

Sabato, 5 agosto 2017

La Chiave della Respirazione – Respirare Meno e Lentamente

La Prima Strategia per influenzare i livelli di energia e vitalità – la respirazione, ma non un banale respirare a pieni polmoni. Anzi. Esattamente il contrario. Non conosco bene il Pranayama indiano ed a dire il vero non mi ci sono mai applicato, ma conosco alcuni principi che derivano dalla mia pratica e dalla ricerca scientifica. Non sono nemmeno convinto che il sistema respiratorio del famosissimo Wim Hof sia il metodo migliore per incrementare i livelli di salute ed energia. Gli studi scientifici, illustrati dal dottor Artour Rakhimov, che per me è una vera autorità nel campo della respirazione formatosi inizialmente con il metodo Buteyko, dimostrano che la quantità di aria inspirata in stretta correlazione con i livelli di salute, ma in modo inversamente proporzionale. Più aria inspiriamo e più la nostra vitalità ne risente. Un'altra cosa interessante è che più aumenta il livello di anidride carbonica e più aumenta l'ossigenazione dei tessuti. Pertanto la vera Strategia è aumentare i livelli di anidride carbonica.

Studiando i libri ed il sito web di Rakhimov, poco per volta ho imparato a ricondizionare la respirazione, a monitorare i miei progressi e soprattutto ottenere risultati stabili. La capacità di trattenere il respiro è la chiave per valutare il livello di ossigenazione del corpo. Si tratta di un test, che Rakhimov descrive benissimo in tutti i suoi libri, sul sito ed anche nel suo canale Youtube per avere un feedback sul livello di ossigenazione dei tessuti, sullo stato iniziale e su come procede la pratica. Non mia intenzione spiegare il metodo nel dettaglio, ma posso consigliare senza ombra di dubbio il materiale del dottor Rakhimov. Ne parleremo ancora più avanti, insieme ad altre strategie per migliorare ulteriormente l'ossigenazione, l'energia disponibile e la salute in generale. Intervista al dottor Rakhimov: [How to Breath for Health](#)

[id="XinhaEditingPostion">](#)

Scritto da Guido in RESPIRO at 13:15