

Servizio Offerto

Il servizio verte **sull'acquisizione della tecnica corretta di Respirazione Diaframmatica** i cui benefici saranno ravvisabili solo attraverso una pratica costante e quotidiana.

Attraverso una respirazione corretta non solo si potrà beneficiare di un **miglioramento dello stato di salute**, ma soprattutto si acquisirà uno strumento di consapevolezza che acuirà le nostre capacità di gestione degli stati emotivi: stress, ansia, paure, panico, preoccupazioni, ecc..

Sarà anche possibile approfondire e acquisire **diverse tecniche di respirazione** specifiche per **differenti problematiche**: dal respiro lento per la gestione degli stati acuti di ansia, al respiro frazionato per **favorire l'addormentamento**.

E' importante ricordare che la **SALUTE NON è ASSENZA DI MALATTIA**, ma bensì uno stato di benessere bio-psico-sociale in cui la qualità dello stile di vita, l'**alimentazione**, l'**attività fisica** e la capacità di gestire consapevolmente le nostre **emozioni giocano un ruolo importante e decisivo**.

SALUTE NON è solo ASSENZA DI MALATTIA, ma anche ASSUNZIONE DI RESPONSABILITA'

Imparando a respirare correttamente possiamo regalare, a noi stessi e agli altri, un importante e significativo gesto di amore e responsabilità.



PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Calypso Life Club s.r.l.

Via Montegrappa 3/a
42021 Bibbiano (RE)

tel. 0522 240157

e-mail: info@calypsoliveclub.it

Dott.ssa Cristina Rosso
Psicologa-Psicoterapeuta

tel. 339 4176380

e-mail: rosso.cristina@libero.it

www.cristinarosso.it

A tutela dell'ambiente e a favore di una politica contro lo spreco è previsto uno sconto del 10% alla restituzione della presente brochure informativa

www.calypsosalute.it



Respirazione Diaframmatica



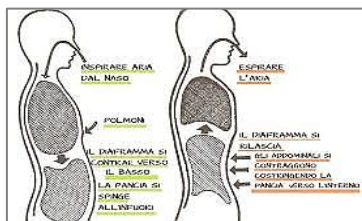
Ritrova la tua Salute e il tuo Benessere attraverso il Respiro Consapevole

Dott.ssa Cristina Rosso
Psicologa-Psicoterapeuta
Specialista in Biofeedback e Stress Management

Che cos'è la Respirazione Diaframmatica

Il **DIAFRAMMA** è una lamina muscolo-tendinea che separa la cavità toracica da quella addominale ed ha un ruolo fondamentale nel processo respiratorio. *E' infatti considerato il muscolo primario della respirazione.*

Il suo **CORRETTO FUNZIONAMENTO** prevede un movimento continuo verso il basso e verso l'alto, rispettivamente ad ogni atto inspiratorio ed espiratorio.



La causa di una **NON CORRETTA RESPIRAZIONE** è legata a molteplici fattori: stili di vita, traumi emotivi, ansia, stress, problemi lavorativi, conflittualità, difficoltà nella gestione della vita emotiva, ecc..

Le conseguenze di una **NON CORRETTA RESPIRAZIONE** (diaframma retratto/respirazione toracica non-fisiologica) sono ravvisabili in problemi respiratori, gastrointestinali, posturali, cardiocircolatori, ma anche emotivi e psicologici.

L'interazione reciproca tra corpo e mente è evidenziabile nel processo attraverso il quale il nostro **stato emotivo** (ansia, stress, ecc..) **influenza il nostro modo di respirare** (respiro veloce e superficiale), ma è anche vero che **se impariamo a modificare il nostro respiro, possiamo modificare il nostro stato emotivo, diminuendo il livello di stress e apportando benefici a 360° a tutto il sistema.**

I benefici della Respirazione Diaframmatica

Quando si respira in modo lento e costante, il cervello riceve il messaggio che *«Tutto va bene»*.

Tale messaggio è l'espressione della regolarizzazione e armonizzazione del funzionamento del Sistema Nervoso Autonomo i cui benefici sono così ravvisabili:

- Diminuzione della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca (fattori di rischio per le patologie cardiovascolari);
- Miglior ossigenazione delle cellule (le cellule tumorali vivono in un ambiente privo di ossigeno);
- Rallentamento dell'invecchiamento cellulare;
- Miglior disintossicazione dell'organismo (con il respiro eliminiamo il 70% delle tossine);
- Miglioramento della risposta immunitaria (si riducono i livelli di tre citochine associate con l'infiammazione e lo stress);
- Diminuzione del cortisolo ematico (il **CORTISOLO** è il principale ormone dello stress che ha effetti, sul lungo termine, fortemente negativi sul metabolismo, sulle ossa, sul cervello, sul sistema immunitario e sul sangue);
- Importante azione sul sistema digestivo (favorisce la peristalsi e ha un ruolo essenziale nella defecazione);
- Aumento della tolleranza al dolore;
- Aumento delle capacità di attenzione e concentrazione (incremento della velocità di pensiero, di decisione e di scelta);
- Maggior equilibrio emotivo (miglioramento nella capacità di gestione emotiva e controllo degli impulsi);
- Diminuzione dei livelli di ansia e depressione;
- Regolarizzazione del sonno;
- Aumento di comportamenti empatici e compassionevoli.

E' evidente il fondamentale ruolo del Respiro nel processo integrativo tra la sfera fisiologica, cognitiva, emotiva e comportamentale.

I risultati si ottengono attraverso una pratica costante.

Respiro, emozioni e salute

La respirazione, non solo insegna a saperci controllare in ogni situazione difficile, ma è anche **uno specchio preciso delle nostre emozioni**: la tensione emotiva e corporea viene facilmente rivelata attraverso la respirazione.

In un certo senso, **noi siamo come respiriamo**: più siamo nervosi e agitati e peggio respiriamo. Più siamo tranquilli e più siamo padroni del nostro respiro e della nostra mente.

Il **diaframma** ricopre una notevole importanza proprio nell'**area emotiva**, dove gioca un ruolo cardine nella **gestione dello stress**, ansie, fobie e tensioni.

Ad oggi la ricerca scientifica sta ormai confermando quanto la **“ginnastica respiratoria”** rivesta un ruolo sempre più importante all'interno della medicina.

Le **patologie respiratorie sono in aumento** sia per la componente genetica, come nell'**asma**, sia per la diffusione del **fumo** sia per l'elevato grado di **inquinamento a cui tutti i giorni siamo sottoposti**.

Le **Neuroscienze applicate** hanno ormai dimostrato quanto la respirazione ritmica e fisiologica **migliori lo stato di salute** fisico, influenzi **l'attività neuronale** (migliorando le performance cognitive: memoria, attenzione, problem solving, ecc..) e incrementi le capacità di **gestione degli stati emotivi**.

La respirazione fisiologica permette di recuperare e mantenere un efficiente stato di salute fisica e mentale.