



LA RESPIRAZIONE:

consapevolezza e pratici esercizi per il benessere quotidiano metodo **Oxygen Advantage**

Parte 1: riconoscere le proprie SENSAZIONI

L'obiettivo della pratica è una maggiore conoscenza e gestione delle dinamiche respiratorie quotidiane legate alle differenti situazioni, emozioni e contesti, al fine di ottenere una **RESPIRAZIONE FUNZIONALE DIAFRAMMATICA** lavorando sulle sue componenti:

BIOCHIMICA: ossigenazione e tolleranza alla CO₂.

BIOMECCANICA: diaframma e pressione intra-addominale.

NEUROPSICOFISIOLOGICA: miglior gestione dello stress

Parte 2: esercizi per determinare la qualità della propria RESPIRAZIONE

Questi esercizi servono per individuare se la respirazione è **FUNZIONALE** o meno. I valori possono differire a seconda dello stato psicofisico della persona, momento della giornata, alimentazione, stress; si consiglia di eseguire le pratiche sempre nella stessa parte della giornata e in condizioni simili, come ad esempio al mattino a stomaco vuoto, al fine di avere i valori più veritieri possibile.

N.B.: si raccomanda di non forzare le pratiche oltre il proprio stato di allenamento e tolleranza allo stress; esse sono concepite per una maggiore conoscenza del proprio stato di salute e successivo miglioramento che va conseguito gradualmente senza esagerare.

Nel caso ci fossero problemi o stati eccessivi di stress ed affaticamento, rivolgersi al proprio medico di fiducia. Alcuni di questi esercizi non sono consigliati alle donne in stato di gravidanza, in tal caso verranno adottate modifiche opportune da valutare insieme.

Tutti gli esercizi descritti sono da eseguire respirando solamente attraverso il **NASO**, lasciando la bocca rilassata e chiusa per tutto il tempo.

ESERCIZIO	RISULTATO
BOLT (Body Oxygen Level Test): respirando normalmente, dopo l'ultima ESPIRAZIONE tappo il naso e trattengo l' APNEA ESPIRATORIA fino al primo segnale di fame d'aria (contrazione del diaframma, necessità di inspirare, sensazione di dover deglutire o costrizione delle vie aeree).	<input type="checkbox"/> Valore minimo: 25" <input type="checkbox"/> Valore registrato:
MBT (Maximum Breathlessness Test): respirando normalmente, dopo l'ultima ESPIRAZIONE tappo il naso e cammino ad una velocità normale (non troppo piano ma nemmeno troppo veloce) contando il numero di passi e trattengo l' APNEA ESPIRATORIA fino al massimo sopportabile.	<input type="checkbox"/> Valore minimo: 60 passi <input type="checkbox"/> Valore registrato:
MINIMI ATTI RESPIRATORI: (Frequenza Respiratoria) conto il minimo di respirazioni nasali che riesco a fare in 1'	<input type="checkbox"/> Valore massimo: 6 atti <input type="checkbox"/> Valore registrato:

Parte 3: esercizi per migliorare lo stato di salute attraverso la respirazione

FUNZIONALE

Gli esercizi proposti sono alcuni facenti parte del protocollo Oxygen Advantage: attraverso queste pratiche respiratorie si cercherà di migliorare la gestione e tolleranza all'anidride carbonica, spesso alla base di problematiche come stanchezza, attacchi d'ansia, stress, insonnia, cattiva digestione.

Quality check

Questo esercizio può essere fatto all'inizio di ogni sessione di respirazione, sia per prendere consapevolezza del proprio stato respiratorio, sia del livello di stress.

Portare attenzione alla respirazione praticata quotidianamente (2') e percepire i movimenti delle spalle, petto, addome, schiena

Spostare la respirazione esclusivamente a livello nasale (2') percependo le nuove attivazioni del corpo, portandola così al livello del DIAFRAMMA

Continuando la respirazione nasale (5') spostare l'attenzione alla sua dimensione a 360° e alle sinergie RESPIRAZIONE/ATTIVITÀ MENTALE e RESPIRAZIONE/EMOZIONI PERCEPITE

Esercizio 1

Stappanaso

Con questa semplice pratica, possiamo abituarci alla sensazione di apnea espiratoria e contemporaneamente sfruttare l'accumulo di ossido nitrico: importante vasodilatatore naturale per una migliore irrorazione sanguigna, ad effetto disinfettante e per l'aumento delle difese immunitarie; questo esercizio trova molta utilità in presenza di congestione nasale.

- Inspira normalmente
- Espira normalmente facendo fuoriuscire tutta l'aria
- Tappare il naso per 5" muovendo la testa in tutte le sue direzioni
- Eseguire 2/3 respirazioni normali
- Ripetere per circa 2'

Esercizio 2

Riscaldamento con apnee multiple

L'obiettivo di questo esercizio è di preparare gradualmente il corpo a sopportare una sensazione di affanno, utile in periodi di stress, attacchi d'asma, panico e iperventilazione.

- Inspira normalmente
- Espira normalmente
- Trattieni il respiro per 2"/5"
- Ripira normalmente per 10"/15"
- Ripeti fino alla sensazione di calma

Esercizio 3

Respirazione leggera LSD (Low Slow Deep)

Questo tipo di respirazione punta a lavorare sulle sue tre dimensioni: LEGGERA-LENTA-PROFONDA così da poter ottimizzare la respirazione e migliorarne l'efficienza, l'assorbimento dell'ossigeno e l'ossido nitrico, aumentare la concentrazione e lucidità e al tempo stesso calmare la mente, insieme a rilassare i muscoli della parte superiore del corpo.

^ LEGGERA: respirare un po' meno aria per creare una leggera fame d'aria

^ LENTA: limitare il numero di respiri al minuto, possibilmente sei atti respiratori

^ PROFONDA: sentite le costole inferiori che si espandono e si contraggono ad ogni respiro

- Appoggiate le mani sulle due costole inferiori
- Rallentate la velocità dell'aria che entra ed esce dalle narici, il respiro dovrebbe essere leggero, silenzioso e calmo
- Al picco della vostra inspirazione, portate una sensazione di rilassamento al vostro corpo e lasciate uscire un respiro lento, leggero e rilassato. L'aria dovrebbe fuoriuscire lentamente e senza sforzo
- Ad ogni inalazione, portate l'aria in profondità nei polmoni
- Mentre inspirate, sentite le costole che si espandono verso l'esterno; mentre espirate, sentite le costole che si muovono verso l'interno. Durante l'esercizio dovete mantenere una respirazione leggera, lenta e profonda.
- IN per 4"
- OUT per 5"
- Pausa 1"
- Ripetere per circa 5'

Esercizio 4

Respirazione quadrata 5/5/5/5

Questo tipo di respirazione trova utilità per un rilassamento immediato, preparazione ad un evento, indicata per calmare e predisporre il nostro corpo prima di mangiare favorendo così la digestione

- Inspirazione 5"
- Apnea inspiratoria 5"
- Espirazione 5"
- Apnea espiratoria 5"
- Ripetere per circa 4'

Se si avverte fatica o stress eccessivo nell'esecuzione della pratica, provare a ridurre il tempo di 1"-2" per 2'-3' e gradualmente aumentare i due parametri

Esercizio 5

Power nap

Esercizio utile per un rilascio delle tensioni fisiche e rilassamento sia del corpo che della mente, da praticare come pausa rigenerante a metà giornata o quando sentiamo la necessità di avere più energia e lucidità mentale.

- Coricarsi su una superficie comoda, come un tappetino da yoga, con tutte le parti del corpo ben appoggiate e rilassate
- Eseguire per 2' la percezione del proprio corpo, portando l'attenzione al contatto che si crea tra esso e la superficie d'appoggio dovuto alla gravità, sensazione spesso data per scontata
- Al culmine dell'ispirazione, stringere per 3" entrambi i pugni mantenendo l'apnea inspiratoria, per poi rilasciare la tensione e tornare a respirare normalmente per 2/3 cicli
- Insieme ai pugni, contrarre entrambe le braccia per 3" ripetendo così la sequenza precedente
- Aggiungere ad ogni nuovo ciclo le parti del corpo nella sequenza:
 - Pugni
 - Braccia
 - Petto
 - Addome
 - Quadricipiti, femorali e glutei
 - Pianta e dita dei piedi
 - Muscoli facciali (come un sorriso)
- Respirare normalmente per 3'/4' percependo le sensazioni ed i pensieri che arrivano, senza giudicarli ma accogliendoli per poi lasciarli andare; cercare di ascoltare il corpo, le energie che si muovono, il calore del sangue arrivare alle estremità, il rilassamento dei muscoli, anche quelli più profondi

Mantenendo la posizione, iniziare una respirazione 5"/5":

Prima serie

- Inspirando, portare aria partendo dall'addome, al petto e per finire alle spalle in 5"
- Espirare lentamente in 5"
- Ripetere 10 volte
- Eseguire la decima inspirazione al 60% della nostra capacità e trattenere l'apnea per quanto possibile, senza forzare
- Espirare lentamente
- Respirazione normale per 2'

Seconda serie

- Inspirando, portare aria partendo dall'addome, al petto e per finire alle spalle in 5"
- Espirare lentamente in 5"
- Ripetere 10 volte
- Eseguire la decima inspirazione al 90% della nostra capacità e trattenere l'apnea per quanto possibile, senza forzare
- Espirare lentamente

Respirando in maniera naturale e rilassata, tornare a percepire le sensazioni del nostro corpo e della mente.

Quando si sente la necessità di concludere l'esercizio, eseguire 3 respirazioni 3"/3" con espirazioni orali come a "lasciar andare" le ultime tensioni rimaste.

Durata circa 20'

Parte 4: riassumendo

Grazie a queste pratiche ed esercizi, giorno dopo giorno si riuscirà a migliorare la propria condizione di salute, dal semplice momento di relax, al lavoro e pratica sportiva. L'obiettivo non è quello di raggiungere "traguardi" in ottica prestazionale, quanto saper riconoscere e gestire le quotidiane dinamiche che non permettono di vivere la vita come vorremmo.

Grazie per l'attenzione e buona respirazione 🌀

Alleniamo la nostra VITA a stare bene, SEMPRE 🧘🏻‍♂️

Alessio Tesini

Massaggiatore Sportivo e Olistico

Istruttore certificato Oxygen Advantage

Mobile: +39 388 0605023

www.respirarebenessere.it

alessio.tesini@respirarebenessere.it

