



Ecco il contenuto del sottomodulo "9.2: Dimostrazioni e pratica supervisionata":

Le dimostrazioni e la pratica supervisionata sono elementi essenziali nella formazione di Breathwork Practitioner. Consentono agli studenti di vedere concretamente come le tecniche insegnate nei moduli precedenti si applicano in una sessione reale e di esercitarsi a guidare le sessioni sotto lo sguardo benevolo e i consigli esperti di formatori esperti.

Durante le dimostrazioni, gli studenti hanno l'opportunità di osservare sessioni condotte da praticanti esperti. Questi ultimi spiegano generalmente il loro approccio via via, mettendo in luce punti chiave come la creazione di un ambiente sicuro, l'uso del linguaggio verbale e non verbale per guidare il cliente, o la gestione delle emozioni intense che possono emergere durante la sessione.

I formatori attirano anche l'attenzione sulle tecniche di approfondimento utilizzate, come il controllo del ritmo respiratorio, le visualizzazioni o i movimenti corporei, spiegando la loro rilevanza rispetto al processo del cliente. Mostrano come si adattano in tempo reale alle reazioni della persona, ad esempio modulando la loro voce o proponendo variazioni negli esercizi.

Dopo la dimostrazione, è previsto un momento affinché gli studenti possano fare le loro domande e ottenere delle chiarificazioni sui punti che ritengono meno evidenti. I formatori condividono anche le loro riflessioni sulla loro pratica, le sfide che incontrano e come rispondono, offrendo quindi suggerimenti concreti ai futuri praticanti.

La pratica supervisionata si svolge generalmente in coppia o in piccoli gruppi. Ogni studente ha l'opportunità di guidare una mini-sessione di Breathwork, applicando i principi e le

tecniche insegnate. Gli altri studenti interpretano il ruolo di clienti, permettendo un'ambientazione realistica.

Il formatore osserva attentamente lo svolgimento di ogni sessione, prendendo appunti sui punti di forza e le aree di miglioramento di ciascuno studente. Può intervenire occasionalmente per ricondurre dolcemente o suggerire un approccio diverso se necessario, sempre con un'ottica di sostegno all'apprendimento.

Dopo ogni turno, il formatore conduce un debriefing in cui condivide le sue osservazioni e feedback, sottolineando ciò che ha funzionato bene e ciò che dovrebbe essere aggiustato. Invita lo studente a autovalutarsi e ad esprimere le sue sensazioni riguardo a questa prima esperienza di facilitazione. Gli altri studenti sono incoraggiati a condividere le loro percezioni dalla loro posizione di "cliente", prestando attenzione a formulare le loro osservazioni in modo costruttivo.

In alcuni casi, le sessioni possono essere registrate su video, fornendo un supporto prezioso per approfondire l'analisi delle pratiche. La visione successiva consente a ciascuno di prendere una prospettiva esterna sulla propria conduzione, di individuare i propri tic verbali o non verbali, e di identificare possibili piste di miglioramento concreti.

Man mano che la pratica supervisionata prosegue, gli studenti guadagnano in fiducia e fluidità nella loro guida. Imparano a vivere appieno il loro ruolo di praticante, ad adattarsi in tempo reale alle esigenze dei loro clienti e a fidarsi del processo anche nei momenti di disagio o intensità.

Queste esperienze sono spesso molto ricche in insegnamenti e in presa di coscienza, ben oltre i semplici aspetti tecnici. Rivelano agli studenti le loro forze ma anche le loro zone di fragilità, permettendo loro di avanzare verso una postura interiore sempre più allineata e radicata.

Le dimostrazioni e le pratiche supervisionate sono quindi un elemento indispensabile della formazione, fornendo un ponte essenziale tra la teoria e la pratica. Preparano i futuri praticanti a avviarsi con fiducia all'accompagnamento dei loro clienti, dotati di una prima esperienza guidata e di strumenti concreti per continuare a progredire autonomamente.

Punti da ricordare:

- Le dimostrazioni consentono di osservare sessioni condotte da praticanti esperti che spiegano il loro approccio e le tecniche usate.
- Durante le dimostrazioni, i formatori attirano l'attenzione sulla creazione di un ambiente sicuro, la guida verbale e non verbale, la gestione delle emozioni intense e l'adattamento in tempo reale alle reazioni del cliente.

- La pratica supervisionata si svolge in coppia o in piccoli gruppi, ogni studente guida una mini-sessione di Breathwork mentre il formatore osserva e fornisce feedback.
- Il debriefing dopo ogni turno consente allo studente di autovalutarsi, ricevere le osservazioni del formatore e i feedback degli altri studenti in un'ottica costruttiva.
- La registrazione video delle sessioni offre un supporto per analizzare la propria pratica con una prospettiva esterna e identificare potenziali percorsi di miglioramento.
- Man mano che le pratiche supervisionate avanzano, gli studenti acquisiscono fiducia, fluidità e imparano ad adattarsi alle esigenze dei clienti e a fidarsi del processo.
- Queste esperienze permettono di rivelare le proprie forze e le proprie zone di fragilità per avanzare verso una postura interiore allineata e radicata.
- Le dimostrazioni e le pratiche supervisionate sono fondamentali per creare un ponte tra teoria e pratica e preparare i futuri praticanti ad accompagnare i loro clienti con fiducia.