

Allungati e Respira

TEST



PAUSA CONTROLLO

Quanto ossigeno assimili con il Respiro?

SCOPRI QUANTO TI NUTRE IL RESPIRO

Indice

Origine del Test	4
Cosa misura il Test PC.....	6
Livelli Ottimali	7
Come eseguire il Test.....	8
Considerazioni finali	10

Scrivi qui il tuo nome: _____

Origine del Test

Il test della Pausa Controllo (PC) è stato elaborato dal Dott. Buteyko, medico che scoprì la relazione tra la quantità di Anidride Carbonica (CO₂) nel corpo e lo stato di benessere e salute della persona.

Buteyko misurando la respirazione delle persone che soffrivano di asma, angina ed altre malattie, constatò che tutti quanti soffrivano di iperventilazione, cioè una respirazione troppo veloce.

L'iperventilazione porta alla conseguente diminuzione della anidride carbonica nell'organismo.



SCOPRI QUANTO TI NUTRE IL RESPIRO

Constatò anche che, riportando la respirazione alla normalità, il livello di anidride carbonica nell'organismo aumentava.

La cosa interessante che scoprì però, è che riportando a livelli normali la respirazione, gli attacchi di asma e i sintomi di altre malattie svanivano.

E quando i pazienti tornavano alle cattive abitudini di iperventilazione, gli attacchi e altri problemi si ripresentavano.

Tutto questo è legato al fatto che l'anidride carbonica è un elemento fondamentale per il nostro corpo perché serve per lo scambio tra ossigeno (O₂) e appunto l'anidride carbonica.

Semplificando si può dire che il tuo corpo dovrebbe avere certi livelli di anidride carbonica nel sangue e se questi livelli sono troppo bassi (per esempio perché respiri troppo velocemente e quindi ne elimini più del dovuto), lo scambio tra anidride carbonica e ossigeno si riduce e le tue cellule assimilano meno ossigeno.

Quindi:

Respiro Veloce = meno CO₂ = meno O₂ per le cellule;

Respiro Naturale = livelli ottimali di CO₂ = più O₂ per le tue cellule = +Salute, +Energia e +Vitalità

“Possibilità di Esprimere il Massimo Potenziale”

Cosa misura il Test PC

E' un metodo pratico per misurare la quantità di CO2 presente nell'organismo e per misurare la soglia di tolleranza all'anidride carbonica.

Più tempo riesci a stare senza sforzo in apnea espiratoria (come verrà spiegato tra poco) e maggiore è la tolleranza del tuo corpo verso l'anidride carbonica.

Il livello ottimale, secondo il Dott. Buteyko è indicato da un'apnea di 60 secondi circa.

Allo stesso tempo è un ottimo indicatore del tuo stato di forma e di salute.

- **Riflette lo stato di salute:** una PC molto bassa può indicare che l'organismo non è in perfetta forma;
- **Campanello d'allarme:** un livello basso di CO2 può indicare un rischio di attacco d'asma (per l'asmatico) e può indicare un alto livello di stress, sia fisico che mentale, mentre per lo sportivo può indicare il sovrallenamento;
- **Monitor dei miglioramenti:** dato importante per valutare i miglioramenti dati dalla pratica. Il tuo percorso verso il respiro naturale deve vedere un aumento graduale della Pausa Controllo;
- **Stimolo motivante:** solitamente ad un aumento della PC corrisponde un miglioramento della propria salute e delle proprie prestazioni fisiche, mentali e spirituali.

Livelli Ottimali

Indicazioni relative agli Adulti

In una persona completamente sana e in ottima forma, la durata della PC è generalmente sui **60 secondi** e più.
(condizione molto rara)

Con una PC **tra i 40-50 secondi** si trovano tantissime persone in ottima salute.

Tra i 30 e i 40 secondi comincia ad essere un buon livello ma è possibile migliorare ed è consigliabile fare esercizi per migliorare.

Al di **sotto dei 30 secondi** è vivamente consigliato iniziare a praticare esercizi.

Se al di **sotto di 15 secondi** allora è assolutamente fondamentale per te allenarti con costanza a migliorare la tua respirazione.

Ricorda: ogni livello che raggiungi con la pratica, lo devi anche mantenere nel tempo.

Come eseguire il Test

Il Test va eseguito in **Apnea Espiratoria**, si tratta di misurare per quanto tempo, dopo una **normale espirazione*, si può stare in apnea senza il minimo sforzo.

***Normale espirazione:** non si intende appunto una espirazione completa ma si blocca il respiro nel momento in cui, respirando normalmente, finita l'espirazione comincia l'inspirazione.

Distinzione tra Apnea Inspiratoria e Apnea Espiratoria

Apnea Inspiratoria: bloccare la respirazione con aria nei polmoni.

Apnea Espiratoria: bloccare la respirazione con i polmoni "vuoti".

La PC va misurata la mattina, appena ci si sveglia, ancora nel letto.

Siediti sul bordo del letto, con i piedi a contatto con il pavimento, rilassati, con la colonna vertebrale stesa.

Respira normalmente dal naso, senza modificare il tuo respiro, per 10 secondi prima della misurazione;

Se ti viene da respirare più lentamente e/o profondamente, non farlo, semplicemente lascia che il respiro vada da solo.

CONSIGLIO: *nei secondi di respirazione normale che precedono la misurazione, prova a pensare ad altro, in modo da non concentrarti sul respiro.*

Dopo una normale espirazione, che **non deve assolutamente essere una espirazione profonda** (questo è l'errore più comune), fermati in apnea (se serve tappati il naso con le dita) e fai partire il cronometro.

Cerca poi di distrarre la tua attenzione dalla misurazione della PC e pensa ad altro, senza stare ad osservare i secondi che passano.

Ad un certo punto sentirai la sensazione di dover riprendere a respirare.

Permetti a questa sensazione di aumentare lievemente.

Prima che questa sensazione diventi uno sforzo, scatta il momento in cui devi fermare il cronometro.

Quando riprendi a respirare è importante per la validità del test che tu riprenda senza andare in affanno, devi riuscire a riprendere a respirare in modo normale.

Se percepisci il bisogno di respirare più del normale (più di come respiravi prima di iniziare la misurazione della PC), il valore misurato sarebbe falsato e più lungo di quello reale.

SCOPRI QUANTO TI NUTRE IL RESPIRO

E' fondamentale che subito dopo aver fermato il tempo, riprendi a respirare nello stesso modo in cui stavi respirando prima di iniziare il test.

Allo stesso tempo, non fare l'errore inverso e cioè quello di non cercare quel limite oltre il quale ti sarebbe richiesto riprendere a respirare velocemente.

Diciamo che devi trovare la giusta via di mezzo e per trovarla probabilmente dovrai provare il test alcune volte.

Considerazioni finali

Il test deve essere uno stimolo e non il tuo fine ultimo, altrimenti corri il rischio di stressarti perché fatichi a migliorare il tuo livello.

Il segreto è sempre la gradualità e la costanza, fai gli esercizi di AER in modo rilassato ma cerca anche di spingerti sempre un pelino più avanti. (ho detto un pelino)

Quando avrai ottenuto un buon livello di PC, sii felice ma non abbassare la guardia, se non ti alleni perdi lo stato di grazia raggiunto, è una cruda verità ma è così per qualsiasi cosa.

Segna il risultato nel **Test Online** e ripeti il test periodicamente per valutare la tua evoluzione. Conserva i dati per mostrarmeli in caso ci dovessimo sentire per una coaching personale.