



Questo è un esempio dettagliato del corso di una seduta completa di Breathwork, alternando diversi esercizi e tecniche di approfondimento:

La seduta inizia con un momento di accoglienza e scambio con il cliente, per fare il punto sul suo stato emotivo e fisico, nonché sulle sue aspettative e intenzioni per la seduta. Il praticante ricorda il contesto e le istruzioni di sicurezza, poi invita il cliente a sistemarsi comodamente sul tappeto.

La prima fase è un rilassamento guidato, che permette al cliente di rilassarsi e di connettersi con il suo corpo e il suo respiro. Il praticante utilizza tecniche di visualizzazione e body scan per favorire il rilassamento e l'introspezione.

Poi, il praticante guida il cliente verso una respirazione addominale profonda, invitandolo a respirare dal naso e a rilasciare completamente ad ogni espirazione. Progressivamente, il ritmo respiratorio si accelera e si amplifica, fino a raggiungere una respirazione circolare fluida e ininterrotta.

Durante questa fase di attivazione, il praticante incoraggia il cliente a far circolare l'energia in tutto il suo corpo, utilizzando eventualmente dei movimenti spontanei o delle vocalizzazioni. Può anche proporre delle visualizzazioni specifiche, come immaginare una luce che si diffonde in ogni cellula ad ogni inspirazione.

All'apice dell'attivazione, il praticante invita il cliente a mantenere un ritmo respiratorio sostenuto e regolare per diversi minuti, lasciando emergere le sensazioni e le emozioni. Sostiene il processo con una guidance verbale benevolente e dei suoni evocativi (musica, mantra).

A seconda delle reazioni del cliente, il praticante può proporre tecniche di approfondimento specifiche, come delle posture di apertura toracica per liberare i blocchi fisici, o delle respirazioni sonore per facilitare l'espressione emotiva.

La fase successiva è un plateau, dove il cliente è invitato a rallentare progressivamente la sua respirazione e a lasciarsi trasportare dagli effetti della seduta. Il praticante può guidare una visualizzazione integrativa, invitando ad esempio a radicare le prese di coscienza nel corpo e a collegarle alle situazioni quotidiane.

La seduta si conclude con un ritorno alla calma progressivo, con una respirazione sempre più naturale e pacata. Il praticante propone un momento di silenzio e di sensi, poi un rilassamento finale che permette al cliente di tornare completamente nel qui e ora.

Dopo la seduta, un momento di scambio e debriefing permette al cliente di esprimere la sua esperienza e di ricevere un feedback benevolo dal praticante. Quest'ultimo può proporre degli esercizi da praticare tra le sedute per prolungare i benefici e favorire l'autonomia del cliente nella sua pratica del Breathwork.

Durante tutta la seduta, il praticante si adatta costantemente alle esigenze e alle reazioni del cliente, regolando il ritmo, l'intensità e le tecniche proposte. Mantiene una presenza stabile e benevola, offrendo un contesto sicuro propizio all'esplorazione e alla trasformazione interiore.

Punti da ricordare :

- La seduta di Breathwork include diverse fasi: accoglienza, rilassamento guidato, attivazione progressiva della respirazione, approfondimento, plateau, ritorno alla calma, rilassamento finale e debriefing.
- Il praticante utilizza diverse tecniche durante la seduta, come la visualizzazione, il body scan, i movimenti spontanei, le vocalizzazioni, le posture di apertura toracica e le respirazioni sonore.
- L'obiettivo è di guidare il cliente verso una respirazione addominale profonda, poi verso una respirazione circolare fluida e ininterrotta, incoraggiandolo a far circolare l'energia nel suo corpo.
- Il praticante si adatta costantemente alle esigenze e alle reazioni del cliente, regolando il ritmo, l'intensità e le tecniche proposte, mantenendo sempre una presenza stabile e benevola.
- La seduta si conclude con un ritorno alla calma progressivo, un momento di silenzio e

sensi, poi un rilassamento finale, seguito da uno scambio e un debriefing per permettere al cliente di esprimere la sua esperienza e ricevere un feedback benevolo.

- Il praticante può proporre degli esercizi da fare tra le sedute per prolungare i benefici e favorire l'autonomia del cliente nella sua pratica del Breathwork.