

Guida Pratica al Potere del Respiro

Esercizi e Pratiche di Respirazione Consapevole per il Benessere Psicofisico

A cura di Massimiliano Puddu — Esperto in Pratiche Respiratorie

Il principio chiave: Il respiro è l'unica funzione del sistema nervoso autonomo che possiamo controllare direttamente. Modificandone ritmo e profondità, agiamo sul nervo vago e riequilibriamo il sistema nervoso parasimpatico, riducendo lo stress e regolando l'energia corporea.

1. Pratiche di Emergenza e Calma Profonda

20 Respiri Consapevoli del Rebirthing (Respiro di Emergenza)

SERA & EMERGENZE

Obiettivo: Liberare le tensioni emotive, arrestare i pensieri ricorsivi e favorire il rilassamento profondo.

Quando usarla: In caso di ansia, agitazione, pensieri ossessivi, malessere o prima di coricarsi.

Indicazione Tecnica di M. Puddu: Respira con il naso oppure, se le narici non sono libere, passa attraverso le labbra socchiuse per creare una leggera resistenza. Mantieni la stessa modalità scelta per tutto l'esercizio.

Esecuzione passo dopo passo:

1. **Posizione:** Supino in luogo tranquillo oppure seduto con schiena ben dritta.
2. **4 respiri corti:** Inspira profondamente (riempiendo l'addome) ed espira senza forzare, in modo circolare (senza pause).
3. **1 respiro profondo:** La quinta inspirazione è molto più profonda e prolungata, seguita da un'espirazione completa.
4. **Ripetizione:** Ripeti questa sequenza (4 corti + 1 lungo) per **4 volte totali** (20 respiri in tutto).
5. **Integrazione:** Mantieni gli occhi chiusi in ascolto per 60-90 secondi prima di riaprirli.



Sospiro Fisiologico (Physiological Sigh) — Reset Immediato

Studiato alla Stanford University, è la tecnica più rapida per interrompere un picco di ansia o agitazione in tempo reale.

- **Doppia inspirazione dal naso:** Un'inspirazione profonda seguita subito da una seconda inspirazione breve (senza espirare).
- **Espirazione lenta:** Rilascia l'aria con una lunga ed esaustiva espirazione dalla bocca.
- **Ripetizioni:** Esegui per sole 2-3 volte per un calo immediato della frequenza cardiaca.

2. Pratiche di Rigenerazione ed Energia

I 28 Respiri (Metodo Daniel Lumera)

GIORNO / ATTIVANTE

Obiettivo: Riequilibrare il bilancio ormonale (dopamina, serotonina, ossitocina), stimolare chiarezza e rigenerazione.

⚠ Avvertenza di M. Puddu: Può essere praticata fino a 3 volte al giorno, ma MAI prima di dormire perché fortemente attivante!

Esecuzione passo dopo passo:

- Preparazione:** Seduto con la schiena dritta e occhi chiusi. Focalizzati su un intento positivo.
- Ciclo di 28 respiri:** Inspira profondamente dal naso ed espira dalla bocca, in flusso continuo. Accogli energia nell'inspirazione, rilascia tensioni nell'espirazione.
- Ritenzione finale:** Al 28° respiro, espira completamente e trattieni l'aria a polmoni vuoti per 10-60 secondi.
- Sblocco sonoro:** Quando avverti il bisogno di inspirare, esegui 4 respiri con inspirazione forte ed espirazione di godimento sonoro.

Respirazione Quadrata (Box Breathing)

FOCUS & CALMA

Esecuzione (4-4-4-4): Inspira 4s (naso) → Trattieni a pieni 4s → Espira 4s → Trattieni a vuoto 4s. Ripeti per 3-5 minuti.

Nota: Se 4 secondi risultano faticosi, riduci a 3s. Visualizza un quadrato durante l'esecuzione.

3. Routine Giornaliera Consigliata

Momento della Giornata	Pratica Consigliata	Scopo
Mattino / Durante il Giorno	28 Respiri (fino a 3 volte/die) oppure Kapalabhati	Attivazione energetica, focus e chiarezza mentale.
In caso di Ansia o Stress	20 Respiri di Emergenza o Sospiro Fisiologico	Reset immediato del sistema nervoso parasimpatico.
Prima di Andare a Dormire	20 Respiri di Emergenza o Box Breathing	Pacificazione dei pensieri, relax e sonno profondo.

Guida per la Pratica Individuale — Elaborata sui contenuti e le indicazioni tecniche di **Massimiliano Puddu**.