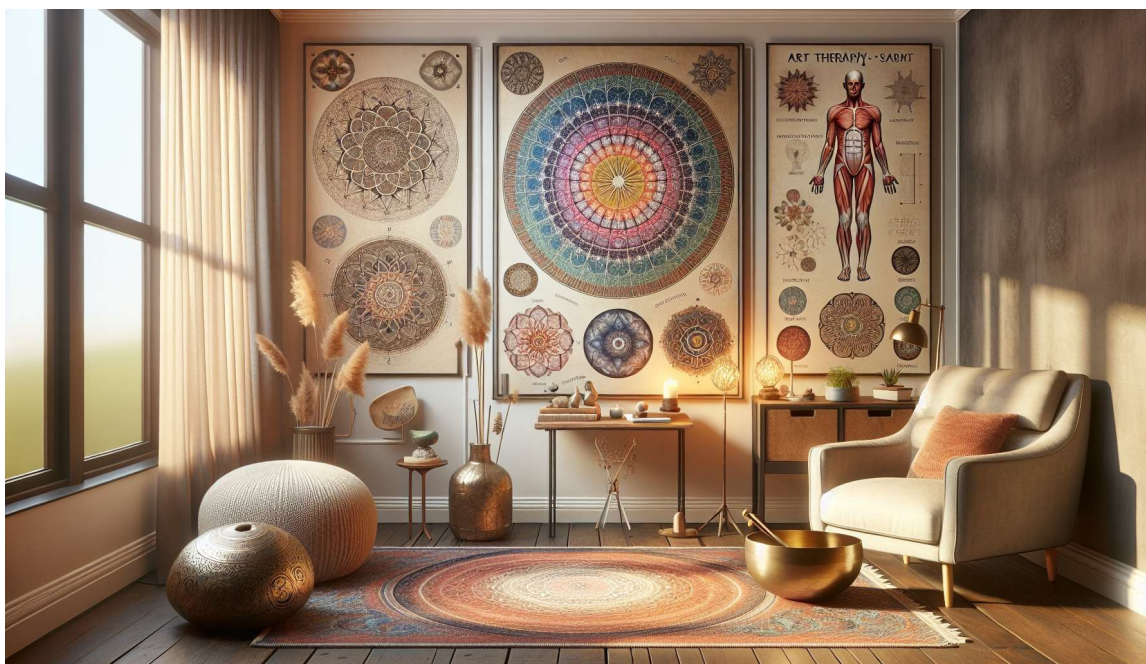




Il Breathwork è un approccio potente e completo in sé, ma può essere saggiamente combinato con altri strumenti terapeutici per offrire un accompagnamento ancora più ricco e personalizzato. In quanto praticante, è prezioso sviluppare una scatola di strumenti varia e complementare, al fine di adattarsi al meglio alle esigenze di ciascun cliente e favorire processi di trasformazione globale.

Tra gli approcci che si sposano particolarmente bene con il Breathwork, possiamo citare le tecniche di rilassamento e meditazione. Guidando esercizi di rilassamento progressivo o di visualizzazione, il praticante aiuta il cliente a calmare il suo sistema nervoso e a ri-centrarsi nel momento presente. Questo può essere particolarmente benefico all'inizio o alla fine della sessione, per favorire uno stato di recettività e di integrazione. La meditazione mindfulness permette di sviluppare una qualità di presenza e di osservazione benevola delle proprie sensazioni e pensieri, competenza essenziale per navigare nei processi respiratori con discernimento.

L'ipnosi è un altro strumento prezioso che può essere integrato nelle sessioni di Breathwork. Inducendo uno stato di trance leggera attraverso suggestioni verbali e non verbali, il praticante guida il cliente in un'esplorazione del suo mondo interiore. Questo può permettere di accedere a memorie inconscie, superare blocchi emozionali o rafforzare risorse positive. L'ipnosi può essere utilizzata occasionalmente durante una sessione di Breathwork, ad esempio per facilitare la visualizzazione di una scena o di un luogo di risorsa.

Gli approcci psicocorporei come la Gestalt-terapia, il focusing o l'Hakomi possono apportare una dimensione ulteriore all'esplorazione somatica ed emotiva. Guidando il cliente in un ascolto delicato delle sue sensazioni corporee e invitandolo a dargli voce, il praticante

sostiene un processo di incarnazione e di attribuzione di significato all'esperienza. Movimenti spontanei, dialogo interno o lavoro sulle polarità possono essere utilizzati in sinergia con le tecniche respiratorie per favorire l'integrazione delle consapevolezze.

La Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) offre anche molti strumenti interessanti per arricchire le sessioni di Breathwork. Le tecniche di ancoraggio, di rimodellamento o di cambiamento di storia possono essere utilizzate per rafforzare le risorse e superare le limitazioni. Il praticante può guidare il cliente nella creazione di metafore o immagini positive per sostenere il suo processo di trasformazione. Gli strumenti di calibrazione e sincronizzazione permettono di affinare la qualità della presenza e dell'accordo relazionale.

Infine, le arti espressive come il disegno, la scrittura, il movimento o il canto possono essere preziosi alleati per prolungare e integrare le esperienze vissute in sessione di Breathwork. Invitando il cliente a dare una forma creativa alle sue sensazioni, il praticante sostiene un processo di appropriazione e attribuzione di significato. Ciò può avvenire alla fine della sessione, come un rituale di chiusura, o tra le sessioni per favorire la continuità del lavoro personale. Le creazioni possono poi essere condivise ed esplorate insieme per approfondire la comprensione e l'integrazione dei temi.

Ovviamente, l'integrazione di altri approcci richiede che il praticante sia degnamente formato e supervisionato nel loro utilizzo. Non si tratta di mescolare le tecniche in modo casuale, ma di sceglierle con discernimento in base alla sua competenza, alle esigenze del cliente e all'ambito dell'accompagnamento. Alcuni strumenti verranno utilizzati occasionalmente per sostenere un processo respiratorio, altri saranno l'oggetto di sessioni specifiche in alternanza con il Breathwork. È importante assicurare la coerenza e la complementarità degli approcci, nel rispetto del ritmo e degli obiettivi di ciascun cliente.

Coltivando una gamma di strumenti vari e complementari, il praticante di Breathwork allarga il suo campo d'azione e la sua capacità di adattarsi alla singolarità di ogni accompagnamento. Ciò richiede curiosità, apertura e un impegno continuo nel suo sviluppo personale e professionale. In definitiva, la più bella delle tecniche rimane la qualità della presenza e del cuore che il praticante mette nella relazione, per offrire uno spazio di fiducia e trasformazione al servizio dell'espansione di ciascuno.

Punti da ricordare:

- Il Breathwork può essere saggiamente combinato con altri strumenti terapeutici per offrire un accompagnamento più ricco e personalizzato.
- Le tecniche di rilassamento e meditazione aiutano a calmare il sistema nervoso, ricentrarsi nel presente e sviluppare una presenza benevola.
- L'ipnosi permette di accedere all'inconscio, superare i blocchi emozionali e rafforzare le

risorse positive.

- Gli approcci psicocorporei come la Gestalt, il focusing o l'Hakomi favoriscono l'incarnazione e l'attribuzione di significato all'esperienza attraverso l'ascolto delle sensazioni.
- La PNL offre strumenti per rafforzare le risorse, superare le limitazioni e migliorare la qualità della presenza relazionale.
- Le arti espressive permettono di prolungare e integrare le esperienze vissute in sessione dandogli una forma creativa.
- L'integrazione di altri approcci richiede una formazione adeguata e deve avvenire in modo coerente e complementare, nel rispetto del ritmo del cliente.
- Coltivare una gamma di strumenti vari richiede al praticante curiosità, apertura e impegno nel suo sviluppo personale e professionale.
- Oltre alle tecniche, la qualità della presenza e del cuore del praticante è essenziale per offrire uno spazio di fiducia e trasformazione.