



Il Breathwork può essere praticato in sessioni individuali o di gruppo, ciascun formato ha i suoi vantaggi e le sue specificità. Come praticante, è importante sapere come adattare il proprio approccio e la propria postura in base al contesto della sessione.

Nelle sessioni individuali, la relazione terapeutica è al centro del processo. Il praticante può concentrarsi pienamente sulle specifiche esigenze del cliente, stabilendo un clima di fiducia e sicurezza. È possibile andare in profondità nell'esplorazione dei blocchi respiratori ed emotivi, adattandosi al ritmo e alle reazioni del cliente. Le sessioni individuali permettono un follow-up personalizzato e favoriscono l'integrazione delle presa di coscienza nella vita quotidiana.

Le sessioni di gruppo offrono una dimensione collettiva ed energetica potente. Il praticante deve prestare attenzione alle dinamiche relazionali che si creano nel gruppo, assicurandosi che ognuno si senta accolto e rispettato nel suo processo. È importante creare un ambiente chiaro e sicuro, dando istruzioni adeguate al livello e alle esigenze del gruppo. Il praticante può fare affidamento sulla forza del gruppo per sostenere e amplificare i processi individuali, incoraggiando l'aiuto reciproco e la condivisione delle esperienze.

In entrambi i casi, il praticante deve mostrare flessibilità e creatività per adattarsi alle circostanze impreviste e alle resistenze che possono emergere. È fondamentale rispettare il ritmo e i limiti di ciascuno, proponendo alternative e modifiche se necessario. Il praticante deve sapere come dosare il suo intervento, trovando l'equilibrio tra guida e non interferenza, per permettere al processo di svolgersi naturalmente.

Infine, il praticante può proporre esercizi e momenti di scambio specifici in base al formato della sessione. Individualmente, è possibile utilizzare tecniche di approfondimento come il

dialogo interiore o il focusing per esplorare le sensazioni e le emozioni che emergono. In gruppo, momenti di condivisione in coppia o in cerchio possono favorire la connessione e risonanza tra i partecipanti, creando un senso di appartenenza e supporto reciproco.

Punti da ricordare:

- Il praticante di Breathwork deve adattare il suo approccio e la sua postura in base al contesto della sessione (individuale o di gruppo).
- Nella sessione individuale, l'accento è posto sulla relazione terapeutica, la fiducia, la sicurezza e un follow-up personalizzato che permette di esplorare in profondità i blocchi.
- Le sessioni di gruppo offrono una dimensione collettiva ed energetica potente. Il praticante deve prestare attenzione alle dinamiche di gruppo e creare un ambiente chiaro e sicuro.
- In entrambi i casi, il praticante deve mostrare flessibilità, creatività e sapere come dosare il suo intervento rispettando il ritmo e i limiti di ciascuno.
- Gli esercizi specifici possono essere proposti in base al formato: tecniche di approfondimento individualmente, momenti di condivisione e connessione in gruppo.