



Il Breathwork è una pratica potente che può apportare numerosi benefici a livello fisico, emotivo e spirituale. Tuttavia, come per qualsiasi approccio terapeutico o di sviluppo personale, è essenziale tenere conto di alcune controindicazioni e precauzioni al fine di garantire la sicurezza e il benessere dei partecipanti.

Prima di tutto, è importante sottolineare che il Breathwork non dovrebbe essere considerato un sostituto per un follow-up medico o psicoterapeutico quando necessario. Alcune condizioni mediche infatti, potrebbero richiedere un'attenzione particolare, o anche una controindicazione temporanea o definitiva alla pratica del Breathwork.

Questo è particolarmente vero per le persone che soffrono di disturbi cardiovascolari come l'ipertensione arteriosa grave, l'insufficienza cardiaca o le aritmie. Infatti, le tecniche di respirazione intensa e accelerata utilizzate in alcune forme di Breathwork possono portare a un aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, che può essere pericoloso per queste persone. È quindi essenziale consultare un cardiologo prima di iniziare una pratica di Breathwork se si soffre di questo tipo di patologie.

Allo stesso modo, le persone che soffrono di disturbi respiratori cronici come l'asma, la bronchite cronica o l'enfisema devono essere particolarmente attenti. Alcune tecniche di Breathwork che implicano un'iperventilazione controllata possono infatti aggravare queste condizioni provocando uno spasmo bronchiale o un'angoscia respiratoria. È quindi importante adattare la pratica a queste patologie, privilegiando tecniche di respirazione dolce e progressiva, e lavorando in stretta collaborazione con un pneumologo.

I disturbi psichiatrici gravi come la schizofrenia, il disturbo bipolare o gli stati di dissociazione possono anche richiedere grande cautela. Infatti, il Breathwork può indurre

stati di coscienza alterati e far emergere contenuti inconsci che possono essere destabilizzanti per queste persone. È quindi essenziale avere un regolare follow-up psichiatrico e praticare il Breathwork solo sotto la supervisione di un terapeuta esperto, adattando le tecniche e creando un ambiente particolarmente sicuro e contenitivo.

La gravidanza è un'altra situazione che richiede precauzioni particolari. Sebbene il Breathwork possa essere molto benefico per le donne in gravidanza, aiutandole a gestire meglio lo stress e a prepararsi al parto, alcune tecniche non sono adatte. Questo è particolarmente vero per le respirazioni molto profonde e veloci che possono causare contrazioni uterine premature. È quindi importante privilegiare tecniche dolci, come la respirazione addominale o la coerenza cardiaca, e consultare sempre il proprio ostetrico o la propria ostetrica prima di iniziare una pratica di Breathwork durante la gravidanza.

Il periodo del post-parto è anche un momento delicato in cui si deve essere attenti a non sovraccaricare corpo e psiche. Le tecniche di Breathwork troppo intense possono infatti interferire con il processo di recupero e di adattamento alla maternità. È quindi meglio aspettare alcune settimane dopo il parto prima di riprendere una pratica di Breathwork, e iniziare con sessioni dolci e progressive, essendo consapevoli delle proprie sensazioni e necessità.

Oltre a queste situazioni specifiche, è importante prestare attenzione ai rischi dell'iperventilazione, che è una respirazione troppo rapida e troppo ampia rispetto ai bisogni metabolici dell'organismo. Quando praticata in modo eccessivo o prolungato, l'iperventilazione può portare a effetti collaterali spiacevoli, come vertigini, formicolio, sensazione di oppressione toracica o tetania delle estremità. Questi sintomi sono generalmente innocui e scompaiono rapidamente riprendendo una respirazione normale, ma possono essere impressionanti per le persone non abituate.

Per prevenire questi effetti indesiderati, è importante rispettare le istruzioni di sicurezza fornite dal praticante, in particolare riguardo al ritmo e all'ampiezza della respirazione. È inoltre consigliabile non praticare il Breathwork a stomaco pieno e prevedere un tempo sufficiente di riposo e integrazione dopo ogni sessione. In caso di sintomi persistenti o preoccupanti, non esitate a parlarne con il vostro praticante e a consultare un medico se necessario.

Infine, è essenziale ricordare che il Breathwork non è una pratica innocua e può far emergere emozioni e memorie intense, a volte difficili da gestire. Ecco perché è importante scegliere un praticante formato e esperto, in grado di creare un ambiente sicuro e benevolo, e di guidare il processo con competenza ed etica. Può anche essere consigliabile avere un follow-up terapeutico parallelo, soprattutto se si lavora su problematiche profonde o traumi antichi.

Per illustrare queste precauzioni, prendiamo l'esempio di Jean, un uomo di 50 anni che

soffre di ipertensione arteriosa e che vuole iniziare una pratica di Breathwork per gestire lo stress. Prima di iniziare, si prende cura di consultare il suo cardiologo che gli dà alcune raccomandazioni: evitare tecniche di respirazione troppo rapide e ampie, preferire sessioni brevi e progressive, monitorare regolarmente la pressione sanguigna. Jean quindi sceglie di iniziare con sessioni individuali con un praticante esperto che adatta gli esercizi alla sua condizione. Gradualmente, impara a gestire meglio lo stress attraverso la respirazione, rispettando sempre i limiti del suo corpo. Nota un miglioramento della sua qualità di vita e una stabilizzazione della sua pressione sanguigna, che lo motivano a continuare la sua pratica in modo regolare ma prudente.

Questo esempio mostra bene l'importanza di un approccio personalizzato e progressivo al Breathwork, che tiene conto dello stato di salute e delle specifiche esigenze di ciascuna persona. È combinando i benefici della respirazione con le giuste precauzioni che si può ottenere il meglio da questa pratica, senza correre rischi inutili per la salute.

Come praticanti di Breathwork, è nostra responsabilità prestare attenzione a queste controindicazioni e saper indirizzare le persone verso professionisti sanitari competenti in caso di dubbi o situazioni a rischio. È anche nostro ruolo creare un ambiente di pratica sicuro e contenitivo, dove ognuno può esplorare il proprio mondo interiore con fiducia, al proprio ritmo e in base alle proprie esigenze.

Tenendo a mente queste precauzioni e integrandole nella nostra pratica in modo etico e responsabile, possiamo offrire ai nostri clienti un accompagnamento di qualità, che rispetta la loro integrità fisica e psichica, e che li aiuta a sviluppare il loro potenziale in modo armonioso e duraturo.

Punti da ricordare :

- Il Breathwork può apportare numerosi benefici, ma è essenziale tenere in conto alcune controindicazioni e precauzioni per garantire la sicurezza e il benessere dei partecipanti.
- Il Breathwork non dovrebbe essere considerato un sostituto per un follow-up medico o psicoterapeutico quando necessario.
- Le persone con disturbi cardiovascolari, respiratori, psichiatrici gravi, così come le donne in gravidanza e nel post-parto, dovrebbero essere particolarmente attente e chiedere il consiglio di un professionista sanitario prima di praticare il Breathwork.
- È importante essere consapevoli dei rischi legati all'iperventilazione e rispettare le istruzioni di sicurezza fornite dal praticante.
- Il Breathwork può far emergere emozioni e ricordi intensi, quindi è cruciale scegliere un praticante formato ed esperto, in grado di creare un ambiente sicuro e accogliente.

- Un follow-up terapeutico parallelo può essere consigliabile, soprattutto se si lavora su problematiche profonde o traumi antichi.
- Un approccio personalizzato e progressivo al Breathwork, che tiene conto dello stato di salute e delle esigenze specifiche di ciascuna persona, è essenziale per ottenere il meglio da questa pratica senza correre rischi inutili.
- Come praticanti di Breathwork, è nostra responsabilità essere attenti alle controindicazioni, indirizzando le persone a professionisti sanitari competenti se necessario, e creare un ambiente di pratica sicuro e contenitivo.