



Il Breathwork è una pratica che si presta tanto alle sessioni in presenza quanto a distanza, offrendo quindi una grande flessibilità e accessibilità per i clienti. Tuttavia, ogni formato presenta specificità e sfide che il praticante deve tenere in considerazione per offrire un supporto di qualità.

Le sessioni in presenza hanno il vantaggio di permettere una comunicazione più diretta e incarnata tra il praticante e il cliente. Il fatto di trovarsi nello stesso spazio fisico facilita l'instaurazione di un rapporto di fiducia e di vicinanza. Il praticante può osservare in modo più dettagliato le reazioni fisiche ed emozionali del cliente, facendo affidamento su tutti i suoi canali sensoriali. Può anche intervenire in modo più diretto, ad esempio proponendo un tocco terapeutico o un aggiustamento posturale se necessario.

In presenza, è anche più semplice creare un'atmosfera propizia all'introspezione e al lasciare andare. Il praticante può organizzare lo spazio con cura, scegliendo un luogo tranquillo e confortevole, utilizzando luci soffuse, candele o oli essenziali. Tutti questi elementi sensoriali contribuiscono a indurre uno stato di relax e sicurezza nel cliente, favorendo quindi un lavoro più profondo.

Tuttavia, le sessioni in presenza richiedono una certa logistica e organizzazione. È necessario trovare un luogo adatto, gestire gli spostamenti e gli orari, cosa che può a volte essere faticosa per il cliente o il praticante. Inoltre, in periodi di crisi sanitaria come quello del COVID-19, le sessioni in presenza possono essere soggette a restrizioni o protocolli particolari per garantire la sicurezza di tutti.

Ecco dove le sessioni a distanza mostrano tutto il loro interesse, offrendo un'alternativa flessibile e sicura. Grazie agli strumenti di videoconferenza come Zoom o Skype, è possibile

mantenere un collegamento visivo e audio di qualità, permettendo una comunicazione fluida e interattiva. Il praticante può guidare esercizi di respirazione e di rilassamento a distanza, facendo affidamento sulla sua voce e sulle sue indicazioni verbali per accompagnare il cliente nella sua esperienza.

Le sessioni a distanza permettono una maggiore elasticità nell'organizzazione e nella gestione del tempo. Il cliente può praticare dal comfort della sua casa, senza dover viaggiare. Questo può essere particolarmente apprezzato da persone con vincoli di mobilità, geografici o familiari. Dal suo lato, il praticante può ottimizzare la sua agenda e intervenire con una clientela più ampia, senza essere limitato dalle frontiere fisiche.

Ovviamente, le sessioni a distanza richiedono una certa adattamento e creatività da parte del praticante. Deve assicurarsi di creare un quadro chiaro e sicuro, stabilendo regole di riservatezza e assicurandosi della qualità della connessione internet. Può invitare il cliente a organizzare il proprio spazio personale di pratica, suggerendo elementi semplici come una candela, una coperta o un cuscino per creare un'atmosfera appropriata.

Per quanto riguarda la comunicazione non verbale, il praticante deve raddoppiare la sua presenza e ascolto per cogliere le sfumature delle reazioni del cliente attraverso lo schermo. Può fare più affidamento sul feedback verbale, invitando regolarmente il cliente a descrivere le sue sensazioni e le sue emozioni. L'uso di un auricolare può anche consentire una maggiore intimità e una migliore qualità del suono, rafforzando così la connessione tra il praticante e il cliente.

Alcuni strumenti specifici possono essere utilizzati per arricchire le sessioni a distanza, come la condivisione dello schermo per trasmettere supporti visivi o video di guidamento. Il praticante può anche proporre registrazioni audio o video per permettere al cliente di praticare tra una sessione e l'altra, favorendo così una continuità e una autonomia nel suo processo.

Infine, è importante notare che le sessioni a distanza non sono adatte a tutte le situazioni o a tutti i clienti. Alcune persone possono avere bisogno di una presenza fisica rassicurante, specialmente nei casi di traumi o disturbi dissociativi. Il praticante deve dimostrare discernimento e prudenza nella valutazione delle necessità del cliente, e indirizzarlo verso un seguito in presenza se necessario.

In sintesi, le sessioni di Breathwork in presenza e a distanza offrono opportunità complementari per adattarsi alle esigenze e alle restrizioni di ciascuno. Il praticante deve coltivare la sua flessibilità e creatività per offrire un supporto di qualità, qualunque sia il formato. Facendo affidamento su una comunicazione chiara, una presenza benevola e strumenti adeguati, può creare uno spazio propizio all'esplorazione e alla trasformazione, al servizio del benessere dei suoi clienti.

Punti da ricordare :

- Il Breathwork può essere praticato in presenza o a distanza, offrendo flessibilità e accessibilità ai clienti.
- Le sessioni in presenza favoriscono una comunicazione incarnata, un rapporto di fiducia e un adeguamento diretto da parte del praticante. Permettono di creare un'atmosfera propizia all'introspezione.
- Le sessioni in presenza richiedono una logistica e possono essere soggette a restrizioni sanitarie.
- Le sessioni a distanza offrono un'alternativa flessibile e sicura, grazie agli strumenti di videoconferenza. Consentono un'organizzazione flessibile e un'ottimizzazione del tempo.
- Le sessioni a distanza richiedono un'adattamento del praticante: un quadro sicuro, presenza sullo schermo, feedback verbale, strumenti specifici (condivisione dello schermo, registrazioni).
- Il praticante deve mostrare discernimento nella valutazione delle esigenze del cliente e orientarlo verso il formato più adatto.
- La flessibilità e la creatività del praticante sono essenziali per offrire un supporto di qualità, indipendentemente dal formato scelto.