



Il Breathwork è un approccio olistico che può essere adattato per accompagnare persone affrontate a problemi specifici, che siano di natura psicologica, emotiva o relazionale. Il praticante deve dimostrare finezza e discernimento per adattare la sua pratica alle esigenze particolari di ogni cliente, basandosi sulla sua formazione e sulla sua esperienza.

Per le persone che soffrono di disturbi d'ansia o stress cronico, le tecniche di respirazione lenta e profonda possono essere particolarmente indicate. Concentrandosi sul respiro e sulle sensazioni corporee, il cliente impara ad appacire il suo sistema nervoso e a rientrare nel presente. Il praticante può guidare esercizi di coerenza cardiaca o di rilassamento progressivo per favorire uno stato di calma e serenità. È importante procedere a un ritmo adatto e proporre momenti di pausa e di integrazione per non sovraccaricare la persona.

Nel caso di depressione o burn-out, il Breathwork può aiutare a ritrovare vitalità e slancio vitale. Tecniche energizzanti come la respirazione caotica o i movimenti spontanei possono essere utilizzate con cautela per riattivare l'energia e le emozioni. Il professionista deve essere particolarmente attento ai segni di stanchezza o resistenza, rispettando i limiti della persona. L'accento è posto sulla riconnessione a sé stessi e alle proprie esigenze profonde, incentivando l'espressione autentica e il mettere in atto cambiamenti positivi.

Per le persone che hanno subito traumi o abusi, è fondamentale stabilire un quadro di sicurezza e fiducia. Il praticante deve avere una formazione specifica per l'accompagnamento dei traumi e lavorare in collaborazione con terapeuti specializzati. Le tecniche di respirazione devono essere introdotte progressivamente, facendo attenzione a non riattivare ricordi traumatici in maniera incontrollata. L'accento è posto sulla stabilizzazione e il rafforzamento delle risorse interne, alternando momenti di regolazione ed esplorazione emotiva a un ritmo sicuro per la persona.

Nel caso di dipendenze e addizioni, il Breathwork può essere uno strumento complementare per gestire la mancanza e le emozioni difficili. Imparando ad accogliere e regolare le proprie sensazioni corporee, la persona sviluppa nuovi meccanismi di gestione dello stress e dell'impulsività. Il praticante può proporre esercizi di respirazione calma o di piena coscienza per prevenire le ricadute e sostenere il processo di disintossicazione. È essenziale lavorare in sinergia con i professionisti della salute e adattare la pratica in funzione delle sostanze consumate e delle controindicazioni mediche.

Infine, per le persone che incontrano difficoltà relazionali o blocchi emozionali, il Breathwork offre uno spazio di esplorazione e trasformazione in profondità. Collegandosi al respiro e alle sensazioni, la persona impara a conoscersi meglio e ad accettarsi. Il praticante può guidare esercizi di liberazione emozionale o di visualizzazione per aiutare a superare gli schemi limitanti e a sviluppare nuove competenze relazionali. L'accento è posto sull'integrazione delle prese di coscienza nella vita quotidiana, incitando ad azioni concrete e cambiamenti duraturi.

In tutti i casi, è essenziale che il praticante sappia riconoscere i suoi limiti e indirizzare la persona verso professionisti competenti quando il problema supera la sua area di intervento. Il Breathwork è un approccio integrativo e complementare, in collaborazione con i professionisti medici e paramedici che seguono la persona. Una comunicazione fluida e un rispetto reciproco tra i diversi interlocutori sono essenziali per offrire un accompagnamento coerente e adatto a ogni situazione.

Punti da ricordare:

- Il Breathwork può essere adattato per accompagnare persone che affrontano vari problemi specifici (disturbi d'ansia, depressione, traumi, dipendenze, difficoltà relazionali).
- Per i disturbi d'ansia e lo stress cronico, le tecniche di respirazione lenta e profonda sono indicate per placare il sistema nervoso. Il praticante guida verso uno stato di calma rispettando il ritmo del cliente.
- Per la depressione e il burn-out, le tecniche energizzanti sono usate con cautela per riattivare l'energia. L'accento è posto sulla riconnessione a sé stessi e sull'attuazione di cambiamenti positivi.
- Per i traumi e gli abusi, un quadro di sicurezza e un'introduzione progressiva delle tecniche sono fondamentali. Il praticante deve avere una formazione specifica e collaborare con terapeuti specializzati.
- Per le dipendenze e le dipendenze, il Breathwork aiuta a gestire la mancanza e le emozioni sviluppando nuovi meccanismi di regolazione. Una collaborazione con i professionisti della

salute è essenziale.

- Per le difficoltà relazionali e i blocchi emotivi, il Breathwork permette l'esplorazione di se stessi e la trasformazione degli schemi limitanti. L'integrazione delle prese di coscienza nella vita quotidiana è incoraggiata.

- Il praticante deve riconoscere i suoi limiti e indirizzare verso professionisti competenti se necessario. Il Breathwork segue un approccio integrativo e complementare, in collaborazione con gli operatori medici e paramedici.