

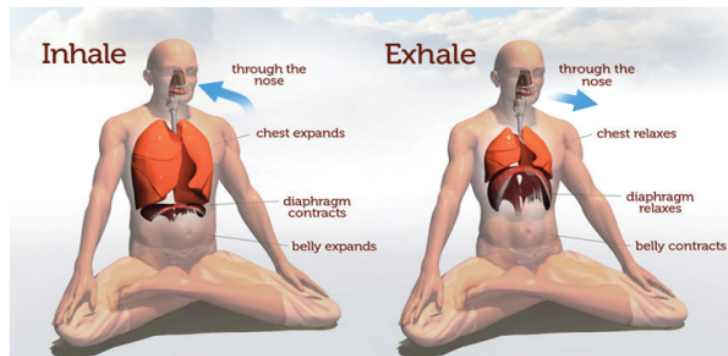
# Infermieristica Olistica

## RESPIRAZIONE per la Resilienza

La Respirazione Diaframmatica avviene nella cavità addominale grazie allo spostamento del diaframma verso il basso. Durante i respiri lenti e profondi che coinvolgono l'addome il rilascio dello stress avviene più efficacemente che nei respiri brevi a livello toracico.

### INSPIRA:

Percepisci la pancia che si espande. Prendi un'altra boccata d'aria e riempi completamente i tuoi polmoni.



### ESPIRA:

apri la bocca, rilassa la lingua ed espira emettendo il suono "Haah".

Durante l'inspirazione l'addome ed il torace si espandono.

Successivamente, con l'espiazione, l'addome ed il torace si rilassano.

### Esci all'aperto e respira

Camminare o pranzare all'aria aperta aumenta il rilascio di endorfine (1) Bisognerebbe impegnarsi a trascorrere 15 minuti all'aperto quando è possibile.

**Per attuare la respirazione diaframmatica, fai innanzitutto un respiro profondo.**

Prima immagina i tuoi polmoni che filtrano efficacemente le tossine durante l'inspirazione, e che durante l'espiazione rilasciano le sostanze nocive (2) Quest'esercizio di respirazione diaframmatica riduce l'ansia e lo stress (3) Sdraiati o mettiti seduto con entrambi i piedi poggiati sul pavimento. Metti una mano sullo stomaco e l'altra sul torace, fai alcuni respiri forzati per aiutarti a percepire la tua respirazione. Se svolgi quest'esercizio anche per soli 5 minuti al giorno, puoi riuscire a ridurre in modo significativo il tuo livello di ansia e stress. Eseguire quest'esercizio anche poche volte al giorno per 2-3 settimane aiuta a stimolare e mantenere una respirazione sana. Maggiore è la frequenza con cui lo si fa ogni giorno, più velocemente la qualità ed il ritmo del respiro contribuiranno ad un maggiore senso di tranquillità.

### STOP TECHNIQUE:

Fermati. Fai un Respiro. Osserva. Procedi.

La Tecnica di Stop è utile per impedire alle reazioni negative di condizionarci, quando si percepiscono tensioni durante (ad esempio):

- Interazione ad alto coinvolgimento emotivo
- Circostanze spiazzanti
- Pensieri negativi

Visualizza un segnale di STOP nella tua mente. Fai un respiro profondo e focalizza l'attenzione verso l'area che circonda il tuo cuore. Immagina il tuo respiro che passa dentro e fuori da questo spazio: lo spazio del tuo cuore. Ricorda un momento felice: immagina di tenere un bambino in braccio, coccolare il tuo amato o abbracciare il tuo animale domestico, pensa al piacere di quando sei innamorato...

Dallo spazio del tuo cuore chiediti "Quale sarebbe una risposta appropriata e saggia in questo momento?". Puoi ripetere questo mantra, utile in queste situazioni: "Mi sento calmo e tranquillo dentro/Ascolto e rispondo con gentilezza e compassione/Mi sento calmo e centrato dentro/Scelgo ciò che è meglio in questo preciso momento"



## Riferimenti

1. O'Brien, J. (2011). Exercise May Prevent Impact of Stress on Telomeres, A Measure of Cell Health. UC San Francisco. Retrieved from <https://www.ucsf.edu/news/2011/04/9652/exercise-may-prevent-impact-stress-telomeres-measure-cell-health>
2. Vlemingx E, Van diest I, Van den bergh O. A sigh of relief or a sigh to relieve: The psychological and physiological relief effect of deep breaths. *Physiol Behav.* 2016;165:127-35.
3. Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wei, G. X., & Li, Y. F. (2017). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in psychology*, 8, 874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
4. Parenteau P, Lamontagne Y. The thought-stopping technique: a treatment for different types of ruminations?. *Can J Psychiatry.* 1981;26 (3):192-195

## RESPIRAZIONE per la Resilienza

Disponibile come PDF scaricabile, non esitare a condividere.

© 2020. American Holistic Nurses Association



AMERICAN  
Holistic  
Nurses  
ASSOCIATION

[www.AHNA.it](http://www.AHNA.it)  
[www.AHNA.org](http://www.AHNA.org)  
(800) 278-2462