

LEZIONE N° 11

Le principali tecniche respiratorie



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sar  a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O

Richiamo sul respiro (lez.10)

Il tuo respiro è composto da fasi inspiratorie + fasi espiratorie.

- L'inspirazione attiva il sistema simpatico (Vago -) ed 'eccita'.
- La fase espiratoria attiva il Parasimpatico (Vago +) e rilassa.

'Puoi utilizzarlo per dare un nuovo equilibrio al tuo sistema nervoso'

Nota su questa lezione

Le tecniche che troverai in questa lezione sono da svolgere prevalentemente nella seconda parte della giornata in quanto hanno lo scopo di calmare il tuo sistema nervoso rimettendolo in equilibrio.

‘Il tuo nervo Vago insieme al tuo sistema parasimpatico si esprimono meglio nelle fasi di recupero/riassamento’

In quali casi sono utili le tecniche che vedrai?

Il tutte quelle situazioni in cui è presente incapacità a rilassarsi e in particolar modo in questi casi:

- Insonnia
- Risvegli notturni
- Iperattività Serale
- Pensieri Ricorrenti Serali
- Ansia Persistente
- Stanchezza al risveglio data a disturbi del sonno
- Difficoltà di concentrazione

Tecnica n°1

Metodo RISE

- R.ilassa l'addome
- I.nspira con il naso
- S.uono della respirazione
- E.spira con il naso

*Trovi le istruzioni per eseguirla
nella pagina che segue...*



Tecnica n°1

Metodo RISE: come eseguirla

- Sdraiati a terra con la gambe flesse e chiudi gli occhi.
- Inspira con il naso per circa 3 secondi.
- Soffermati sul suono dell'aria che entra.
- Espira con il naso per circa 6 secondi.
- Soffermati sul suono dell'aria che esce.
- Ripeti tutto per minimo 5 minuti.





Tecnica n°2

Respirazione Paracadute

Utile per ridurre la tua iperattività nervosa (soprattutto serale).

Perché paracadute?

Perché questa tecnica, proprio come fa un paracadute, ti evita di schiantarti in situazioni estreme aiutandoti a riprendere il controllo.

Trovi le istruzioni per eseguirla nella pagina che segue...



Tecnica n°2

Respirazione Paracadute: come eseguirla

- Siediti comodamente o sdraiati con le gambe flesse.
- Inspira profondamente fino al massimo delle tue capacità.
- Trattieni il respiro per circa 3 secondi.
- Fermati ed espira lentamente: questa deve essere in termini di tempo almeno il doppio dell'inspirazione.
- Ripeti tutto per almeno 3-4 volte.

Tecnica n°3

Respirazione Gravitaria

Si basa sul principio che la milza dei mammiferi funziona come uno zaino ricco di ossigeno a cui puoi 'attingere' ogni volta che dovrai affrontare situazione altamente stressanti.

Trovi le istruzioni per eseguirla nella pagina che segue...



Tecnica n°3

Respirazione Gravitaria: come eseguirla

- Siediti comodamente o sdraiati con le gambe flesse.
- Effettua un'inspirazione completa con il naso al massimo delle tue capacità.
- Espira attraverso la bocca fermandoti poco prima dell'espiazione completa.
- Ripeti tutto per 30 o 40 volte.

Segue...



Tecnica n°3

Respirazione Gravitaria: come eseguirla

- Espira e blocca la tua respirazione dopo l'ultima espirazione il più a lungo possibile.
- Inspira di nuovo profondamente e trattieni il respiro per circa 10 secondi.
- Espira profondamente fino al massimo delle tue capacità.
- Riprendi poi la tua normale respirazione.



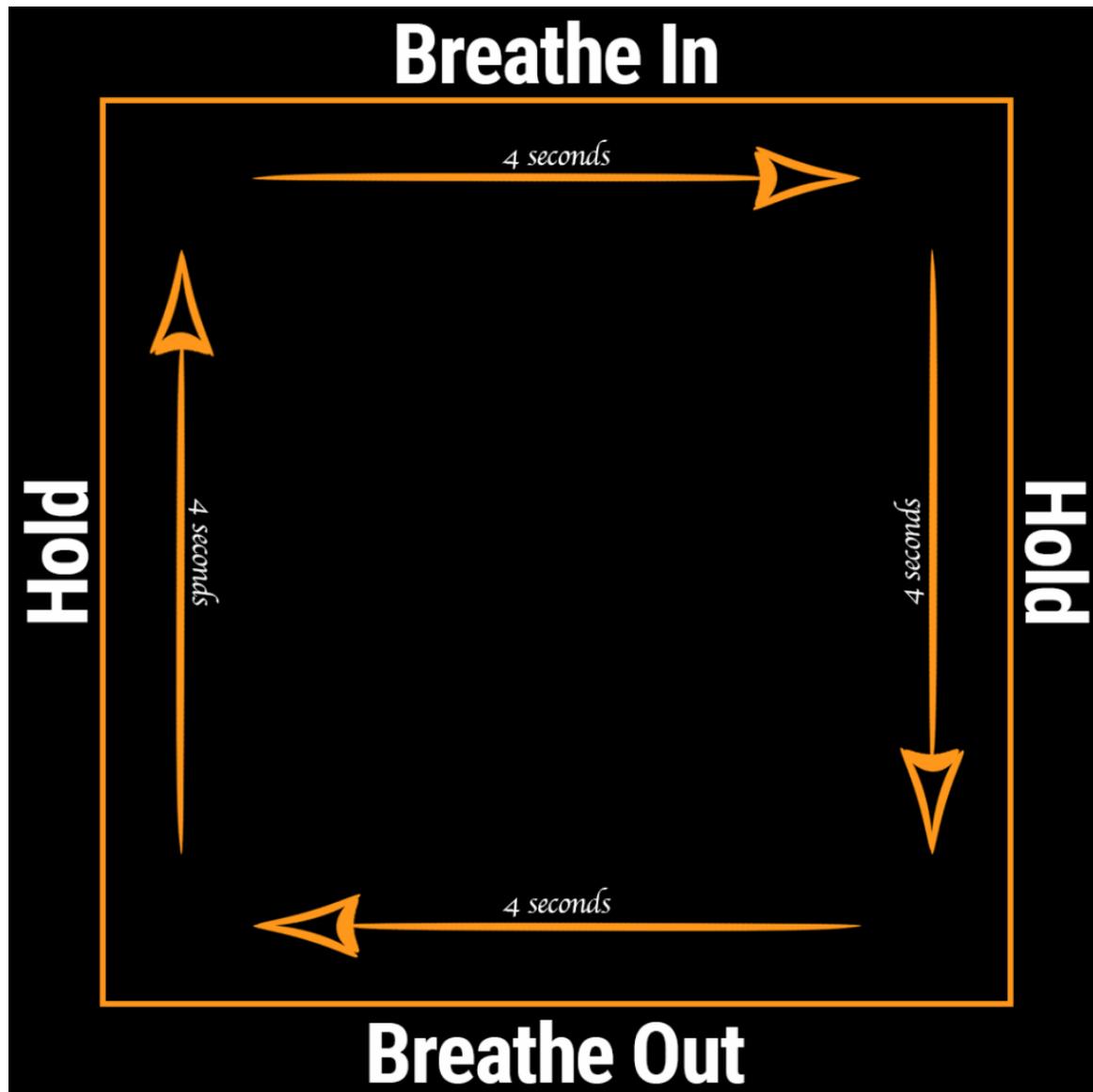
Tecnica n°4

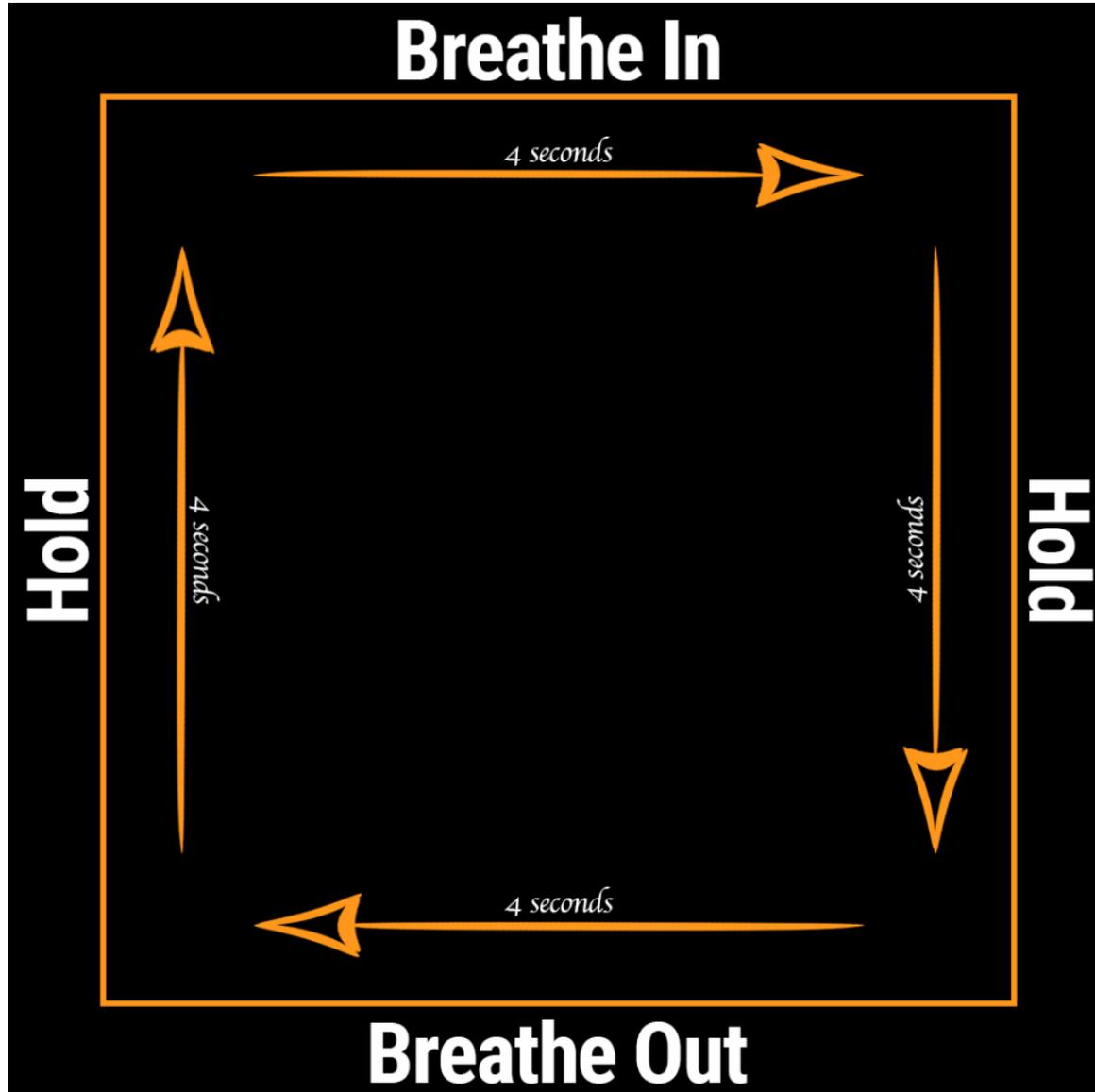
Classic Box Breathing

Si basa sul principio di suddividere i tempi respiratori in step dalla durata temporale identica (3/4 secondi).

E' definita così perché i 4 tempi da 3/4 secondi ciascuno compongono i lati di un ipotetico quadrato.

Trovi le istruzioni per eseguirla nella pagina che segue...





Tecnica n°4

Classic Box Breathing: come eseguirla

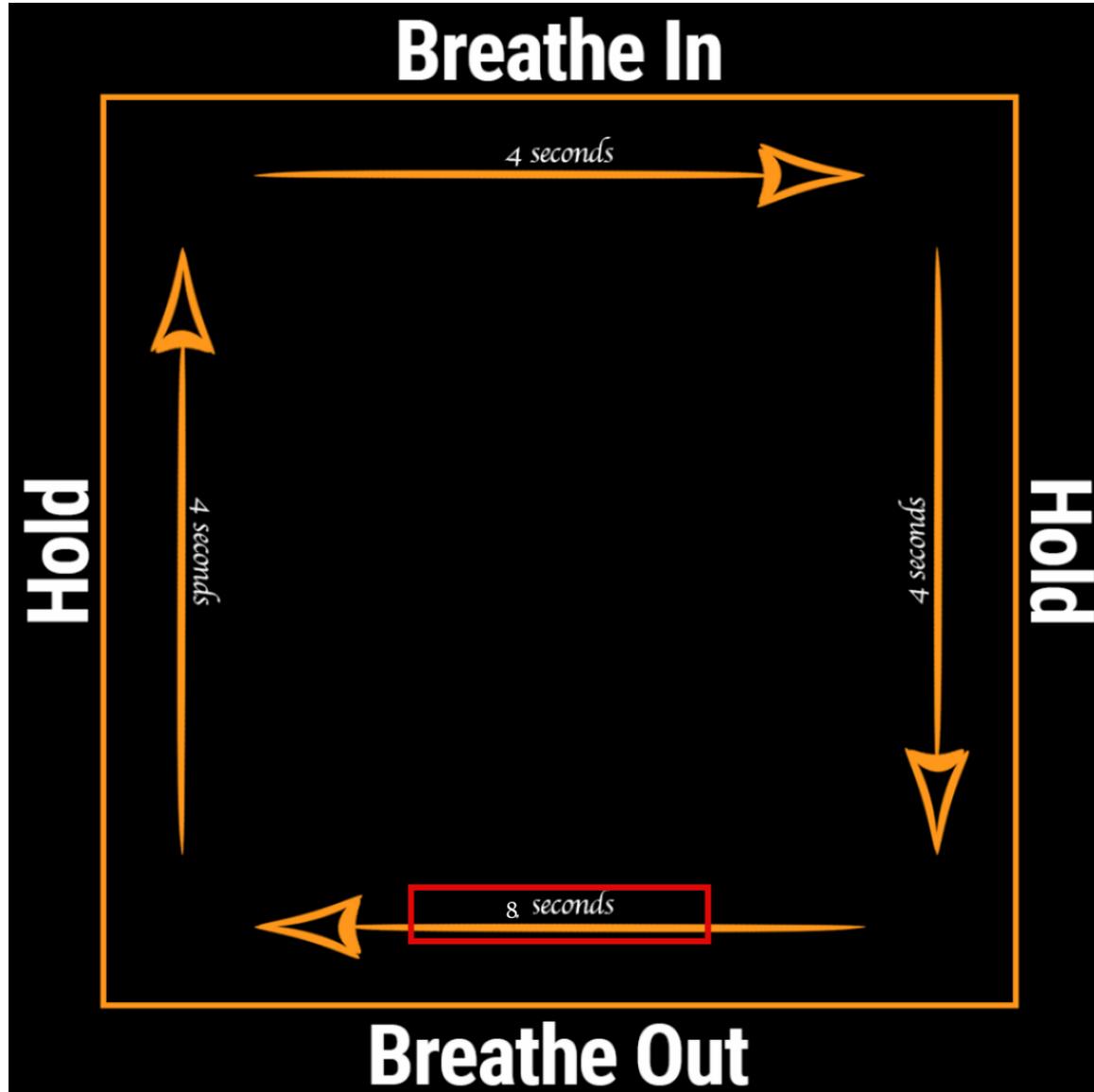
- Inspira per 3/4 secondi.
- Blocca il respiro per 3/4 secondi.
- Espira per 3/4 secondi.
- Blocca il respiro per 3/4 secondi.
- Ripeti il tutto per un minimo di 5 minuti.

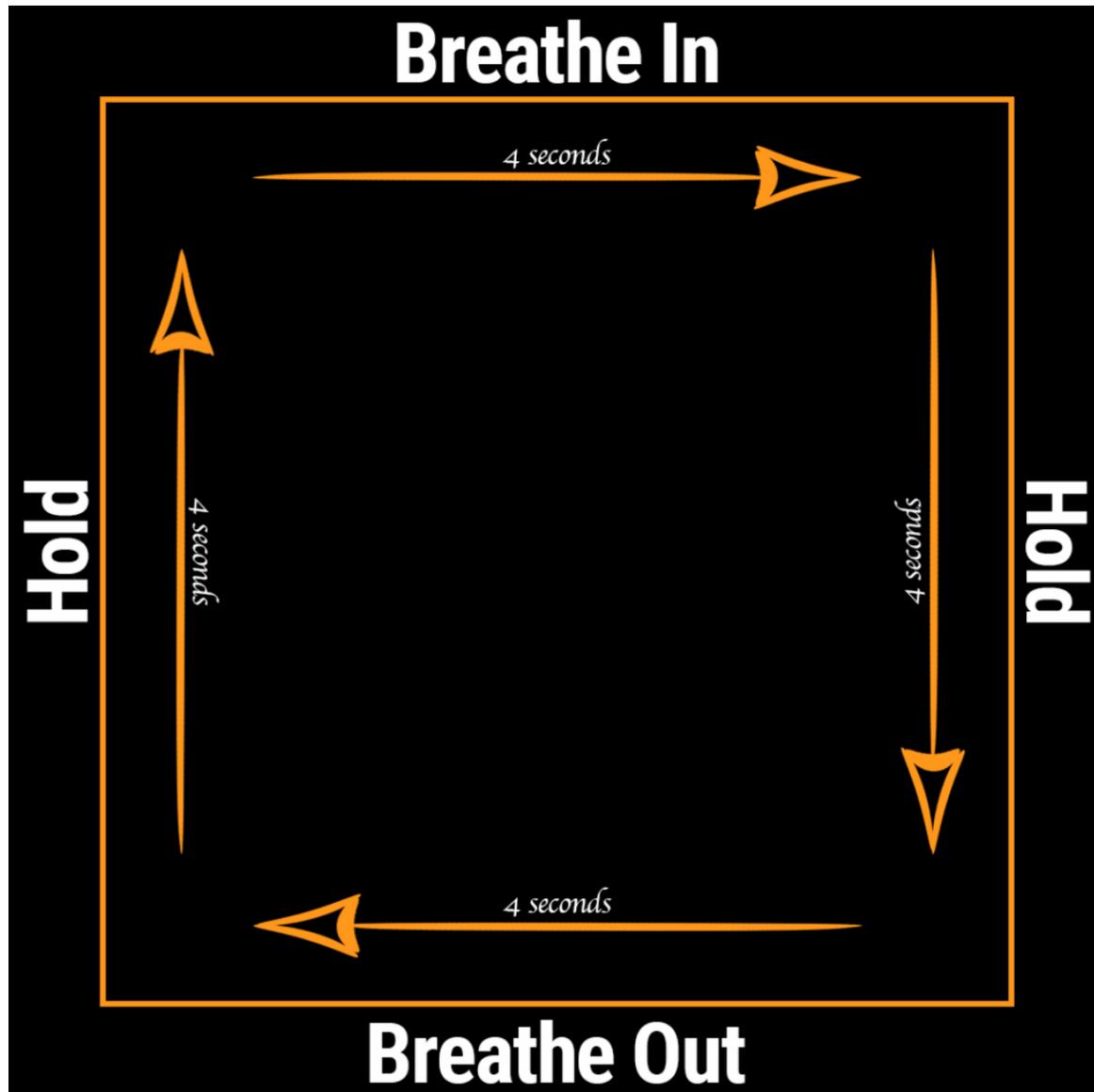
Tecnica n°5

Box Breathing Modificata

Si basa sul principio di suddividere 3 tempi respiratori in step di uguale durata (3/4 secondi) e di allungare il tempo dell'espirazione rendendolo doppio rispetto a quello dell'inspirazione.

Questa tecnica non si trova su alcun libro perché è una mia personale modifica.





Tecnica n°5

Box Breathing Modificata: come eseguirla

- Inspira per 3/4 secondi
- Blocca il respiro per 3/4 secondi.
- Espira per 6/8 secondi.
- Blocca il respiro per 3/4 secondi.
- Ripeti il tutto per un minimo di 5 minuti.

Tecnica n°6

Respirazione Diaframmatica

Si basa sul principio del detensionamento del muscolo diaframma per permettere un migliore immissione di aria nel corpo aumentando lo stato rilassamento riducendo così la percezione di ansia e confusione mentale.

*Trovi le istruzioni per eseguirla
nella pagina che segue...*





Tecnica n°6

Respirazione Diaframmatica: come eseguirla

- Sdraiati a terra o siediti comodamente.
- Metti una mano sul petto e un'altra sulla pancia o sullo stomaco.
- Inspira profondamente espandendo lo stomaco e pancia.
- Espira profondamente stringendo le labbra come a voler fischiare e retrai stomaco e pancia.

Tecnica n°6

Respirazione Diaframmatica: come eseguirla



- Focalizzati durante gli atti espiratori nel sentire ferma la mano sul tuo petto mentre percepisci salita e discesa di quella sull'addome.
- Ripeti tutti almeno 5-10 volte ma per non meno di minuti.
- La fase di espirazione deve essere sempre almeno doppia della fase di inspirazione.

Tecnica n°7

Respirazione Nasale Alternata

E' una tecnica che prevede l'utilizzo esclusivo del 'naso' sia nelle fasi di inspirazione che di espirazione.

La regola base da osservare in questo caso, per una maggiore stimolazione del Vago, è che l'espirazione deve essere, come tempi, almeno il doppio dei tempi di inspirazione.

Trovi le istruzioni per eseguirla nella pagina che segue...

Tecnica n°7

Respirazione Nasale Alternata: come eseguirla

- Siediti in posizione confortevole con la schiena dritta.
- Metti la mano destra (vedi foto) nella classica posizione Shaka dove pollice e anulare (o mignolo) restano esterne al tuo palmo.
- Utilizza la tua mano per chiudere poi in forma alternata le narici prima con il pollice e poi con l'anulare.

Segue...

Tecnica n°7

Respirazione Nasale Alternata: come eseguirla

- Espira completamente con il naso e poi chiudi la tua narice destra con il pollice.
- Inspira in maniera profonda con la tua narice sinistra e chiudila con l'anulare (o con il mignolo).
- Rilascia il pollice ed espira attraverso la tua narice destra.

Segue...

Tecnica n°7

Respirazione Nasale Alternata: come eseguirla

- Inspira con la narice destra: poi chiudila con il tuo pollice.
- Rilascia il mignolo (o l'anulare) ed espira attraverso la narice sinistra.
- Continua con questo schema respiratorio per almeno 5 minuti.



Tecnica n°8

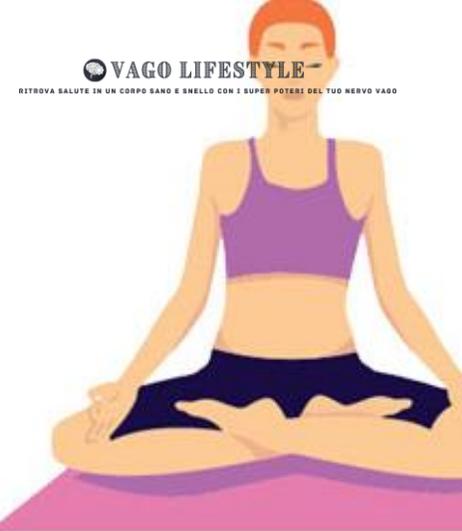
Body Scan Meditation

Questa metodica si basa sul principio di identificazione delle tue aree di tensione.

Quando percepisci fastidi o dolori nel tuo corpo si attiva la modalità di allarme che è governata dal sistema simpatico.

Eliminandole potrai ridurre la tensione liberando i poteri del tuo nervo Vago.

Trovi le istruzioni per eseguirla nella pagina che segue...

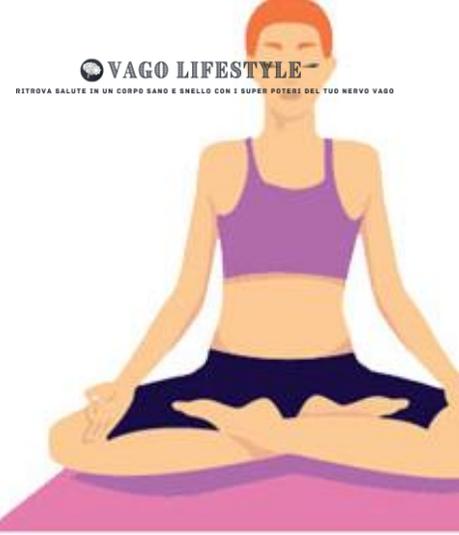


Tecnica n°8

Body Scan Meditation: come eseguirla

- Siedi, con la colonna in linea retta, in una posizione confortevole (vedi foto).
- Inizia ad inspirare e ad espirare lentamente focalizzandoti sul movimento del tuo stomaco e non del tuo petto.
- Per aiutarti a focalizzare il tuo lavoro sullo stomaco immagina un palloncino che si gonfia e si sgonfia durante le varie fasi di 'lavoro'.

Segue...

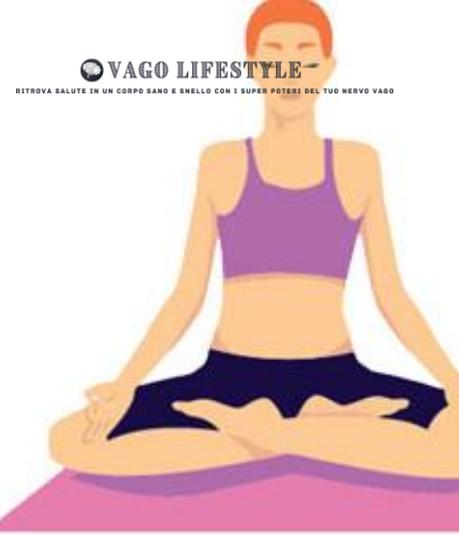


Tecnica n°8

Body Scan Meditation: come eseguirla

- Mentre respiri focalizzati sulle tue zone di maggior tensione: parti dalla testa e scendi verso il basso.
- Focalizzati inoltre sulle sensazioni che percepisci nelle tue aree più rigide.
- Continua a respirare lentamente con sempre maggiore focus su queste aree: se hai la possibilità massaggiare per velocizzare la riduzione delle tensioni.

Segue...

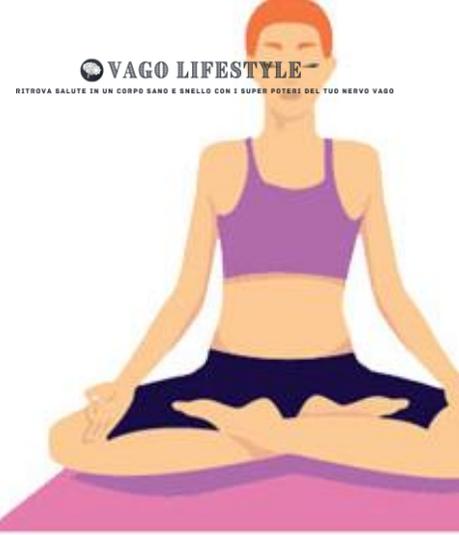


Tecnica n°8

Body Scan Meditation: come eseguirla

- Esegui tutto per un tempo compreso tra 5 e 10 minuti.

'La Body Scan Meditation è molto utile perché ti permette di acquisire una maggiore consapevolezza e di capire quando nel tuo corpo c'è qualcosa che non va in modo tale da permetterti di intervenire in maniera tempestiva'.



Tecnica n°9

235

E' una tecnica che ha lo scopo di attivare il sistema parasimpatico in particolar modo nella seconda parte della giornata.

Ti è molto utile se soffri di disturbi del sonno e se hai estrema difficoltà a prendere sonno la notte.

Ti consiglio di svolgerla appena ti sdrai nel letto in modo tale da facilitare il tuo addormentamento notturno.

Trovi le istruzioni per eseguirla nella pagina che segue...



Tecnica n°9

235

- Sdraiati nel tuo letto a pancia in alto.
- Inspira per 2 secondi.
- Blocca il respiro per 3 secondi.
- Espira in 5 secondi.
- Ripeti tutto fino a percepire un buon livello di rilassatezza.
- Il tempo minimo di esecuzione è di 5 minuti.



Tecnica n°10

6-0-2-0

E' una tecnica energizzante da eseguire al risveglio che ha lo scopo di attivare il tuo sistema simpatico nelle prime ore del giorno.

Ti è molto utile se soffri di stanchezza al risveglio e se fai fatica a carburare quando ti svegli.

Il tuo nervo Vago può lavorare al meglio quando il tuo sistema nervoso è in equilibrio: energia + la mattina, energia - la sera.

Trovi le istruzioni per eseguirla nella pagina che segue...



Tecnica n°10

6-0-2-0

- Alzati entro massimo le ore 8.00.
- Inspira per 6 secondi.
- Espira per 2 secondi.
- Esegui tutto per un minimo di 5 minuti.
- Se sei spesso senza energia fino al primo pomeriggio ripeti questa tecnica anche a metà mattina e prima di pranzo.



Tecnica n°10

6-0-2-0

Per migliorare gli effetti di questa tecnica ti consiglio di associare questi piccoli step aggiuntivi:

- Appena ti svegli guarda il sole.
- Bevi 500 ml di acqua fredda.
- Fa un doccia fredda prima di iniziare a respirare.
- Effettua l'esercizio 6-0-2-0 all'aria aperta con il 'fresco'.
- Solo dopo fai colazione.

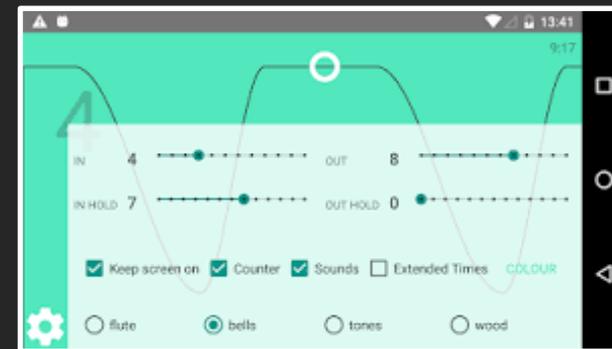




Pepite d'oro

Come monitorare i tempi?

- Cronometro.
- Lancette orologio.
- App da Smartphone: *Breathe* o *Breathly*.



Trovi il tutorial nelle sezioni dedicate...

Pepite d'oro 2

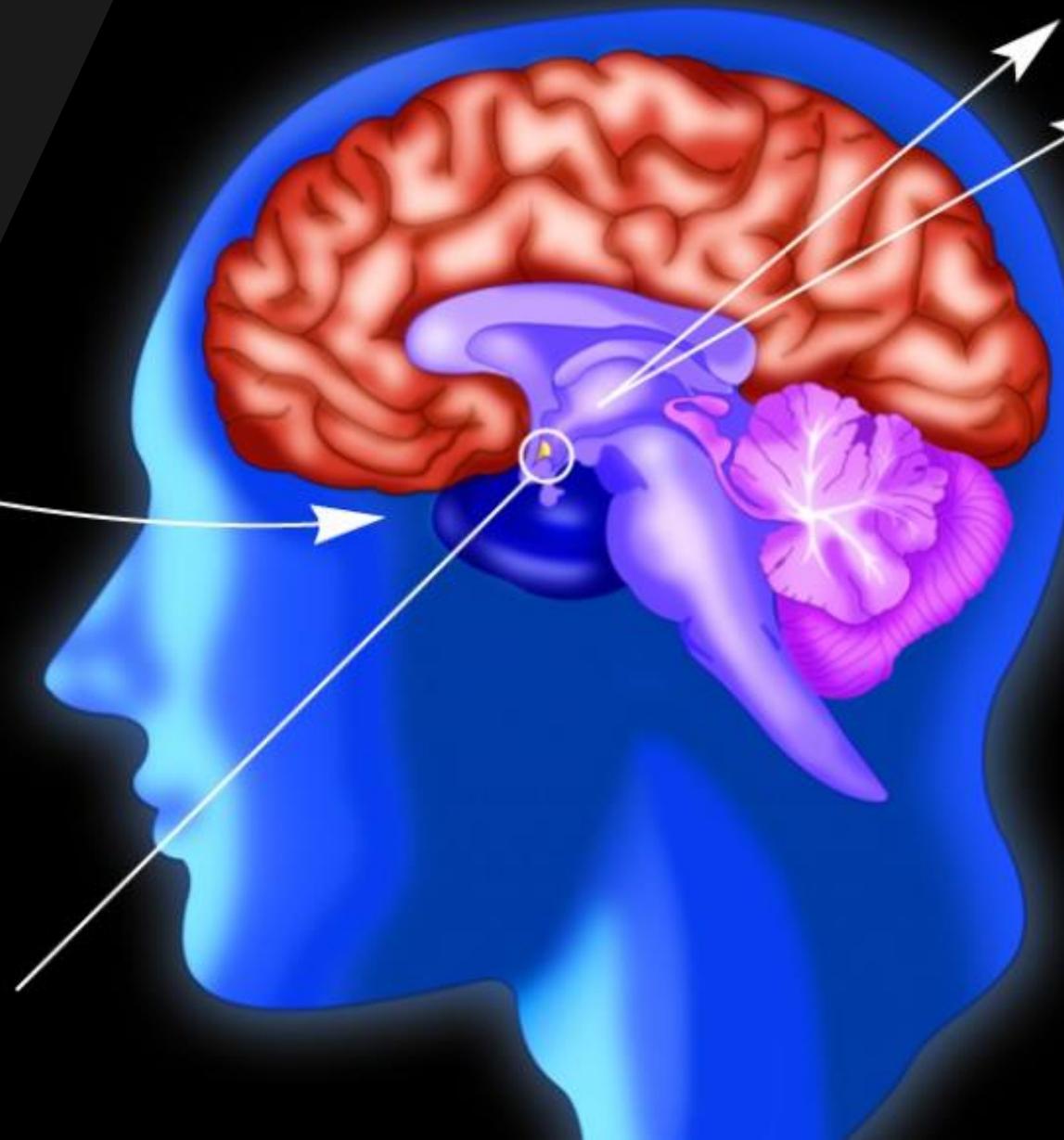
Come non disturbare il
sonno notturno se usi
queste app?

App da Smartphone:
Filtro luce blu ascendik



*Trovi il tutorial nelle
sezioni dedicate...*

Suprachiasmatic
Nucleus (SCN)



Output Rhyth
Physiologic
Behaviors

Riepilogo Finale sulle tecniche respiratorie

- Ne abbiamo viste 10
- Sono utili per attivare il sistema nervoso
- Sono utili per 'spegnere' il sistema nervoso e attivare il Vago

'La cosa peggiore che puoi fare è respirare male!'

Ti aspetto nella
prossima lezione!



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sarà a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O

**Completa questa lezione
visionando il Video Bonus n° 2**