



Respira meglio, vivi meglio.

Come respirare meglio per migliorare energia, calma e benessere

Indice

In questo ebook troverai:

01	02
Perché una guida sulla respirazione oggi	La respirazione esiste da quando esiste l'uomo
03	04
Fisiologia della respirazione	I 3 livelli della respirazione
05	06
Il respiro nella vita quotidiana	Come respiri? Misura il tuo punto di partenza
07	08
Strategie per migliorare la propria respirazione	La strategia più efficace per dormire bene
09	10
Lo stress: il peggior nemico in azienda	Cosa può fare WellnessAziendale® per te

Perché una guida sulla respirazione oggi

La respirazione è diventata un vero e proprio problema del mondo moderno. La respirazione è il gesto più naturale che compiamo, e proprio per questo è il più trascurato.

Non ci pensiamo, non lo osserviamo, non lo alleniamo.

Eppure, il modo in cui respiriamo determina la qualità della nostra energia, del nostro sonno, della nostra concentrazione e della nostra stabilità emotiva.



Respirare bene è importante perché calma il corpo, libera la mente e ci riporta subito in equilibrio: quando il respiro è lento e naturale, il sistema nervoso si rilassa, il diaframma lavora meglio e noi ci sentiamo più presenti, più lucidi e più padroni di ciò che viviamo.

**Il respiro è il software del corpo: se è impostato male,
tutto il sistema funziona peggio.**

La respirazione esiste da quando esiste l'uomo

Respiriamo dal primo vagito all'ultimo respiro: perché non farlo al meglio? Il respiro naturale degli esseri umani (quando non sono stressati...) è quello diaframmatico.

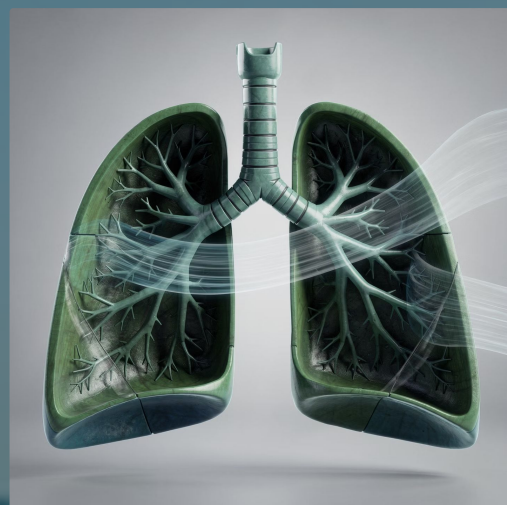
Questo, infatti, serviva a calmare dopo la caccia, ridurre l'allerta, permettere il recupero energetico ed aiutare a digerire e dormire.

Molte cerimonie tribali preistoriche prevedevano canti, vocalizzazioni, suoni di tamburi, movimenti ripetitivi in cui la respirazione seguiva un ritmo lento e costante, spesso sincronizzato con il gruppo.



Fisiologia della respirazione

La respirazione è il gesto più naturale e automatico che compiamo: circa 20.000 volte al giorno (circa 1 respiro ogni 14 secondi). Proprio perché è automatica, spesso la eseguiamo in modo inefficiente. Una respirazione scorretta può influenzare negativamente il sistema nervoso, la postura, la qualità del sonno, la gestione dello stress e la performance fisica ed atletica.



Al contrario, una respirazione corretta è uno dei più potenti strumenti di regolazione fisiologica che abbiamo a disposizione. Attraverso ogni ciclo respiratorio possiamo modificare il nostro sistema nervoso autonomo, la frequenza cardiaca, la vasodilatazione ed ossigenazione dei tessuti, la produzione di ormoni e quindi regolare lo stress, la postura e la mobilità del diaframma.

Il diaframma è il motore.

Il diaframma è il muscolo principale della respirazione.

È responsabile del 60-80% del lavoro respiratorio a riposo in un adulto sano. Quando funziona bene, il respiro è fluido, silenzioso, naturale. Quando è rigido o poco usato, il corpo compensa con la parte alta del torace, creando tensione e affaticamento.

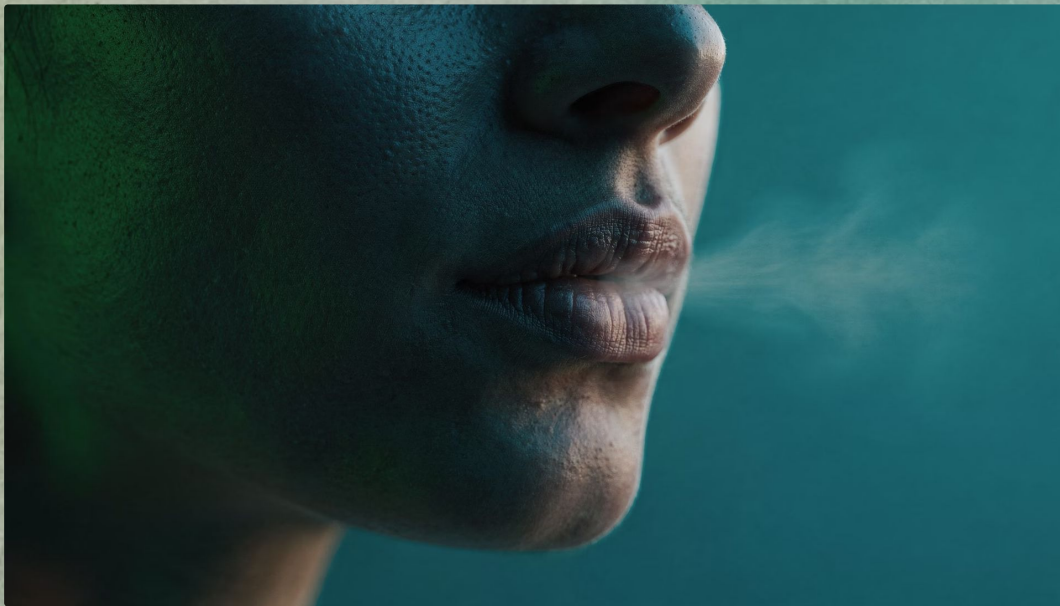
Fisiologia: CO₂, nervo vago e naso

L'importanza della CO₂

Respirare non significa "prendere più aria". Significa gestire un equilibrio tra ossigeno (O₂) e anidride carbonica (CO₂). La CO₂ non è uno scarto: è la chiave che permette all'ossigeno di entrare nei tessuti. Senza CO₂ sufficiente, l'ossigeno rimane nel sangue e non arriva dove serve.

Naso o bocca?

L'essere umano respira con il naso e mangia con la bocca. Il naso filtra ciò che respiriamo, blocca la polvere, allergeni, batteri, virus, riscalda e umidifica l'aria portandola a 37°C. Respirare dalla bocca fa entrare tutto direttamente nei polmoni: aria fredda e secca, che irrita le vie respiratorie.



Il cuore accelera durante l'inspirazione e rallenta durante l'espirazione: si chiama aritmia sinusale respiratoria (RSA). È fisiologica ed è desiderabile: è la firma di un tono vagale sano.

I 3 livelli della respirazione

Di solito non pensiamo al modo in cui respiriamo: respirare è un atto autonomo. La respirazione però può anche essere un atto volontario. La respirazione vive contemporaneamente in due mondi: da una parte è automatica, dall'altra è sotto il tuo controllo quando decidi di intervenire.

Diaframmatica

Il respiro più profondo e funzionale. L'addome si espande durante l'inspirazione. È il respiro naturale del corpo a riposo.

Intercostale

Il respiro medio. Le costole si espandono lateralmente. Integra la respirazione diaframmatica in situazioni di maggiore richiesta.

Toracica

Il respiro superficiale. Il petto si solleva. Spesso associato a stress e ansia. Il meno efficiente dei tre livelli.



La respirazione yogica completa mette insieme in una unica fase respiratoria i tre livelli: si inspira riempiendo prima l'addome, poi la parte intercostale, fino a quella clavicolare, e si espira facendo il percorso inverso.

Pratica subito: Box Breathing

Respirazione per mantenere elevato il livello di concentrazione e focus. Questa tecnica, utilizzata dai Navy SEAL, stabilizza il sistema nervoso autonomo e riduce l'attività mentale eccessiva.

1

Inspira — 4 secondi

2

Trattieni — 4 secondi

3

Espira — 4 secondi

4

Trattieni — 4 secondi

Ripeti per 4–6 cicli



Perché funziona:

Riduzione dell'attivazione simpatica — Miglioramento della concentrazione e del controllo delle situazioni — Aumento della capacità decisionale. Usala prima di presentazioni o per recuperare lucidità dopo un imprevisto.

Il respiro nella vita quotidiana

La respirazione può essere autonoma ed involontaria oppure consapevole e guidata.

Una corretta respirazione costituisce lo strumento più efficace per modificare il nostro stato fisiologico, perché la respirazione influisce sulle funzioni cerebrali e quindi sulle nostre prestazioni.



Un respiro rapido e superficiale segnala al corpo di restare vigile e pronto a rispondere a una minaccia.

Utile in caso di emergenza, ma restare in questo stato per ore rende più difficile pensare chiaramente, mantenere focus e prendere buone decisioni.

Un respiro lento, leggero e controllato fa l'opposto: calma il sistema nervoso e sostiene uno stato equilibrato che favorisce la concentrazione, la regolazione emotiva, la memoria e la capacità di risoluzione dei problemi.

Pratica subito: respirazione anti-stress

Respirazione 3-6 — È la più semplice e immediata.

Consiste nell'avere un tempo di espirazione doppio rispetto a quello dell'inspirazione.

Come si esegue

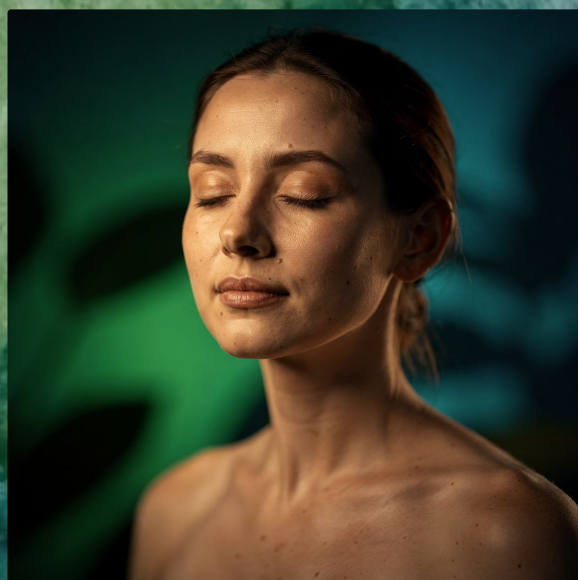
Inspira dal naso per 3 secondi.
Espira dal naso per 6 secondi.
Ripetere per 5 minuti.

Perché funziona

L'espirazione lunga attiva il nervo vagale, rallenta il battito e spegne la risposta "lotta o fuga".

Quando usarla

Ansia improvvisa, tensione mentale, prima di dormire. Una variante ancora più efficace: espirazione 3 volte più lunga dell'inspirazione.



Come respiri?

Misura il tuo punto di partenza

3 semplici test che puoi eseguire da solo per misurare la funzionalità attuale della tua respirazione.

Test 1 — Pattern respiratorio

Sdraiati sulla schiena, ginocchia piegate. Una mano sull'addome (appena sopra l'ombelico), l'altra sul petto. Respira normalmente per 30 secondi senza cambiare nulla.

Cosa osservi	Valutazione	Punteggio
La mano sull'addome si alza per prima e di più	Pattern diaframmatico ottimo	5 punti
Si alzano insieme	Pattern misto normale, migliorabile	3 punti
La mano sul petto si alza per prima, spalle che salgono	Pattern toracico alto da correggere, è il target primario	1 punto
Sospiri o sbadigli frequenti, respiro irregolare	Possibile pattern di iperventilazione cronica	0 punti

Test 2 — Frequenza respiratoria a riposo

Conta gli atti respiratori completi (inspirazione + espirazione) che fai in 60 secondi, seduto e tranquillo, senza modificare il tuo normale respiro (fatti cronometrare da un'altra persona, in quanto l'auto-osservazione può alterare il test).

Cosa osservi	Valutazione	Punteggio
< 6 respiri al minuto	Ottimale: attivazione parasimpatica	5 punti
Tra 6 e 10 respiri al minuto	Normale: attivazione mista simpatico/parasimpatico	3 punti
Tra 10 e 14 respiri al minuto	Da correggere: sbilanciamento verso il sistema simpatico	1 punto
>14 respiri al minuto	Respirazione troppo rapida per essere a riposo. Attivazione troppo alta del sistema simpatico, con notevole consumo energetico. Iperventilazione cronica.	0 punti

Test 3 — BOLT score (tolleranza alla CO₂)

Il Body Oxygen Level Test misura quanto tolleri l'accumulo di CO₂. Costituisce la misurazione indiretta del livello di ossigenazione del corpo, e ci mostra, sempre in modo indiretto, la nostra tolleranza alla anidride carbonica. Ci mostra quindi la nostra capacità di tollerare l'affanno e spiega l'efficacia dell'effetto Bolt sul nostro corpo.

Si esegue da seduti e rilassati, dopo un paio di respiri normali, si espira lentamente, poi ci si mette in pausa e si contano i secondi prima che ci arrivi il primo segnale che ci dice che abbiamo voglia di respirare (una contrazione alla gola, un movimento del petto, o del diaframma, il bisogno di deglutire). A quel punto si ispira senza trattenere più l'apnea. Il primo respiro successivo deve essere normale, non affannato: se boccheggii, hai tenuto troppo tempo la pausa, ed il test non è corretto.

Cosa osservi	Valutazione	Punteggio
Durata pausa > 40 secondi	Tolleranza molto efficiente. Valore da raggiungere per gli sportivi	5 punti
Durata pausa tra 30 e 40 secondi	Buon risultato, migliorabile	3 punti
Durata pausa tra 20 e 30 secondi	Risultato normale: in questa fascia si trova la maggioranza delle persone che non allenano la propria respirazione	1 punto
Durata pausa < 20 secondi	Tolleranza alla anidride carbonica bassa e capacità di ossigenazione cellulare bassa	0 punti

Calcola ora la tua percentuale di efficienza respiratoria:

totale punteggio ottenuto / 15 x 100

Ad esempio, se hai raggiunto 9 punti: $9/15 \times 100 = 60\%$. La tua efficienza respiratoria è del 60%.

Strategie per migliorare la propria respirazione

Imparare a respirare non significa semplicemente fare qualche respiro profondo ogni tanto. Si tratta di costruire abitudini che supportino il cervello e il sistema nervoso durante tutta la giornata.

1 — Respira dal naso

La respirazione nasale rallenta naturalmente la frequenza respiratoria e migliora la qualità dell'aria che raggiunge i polmoni.

2 — Attiva il diaframma

Respira dall'addome invece che dalla parte superiore del torace. Supporta un respiro più pieno ed efficiente, alleviando tensione al collo e alle spalle.

3 — Rallenta il ritmo

5/6 respirazioni al minuto sarebbe ideale. Lunghe espirazioni distese e naturali. Mantieni un ritmo leggero, lento e silenzioso.

4 — Respira meno aria

In termini di volume respiratorio al minuto: né troppo, né troppo poco. Verifica periodicamente se il respiro è diventato troppo rapido o superficiale.

La respirazione "perfetta":

Inspirare 5,5 secondi — Espirare 5,5 secondi — Circa 1 litro per 5,5 litri/minuto — Respirazione diaframmatica con il naso. Questa è una respirazione di coerenza: 0,1 Hz è la frequenza su cui operano vari processi fisiologici del nostro organismo.

Pratica subito: respirazione di coerenza cardiaca

La tecnica maggiormente studiata e quella che ha più evidenze scientifiche: la frequenza respiratoria di 6 respiri completi in 60 secondi (0,1 Hz) è la frequenza su cui operano diversi processi fisiologici, in particolare il sistema nervoso autonomo.

Come si esegue

Inspira 5 secondi. Espira 5 secondi. Totale: 6 respiri al minuto.

Perché funziona

Sincronizza respiro-cuore-sistema nervoso. Riduce il cortisolo in 3-5 minuti.

Quando usarla

Stress prolungato, mente agitata, per "resettare" il sistema nervoso.



Le recitazioni del Rosario e del mantra tibetano Om Mani Padme Hum sono fissate sulla stessa risonanza: dieci secondi per inspirare e dieci secondi per espirare, ripetendo il ritmo di 6 volte al minuto.

La strategia più efficace per dormire bene

Oggi è ormai acclarato che il sonno di qualità è l'elemento più importante per stare in salute e performare al meglio. Le conseguenze di un sonno di cattiva qualità protratto nel lungo periodo sono importanti: l'organismo che non si rigenera durante il sonno altera profondamente il sistema nervoso, ormonale e immunitario.



Una buona respirazione prima di andare a dormire è essenziale perché aiuta il corpo a "cambiare modalità": dal ritmo della giornata, più attivo, a uno stato di quiete profonda. Quando respiri lentamente e dal naso, il sistema parasimpatico prende il sopravvento: la frequenza cardiaca scende, il nervo vago si attiva, il cortisolo diminuisce.

Respirare bene prima di dormire non è un rituale "zen", ma la più importante strategia, sempre disponibile ed applicabile, per addormentarsi più velocemente, dormire meglio e svegliarsi più riposati.

Pratica stasera: respirazione pre-nanna

Questa respirazione permette di rilassarsi subito e profondamente, portando l'organismo in uno stato di attivazione del sistema nervoso autonomo parasimpatico. Si può eseguire direttamente sul letto prima di dormire.

1

Inspira dal naso — 4 secondi

Tenendo la lingua sul palato

2

Trattieni — 7 secondi

Riduce la ventilazione e aumenta leggermente la CO₂

3

Espira dalla bocca — 8 secondi

L'espirazione lunga attiva il nervo vago



Ripetere il ciclo per circa 10 minuti.

Variante semplificata (3-4-5-2): *Inspira 3 secondi — Trattieni 4 secondi — Espira 5 secondi — Trattieni a polmoni vuoti 2 secondi. È la più facile da praticare con costanza e risultata la più efficace nel lungo periodo.*

Lo stress: il peggior nemico in azienda

Lo stress è il vero nemico invisibile delle aziende: erode la lucidità, consuma l'energia, indebolisce le relazioni e riduce la qualità delle decisioni. Non si manifesta con rumore, ma con piccoli segnali che si accumulano fino a compromettere performance, motivazione e clima aziendale.



Lo strumento più efficace, economico e sempre disponibile per eliminare o abbassare il livello di stress è adottare una corretta respirazione. La respirazione è l'unico modo volontario per controllare il sistema nervoso autonomo. Quando si cambia il ritmo del respiro, si cambia lo stato del sistema nervoso.

Quando il livello di pressione supera la capacità di recupero, il talento si spegne, la collaborazione si incrina e il business rallenta. Lo stress non è un problema tra gli altri: è il problema che amplifica tutti gli altri.

Pratica subito: respirazione attivante ed energizzante

Respirazione percussiva attivante ed energizzante

Per trasformare lo stress e la stanchezza in focus, energia e concentrazione.

Come si esegue

Inspira dal naso a scatti per 4 volte. Espira sempre a scatti per 4 volte emettendo il suono "shhhh". Ogni scatto deve corrispondere ad una contrazione profonda addominale. Al termine rimani fermo con tutti i muscoli contratti per 30 secondi. Ripeti per 3-4 minuti.

Perché funziona

La pressione addominale creata dalle espirazioni brevi ritmiche crea un vero effetto pompa che attiva i muscoli del core. Il ritmo rapido e cadenzato aumenta la frequenza cardiaca.

Quando usarla

Prima di una riunione o di una performance. Dopo il pranzo per evitare la sonnolenza postprandiale. Quando vogliamo riattivarci senza entrare in agitazione.



Cosa può fare WellnessAziendale® per te

Fin qui abbiamo parlato di te, della tua respirazione nella vita di tutti i giorni, quando sei in ufficio, oppure mentre fai sport, o quando non riesci a dormire. Ti abbiamo dato la possibilità, con semplici test, di verificare con dati oggettivi quanto è funzionale la tua respirazione al momento attuale.

SE LAVORI IN AZIENDA: questi strumenti ti aiutano a recuperare energia, lucidità e continuità nella giornata. La respirazione funzionale riduce lo stress lavoro-correlato e migliora il focus.

SE GESTISCI PERSONE O UN TEAM: lo stesso approccio, applicato al gruppo, riduce dispersione, migliora la gestione dello stress collettivo e la qualità del lavoro.

SE SEI UN LIBERO PROFESSIONISTA O UN IMPRENDITORE: gli stessi principi si applicano alla tua organizzazione personale, alla performance e al benessere di chi lavora con te.

WellnessAziendale® nasce per occuparsi proprio di questo: dei fattori che influenzano il benessere e la qualità della performance nel lavoro. Non con teoria astratta, ma con interventi concreti, misurabili e applicabili alla quotidianità — respirazione, sonno, stress lavoro-correlato, postura, focus e comunicazione tra le persone.

Se leggendo queste pagine hai riconosciuto qualcosa che riguarda te, il tuo team o la tua attività, possiamo partire da lì. Confrontiamoci.

**Se vuoi approfondire questo ed
altri argomenti,
fotografa il QR code e scopri
l'evento Coaching Lab**

10-11 ottobre -RIMINI -



www.wellnessaziendale.com