espressione vivente della coscienza universale.

Integrando le conoscenze sugli effetti del Breathwork sulla consapevolezza corporea, i praticanti possono aiutare i loro clienti a sviluppare un rapporto più sano e appagante con il loro corpo. Possono guidarli nell'esplorazione delle loro sensazioni, nel rilascio delle tensioni e nell'accoglienza benevola della loro esperienza corporea. Questo approccio favorisce una integrazione corpo-mente e una coscienza di sé aumentata, essenziali per il benessere e la realizzazione personale.

Punti da ricordare:

1. Il Breathwork permette di sviluppare una maggior consapevolezza del corpo e una profonda connessione con il proprio corpo concentrandosi sulla respirazione e sulle sensazioni fisiche.
2. La pratica stimola i sistemi interocettivi, affinando la percezione dei segnali corporei sottili, che aiuta a identificare e rispondere ai bisogni fisici ed emotivi.
3. Il Breathwork favorisce una riconnessione con il proprio corpo, un'accettazione di sé e un rapporto più benevolo con se stessi, migliorando così l'autostima e il benessere generale.

4. Alcune tecniche di Breathwork, come la Respirazione Olotropica, possono indurre stati di coscienza modificati, dando accesso a intuizioni, realizzazioni e connessioni spirituali.

5. I praticanti di Breathwork possono aiutare i loro clienti a sviluppare un rapporto più sano con il loro corpo guidandoli nell'esplorazione delle sensazioni, nel rilascio delle tensioni e nell'accoglienza benevola della loro esperienza corporea, promuovendo così l'integrazione corpo-mente e la consapevolezza di sé.