



La Coherent Breathing, o respirazione coerente, è una tecnica di Breathwork che mira a sincronizzare il ritmo respiratorio con le oscillazioni naturali del sistema nervoso autonomo. Sviluppata dal Dr. Stephen Elliott, questo approccio si basa sul principio della risonanza, secondo cui la respirazione ad una frequenza specifica può amplificare gli effetti benefici sulla salute fisica, emotiva e cognitiva.

La frequenza chiave della Coherent Breathing è di 5 cicli respiratori completi al minuto, cioè circa 5 secondi per l'inspirazione e 5 secondi per l'espirazione. Questo particolare ritmo, chiamato "frequenza di risonanza", corrisponde alla frequenza ottimale della variabilità della frequenza cardiaca (HRV), un importante indicatore della salute cardiovascolare e della resilienza allo stress. Respirare a questo ritmo, stimoliamo il "riflesso di rilassamento" del corpo, attivando il sistema nervoso parasimpatico e promuovendo uno stato di calma, equilibrio e benessere.

La pratica della Coherent Breathing generalmente coinvolge sedersi o sdraiarsi comodamente, assumendo una postura rilassata ma vigile. Gli occhi possono essere chiusi o semi-chiusi, con attenzione rivolta alle sensazioni del respiro. Si consiglia di respirare dal naso, coinvolgendo il diaframma e permettendo un'espansione naturale dell'addome durante l'inspirazione. Una guida visiva o sonora, come un'applicazione mobile o un metronomo, può essere utilizzata inizialmente per aiutare a mantenere il ritmo di 5 secondi per inspirazione ed espirazione.

Con la pratica regolare, i benefici della Coherent Breathing si manifestano a diversi livelli. Dal punto di vista fisiologico, questa tecnica favorisce una migliore ossigenazione dei tessuti, una riduzione della pressione arteriosa e un miglioramento della funzione polmonare. Inoltre, stimola la produzione di ormoni del benessere, come le endorfine e

l'ossitocina, riducendo allo stesso tempo i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. Dal punto di vista emotivo, la Coherent Breathing aiuta a regolare le emozioni, a diminuire l'ansia e i sintomi depressivi, e a coltivare un senso di calma e serenità.

Le applicazioni della Coherent Breathing sono ampie e varie. Questa tecnica può essere utilizzata come uno strumento per gestire lo stress quotidiano, permettendo di ritrovare rapidamente uno stato di centratura e chiarezza mentale. Può anche essere integrata in una pratica di meditazione o di mindfulness, promuovendo una connessione più profonda con sé stessi e con il momento presente. Nell'ambito dello sport e delle prestazioni, la Coherent Breathing può aiutare a ottimizzare il recupero, a migliorare la concentrazione e a gestire l'ansia da competizione.

Ecco un esempio concreto per illustrare il potere della Coherent Breathing: Lucie, una giovane manager dinamica, soffriva di stress cronico legato al suo lavoro. Scoperta la Coherent Breathing durante un workshop, ha iniziato a praticare regolarmente questa tecnica, dedicando 10 minuti di respirazione consapevole ogni mattina prima di andare in ufficio. Nel corso delle settimane, Lucie ha notato cambiamenti significativi nella sua gestione dello stress e nel suo benessere generale. Si sentiva più calma, più centrata e meglio equipaggiata per affrontare le sfide della sua giornata. La sua concentrazione è migliorata, così come la qualità del suo sonno. Integrando la Coherent Breathing nella sua routine quotidiana, Lucie ha trovato uno strumento semplice ma potente per coltivare il suo equilibrio interiore e il suo benessere.

La Coherent Breathing offre un approccio accessibile e scientificamente validato per ottimizzare la nostra salute e il nostro benessere. Sincronizzando la nostra respirazione con i ritmi naturali del nostro corpo, coltiviamo un'armonia interiore e una resilienza di fronte alle sfide della vita. Che siamo principianti o praticanti esperti del Breathwork, la Coherent Breathing ci invita a riscoprire il potere trasformativo del nostro respiro e a abbracciare una vita più serena e appagante.

Punti da ricordare:

- La Coherent Breathing è una tecnica di respirazione che mira a sincronizzare il ritmo respiratorio con le oscillazioni naturali del sistema nervoso autonomo.
- La frequenza chiave è di 5 cicli respiratori completi al minuto, cioè circa 5 secondi per l'inspirazione e 5 secondi per l'espiazione, corrispondente alla frequenza ottimale della variabilità della frequenza cardiaca.
- Questa tecnica stimola il "riflesso di rilassamento" del corpo, attiva il sistema nervoso parasimpatico e promuove un stato di calma, equilibrio e benessere.
- La pratica implica una postura rilassata, una respirazione dal naso e l'engagement del

diaframma. Una guida visiva o sonora può aiutare a mantenere il ritmo.

- I benefici includono una migliore ossigenazione, una riduzione dello stress, una regolazione delle emozioni e un miglioramento della concentrazione e del sonno.

- La Coherent Breathing può essere utilizzata per la gestione dello stress, la meditazione, la mindfulness e l'ottimizzazione delle prestazioni sportive.

- Sincronizzando la respirazione con i ritmi naturali del corpo, questa tecnica favorisce l'armonia interiore e la resilienza di fronte alle sfide della vita.