

DECALOGO PER LA RESPIRAZIONE CADENZATA

Ecco un semplice decalogo da seguire per integrare la respirazione cadenzata nella tua routine quotidiana. Bastano 10-15 minuti al giorno per ottenere benefici significativi.

1. Trovare un momento ideale

- Dedica 10-15 minuti al giorno.
- Puoi praticare a metà giornata per rilassarti o prima di dormire per favorire il sonno.

2. Trovare una posizione comoda

- Siediti o sdraiati in un luogo tranquillo.
- Mantieni la schiena dritta per facilitare il flusso respiratorio.

3. Conoscere i cicli respiratori

- **Un ciclo respiratorio** è composto da:
 - o **Inspirazione**: immetti aria nei polmoni.
 - o **Espirazione**: espelli l'aria dai polmoni.
- L'obiettivo è un ritmo regolare: ad esempio, inspirare per 4 secondi ed espirare per 6 secondi.

4. Usare l'app per il ritmo

- Segui le indicazioni dell'app per sincronizzare la respirazione al ritmo suggerito.
- Se hai difficoltà, fermati e respira per un paio di minuti al tuo ritmo naturale, poi riprendi.

5. Benefici della respirazione cadenzata

- **Migliora la Variabilità della Frequenza Cardiaca (HRV):**
 - o L'HRV misura il tempo tra un battito cardiaco e l'altro.
 - o Un'HRV alta indica un sistema nervoso equilibrato e maggiore resilienza allo stress.
- **Regola il sistema nervoso e ormonale:**

- o Riduce il cortisolo, l'ormone dello stress.
- o Promuove uno stato di calma e benessere.

6. Accedere alla "Finestra di Siegel"

- La "finestra di tolleranza" (Siegel) è uno stato ottimale in cui mente e corpo funzionano al meglio.
 - o Respirare cadenzatamente aiuta a rimanere in questo stato, migliorando concentrazione e calma.
 - o Previene reazioni eccessive a stress o emozioni intense.

La finestra di Tolleranza di Daniel J. Siegel



ansia - rabbia -
cibo per gestire le emozioni
mania di controllo -
pensieri ossessivi

IPERATTIVAZIONE

finestra
di tolleranza

IPOATTIVAZIONE

noia - dissociazione -
letargia - senso di vuoto
difficoltà a concentrarsi



7. Rispettare il proprio ritmo

- Non forzare il respiro.
- Adatta il ritmo suggerito alle tue capacità, aumentando gradualmente.

8. Igiene respiratoria

- Inspira sempre dal naso ed espira dalla bocca, per:
 - o Filtrare l'aria.
 - o Ottimizzare l'assorbimento di ossigeno.
- Evita ambienti inquinati durante la pratica.

9. Alimentazione e respirazione

- Non praticare la respirazione subito dopo un pasto abbondante.
- Mantieni una dieta equilibrata per migliorare il funzionamento del diaframma.

10. Benefici a lungo termine

- Migliora la gestione dello stress.
- Favorisce la qualità del sonno.
- Aumenta la capacità di concentrazione e la salute cardiovascolare.
- La respirazione cadenzata aiuta a distinguere la vera fame dai bisogni emotivi, riducendo episodi di alimentazione impulsiva o consolatoria.

11. Esercizio con ____ cicli respiratori

- **Fase 1:** inspirare per ____ secondi attraverso il naso.
- **Fase 2:** espirare lentamente per ____ secondi attraverso la bocca.
- Ripeti il ciclo per 10-15 minuti.

Seguendo questa guida e praticando regolarmente, otterrai benefici fisici e mentali significativi!