



Tecniche di respirazione rilassante

Dr.ssa Caterina Laria
Psicoterapeuta

www.psicolinee.com

Respirare è una di quelle azioni che compiamo in automatico sin dalla nostra nascita, senza rendercene conto, circa 20000 volte al giorno.

Inspirando introduciamo ossigeno, *espirando* buttiamo fuori anidride carbonica: entrambe le fasi sono fondamentali per il buon funzionamento del nostro organismo.

Quando siamo particolarmente agitati o spaventati la nostra respirazione ne risente: iniziamo a respirare a bocca aperta cercando di introdurre più ossigeno oppure ne acceleriamo la frequenza, prendendo tanti piccoli respiri. Può anche capitare di sentire la necessità di prendere un lungo respiro, come se sentissimo una mancanza d'aria. Tutte queste tipologie di respirazione errata comportano uno squilibrio dei livelli di ossigeno e anidride carbonica nel corpo, provocando ad esempio i famosi giramenti di testa che, facendoci temere uno svenimento imminente, aumentano l'intensità degli stati d'ansia.

(NB i consigli contenuti in questo scritto NON sono di tipo medico: mi rivolgo a quelle situazioni in cui la respirazione subisce le conseguenze di stati psicologici o emotivi: ansia, stress,... Per problematiche respiratorie di tipo organico , o in presenza di patologie di tipo cardiaco etc., rivolgetevi a un medico!)

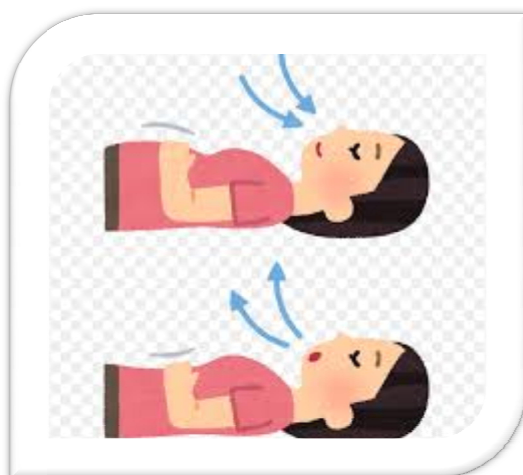
I vantaggi della respirazione diaframmatica

Senza nemmeno farci caso, gran parte di noi ha una respirazione toracica: respiriamo "di petto". In realtà questa modalità è errata perché ci fa muovere la parte alta del corpo, con uno sforzo implicito nella fase di inspirazione. Sarebbe

pertanto da privilegiare una respirazione “bassa”, di diaframma.

La respirazione diaframmatica permette una regolazione più armonica del ritmo respiratorio e un miglioramento dell’ossigenazione, con effetti benefici a livello fisico ed emotivo; a differenza di quella toracica è più lenta e profonda.

Imparare a respirare con il diaframma è molto più semplice di quanto si possa pensare. È sufficiente sdraiarsi (con le gambe distese oppure piegate) e appoggiare una mano sulla pancia, in modo da “sentire” le fasi della respirazione: inspirando la mano si alza, espirando si abbassa. Per agevolare l’apprendimento all’inizio si può espirare dalla bocca; procedendo con la pratica si passerà a usare solo il naso.



4 semplici esercizi di respirazione

Vediamo adesso alcuni semplici esercizi di respirazione: il consiglio è di iniziare a praticarli a casa alla sera, prima di addormentarsi. Dopo un paio di settimane di allenamento riuscirete a metterli in pratica anche in altri contesti (ufficio, scuola, alla fermata del tram ...) e/o al bisogno.

1. La scatola 4x4

Inspira a fondo per 4 secondi.
Trattieni il respiro per 4 secondi.
Espira profondamente per 4 secondi.
Trattieni il respiro per 4 secondi.
Ripeti l'intero circuito 4 volte.

2. Il palloncino

Inspira profondamente, visualizzando un palloncino che si riempie man mano.
Espira lentamente, visualizzando adesso il palloncino che si sgonfia.
Ripeti per 5 minuti.

3. Dammi il 5!

Inspira profondamente contando fino a 5.
Espira profondamente contando fino a 5.
Ripeti per 5 minuti.

4. Dentro e fuori

Inspira a fondo, associando a questa fase una breve parola positiva alla parola “*dentro*”. Ad esempio: “dentro calma”, “dentro pace”. Puoi visualizzare queste parole o ripeterle mentalmente. Focalizzati su questa sensazione positiva che si espande dentro di te, come un’energia positiva che ti pervade. Espira a fondo, individuando viceversa ciò che vuoi buttare via, con una breve parola associata alla parola “*fuori*”. Ad esempio: “fuori ansia”, “fuori stress”. Focalizzati sulla sensazione positiva derivante dal lasciare andare via queste parti negative.

Ripeti per 10 minuti.