

Sapienza Cares for the Carers – 2020

Rilassarsi con la respirazione diaframmatica di Benson Esercizi per la prima volta

Un'ampia letteratura mostra come la modalità e il ritmo del respiro abbiano profondi effetti sul corpo e agiscano come un "ansiolitico" naturale.

L'esercizio presentato in questa scheda ha effetti immediati di distrazione e tranquillizzazione e, oltre a essere praticato su se stessi, può essere applicato ad altri, specie in situazioni di forte ansia o panico.

La prima volta e in primo soccorso è più semplice eseguire o fare eseguire gli esercizi **da seduto/a** poi, specie dopo un breve training ([vedi scheda ad hoc](#)), risulterà naturale respirare col diaframma stando in piedi, anche mentre si eseguono altre attività.

1. *Sieda comodamente e appoggi **una mano al centro del petto e l'altra sull'addome, all'altezza dell'ombelico.***
2. *Quando **inspira** attraverso il naso, immagina di gonfiare un palloncino nella sua pancia, **l'addome deve gonfiarsi.** La mano posta sull'addome deve sollevarsi bene quando inspira, mentre la mano posta sul petto deve rimanere ferma. **Quando espira, l'addome si sgonfia** tornando alla sua posizione originaria e la mano posta sull'addome si abbassa. **La mano posta sul petto rimane ferma.***



Le prime volte è del tutto normale avere una respirazione mista, e quindi sentire che si muovono sia la mano posta sul petto (*respirazione toracica*), sia quella poggiata sull'addome (*respirazione addominale*). Con un po' di pratica, sarà facile muovere solo l'addome.

Una volta appreso a respirare con l'addome, inizierà a prestare attenzione al ritmo respiratorio. Lo standard può essere **3 secondi di inspirazione, una breve pausa, e 7 secondi di espirazione**, ma ognuno troverà un suo ritmo, avendo cura che l'inspirazione sia profonda e l'espirazione più prolungata.

In caso avvertisse un lieve giramento di testa, la pressione può essersi abbassata troppo, quindi è consigliabile sospendere l'esercizio.

Marzo 2020

C. Ottaviani e C. Violani

Riferimenti

- Goessl VC, Curtiss JE, Hofmann SG. (2017). The effect of heart rate variability biofeedback training on stress and anxiety: a meta-analysis. *Psychol Med.*, 47(15):2578-2586.
- Hopper, S., Murray, S. L., Ferrara, L. R., Singleton, J. K. (2019). Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults a quantitative systematic review. *Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 17(9):1855-1876.
- Van Diest I, Verstappen K, Aubert AE, Widjaja D, Vansteenwegen D, Vlemincx E. (2014). Inhalation/Exhalation ratio modulates the effect of slow breathing on heart rate variability and relaxation. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 39:171-80.