



Le emozioni e gli umori giocano un ruolo centrale nel nostro benessere e nel nostro equilibrio psicologico. Il Breathwork offre strumenti potenti per gestire stati emotivi difficili e coltivare umori positivi. Agendo sui meccanismi fisiologici e psicologici sottostanti, le tecniche di respirazione consapevole consentono di regolare le emozioni e di stabilizzare gli umori.

A livello fisiologico, le emozioni sono strettamente legate alla respirazione. Quando siamo stressati, ansiosi o arrabbiati, la nostra respirazione diventa spesso veloce, superficiale e irregolare. Al contrario, quando siamo rilassati e felici, la nostra respirazione è generalmente lenta, profonda e regolare. Praticando tecniche di Breathwork che favoriscono una respirazione equilibrata, come la respirazione addominale o la coerenza cardiaca, possiamo agire direttamente sulle emozioni e sugli umori. Studi hanno dimostrato che la pratica regolare di queste tecniche può ridurre i sintomi di depressione e ansia, regolando i neurotrasmettitori coinvolti nella regolazione emotiva, come la serotonina e la dopamina.

Il Breathwork permette anche di rilasciare emozioni repressate o sopite. Spesso tendiamo a trattenere o ignorare certe emozioni giudicate negative o inaccettabili, come la tristezza, la rabbia o la vergogna. Queste emozioni non espresse possono accumularsi nel corpo e creare tensioni fisiche e psicologiche. Utilizzando tecniche di respirazione che favoriscono l'espressione emotiva, come il Rebirthing o la Respirazione Olotropica, possiamo accedere a queste emozioni sepolte e rilasciarle in modo sicuro. I praticanti di Breathwork accompagnano questo processo creando uno spazio benevolo e non giudicante, dove tutte le emozioni sono accolte e validate.

Per esempio, durante una sessione di Rebirthing, una cliente è riuscita a rivivere ed

esprimere una profonda tristezza legata a un lutto non risolto. Respirando in modo circolare e connesso, ha lasciato emergere gradualmente le lacrime e i singhiozzi che trattenuto da tempo. Il praticante l'ha sostenuta in questo processo incoraggiandola a rimanere presente alle sue sensazioni corporee ed accogliere pienamente la sua esperienza emotiva. Dopo la sessione, la cliente ha riferito un senso di sollevamento e di liberazione, così come una maggiore capacità di affrontare il suo lutto.

Oltre al rilascio emotivo, il Breathwork consente di sviluppare una maggiore consapevolezza e accettazione delle proprie emozioni. Connettendosi con la propria respirazione, si impara ad osservare i propri stati interni con curiosità e benevolenza, senza cercare di giudicarli o controllarli. Questo atteggiamento di piena consapevolezza (mindfulness) favorisce una migliore regolazione emotiva e una maggiore resilienza di fronte alle sfide della vita. I praticanti di Breathwork possono insegnare ai loro clienti strumenti semplici di respirazione consapevole, come la respirazione in scatola (box breathing) o la respirazione contata (counting breath), per aiutarli a coltivare questa presenza attenta nella vita quotidiana.

Infine, il Breathwork può essere utilizzato per indurre stati emotivi positivi e favorire umori gradevoli. Alcune tecniche, come la respirazione del riso (laughter breathing) o la respirazione del sorriso interiore (inner smile breathing), utilizzano il potere della respirazione per stimolare la produzione di endorfine e attivare i circuiti neuronali associati al benessere e alla gioia. Integrando queste pratiche nella loro vita quotidiana, gli individui possono coltivare emozioni positive e rafforzare la loro resilienza emotiva.

Per esempio, un praticante di Breathwork ha condotto un workshop di "respirazione del riso" in un'azienda. I partecipanti sono stati invitati a simulare una risata mentre respiravano profondamente e ritmicamente. Gradualmente, la risata è diventata contagiosa e autentica, creando un'atmosfera gioiosa e leggera nella stanza. Dopo il workshop, molti partecipanti hanno riferito un miglioramento del loro umore e una riduzione dello stress, così come un senso di connessione e complicità con i loro colleghi.

Integrando le conoscenze sulla gestione delle emozioni e degli umori nella loro pratica, i praticanti di Breathwork possono aiutare i loro clienti a sviluppare una maggiore intelligenza emotiva e a coltivare un benessere duraturo. Possono anche collaborare con terapeuti e professionisti della salute mentale per offrire un approccio integrativo e personalizzato, adatto alle esigenze specifiche di ogni individuo.

Punti da ricordare :

1. Il Breathwork offre strumenti potenti per gestire le emozioni difficili e coltivare gli umori positivi agendo sui meccanismi fisiologici e psicologici sottostanti.
2. Le emozioni sono strettamente legate alla respirazione: una respirazione equilibrata

(lenta, profonda e regolare) favorisce le emozioni positive, mentre una respirazione squilibrata (rapida, superficiale e irregolare) è spesso associata a emozioni negative.

3. La pratica regolare di tecniche di Breathwork come la respirazione addominale o la coerenza cardiaca può ridurre i sintomi di depressione e ansia regolando i neurotrasmettitori coinvolti nella regolazione emotiva.

4. Il Breathwork permette di rilasciare le emozioni repressе o sopite utilizzando tecniche che favoriscono l'espressione emotiva, come il Rebirthing o la Respirazione Olotropica.

5. Il Breathwork sviluppa una maggiore consapevolezza e accettazione delle proprie emozioni grazie ad un atteggiamento di piena consapevolezza (mindfulness) coltivato attraverso la respirazione consapevole.

6. Alcune tecniche di Breathwork, come la respirazione del riso o la respirazione del sorriso interiore, possono indurre stati emotivi positivi e favorire gli umori gradevoli stimolando la produzione di endorfine.

7. I praticanti di Breathwork possono collaborare con terapeuti e professionisti della salute mentale per offrire un approccio integrativo e personalizzato alla gestione delle emozioni e degli umori, adatto alle esigenze specifiche di ogni individuo.