

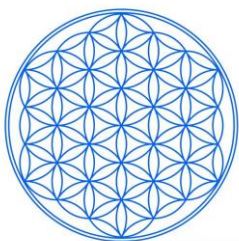


RESPIRO E MINDFULNESS

Come gestire la propria
energia



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



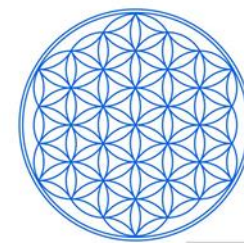
© pixera

E così, lo studioso che nutre la sua
vita raffina la forma e nutre il suo
respiro.

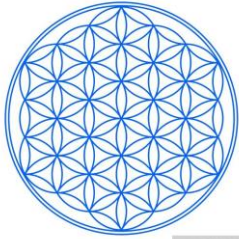
Antico testo taoista



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



© pixera

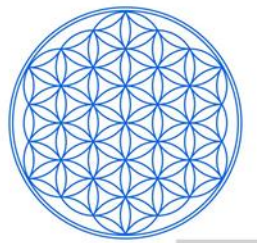


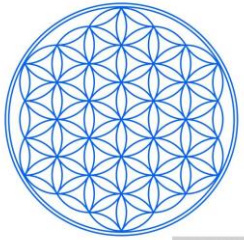
Regole d'oro Silenzio

Rispetto della quiete dell'altro
Neutrale e Curioso



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

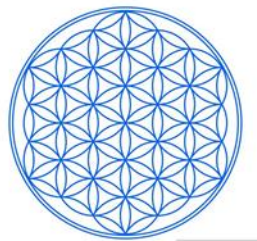


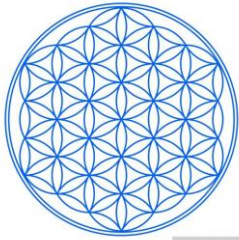


Respirare è molto di più che far entrare aria nel corpo. È il contatto più intimo con ciò che ci circonda. Tutto ciò che io e voi o qualsiasi altra creatura respirante si sia mai messa in bocca, o nel naso, o abbia assorbito attraverso la pelle, è **polvere interstellare di seconda mano** che circola da 13,8 milioni di anni. Questa **materia ostinata** è stata scomposta dalla luce del sole, si è diffusa in tutto l'universo, ed è tornata ad aggregarsi. Respirare significa **immergersi in ciò che ci circonda**, assimilare minuscoli frammenti di vita, comprenderli e restituire piccoli pezzi di noi stessi.

La respirazione è, in sostanza, reciprocità.

James Nestor



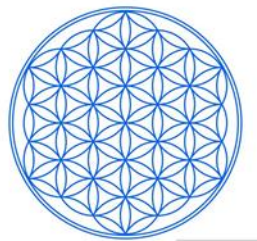


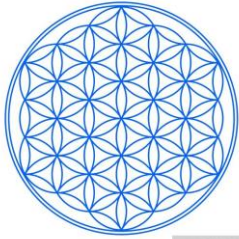
Il modo in cui respiri determina la qualità della tua vita.

Il 90% delle persone respira in modo scorretto, e questo difetto causa e/o aggrava diverse malattie croniche.



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

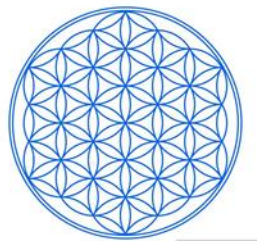




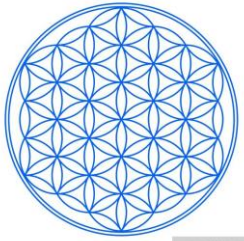
© pixera

COSA INFLUENZA IL RESPIRO

- PESO CORPOREO
- CAPIENZA E FUNZIONAMENTO POLMONARE
- SISTEMA NERVOSO (1000 KM)
- RISPOSTA IMMUNITARIA
- SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO (100.000KM)
- SALUTE COMPLESSIVA



© pixera



© pixera

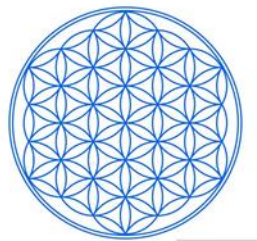
L'OSSIGENO E L'ANIDRIDE CARBONICA

L'essere umano inspira il 21% di **ossigeno** e ne esala il 17%.

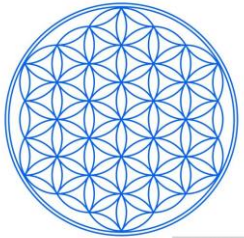
Esala, inoltre, il 4% di **anidride carbonica**.

Per funzionare correttamente le cellule hanno bisogno di trattenere il 13% di ossigeno e di usufruire del 6,5% di anidride carbonica.

Introdurre più ossigeno di quanto ne serve ed eliminare anidride carbonica più di quanto sia necessario incide in modo significativo sulla Salute. La parola chiave è **EQUILIBRIO**.

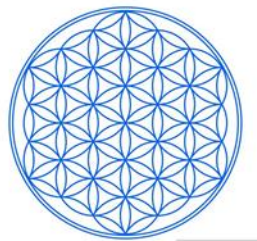


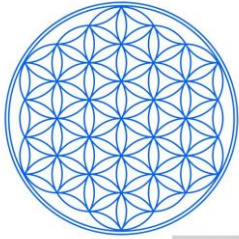
© pixera



ANIDRIDE CARBONICA: il divorzista

Non è solo un gas di scarto. Indispensabile per il buon funzionamento dei tessuti, svolge un ruolo fondamentale: libera l'ossigeno dall'ossiemoglobina, rendendo tale molecola disponibile per la produzione di energia.



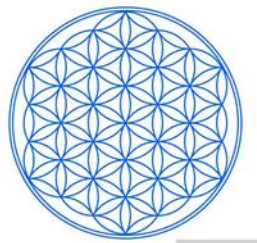


pixera

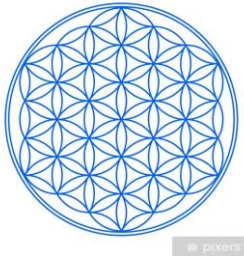
CAPACITÀ POLMONARE



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



pixera



LA PAUSA DI CONTROLLO PER EQUILIBRIO OSSIGENO/ANIDRIDE CARBONICA: L'ESERCIZIO DI BUTEYKO

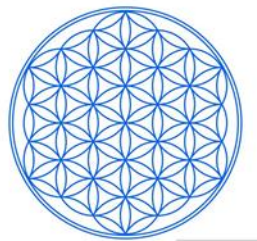
Posizione seduta e comoda.

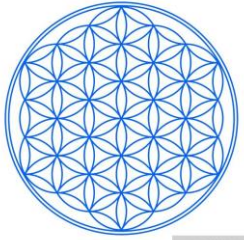
Schiena dritta

Inspirazioni ed espirazioni normali

Inspirazione- espirazione- chiusura del naso con le dita

A bocca chiusa, conteggio dei secondi di trattenimento



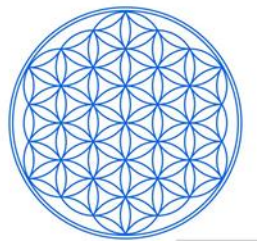


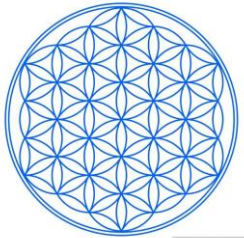
LA PAUSA DI CONTROLLO PER EQUILIBRIO OSSIGENO/ANIDRIDE CARBONICA: L'ESERCIZIO DI BUTEYKO

Tra 50-60 eccellente respirazione

Non più di 25, respirazione da migliorare

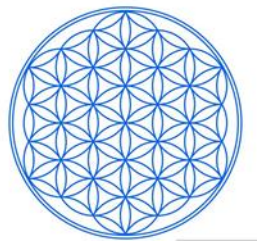
Non più di 10, iperventilazione

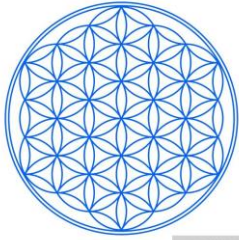




IL NASO e la sua pulizia

Il tessuto erettile del naso da' la misura dello stato di **salute generale**. Si infiamma in caso di malattie e in tutte le condizioni di squilibrio. Ecco perché chi pratica yoga ha cura tutti i giorni del suo naso.



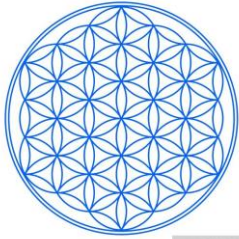


LA NARICE DESTRA

È il pedale del gas (sistema nervoso simpatico):

- Accelera la circolazione
- Il corpo si riscalda
- Aumenta il livello di cortisolo
- Aumenta la pressione e la frequenza cardiaca
- Si attiva l'emisfero sinistro (decisioni logiche, linguaggio e capacità di calcolo)
- Si attiva il meccanismo attacco-fuga (vigilanza e prontezza)





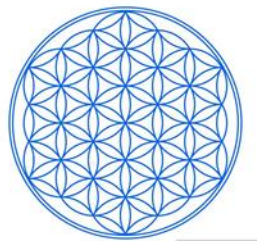
© pixera

LA NARICE DESTRA

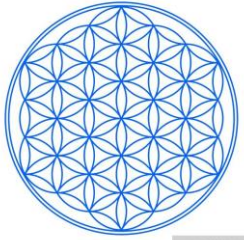
ESERCIZIO



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



© pixera

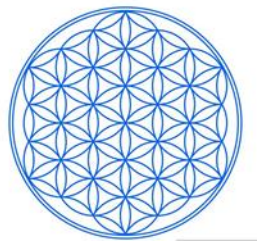


© pixera

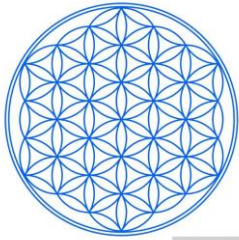
ESERCIZIO 24 respiri

Con la narice destra:

- **Riscaldare il corpo**
- **Favorire la digestione dopo il pasto**



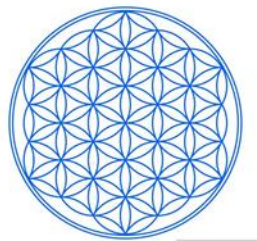
© pixera

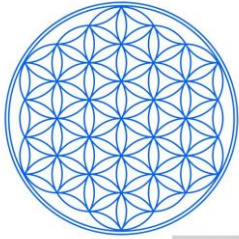


LA NARICE SINISTRA

È il sistema frenante (sistema nervoso parasimpatico):

- Si abbassa la pressione
- Il corpo si raffredda
- Si riduce l'ansia
- Attiva il riposo e il rilassamento
- Attiva la corteccia prefrontale destra (pensiero creativo, emozioni, formazione astrazioni mentali)





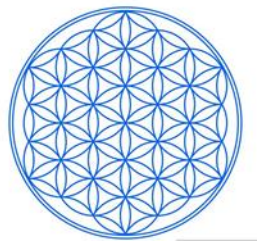
pixera

LA NARICE SINISTRA

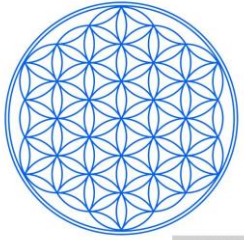
ESERCIZIO



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



pixera

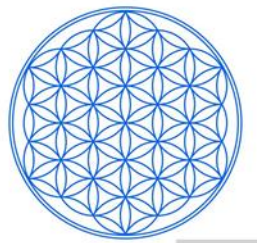


© pixera

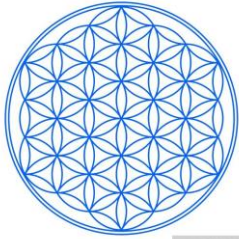
ESERCIZIO 24 respiri

Con la narice sinistra:

- **Rilassamento**
- **Prepararsi al pasto**



© pixera

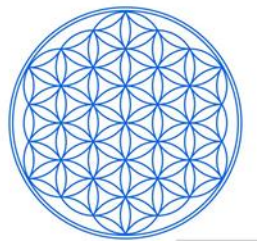


© pixera

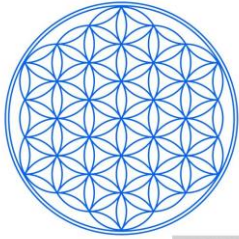
equilibrio

I nostri corpi agiscono in modo efficiente quando sono in uno stato di equilibrio, oscillazione tra azione e rilassamento, fantasticherie e ragionamento.

Questo equilibrio è influenzato dal CICLO NASALE e può essere controllato dalla respirazione a narice alternata.



© pixera



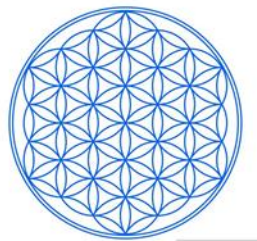
© pixera

ESERCIZIO

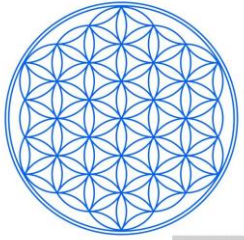
RESPIRAZIONE A NARICE ALTERNATA.



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



© pixera

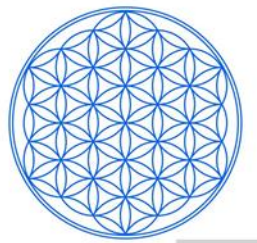


© pixera

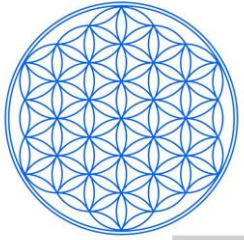
ESERCIZIO 24 respiri

Narici alternate

- **Concentrarsi**
- **Equilibrare corpo e mente**



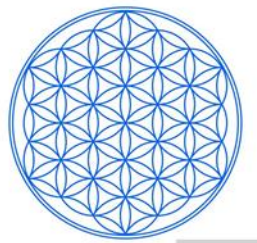
© pixera



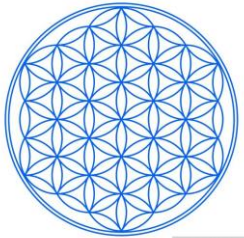
© pixera

La respirazione nasale

Aumenta sei volte di più il monossido di azoto, che permette di assorbire il 18% di ossigeno in più rispetto alla respirazione orale.

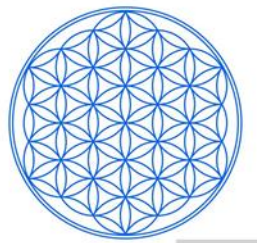


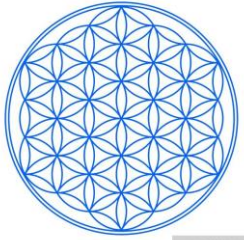
© pixera



IL DIAFRAMMA

È il muscolo principale della respirazione. Nel tempo, perde elasticità soprattutto se in croniche condizioni di ansia e stress. Si contrae e si abbassa quando si inspira, permettendo ai polmoni di gonfiarsi, e si rilassa e si alza quando si espira. Consente così una **corretta respirazione.**

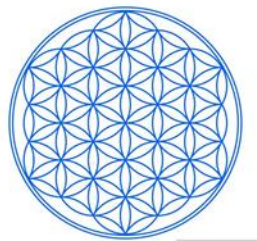




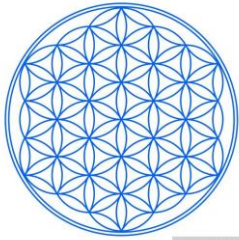
© pixera

Alcuni vantaggi respirazione diafframmatica

- Scaricare la tensione dal collo e dalle spalle
- Assumere una postura corretta
- Rendere la voce più nitida
- Regolare lo stato emotivo
- Recuperare velocemente dopo evento stressante



© pixera



L'IMPORTANZA DEL RESPIRO

Siamo fatti di **70 trilioni di cellule**. Ognuna di queste è capace di produrre **100.000** reazioni chimiche.

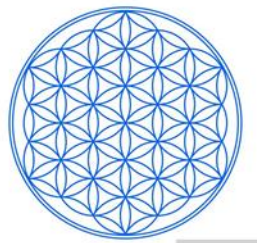
Nutriamo queste cellule con **25.000** inalazioni ed espirazioni al giorno permettendo a **270.000.000** di proteine di emoglobina di trasportare 4 molecole di ossigeno cadauna, considerando che 270.000.000 vanno moltiplicati per **25 trilioni** di globuli rossi e che per conteggio matematico porta ad un numero pazzesco di molecole di ossigeno ($4 \times 270.000.000 \times 25$ trilioni).

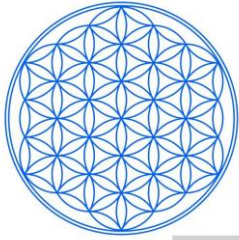
In media, l'essere umano fa **670 milioni di respirazioni**.

Direi che **POSSIAMO OSARE!**



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

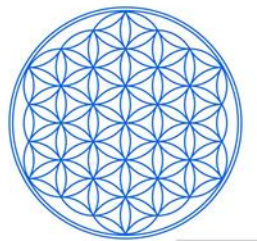




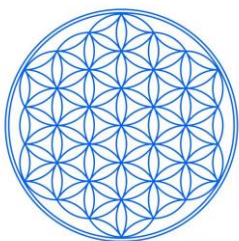
© pixers

DHAMMAPADA, V SECOLO A.C.

La mente è capricciosa e volubile, rincorre fantasie ovunque vadano: è davvero difficile contenerla. Ma è un bene supremo controllarla; una mente che si controlla è una fonte immensa di gioia.



© pixers



© pixera

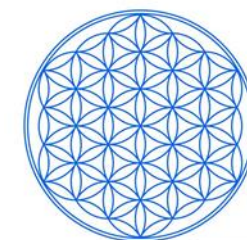
Nestor James,
L'ARTE DI RESPIRARE,
Aboca



L'Autore di riferimento per la sezione RESPIRO



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



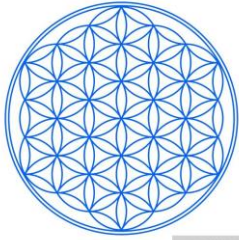
© pixera



MINDFULNESS



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



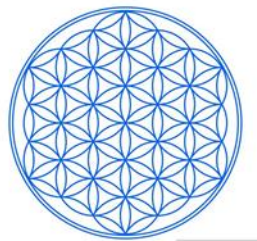
Il bene fatto male è un male fatto bene.

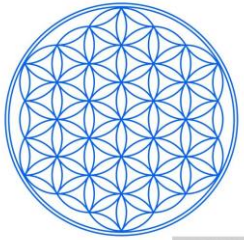
L'elemento fondamentale che fa in modo che il fuoco si accenda, è lo spazio che c'è tra i vari legni.

Uno spazio per respirare...

Troppo di qualcosa di buono, come in questo caso, può far soffocare la fiamma nello stesso modo che può fare l'acqua. Quindi per accendere un fuoco dobbiamo prestare molta attenzione sia agli spazi tra i legni sia al legno stesso. Il fuoco si accende semplicemente perché c'è uno spazio... facendo in modo che la fiamma, che sa già come ardere, trovi il suo cammino

Judy Brown



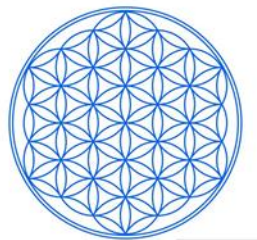


© pixers

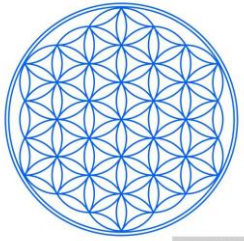
DEFINIZIONE

Tutti sappiamo che le condizioni atmosferiche sfuggono al nostro controllo. Se è possibile, evita la tempesta; ma se non è possibile e ti ci trovi in mezzo, sai quando è il momento di ammainare le vele, serrare i portelli, gettare l'ancora e aspettare che la burrasca si acquieti, tenendo sotto controllo quello che è controllabile e lasciando andare il resto.

Jon Kabat-Zinn



© pixers

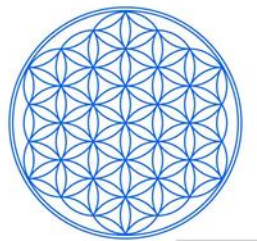


© pixers

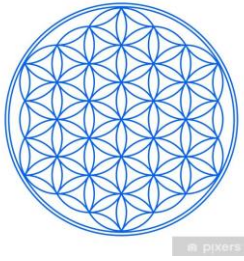
DEFINIZIONE

È uno stato di piena consapevolezza del presente quale unica dimensione nella quale vivere.

Kabat-Zinn la definisce come **IL PRESTARE ATTENZIONE IN MANIERA VOLONTARIA AL MOMENTO PRESENTE SENZA ALCUNA FORMA DI GIUDIZIO.**



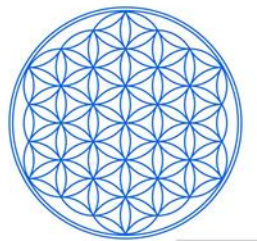
© pixers

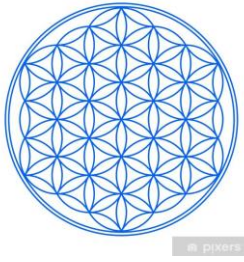


DEFINIZIONE

(*sati*: presenza mentale e *sarati*, ricordarsi)

Sono consapevole del momento presente e mi ricordo dei miei pensieri, delle mie emozioni e delle mie azioni oltre che delle conseguenze che esse hanno su di me e sugli altri. Questo mi permette di ridurre ed eliminare la sofferenza derivata da un'errata comprensione della realtà consentendomi di comprendere con chiarezza ciò che è salutare e va perseguito.





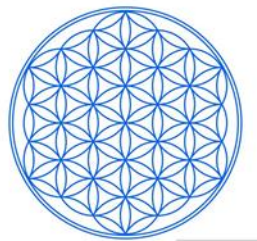
DEFINIZIONE

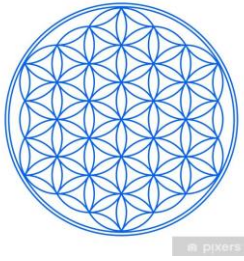
(*sati*: presenza mentale e *sarati*, ricordarsi)

È una **CONSAPEVOLEZZA EMERGENTE** nel mentre si presta attenzione, momento per momento, con intenzionalità, senza giudizio, al **PRESENTE** lasciandolo scorrere. (Kabat-Zinn)

È una **MODALITÀ DELL'ESSERE E DEL NON FARE.**

Riguarda gli stati mentali in quanto stati mentali e non in quanto fatti.

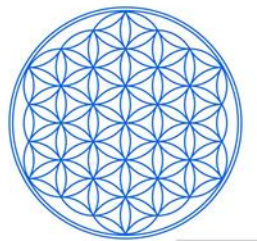


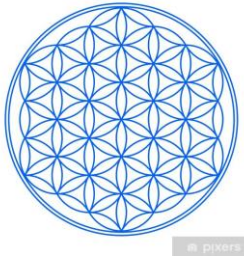


DEFINIZIONE

(*sati*: presenza mentale e *sarati*, ricordarsi)

È una **MODALITÀ DI RELAZIONE** con i propri pensieri, le proprie emozioni e le proprie sensazioni fisiche, caratterizzata da un **DECENTRAMENTO E LA DISENTIFICAZIONE**. È, dunque, un'**OSSERVAZIONE ATTIVA NON GIUDICANTE** della propria interiorità.

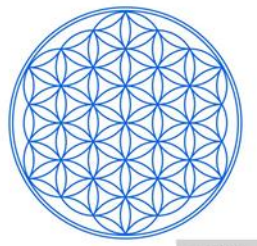


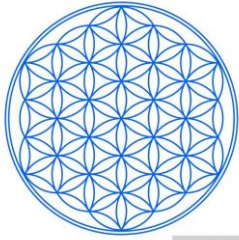


DEFINIZIONE

(*sati*: presenza mentale e *sarati*, ricordarsi)

**Io non sono i miei pensieri
I pensieri vanno e vengono (sono
transitori)
E sono solo pensieri**

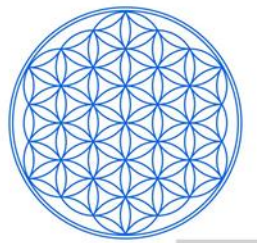




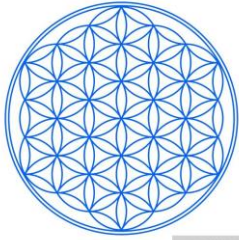
© pixera

La pratica della consapevolezza

Praticare la consapevolezza permette di stare con l'esperienza evitando di attivare reazioni automatiche mentali, comportamentali e somatiche, accorgendosene, non giudicandole e lasciandole andare. Tale consapevolezza è in linea con il proprio progetto esistenziale personale (desideri, scopi a B e L T e valori) e conduce ad un piano d'azione.



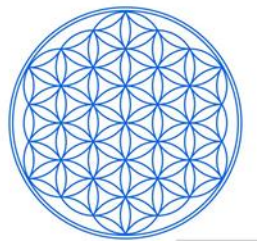
© pixera



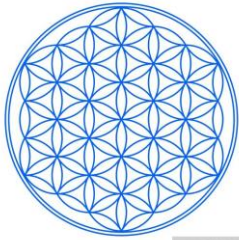
© pixera

A COSA SERVE

1. Capacità di fermarsi e fermare le reazioni automatiche del giudizio critico e dei comportamenti verbali e non;
2. capacità attentiva e di esplorazione del momento presente;
3. Attitudine accettante, curiosa e compassionevole verso di sé e verso gli altri;
4. Rispetto verso l'altrui e propria esperienza;
5. Azione consapevole dello stato attuale, degli scopi propri, altrui e condivisi e delle potenziali conseguenze



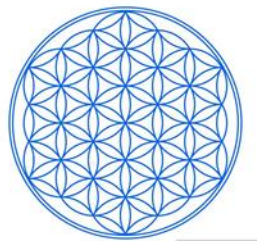
© pixera



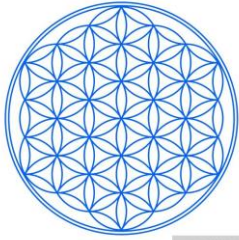
© pixera

A COSA SERVE

1. **Miglioramento delle funzioni cognitive**
 - ✓ **Attenzione** (selettiva, esecutiva, sostenuta);
 - ✓ **Memoria**
 - ✓ **Funzioni esecutive** (pianificazione, controllo e coordinazione, organizzazione delle azioni in sequenze gerarchiche di mete e obiettivi, attivazione strategie appropriate e inibizione di risposte inadeguate, spostamento flessibile dell'attenzione sulle informazioni rilevate)



© pixera



© pixera

A COSA SERVE

Modifica le seguenti attitudini

➤ **Accettazione**

➤ **Apertura**

➤ **Sospensione del giudizio**

➤ **Autocompassione**

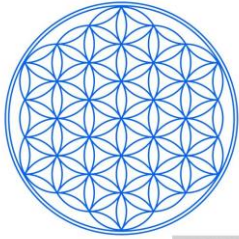
< **ruminazione mentale**

➤ **Decentramento**

< **ricorso al meccanismo «affect as information» in cui l'emozione è considerata un'informazione sullo stato del mondo e sulla natura del Sé**



© pixera



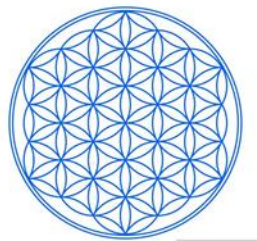
© pixera

LO SPAZIO DELLA MINDFULNESS

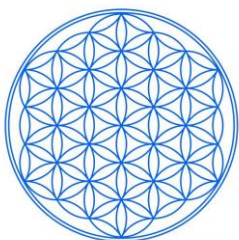
STIMOLO «INTERVALLO»RISPOSTA



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



© pixera



© pixera

LO SPAZIO DELLA MINDFULNESS

MINORE INTERVALLO

LAMENTO
LOTTA/EVITAMENTO
GIUDIZIO
PROBLEMA
DEVO (ESIGENZA)
RABBIA
COLPA
AUTOBIOGRAFIA
PAURA



MAGGIORE INTERVALLO

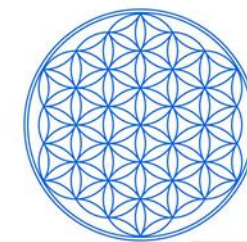
GRATITUDINE
ACCETTAZIONE
OSSERVAZIONE
SFIDA
VOGLIO (SCELGO)
PERDONO
AUTOCOMPASSIONE
EMPATIA
INTERESSE



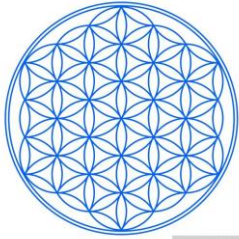
RISULTATI

ALLEGRIA, SERENITÀ, SODDISFAZIONE
LIBERAZIONE, PACE
TRANQUILLITÀ, LUNGIMIRANZA
PROATTIVITÀ, MOTIVAZIONE, IMPULSO AD AGIRE
Distanziamento dalle proprie norme rigide
PACE INTERIORE
PACE, TRANQUILLITÀ, SERENITÀ
COMPrensione dell'altro
NUOVE OPPORTUNITÀ

FONTE IEPP



© pixera



© pixera

I 7 PRINCIPI FONDAMENTALI

NON GIUDIZIO

PAZIENZA

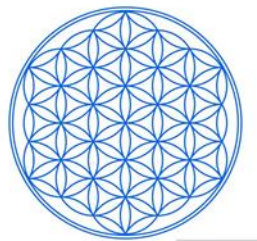
MENTE DEL PRINCIPIANTE

FIDUCIA

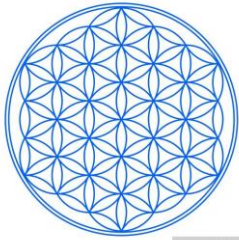
ACCETTAZIONE

NON CERCARE RISULTATI

LASCIARE ANDARE



© pixera

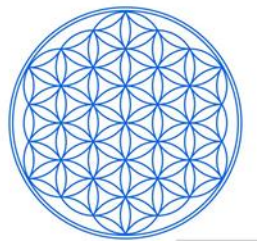


© pixars

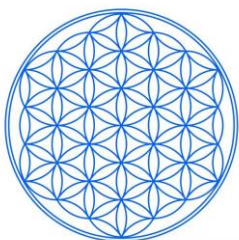
I 7 PRINCIPI FONDAMENTALI MENTRE SI PRATICA

NON GIUDIZIO

**SII IMPARZIALE, QUANDO ARRIVA UN GIUDIZIO
NELLA MENTE, OSSERVALO SENZA
ALIMENTARLO**



© pixars

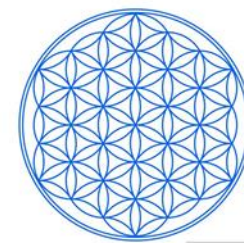


© pixers

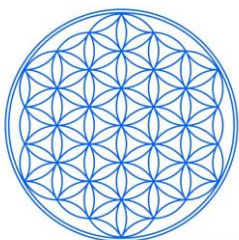
I 7 PRINCIPI FONDAMENTALI MENTRE SI PRATICA

PAZIENZA

**SAPPI CHE LE COSE HANNO UN LORO NATURALE TEMPO DI
MOTIVAZIONE. SE IL CORPO E LA MENTE SI AGITANO A
CAUSA DEL GIUDIZIO O A CAUSA DI UN RISULTATO CHE
TARDA AD ARRIVARE, OSSERVA PAZIENTEMENTE**



© pixers



© pixers

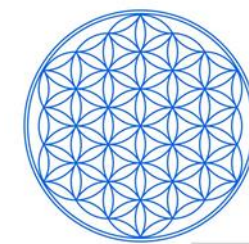
I 7 PRINCIPI FONDAMENTALI MENTRE SI PRATICA

MENTE DEL PRINCIPIANTE

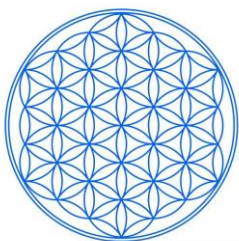
OGNI VOLTA CHE PRATICHI ASSUMI
L'ATTEGGIAMENTO DI CHI STA IMPARANDO PER LA
PRIMA VOLTA



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



© pixers



pixera

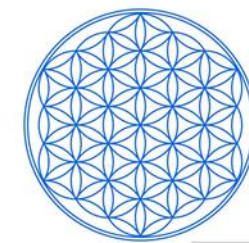
I 7 PRINCIPI FONDAMENTALI MENTRE SI PRATICA

FIDUCIA

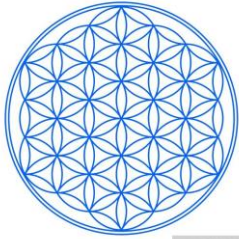
ABBI FIDUCIA NELLE TUE SENSAZIONI. NELLA PRATICA SPINGITI FIN DOVE TI SENTI. TU SEI LA TUA GUIDA



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



pixera



© pixars

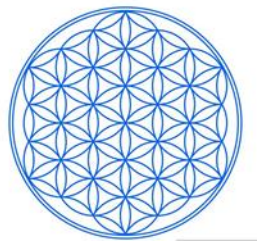
I 7 PRINCIPI FONDAMENTALI MENTRE SI PRATICA

ACCETTAZIONE

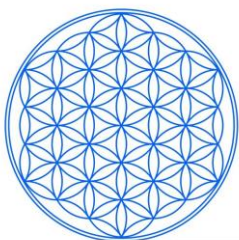
**VEDI LE COSE COSÌ COME SONO NEL MOMENTO
PRESENTE**



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



© pixars



© pixars

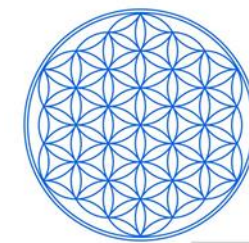
I 7 PRINCIPI FONDAMENTALI MENTRE SI PRATICA

NON CERCARE RISULTATI

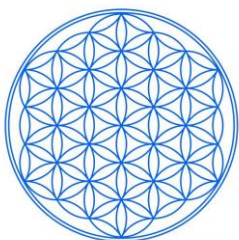
**MEDITARE CONSISTE NEL NON FARE. OSSERVA
SEMPLICEMENTE QUELLO CHE ACCADE**



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



© pixars

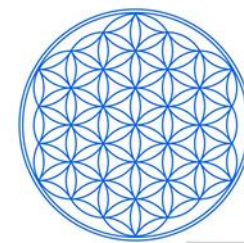


© pixars

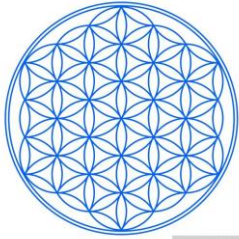
I 7 PRINCIPI FONDAMENTALI MENTRE SI PRATICA

LASCIARE ANDARE

LA MENTE TENDE AD ATTACCARSI A PENSIERI,
EMOZIONI E SITUAZIONI



© pixars



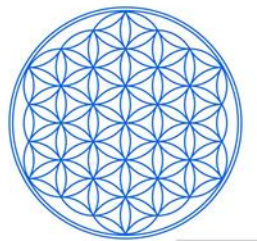
© pixera

OBIETTIVO DELLA PRATICA

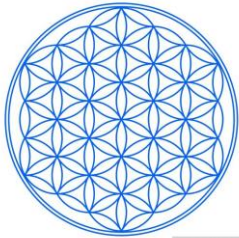
Non è di arrivare ad una meta, ma di essere pienamente dove già noi siamo.



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



© pixera



© pixars

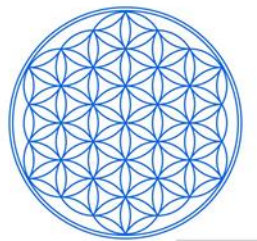
PRATICA FORMALE E INFORMALE

La pratica FORMALE richiede un momento specifico della giornata, che può variare dai 5 ai 60 minuti.

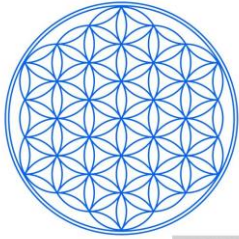
Serve per aumentare la consapevolezza.

La pratica INFORMALE non segue regole precise.

Serve per allenare la consapevolezza.



© pixars



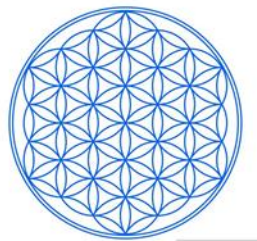
pixera

PRATICA FORMALE E INFORMALE

Per essere in STATO MINDFUL bisogna concentrarsi. Grazie alla concentrazione, si entra nello stato di consapevolezza



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



pixera