



Polo Psicologia

IL RILASSAMENTO MEDIANTE LA RESPIRAZIONE LENTA



Il respiro gioca un ruolo fondamentale nel determinare il livello complessivo di attivazione del nostro corpo. Quando la frequenza del nostro respiro aumenta, una quantità di altre funzioni fisiologiche si mettono in moto nel contribuire ad innalzare il livello d'ansia.

Un primo passo fondamentale è “prendere le misure” al tuo respiro. Conta la frequenza dei tuoi respiri per un minuto: considera ogni inspirazione ed espirazione come unico respiro nel conteggio. La mia frequenza respiratoria è ____.

Noi tutti abbiamo bisogno di ossigeno per respirare. Attraverso l'inspirazione i polmoni portano dentro l'organismo l'ossigeno, che viene utilizzato dal corpo; come conseguenza viene prodotta anidride carbonica (CO₂), che viene eliminata tramite espirazione. Affinché il corpo funzioni correttamente, deve mantenersi un bilanciamento tra ossigeno e anidride carbonica. Il bilanciamento è mantenuto attraverso quanto veloci e quanto profondamente respiriamo. Se respiri troppo l'equilibrio salta perché c'è troppo ossigeno, se respiri troppo poco non viene smaltita sufficiente anidride carbonica che così aumenta di livello.

Quando una persona iperventila, sta portando dentro più ossigeno di quello che il corpo ha bisogno. Questo sregola l'equilibrio dato che risulta esserci meno anidride carbonica rispetto all'ossigeno, di conseguenza il corpo risponde a questa situazione instabile attraverso tutta una serie di cambiamenti chimici. Questi cambiamenti portano a due tipi principali di sintomi:

- 1) Alcuni sintomi sono dovuti alla leggera riduzione di ossigeno apportato in diverse regioni del cervello. Questo comporta sensazioni di confusione, testa leggera, visione offuscata, senso di irrealtà, mancanza d'aria, vertigini.
- 2) Alcuni sintomi sono dovuti ad una leggera riduzione nell'apporto di ossigeno ad alcune parti del corpo. Questo comporta sintomi come un aumento della frequenza cardiaca, intorpidimenti, parestesie, tremori alle estremità, mani fredde e sudate oltre che rigidità muscolare.

Il tasso appropriato di respiro quando si è calmi e rilassati è di circa 10-14 respiri al minuto.

Spesso ansia e tensioni portano all'utilizzo di una respirazione superficiale che impedisce al corpo di essere completamente ossigenato, provocando una perdita dell'energia corporea complessiva. Al contrario, una respirazione profonda o diaframmatica permette di rilassare mente e corpo, evitando in tal modo che le tensioni accumulate alterino il proprio benessere psicofisico e favorendo un maggior controllo delle proprie emozioni. Respirare profondamente riduce inoltre la pressione sanguigna in modo naturale e rallenta il battito cardiaco che è particolarmente accelerato in casi di ansia e stress.



DIARIO SETTIMANALE RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA



Indicazioni su come svolgere l'esercizio:

- trova un ambiente confortevole dove poter svolgere l'esercizio senza essere interrotto/a;
- mettiti seduto/a, con la schiena eretta e i piedi poggiati a terra;
- metti una mano sulla pancia e prova ad utilizzare il diaframma per la respirazione (la tua mano dovrebbe naturalmente essere spinta verso in alto, come se la pancia si gonfiasse);
- effettua l'inspirazione dal naso e l'espiazione dalla bocca;
- prova a far durare l'espiazione almeno IL DOPPIO dei secondi che hai riservato all'inspirazione (puoi aiutarti contando mentalmente 1001, 1002, 1003, etc.. inspirando ed espirando)
- fai durare l'esercizio almeno cinque minuti

Prova a registrare la tua frequenza respiratoria e a fare l'esercizio in momenti diversi della giornata.

| DATA | ORARIO | FREQUENZA RESPIRATORIA INIZIALE | FREQUENZA RESPIRATORIA FINALE |
|------|--------|---------------------------------|-------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |