

ISTRUZIONI PER LA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

Lavoro sulla respirazione diaframmatica

- Per esercitarsi con la respirazione diaframmatica è utile mettersi in una posizione sdraiata con la pancia rivolta verso l'alto (su una superficie un po' rigida ma comoda), con le gambe piegate, portando l'attenzione e la concentrazione sull'addome, con la mano destra sulla pancia e la mano sinistra sul petto
- Si consiglia di inspirare con il naso ed espirare con la bocca, e mentre si espira, con la mano destra comprimere la pancia schiacciandola verso il basso in modo tale da inspirare molto più profondamente "gonfiando la pancia" e riempiendo completamente i polmoni. Il petto non deve avere nessun movimento, deve restare completamente fermo, mentre l'addome si gonfia e si sgonfia come un "palloncino"
- Si deve inspirare dal naso mentre si osserva la pancia che si riempie, e poi più lentamente si espira dalla bocca mentre la pancia si sgonfia. Se la mano sul petto si alza, significa che stiamo facendo lavorare anche la parte toracica, e quindi la respirazione diaframmatica non è ottimale. Nell'espirazione, più lenta, si deve lasciare la bocca leggermente aperta lasciando uscire l'aria in modo passivo, senza la contrazione dei muscoli addominali, mentre la schiena deve restare aderente al terreno

I tempi da seguire durante la respirazione sono questi

- 4 secondi di inspirazione
- 6 secondi di espirazione
- 2 secondi in cui si trattiene il fiato a polmoni vuoti (dopo espirazione)
- Ciclo 4 – 6 – 2

Quante volte al giorno?

- Bastano 5 minuti 2/3 volte al giorno come training; poi, una volta assimilato, lo si può fare anche in piedi o seduti e diventerà molto più naturale e spontaneo, e quindi si potrà affrontare l'ansia o prevenirla facendo 10 o 15 respiri addominali profondi con questa tecnica
- Si può fare anche prima di una gara/verifica/situazione di stress per rilassarsi
- Si può fare durante una gara per recuperare il fiato quando si sta facendo uno sforzo fisico

A cosa serve

- sciogliere la tensione
- promuovere uno stato di rilassamento e benessere
- regolare le nostre emozioni (soprattutto ansia, paura, rabbia)
- aumentare la capacità di gestire i nostri pensieri
- migliora la qualità del sonno
- migliora l'ossigenazione del sangue
- diminuire la pressione e la frequenza cardiaca
- recuperare più velocemente dopo uno sforzo intenso