



Le tecniche di ancoraggio e centratura sono strumenti essenziali nella pratica del Breathwork per aiutare i clienti a rimanere presenti, radicati e connessi al loro corpo durante tutto il processo respiratorio. Integrando queste tecniche nelle vostre sessioni, offrire ai vostri clienti un punto di riferimento stabile e rassicurante, che li permette di navigare con fiducia nelle intense e trasformative esperienze che può suscitare il lavoro respiratorio consapevole.

L'ancoraggio consiste nel creare una connessione tra uno stato di risorsa (calma, fiducia, gioia, ecc.) e un gesto, una parola o un'immagine specifica. Ripetendo questo gesto o evocando questa parola/immagine durante la sessione di Breathwork, il cliente può rapidamente ritrovare questo stato di benessere e di sicurezza interiore, anche se sta attraversando momenti di turbolenza emotionali o di senso di smarrimento. Ad esempio, potete guidare il vostro cliente a ricordare un momento in cui si è sentito profondamente in pace, e ad ancorare questo stato in una pressione delle sue mani l'una contro l'altra. Durante la sessione, potete ricordargli di premere le mani per ritrovare istantaneamente questa pace interiore.

La centratura si riferisce al fatto di riportare la propria attenzione al momento presente, alle sensazioni corporee e alla percezione del respiro. È un invito a tornare a se stessi, al proprio centro, quando la mente si disperde nei pensieri, nelle proiezioni o nelle preoccupazioni. Una semplice tecnica di centratura consiste nel focalizzare l'attenzione sulla regione del hara (centro energetico situato a circa tre dita sotto l'ombelico) e immaginare di respirare da quel punto. Questo tipo di respiro "ventrale" favorisce un senso di radicamento, di stabilità e di presenza incarnata.

Un altro potente approccio combina l'ancoraggio e la centratura: si tratta della "coerenza

cardiaca". Questa tecnica consiste nel sincronizzare il respiro con i battiti del cuore, a un ritmo regolare (di solito 5 secondi di inspirazione, 5 secondi di espirazione). Concentrandosi sulla regione del cuore e respirando a questo ritmo per alcuni minuti, si induce uno stato di coerenza psicofisiologica, caratterizzata da un equilibrio del sistema nervoso autonomo, una maggiore chiarezza emotiva e mentale, e un senso di connessione con se stessi e con gli altri.

È essenziale introdurre queste tecniche di ancoraggio e centratura fin dall'inizio della sessione di Breathwork, in modo che il cliente possa utilizzarle autonomamente durante tutto il processo. Potete guidarli verbalmente, suggerendo loro di ritornare al loro punto di ancoraggio o al loro centro ogni volta che si sentono sopraffatti o disorientati. Potete anche invitarli ad utilizzare queste tecniche da soli, ogni volta che ne sentono il bisogno. Sviluppando questa capacità di auto-regolazione e di ritrovarsi in uno stato di presenza e stabilità interiore, i vostri clienti guadagnano fiducia e autonomia nel loro processo di trasformazione.

Nel corso delle sessioni, potete incoraggiare i vostri clienti a sviluppare la loro propria "cassetta degli attrezzi" di ancoraggio e centratura, esplorando diverse tecniche e identificando quelle che più si adattano a loro. Certi clienti preferiranno gli ancoraggi kinestetici (come premere le proprie mani), altri gli ancoraggi auditivi (come ripetere una parola o una frase di riferimento), altri ancora gli ancoraggi visivi (come visualizzare un luogo sicuro e pacifico). L'importante è che ogni cliente abbia una gamma di risorse facilmente accessibili per navigare nelle altalene del proprio viaggio interiore.

Integrando le tecniche di ancoraggio e centratura nella tua pratica del Breathwork, offri ai tuoi clienti strumenti preziosi per coltivare la presenza, la stabilità emotiva e la resilienza di fronte alle sfide della vita. Li aiuti a sviluppare un rapporto di fiducia e gentilezza verso se stessi, ad accedere alle loro risorse interiori e a diventare i protagonisti consapevoli del loro processo di trasformazione. La capacità di rimanere centrati e ancorati al momento presente è al cuore di molte tradizioni contemplative e terapeutiche, che riconoscono che è nell'qui e ora che si gioca la nostra libertà e il nostro sviluppo.

Punti da ricordare:

1. Le tecniche di ancoraggio e centratura sono essenziali nella pratica del Breathwork per aiutare i clienti a rimanere presenti, radicati e connessi al loro corpo durante il processo respiratorio.
2. L'ancoraggio consiste nel creare un collegamento tra uno stato di risorsa e un gesto, una parola o un'immagine specifica, che permette al cliente di riportare rapidamente questo stato di benessere durante la sessione.

3. La centratura consiste nel riportare l'attenzione al momento presente, nelle sensazioni corporee e nella percezione del respiro, soprattutto quando la mente si disperde.
4. La coerenza cardiaca, che combina ancoraggio e centratura, induce uno stato di equilibrio del sistema nervoso autonomo, di chiarezza emotiva e mentale, e di connessione con se stessi e con gli altri.
5. È importante introdurre queste tecniche all'inizio della sessione e incoraggiare i clienti a usarle autonomamente durante tutto il processo.
6. Sviluppando la loro propria "scatola di attrezzi" per l'ancoraggio e la centratura, i clienti guadagnano fiducia, autonomia e capacità di autoregolazione nel loro viaggio interiore.
7. Integrando queste tecniche nella pratica del Breathwork, aiuti i clienti a coltivare la presenza, la stabilità emotiva, la resilienza e un rapporto di gentilezza verso se stessi.