



La guida verbale e non verbale è un'arte sottile e potente che permette al praticante di Breathwork di accompagnare il cliente nel suo processo in modo ottimale. È una delicata danza tra il silenzio e la parola, tra la presenza discreta e l'intervento mirato. Il praticante deve dimostrare una grande finezza nella sua comunicazione per adattarsi in tempo reale alle esigenze del cliente.

A livello verbale, il praticante utilizza la sua voce come uno strumento terapeutico. Modula il ritmo, il volume e l'intonazione delle sue parole per creare un effetto rilassante o dinamizzante a seconda delle fasi della sessione. Si preoccupa di utilizzare un linguaggio semplice, immaginativo e adattato all'universo del cliente. Le istruzioni devono essere chiare e facili da seguire, per permettere al cliente di rimanere concentrato sulla sua esperienza interiore.

Il praticante punteggia la sessione con rinvii benevoli per incoraggiare il cliente a respirare in modo ampio e regolare. Può usare metafore evocative, come "immagina che il tuo respiro è un'onda che ti culla" o "lascia l'aria entrare e uscire liberamente, come il flusso e la riflusso dell'oceano". Queste immagini parlano direttamente all'inconscio e facilitano il lasciarsi andare.

Ecco alcuni esempi di guida verbale efficace:

- "Respira dal naso, gonfiando la pancia all'inspirazione e lasciandola rilassare all'espiazione."
- "Accogli le sensazioni che si presentano, qualunque esse siano. Il tuo respiro è il tuo ancoraggio, il tuo punto di riferimento."
- "Se pensieri emergono, lasciali passare come nuvole nel cielo. Ritorna semplicemente al

tuo respiro, senza forzare."

- "Sei al sicuro, io sono qui. Fidati del processo, la tua saggezza interiore ti guida."

Oltre le parole, è spesso nei silenzi che la magia opera. Il praticante deve sapere quando tacere per lasciare tutto lo spazio all'esperienza del cliente. La sua presenza calma e avvolgente basta a creare un senso di sicurezza. Interviene solo occasionalmente, quando sente che il cliente ha bisogno di sostegno o di guida specifica.

La sincronizzazione è un elemento chiave della guida non verbale. Il praticante può abbinare il suo respiro a quello del cliente, per creare un effetto specchio e amplificazione. Può anche usare dei suoni, come "ahhh" o "ommm" per incoraggiare il cliente a fare lo stesso e a liberare la sua voce. Alcuni praticanti utilizzano strumenti come il tamburo o le campane tibetane per sostenere il processo.

Il tocco è un'altra forma di guida potente, che deve essere sempre utilizzata con discernimento e consenso. Il praticante può delicatamente mettere la sua mano sul ventre, sul petto o sulle spalle del cliente per incoraggiarlo a respirare più profondamente o a rilasciare le tensioni. Questo contatto fisico benevolo può aiutare il cliente a sentirsi sostenuto e in sicurezza.

Alcuni esempi di guida non verbale appropriata:

- Posare una mano leggera sulla parte superiore del petto e l'altra sul ventre, per invitare a una respirazione completa.
- Eseguire movimenti circolari sul retro, in sincrono con il ritmo respiratorio.
- Premere dolcemente le spalle verso il pavimento durante l'espiazione, per favorire il rilassamento.
- Mettere una mano sul cuore alla fine della sessione, per invitare all'integrazione dell'esperienza.

Lo sguardo è un altro canale di comunicazione essenziale. Il praticante rivolge al cliente uno sguardo dolce, accogliente e privo di giudizio. Lo incoraggia così ad accettarsi completamente e a liberare la vergogna o la colpa. I suoi occhi riflettono la benevolenza e la fiducia nel processo. Anche se il cliente ha gli occhi chiusi, può sentire la qualità della presenza del praticante.

Infine, il praticante utilizza tutto il suo corpo come uno strumento di guida. La sua postura è dritta ma rilassata, radicata nel suolo e aperta a livello del cuore. I suoi gesti sono lenti, fluidi e precisi. Incarna le qualità di presenza, stabilità e dolcezza che invita il cliente a contattare in sé stesso. Il suo respiro è calmo e profondo, ispirando fiducia e serenità.

Ecco un bell'esempio di questo:

Durante una sessione particolarmente intensa, una cliente iniziò a iperventilare e a panico. Il praticante si sedette accanto a lei, posò delicatamente una mano sul suo ventre e l'altra sul suo cuore. Respirò con lei, lentamente e profondamente. Dopo qualche istante, mormorò con una voce dolce : "So che è scomodo, ma stai rilasciando vecchie paure. Il tuo respiro ti mostra la strada. Fidati di lui, io sono qui, sei coraggiosa." Poco a poco, la cliente si calmò e poté continuare il suo processo, sentendosi pienamente sostenuta e validata.

Dominando l'arte della guida verbale e non verbale, il praticante diventa un vero catalizzatore di trasformazione. Crea le condizioni ottimali affinché il cliente possa abbandonarsi con fiducia alla sua esperienza e raccogliere i frutti. Ogni parola, ogni gesto, ogni silenzio ha un significato e contribuisce a creare uno spazio sacro dove può emergere la guarigione.

Punti chiave da ricordare:

- La guida verbale e non verbale è un'arte sottile che permette al praticante di accompagnare il cliente in modo ottimale nel suo processo di Breathwork.
- Il praticante modula la sua voce (ritmo, volume, intonazione) e utilizza un linguaggio semplice e visivo per guidare il cliente. Interrompe la sessione con promemoria benevoli e immagini evocative.
- I silenzi sono importanti per lasciare spazio all'esperienza del cliente. Il praticante interviene solo occasionalmente per fornire sostegno e guida specifica.
- La sincronizzazione del respiro, i suoni, gli strumenti e il tocco (con discernimento e consenso) sono potenti strumenti di guida non verbale.
- Lo sguardo dolce, accogliente e privo di giudizio del praticante incoraggia il cliente ad accettarsi pienamente.
- Attraverso la propria postura e la propria respirazione, il praticante incarna e trasmette qualità di presenza, stabilità, dolcezza e fiducia.
- Dominando la guida verbale e non verbale, il praticante crea le condizioni ottimali affinché il cliente possa vivere la sua esperienza con fiducia e ne tragga beneficio.