



Lo stress e l'ansia sono problemi di salute mentale sempre più diffusi nella nostra società moderna. Possono avere conseguenze negative sulla qualità della vita, sulle relazioni interpersonali e sulla produttività sul lavoro. Il Breathwork offre potenti strumenti per regolare lo stress e l'ansia, agendo direttamente sui meccanismi fisiologici e psicologici sottostanti.

Quando siamo stressati o ansiosi, il nostro respiro diventa spesso rapido, superficiale e irregolare. Questa iperventilazione può portare ad un'alcalosi respiratoria, cioè uno squilibrio del pH del sangue dovuto ad una diminuzione di anidride carbonica. I sintomi dell'alcalosi respiratoria includono vertigini, intorpidimento, formicolio e una sensazione di leggerezza alla testa. Praticando tecniche di Breathwork che promuovono una respirazione lenta e profonda, come la respirazione addominale o la respirazione coerente, si può riequilibrare il pH del sangue e ridurre questi spiacevoli sintomi.

A livello ormonale, lo stress cronico porta a una sovrattivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), responsabile della secrezione di cortisolo, l'ormone dello stress. Livelli elevati di cortisolo possono avere effetti deleteri sulla salute, tra cui un indebolimento del sistema immunitario, disturbi del sonno e alterazioni dell'umore. Studi hanno dimostrato che la pratica regolare del Breathwork può ridurre significativamente i livelli di cortisolo e promuovere un ritorno all'equilibrio dell'asse HPA. Ad esempio, uno studio condotto dalla Dr.ssa Emma Seppälä ha rivelato che la pratica quotidiana della respirazione yogica per 20 minuti al giorno per un mese ha ridotto del 25% i livelli di cortisolo nei partecipanti.

Dal punto di vista psicologico, il Breathwork agisce sui pattern di pensiero e sulle convinzioni limitanti che alimentano lo stress e l'ansia. Concentrandosi sul respiro, si sviluppa una presenza attenta (mindfulness) che permette di prendere distanza da pensieri

negativi e rimuginazioni ansiose. Le tecniche di visualizzazione e immaginazione mentale utilizzate in alcune forme di Breathwork, come il Rebirthing o la Respirazione Olotropica, favoriscono l'emergere di intuizioni e prese di coscienza che possono aiutare a trasformare i pattern di pensiero disfunzionali.

Il Breathwork offre anche uno spazio sicuro per accogliere e regolare le emozioni difficili. Permettendo un'espressione autentica e non giudicante delle emozioni represses, come la rabbia, la tristezza o la paura, il Breathwork favorisce la loro integrazione e liberazione. I praticanti possono accompagnare questo processo emotivo utilizzando tecniche di validazione empatica e di regolazione emotiva, ispirate alla psicologia umanistica e alle terapie cognitivo-comportamentali.

Infine, il Breathwork può essere integrato in un approccio globale alla gestione dello stress, in aggiunta ad altri strumenti come la meditazione, l'esercizio fisico o la terapia. Sviluppando una pratica regolare e autonoma, gli individui possono rafforzare la loro resilienza di fronte agli stress e gestire meglio la loro ansia quotidiana. I praticanti di Breathwork hanno un ruolo chiave nell'educazione e nell'empowerment dei loro clienti, fornendo loro strumenti concreti e adatti alle loro specifiche esigenze.

Punti da ricordare:

1. Lo stress e l'ansia possono avere conseguenze negative sulla qualità della vita, sulle relazioni interpersonali e sulla produttività sul lavoro.
2. Il Breathwork agisce sui meccanismi fisiologici dello stress, come l'iperventilazione e l'alcalosi respiratoria, promuovendo una respirazione lenta e profonda.
3. La pratica regolare del Breathwork può ridurre significativamente i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e promuovere un ritorno all'equilibrio dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA).
4. Il Breathwork sviluppa la presenza attenta (mindfulness) e aiuta a trasformare i pattern di pensiero disfunzionali e le convinzioni limitanti che alimentano lo stress e l'ansia.
5. Le tecniche di Breathwork offrono uno spazio sicuro per accogliere e regolare le emozioni difficili, favorendo la loro integrazione e liberazione.
6. Il Breathwork può essere integrato in un approccio globale alla gestione dello stress, in aggiunta ad altri strumenti come la meditazione, l'esercizio fisico o la terapia.
7. I praticanti di Breathwork svolgono un ruolo chiave nell'educazione e nell'empowerment dei loro clienti, fornendo loro strumenti concreti e adatti alle loro specifiche esigenze per

gestire lo stress e l'ansia quotidiana.