



sumitra
AWARENESS COACH

IL RESPIRO CONSAPEVOLE

di Sumitra (Patrizia Beni)

IL RESPIRO CONSAPEVOLE

Una delle domande che pongo all'inizio dei miei gruppi esperienziali è:

“Sapete indicarmi quali sono le cinque azioni più importanti per la sopravvivenza del nostro corpo e metterle in ordine di importanza?”

Di solito le risposte indicano: mangiare, bere, muoversi, come azioni prioritarie, e spesso ci vuole qualche attimo prima che qualcuno dica: **respirare**.

Respirare è l'azione in assoluto più importante per garantire la vita di un essere umano.

Se non respiriamo, nel giro di pochi minuti moriamo.

Tant'è che respirare è un'azione automatica e involontaria. Cioè il nostro sistema nervoso è settato in modo da far sì che l'atto respiratorio avvenga comunque anche contro la nostra volontà.

Focalizziamoci quindi proprio sulla **RESPIRAZIONE**.

ALCUNE INFORMAZIONI SCIENTIFICHE A RIGUARDO

La respirazione è lo scambio di gas all'interno dei comparti cellulare e alveolare, ed è il risultato di due diversi processi:

- Il primo, chiamato **respirazione esterna** o polmonare, consiste nello scambio dell'ossigeno presente nell'aria con l'anidride carbonica proveniente dalle cellule.

Avviene negli alveoli polmonari. L'ossigeno si diffonde attraverso le pareti degli alveoli e passa nei capillari. Qui si lega al sangue, che lo trasporta alle cellule. Allo stesso tempo l'anidride carbonica nei capillari passa negli alveoli e, attraverso l'aria, viene espulsa.

- Il secondo processo, chiamato **respirazione interna** o cellulare, consiste nell'utilizzo dell'ossigeno da parte delle cellule per la combustione delle sostanze nutritive, con conseguente produzione di anidride carbonica.

Avviene nelle cellule, in particolare nei mitocondri (le "centrali" di produzione energetica). L'ossigeno si diffonde attraverso le pareti dei capillari e penetra nelle cellule, dove viene utilizzato. Allo stesso tempo l'anidride carbonica prodotta si diffonde attraverso la membrana cellulare e passa nei capillari: qui si lega al sangue che la porta negli alveoli polmonari.

COME AVVIENE LA RESPIRAZIONE POLMONARE

La respirazione funziona attraverso due movimenti che assicurano l'assunzione di aria/ossigeno dall'esterno e l'eliminazione di anidride carbonica/vapore acqueo dal corpo: l'**inspirazione** e l'**espirazione**. Queste due fasi respiratorie avvengono grazie alla contrazione e al rilassamento di alcuni muscoli tra cui i principali sono gli intercostali e il diaframma, che consentono ai polmoni di espandersi e di svuotarsi. Durante l'inspirazione l'aria contenente ossigeno entra nelle vie respiratorie per arrivare ai polmoni. Finita l'inspirazione, nei polmoni si verifica uno scambio gassoso nel corso del quale viene ceduto ossigeno al sangue che a sua volta cede anidride carbonica. Terminato lo scambio gassoso, il gas contenuto nei polmoni viene espulso, e, ripercorrendo a ritroso le vie respiratorie, restituito all'ambiente esterno.

In questo e-book desidero fornirti una miglior comprensione circa l'importanza di una respirazione profonda e ampia, oltre a darti indicazioni utili a migliorare e rendere più efficace l'atto respiratorio utilizzando appieno anche l'addome oltre che la gabbia toracica.

PERCHE' È COSÌ IMPORTANTE RESPIRARE BENE?

- 1)** Perché tanto più ampia ed efficace è la nostra respirazione, tanto meglio funziona il nostro corpo
- 2)** Perché vitalità ed energia psico-fisica aumentano considerevolmente con una respirazione corretta e contribuiscono significativamente a ridurre stress e tensioni
- 3)** Perché le nostre cellule e i nostri organi hanno bisogno di molto ossigeno per funzionare correttamente e al meglio

La tecnica che ti propongo ti aiuta in modo semplice ad unire questi tre “perché” e ti consente di ricollegarti a quello stato energetico che sperimentavi quando eri piccolo, cioè quando avevi tanta energia a disposizione.

Avrai forse notato come un bambino respiri appieno e usando anche l'addome.

NON RESPIRIAMO PIÙ COSÌ: CHE COSA CI È ACCADUTO?

Da bimbi, appena nati, siamo un nucleo armonioso di energia che fluisce liberamente. Con energia intendo la forza vitale che abbiamo dentro di noi.

In noi da bambini questa energia non è né divisa, né controllata. Si esprime spontaneamente e naturalmente in ogni genere di impulso.

Ogni cucciolo d'uomo non conosce le buone maniere. Se è triste piange, se è contento ride, senza filtri. Se vuole qualcosa lo prende senza chiedere “per favore” oppure “posso?”
Il processo educativo che riceve dai famigliari prima, e dagli educatori poi, modella lentamente il comportamento del bambino e inibisce progressivamente la sua energia.

Ovviamente alcune parti dell'educazione sono necessarie perchè funzionali alla famiglia e nella società.

Ciò però danneggia il sistema energetico del bambino e questi condizionamenti* educativi e sociali inibiscono sempre più la sua natura.

I comandi tipo: non piangere, non ridere, non essere arrabbiato, non essere triste.... e via dicendo, creano una scissione interna tra ciò che naturalmente il bambino farebbe e ciò che gli è imposto di fare.

Per fare ciò che gli viene richiesto, ad esempio trattenere le lacrime e/o ingoiare le emozioni del momento, è necessario che contenga l'atto respiratorio, perché se respirasse bene e ampiamente, comincerebbe a sentire, e se sentisse non potrebbe trattenere quelle emozioni.

Bene, con questa tecnica puoi ritornare a connetterti con il tuo vero sentire e avere più energia a disposizione.

*I condizionamenti sono diversi da famiglia a famiglia, da nazione a nazione, da religione a religione, ecc. Se fossi nato in un'altra città o nazione, avresti acquisito valori, conoscenze, usi, costumi diversi da quelli hai appreso. Anche all'interno della stessa regione esistono consuetudini e credenze diverse a seconda dell'ambiente socio-economico in cui sei cresciuto.



COME SI FA LA RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

Stenditi a terra supino, fletti le ginocchia, fai aderire bene la pianta dei piedi sul pavimento, apri bene la bocca in modo che lo spazio tra i denti sia almeno di due dita.



A questo punto appoggia il palmo di una mano sulla parte bassa dell'addome, posizionando il pollice sull'ombelico e il mignolo sul pube.

Quindi con la bocca aperta inspira espandendo l'addome verso l'alto, ed espira svuotandolo completamente fino a che percepisci che le vertebre lombari toccano il pavimento.



Ripeti questa operazione in modo lento, ciclico, a ritmo costante. Mantieni la bocca sempre aperta come mostrato nelle fotografie. Non fare pause tra l'inspiro e l'espriro, e prosegui per almeno 10 minuti.

Potrà capitarti di sentire la testa che gira, o dei formicolii in varie parti del corpo o, delle vibrazioni nei muscoli.

Non spaventarti, è tutto ok.

Continua a respirare profondamente e lentamente, senza accelerare la respirazione.

Pian piano i sintomi fastidiosi scompariranno, lasciandoti una sensazione di benessere e rilassamento.

Ricordati di farlo con regolarità ogni giorno, al mattino e alla sera, per almeno **21 giorni consecutivi**.

ALCUNI DEI BENEFICI CHE OTTERRAI

- Innalzamento del livello di energia fisica
- Maggior chiarezza mentale
- Eliminazione di molte tossine
- Migliore percezione del tuo corpo
- Riduzione dello stress e delle tensioni accumulate
- Maggior rilassamento e, con il tempo, miglioramento della qualità del tuo sonno

Questa tecnica di respirazione consapevole è **FONDAMENTALE** per ripristinare la tua energia psico-fisica!

È importante riconoscere che:

- 1) Il corpo è la nostra meravigliosa macchina, ed è fondamentale trattarlo al meglio affinché funzioni correttamente. Il corpo ha le sue leggi, e queste vanno rispettate se vogliamo stare bene. È importante conoscere alcune nozioni base per evitare di stare male ripetutamente.
- 2) La produzione di energia psico-fisica è collegata alla respirazione
- 3) Noi siamo vivi perché respiriamo

Buona respirazione e **BUONA CONSAPEVOLEZZA!**



RESTIAMO IN CONTATTO

Sumitra (Patrizia Beni)

sito | www.sumitra.it

e-mail | sumitra@sumitra.it

facebook | facebook.com/sumitrapatriziabeni

instagram | instagram.com/sumitra_patriziabeni

linkedin | linkedin.com/in/sumitra-beni-8440592a



sumitra
AWARENESS COACH

www.sumitra.it