



Il monitoraggio e l'accompagnamento a lungo termine sono aspetti essenziali della pratica del Breathwork, consentendo di sostenere i processi di trasformazione profonda e duratura nei clienti. Oltre alle sessioni occasionali, il professionista ha la possibilità di stabilire un rapporto terapeutico continuo, basato sulla fiducia, l'impegno e la corresponsabilità.

Proporre un programma di sessioni regolari, ad esempio settimanali o quindicinali, offre un quadro strutturato e sicuro per approfondire il lavoro respiratorio e la presa di consapevolezza che ne derivano. Questo consente di creare continuità e coerenza nel processo, alternando fasi di esplorazione intensa e periodi di integrazione. Il professionista può quindi accompagnare il cliente nelle varie fasi del suo percorso, adattando le tecniche e gli obiettivi in base alla sua evoluzione.

Durante le sessioni di monitoraggio, è importante prendere il tempo di fare il punto sui cambiamenti osservati e le sfide incontrate tra le sessioni. Il professionista può invitare il cliente a condividere le sue esperienze, i suoi successi e le sue difficoltà, aiutandolo a identificare le risorse mobilitate e gli ostacoli persistenti. Questo tempo di scambio consente di aggiustare il piano d'azione e celebrare i progressi, rafforzando così la motivazione e l'impegno del cliente nel suo processo.

Il professionista può anche proporre degli esercizi e pratiche da fare tra le sessioni, per favorire l'integrazione degli apprendimenti nella vita quotidiana. Questo può includere sessioni di Breathwork in autonomia, basati su registrazioni guidate o istruzioni precise. Il cliente può anche essere invitato a tenere un diario per annotare le sue osservazioni, le sue riflessioni e le sue prese di consapevolezza. Possono essere proposti esercizi mirati in linea con gli obiettivi terapeutici, come affermazioni positive, visualizzazioni o compiti comportamentali.

Un accompagnamento a lungo termine consente anche di lavorare su temi più profondi e complessi, che richiedono tempo e fiducia per essere esplorati. Il professionista può gradualmente affrontare temi come i schemi relazionali, le credenze limitanti o i traumi antichi, basandosi sulla sicurezza del rapporto terapeutico. Può proporre sessioni specifiche che combinano il Breathwork con altri approcci come l'ipnosi, la Gestalt o il focusing, per favorire una guarigione profonda.

Nel corso delle sessioni, il professionista si preoccupa di rafforzare le competenze e l'autonomia del cliente nella gestione del suo benessere emotivo e relazionale. Lo incoraggia a sviluppare una pratica personale regolare, dandogli strumenti e tecniche adatti alle sue esigenze. L'obiettivo è che il cliente possa gradualmente integrare il Breathwork come una risorsa accessibile quotidianamente, permettendogli di gestire meglio lo stress, regolare le sue emozioni e coltivare un rapporto più armonioso con se stesso e con gli altri.

Proporre un accompagnamento a lungo termine richiede al professionista di impegnarsi pienamente nel rapporto terapeutico, dimostrando presenza, stabilità e affidabilità nel tempo. Questo implica anche di saper gestire i momenti di resistenza, di plateau o di recidiva, mantenendo un quadro benevolo e strutturato. Il professionista deve fare attenzione a prendersi cura di sé e a coltivare la sua pratica personale, al fine di essere pienamente disponibile e fonte di ispirazione per i suoi clienti.

Infine, un monitoraggio a lungo termine consente di celebrare le trasformazioni profonde e i cambiamenti di vita che avvengono nel cliente. Il professionista può invitarlo a riflettere sul suo percorso, evidenziando le competenze acquisite, gli ostacoli superati e le nuove prospettive che si aprono a lui. Può incoraggiarlo a fissare nuovi obiettivi e a considerare la continuazione del suo percorso con fiducia e determinazione.

In sintesi, il monitoraggio e l'accompagnamento a lungo termine nel Breathwork offrono un quadro privilegiato per sostenere processi di trasformazione profonda e duratura. Stabilendo un rapporto terapeutico basato sulla fiducia, l'impegno e la corresponsabilità, il professionista può guidare il cliente verso una maggiore autonomia e una migliore qualità di vita. Ciò richiede da parte sua una presenza stabile e benevola, così come una capacità di adattarsi alle esigenze in evoluzione del cliente. Coltivando una pratica integrata e incarnata, il Breathwork diventa quindi un vero e proprio arte di vivere al servizio della realizzazione di ciascuno.

Punti da ricordare:

- Il monitoraggio e l'accompagnamento a lungo termine sono essenziali per sostenere le trasformazioni profonde e durature nei clienti del Breathwork.
- Un programma di sessioni regolari offre un quadro strutturato e sicuro per approfondire il

lavoro respiratorio e le prese di consapevolezza.

- Durante le sessioni di monitoraggio, è importante fare il punto sui cambiamenti osservati, le sfide incontrate e aggiustare il piano d'azione di conseguenza.

- Il professionista può proporre esercizi e pratiche da fare tra le sessioni per favorire l'integrazione degli apprendimenti nella vita quotidiana.

- Un accompagnamento a lungo termine consente di lavorare su temi più profondi e complessi, basando sulla sicurezza del rapporto terapeutico.

- Il professionista mira a rafforzare le competenze e l'autonomia del cliente nella gestione del suo benessere emotivo e relazionale.

- Proporre un accompagnamento a lungo termine richiede al professionista di impegnarsi pienamente nel rapporto terapeutico, dimostrando presenza, stabilità e affidabilità.

- Un monitoraggio a lungo termine consente di celebrare le trasformazioni profonde e i cambiamenti di vita che avvengono nel cliente.

- Il Breathwork, praticato in modo integrato e incarnato, diventa un vero e proprio arte di vivere al servizio della realizzazione di ciascuno.