



Il lavoro sulle resistenze e gli ostacoli è un aspetto fondamentale della pratica del Breathwork, che mira a liberare gli schemi limitanti e le tensioni accumulate per permettere una profonda e duratura trasformazione. Come terapeuta, il tuo ruolo è aiutare i tuoi clienti a identificare queste aree di ostruzione, a comprenderne le origini e le funzioni, e ad accompagnarli con benevolenza e discernimento nel processo a volte scomodo ma sempre liberatorio di superarli.

Le resistenze e gli ostacoli possono manifestarsi a diversi livelli: fisico (tensioni muscolari, restrizione respiratoria), emotivo (paura di perdere il controllo, vergogna di abbandonarsi), mentale (credenze limitanti, attaccamento al conosciuto) e spirituale (paura della dissoluzione dell'ego, resistenza all'ignoto). Spesso sono l'espressione di meccanismi di protezione messi in atto per far fronte a esperienze difficili o traumatiche, e svolgono una funzione adattativa di preservazione dell'integrità psichica. Piuttosto che vederli come nemici da combattere, è essenziale avvicinarsi a loro con rispetto e comprensione, come alleati che cercano di proteggere la persona a loro modo.

Un modo concreto di affrontare le resistenze e gli ostacoli in una sessione di Breathwork è invitare i tuoi clienti a prestare attenzione alle aree di tensione o disagio che si manifestano durante la respirazione, e ad accoglierle con un'attenzione benevola. Puoi guidarli a "respirare dentro" queste aree, immaginando che il loro respiro porti spazio, calore e morbidezza dove c'è contrazione e durezza. Incoraggiali a rimanere presenti con queste sensazioni, anche se sono sgradevoli, e ad osservare come cambiano nel corso dei cicli respiratori. Spesso, il semplice fatto di riconoscere e accogliere pienamente una resistenza basta a dissolverla gradualmente, poiché si sente finalmente vista e compresa nella sua funzione protettiva.

È importante rispettare il ritmo e i limiti di ogni cliente in questo processo. Alcune persone avranno bisogno di molto tempo e delicatezza per addomesticare le loro resistenze, altre saranno pronte a affrontarle più direttamente. Il vostro ruolo è di creare un ambiente sicuro e benevolo in cui tutti i ritmi sono rispettati, e di adattare la vostra guida alle specifiche esigenze di ciascuno. Se senti che un cliente sta forzando troppo o si sta imponendo una pressione eccessiva, invitalo a rallentare, a radicarsi nel suo corpo e a tornare a una respirazione più dolce e naturale. Al contrario, se senti che un cliente evita sistematicamente di entrare in contatto con le sue zone di disagio, puoi incoraggiarlo delicatamente ad esplorare questi territori con coraggio e fiducia, ricordandogli che sei lì per sostenerlo e guidarlo.

Un altro aspetto chiave del lavoro sulle resistenze e gli ostacoli è l'esplorazione delle loro origini e delle loro funzioni. Aiutando i tuoi clienti a capire da dove vengono questi meccanismi di protezione e in che modo sono stati utili in un certo momento della loro vita, favorisci una relazione più compassionevole e integrata con queste parti di loro stessi. Puoi invitarli a dialogare internamente con le loro resistenze, a ringraziarle per la loro funzione protettiva e a chiedere loro il permesso di superarle delicatamente per andare verso maggiore libertà e realizzazione. Questo approccio rispettoso e integrativo favorisce una trasformazione profonda, in cui le vecchie strategie di sopravvivenza possono essere sostituite da risorse più adatte e nutrienti.

Nel corso delle sedute, puoi incoraggiare i tuoi clienti a sviluppare la loro pratica di esplorazione e superamento delle resistenze, in connessione con la loro respirazione consapevole. Esercizi semplici, come scannerizzare regolarmente il corpo per individuare le zone di tensione e "respirarle" con benevolenza, o tenere un diario delle consapevolezze sulle origini e le funzioni dei propri meccanismi di protezione, possono estendere i benefici del Breathwork alla loro vita quotidiana. Questa integrazione favorisce una relazione più fluida ed armoniosa con se stessi, in cui gli ostacoli sono riconosciuti come opportunità di apprendimento e crescita piuttosto che come ostacoli insormontabili.

Dominando l'arte di accompagnare il lavoro sulle resistenze e sugli ostacoli nella tua pratica di Breathwork, offri ai tuoi clienti un accesso privilegiato alla loro libertà interiore e al loro pieno potenziale. Li aiuti a sviluppare le qualità di presenza, coraggio e compassione che permetteranno loro di navigare con più grazia e fiducia nelle sfide della vita, e di incarnare sempre più pienamente la loro autenticità e creatività. Questa alleanza tra respiro e consapevolezza dei meccanismi di protezione è al cuore di molte terapie e approcci spirituali, che riconoscono che per rilasciare la nostra luce e la nostra vera potenza dobbiamo accogliere e integrare le nostre zone d'ombra e di resistenza.

Punti da ricordare:

- Il lavoro su resistenze e blocchi è fondamentale nella pratica del Breathwork per permettere una trasformazione profonda e duratura.

- Le resistenze si manifestano a diversi livelli (fisici, emotivi, mentali, spirituali) e sono spesso meccanismi di protezione. Bisogna avvicinarsi a loro con rispetto e comprensione.
- Durante una sessione, guidate i vostri clienti a concentrarsi sulle aree di tensione, accoglierle con benevolenza e "respirare dentro" queste aree per rilassarle.
- Rispettate il ritmo e i limiti di ogni cliente in questo processo, creando uno spazio sicuro e adattando la vostra guida alle loro esigenze.
- Aiutate i vostri clienti a capire le origini e le funzioni delle loro resistenze per favorire una relazione più compassionevole e integrata con queste parti di loro stessi.
- Incoraggiate i vostri clienti a sviluppare la propria pratica di esplorazione delle resistenze nel quotidiano, in relazione con la respirazione consapevole, per prolungare i benefici del Breathwork.
- Dominando l'accompagnamento delle resistenze, aiutate i vostri clienti a sviluppare presenza, coraggio e compassione per navigare nelle sfide della vita e incarnare la loro autenticità.