

Sapienza Cares for the Carers - 2020
Rilassarsi con la respirazione diaframmatica di Benson
Esercizi di Training

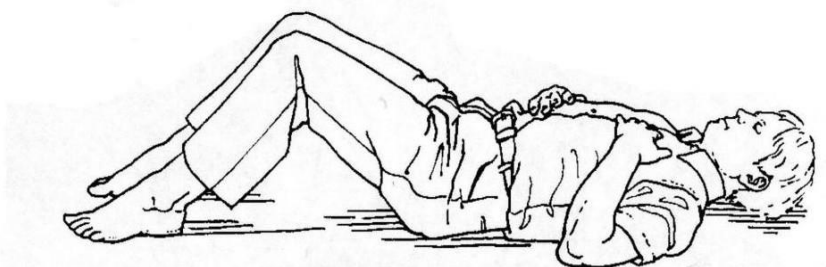
Quanto più siamo in ansia tanto più il nostro respiro diventa automaticamente rapido, corto e superficiale, perché si comincia a respirare solo con la parte superiore dei polmoni.

La *respirazione toracica* riduce l'apporto di ossigeno al cervello e ai muscoli e stimola il sistema nervoso autonomo (SNA), associato all'anticipazione del pericolo e all'attivazione. I pensieri corrono veloci e la capacità di focalizzare l'attenzione è ridotta. Una respirazione rapida e superficiale può indurre attacchi di panico, con palpitazioni, aumento della frequenza cardiaca, formicolii a labbra e dita, tremito, vertigini e senso di irrealtà, che nelle forme più intense possono portare alla perdita di coscienza (Benson, Klipper 2009).

Poiché la respirazione è regolata solo in parte dal sistema nervoso autonomo, siamo tutti in grado di controllarla in larga misura volontariamente. Ispirando profondamente (se possibile con le labbra chiuse) ed espirando lentamente attraverso la bocca possiamo imparare facilmente a rilassare e a tranquillizzare noi stessi e gli altri.

L'esercizio si apprende facilmente, stando seduti comodamente ma col busto dritto, e seguendo le istruzioni descritte nella [scheda](#) per rilassarsi rapidamente e per gli interventi di primo soccorso.

Per imparare a praticare degli esercizi di respirazione addominale è preferibile sdraiarsi su un tappetino, con schiena e nuca al suolo, ginocchia flesse e piante dei piedi al suolo, rilassati e con gli occhi socchiusi. Quindi si poggierà una mano sullo sterno e l'altra sulla parte superiore dell'addome.



Nella posizione descritta nella figura si rilasseranno braccia e spalle e, con le mani, si controllerà la corretta esecuzione dei movimenti del diaframma.

Si inizia a inspirare profondamente, preferibilmente dalle narici, per 3-4 secondi (che possono essere contati pensando *dico1, dico2, dico3*). Man mano che l'aria entra nei polmoni va spinta verso il basso, sollevando l'addome ed estendendo i muscoli diaframmatici.

Quando l'inspirazione è completa ci si ferma per 1 secondo, poi si espira lentamente, contando almeno altri 6-7 secondi, spingendo l'aria fuori abbassando l'addome.

La mano sull'addome aiuta la corretta esecuzione dei movimenti del diaframma, cioè l'innalzamento durante l'inspirazione e l'abbassamento durante l'espirazione; mentre la mano sullo sterno resta immobile.

Il ciclo delle ispirazioni-espirazioni va ripetuto più volte (15-20) per periodi di tempo che tipicamente non superano i 5 minuti, al termine si presterà attenzione alle proprie sensazioni. Dopo 5 o 6 minuti di respirazione diaframmatica tipicamente si avvertono sensazioni di pesantezza e di calore in tutto il corpo, il polso rallenta, la pressione sanguigna si abbassa, si nota il rilassamento del corpo e della mente (Benson, Klipper 2009).

Alla fine del periodo di rilassamento si procederà con gradualità a riprendere la posizione eretta, se si avvertono giramenti di testa può trattarsi di un eccessivo abbassamento della pressione.

Col tempo ed esercitandosi la capacità di rilassarsi aumenta rapidamente. Il training per il rilassamento respiratorio può essere svolto come periodo di riposo al termine di una sessione di ginnastica e si presta a essere proseguito con altre tecniche più globali (p.es. la *Mindfulness*).