



La conclusione della sessione e il ritorno alla calma sono fasi essenziali che permettono di integrare dolcemente l'intensa esperienza vissuta durante il Breathwork. È un momento di svolta in cui il cliente passa da uno stato di coscienza modificato a uno ordinario, e in cui le intuizioni e le trasformazioni possono cristallizzarsi. Il praticante deve sapere come accompagnare questa transizione con delicatezza e presenza, in modo che il cliente si senta al sicuro e connesso a se stesso.

Dopo la fase di plateau e le possibili esplosioni emotive, il professionista guida gradualmente il cliente verso una respirazione più lenta e naturale. Può proporre esercizi di respirazione rilassanti, come la coerenza cardiaca o la respirazione quadrata, per regolare il sistema nervoso e indurre uno stato di profondo rilassamento. Il ritmo della musica diventa più dolce e melodioso, invitando alla calma e all'introspezione.

Un esempio di esercizio per ritornare alla calma :

"Adesso, lasciate che il vostro respiro ritorni al suo ritmo naturale, senza forzare. Potete mettere una mano sul ventre e l'altra sul cuore. Sentite il movimento del vostro respiro sotto le vostre mani. Respirate dal naso, contando lentamente fino a 4 all'inspirazione, poi fino a 6 all'espirazione. Gustate la sensazione di calma e pienezza che vi invade."

Durante questa fase, il professionista può guidare un rilassamento progressivo del corpo, invitando a rilasciare ogni parte, dai piedi alla testa. Può utilizzare dei suggerimenti di placidità, guarigione e rigenerazione, per ancorare i benefici della sessione nel corpo e nella mente. La sua voce è dolce e avvolgente, come una ninnananna che accompagna il cliente verso un sonno rigenerante.

Il professionista si assicura di lasciare tempo e spazio sufficienti per questa fase di

integrazione, senza affrettare il cliente. Alcune persone hanno bisogno di più tempo di altre per ritornare completamente nel loro corpo e nel qui e ora. È un processo naturale che non deve essere forzato. Il professionista rimane presente e attento, pronto a rispondere alle esigenze del cliente se manifesta segni di disagio.

Un aneddoto illuminante :

Durante una sessione, un cliente ebbe molta difficoltà ad emergere dal suo stato di trance. Sembrava perso e disorientato, come se non sapesse più dove si trovava. Il professionista si sedette accanto a lui e gli prese delicatamente la mano. Gli parlò con una voce calma e rassicurante, invitandolo a sentire il contatto delle loro mani, la texture del tappeto, la temperatura della stanza. Poco a poco, il cliente tornò a sé, riconnettendosi alle sue sensazioni corporee. Questa presenza benevola del praticante fu essenziale per consentirgli di ri-attecchire alla realtà.

Una volta che il cliente ha ritrovato uno stato di calma e presenza, il praticante lo invita a prendere consapevolezza delle sensazioni, emozioni e pensieri che lo abitano. È un momento privilegiato per integrare le intuizioni e le realizzazioni emerse durante la sessione. Il praticante può fare domande aperte, come "Cosa sentite nel vostro corpo in questo momento ?", "Quali sono le emozioni presenti ?", "Cosa vi ha insegnato questa sessione su voi stessi ?".

L'obiettivo non è di analizzare o interpretare l'esperienza, ma semplicemente di accoglierla e convalidarla. Il praticante incoraggia il cliente a rimanere in una modalità sensibile e intuitiva, piuttosto che mentale e razionale. Lo invita a fidarsi delle sue sensazioni e della sua saggezza interiore, anche se non tutto è chiaro o coerente. È spesso nei giorni e nelle settimane successive che i pezzi del puzzle si incastrano e i cambiamenti si concretizzano.

Una testimonianza ispirante :

"Durante la sessione, ho avuto una visione molto forte. Ho visto mio padre defunto che mi abbracciava e mi diceva che era orgoglioso di me. Era così reale ed emozionante che ne ho pianto di gioia. Alla fine, quando il praticante mi ha chiesto cosa sentivo, ho faticato a trovare le parole. Ma mi ha detto che era normale, che potevo semplicemente accogliere questa esperienza come un dono. I giorni seguenti, ho sentito un grande sollievo in me, come se un peso fosse stato rimosso. Mi sono sentita più leggera e più sicura, senza sapere esattamente perché. È come se questa sessione avesse riattivato in me l'amore incondizionato di mio padre e mi avesse aiutato a fare pace con la sua partenza."

Per concludere la sessione, il praticante può proporre un rituale o un gesto simbolico, come accendere una candela, fare un mudra o pronunciare una preghiera di gratitudine. Ciò permette di segnare la fine del processo e di ancorarlo a una dimensione sacra. È anche un modo per ringraziare il cliente per la sua fiducia e impegno, e per celebrare il percorso compiuto insieme.

Prima di separarsi, il praticante trascorre un'ultima volta con il cliente. Si assicura che sia "tornato" e si senta al sicuro per riprendere le sue attività. Può darle alcuni consigli pratici per prendersi cura di sé nelle ore successive, come bere molta acqua, mangiare leggero, riposare o passare del tempo nella natura. Lo invita anche a scrivere i suoi sogni e le sue impressioni nei giorni a venire, poiché il processo continua spesso a svolgersi in modo sottile.

Ecco un bell'esempio :

Alla fine di una sessione particolarmente intensa, il praticante offrì alla sua cliente una piuma d'aquila che aveva raccolto durante una passeggiata nel bosco. Le spiegò che in molte tradizioni, l'aquila è un simbolo di visione chiara, saggezza e connessione con il divino. La invitò a conservare questa piuma come un promemoria della forza e della grazia che aveva toccato in lei durante la sessione. Molto commossa, la cliente accettò questo regalo con gratitudine. Nei mesi seguenti, ogni volta che guardava la piuma, sentiva la presenza benevola del suo praticante e la fiducia acquisita nella sua propria saggezza interiore.

Dominando l'arte di concludere una sessione e di accompagnare il ritorno alla calma, il professionista offre al cliente un'esperienza completa e integrata. Lo aiuta a fare il ponte tra le dimensioni esplorate durante il Breathwork e la sua vita quotidiana, in modo che le trasformazioni possano incarnarsi in modo permanente. È una competenza sottile che richiede sensibilità, intuizione e una grande qualità di presenza. Coltivando queste abilità, il professionista diventa un vero passatore tra i mondi, al servizio dell'espansione e della guarigione di coloro che accompagna.

Punti da ricordare:

- La conclusione della sessione e il ritorno alla calma consentono una transizione dolce da uno stato di coscienza modificato a uno stato ordinario, favorendo l'integrazione delle intuizioni e delle trasformazioni.
- Il praticante guida gradualmente verso una respirazione più lenta e naturale, proponendo esercizi rilassanti come la coerenza cardiaca o la respirazione quadrata.
- Un rilassamento progressivo del corpo e suggestioni positive aiutano ad ancorare i benefici della sessione. Il praticante si adatta al ritmo di ciascun cliente.
- Il praticante invita il cliente a prendere consapevolezza delle sue sensazioni, emozioni e pensieri, rimanendo in una modalità intuitiva piuttosto che razionale. L'obiettivo è di accogliere l'esperienza senza giudizio.
- Un rituale o un gesto simbolico può segnare la fine del processo e ancorarlo in una dimensione sacra, esprimendo gratitudine.

- Prima di separarsi, il praticante si assicura che il cliente sia "tornato" e gli dà consigli pratici per prendersi cura di sé. Lo incoraggia a scrivere i suoi sogni e le sue impressioni nei giorni successivi.

- Dominando l'arte di concludere una sessione, il praticante offre un'esperienza completa e aiuta il cliente a integrare le trasformazioni nella sua vita quotidiana, grazie alla sua presenza sottile e benevola.