



La definizione degli obiettivi della sessione è un passaggio fondamentale che guiderà tutto il processo del Breathwork. È un momento di co-creazione tra il professionista e il cliente, in cui insieme chiariranno le intenzioni e i risultati desiderati.

A seguito della consultazione preliminare e dell'anamnesi, il professionista ha già un'idea delle motivazioni generali del cliente. Ora è necessario approfondire e precisare queste finalità per la sessione prossima.

Il professionista può iniziare chiedendo al cliente cosa desidera esplorare o trasformare con priorità. Vuole liberarsi di una particolare emozione, come la rabbia o la tristezza? Desidera acquisire più fiducia e affermazione di sé? Ha bisogno di riconnettersi con il suo corpo e le sue sensazioni?

In base alle risposte del cliente, il professionista lo aiuterà a formulare obiettivi chiari, positivi e raggiungibili. Ad esempio, invece di dire "non voglio più essere stressato", si preferirà una formula come "voglio sviluppare la mia capacità di rilassarmi e lasciare andare".

È importante che questi obiettivi siano in linea con i valori e le necessità profonde del cliente. Il professionista deve assicurarsi che il cliente si senta completamente allineato con le sue intenzioni e non stia semplicemente cercando di rispondere a aspettative esterne.

Una volta chiariti gli obiettivi, il professionista sarà in grado di adattare le tecniche e il protocollo della sessione di conseguenza. Se il cliente desidera lavorare sulla capacità di lasciar andare, si potranno privilegiare esercizi di espirazione profonda e di rilassamento delle tensioni. Se vuole esplorare le sue emozioni, si potranno utilizzare tecniche di

respirazione amplificata ed espressiva.

Il professionista si assicurerà di spiegare al cliente come gli esercizi proposti contribuiranno a raggiungere i suoi obiettivi. Potrà anche suggerire intenzioni o visualizzazioni in linea con gli obiettivi ricercati.

Nel seguito alcuni esempi di obiettivi di sessione frequentemente riscontrati:

- Ridurre lo stress e l'ansia, ritrovare uno stato di calma interiore
- Liberare emozioni represses, come la rabbia, la tristezza o la paura
- Aumentare la vitalità, l'energia e il vigore
- Sviluppare la fiducia in sé e l'affermazione dei propri bisogni
- Riconnettersi con il proprio corpo e le sue sensazioni
- Esplorare i propri ostacoli e schemi limitanti per superarli
- Accedere a stati di coscienza ampie e ad una dimensione spirituale

È essenziale ricordare al cliente che il Breathwork è un processo organico e talvolta imprevedibile. Anche se si inizia con obiettivi specifici, potrebbe succedere che la sessione prenda una piega inaspettata e porti all'esplorazione di aspetti inattesi di sé. Pertanto, il professionista deve invitare il cliente a rimanere aperto a ciò che emerge, pur mantenendo in sottofondo le intenzioni iniziali.

Prendendosi il tempo per definire bene gli obiettivi, il professionista si assicura che la sessione sarà in linea con i bisogni del cliente. Ciò rafforza anche l'alleanza terapeutica e l'impegno del cliente nel processo. Durante tutta la sessione, il professionista potrà ricordare le intenzioni formulate e sostenere il cliente nel loro raggiungimento.

Punti da ricordare:

- La definizione degli obiettivi della sessione è un passaggio chiave che guida l'intero processo di Breathwork. È un momento di co-creazione tra il professionista e il cliente per chiarire le intenzioni e i risultati desiderati.
- Il professionista aiuta il cliente a formulare obiettivi chiari, positivi, raggiungibili e in linea con i suoi valori e bisogni profondi.
- Gli obiettivi possono riguardare la liberazione delle emozioni, lo sviluppo della fiducia in sé, la riconnessione con il corpo, l'esplorazione di ostacoli, l'accesso a stati di coscienza ampliati, ecc.
- In funzione degli obiettivi, il professionista adatta le tecniche e il protocollo della sessione. Spiega al cliente come gli esercizi proposti contribuiscono a raggiungere gli obiettivi ricercati.

- Il Breathwork essendo un processo organico, il professionista invita il cliente a rimanere aperto a ciò che emerge, pur mantenendo in sottofondo le intenzioni iniziali.

- Una definizione chiara degli obiettivi rafforza l'alleanza terapeutica e l'impegno del cliente nel processo. Il professionista può ricordare le intenzioni durante tutta la sessione per sostenere il loro raggiungimento.