

# Lezioni di RESPIRO

Il metodo RCT alla portata di tutti

## schede tecniche

### Introduzione all'utilizzo:

Le schede tecniche degli esercizi pratici di respiro sono un materiale pronto all'uso, da portare sempre con te per praticare le tecniche RCT in completa autonomia. Presentano le indicazioni specifiche di come svolgere gli esercizi pratici di respirazione.

Le schede fanno riferimento a Video e Audio Pratici corrispondenti, Esempio:

Video 3 - Scheda 3

## Scheda 1 - IL RESPIRO DEL MARE

### **Tecnica 1.1**

- Prendi contatto con il centro del petto
- Rilassa tutto il corpo
- Ascolta il battito del cuore
- Inspira, espira dolcemente
- Durante l'inspirazione immagina che il respiro venga dai piedi, percorra tutto il corpo e lo rilassi, fino al centro della testa
- Nell'espirazione, dal centro della testa arriva fino ai piedi

## Scheda 2 - TECNICHE DI SVUOTAMENTO

### Tecnica 2.1

Puoi eseguire questa tecnica per un **massimo di 7 minuti** e dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda.

- Distenditi a terra sulla schiena e prendi contatto con il respiro
- Le gambe parallele
- Le braccia lungo il corpo
- Rilassa i muscoli delle mandibole, del collo, del petto, dell'addome e delle membra
- Inspira intenzionalmente e dolcemente dal centro del petto, prendi aria in maniera più profonda dell'usuale
- Espira lentamente, dolcemente, facendo uscire tutta l'aria dai polmoni senza sforzo o tensione e facendo durare l'espiazione almeno il doppio dell'inspirazione
- Svuota fino a provocare intenzionalmente una piccola contrazione del diaframma per far uscire il residuo di aria che è rimasto
- Rimani in APNEA A POLMONI VUOTI per il tempo indicato (5-6 o 7 tempi se questo non crea tensione, in caso contrario ridurre i tempi)
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

## Tecnica 2.2

Puoi eseguire questa tecnica per **10 respirazioni o per un massimo di 7 minuti** e dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda.

- Distenditi a terra sulla schiena e prendi contatto con il respiro
- Le gambe parallele
- Le braccia lungo il corpo
- Rilassa i muscoli delle mandibole, del collo, del petto, dell'addome e delle membra
- Inspira intenzionalmente e dolcemente dal centro del petto, prendi aria in maniera più profonda dell'usuale
- Svuota un terzo di area dei polmoni (petto) e resta 3 secondi a polmoni vuoti
- Svuota un terzo di area dei polmoni (torace) e resta 3 secondi a polmoni vuoti
- Svuota un terzo di area dei polmoni (pancia) e resta 3 secondi a polmoni vuoti
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

*Se hai difficoltà a fare le tre pause di tre secondi le puoi fare di due secondi.*

## Scheda 3 - TECNICHE DI RIEMPIMENTO

### Tecnica 3.1

Puoi eseguire questa tecnica per **10 respirazioni o per un massimo di 7 minuti** e dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda.

- Distenditi a terra sulla schiena e prendi contatto con il respiro
- Le gambe parallele
- Le braccia lungo il corpo
- Rilassa i muscoli delle mandibole, del collo, del petto, dell'addome e delle membra
- Inspira intenzionalmente e dolcemente dal centro del petto come se annusassi un fiore contando 7 secondi
- Rimani in APNEA A POLMONI PIENI per 9 secondi ( o per il tempo che non ti crei affanno)
- Espira liberamente svuotando i polmoni
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

### Tecnica 3.2

Puoi eseguire questa tecnica per **10 respirazioni o per un massimo di 7 minuti** e dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda.

- Distenditi a terra sulla schiena e prendi contatto con il respiro
- Le gambe parallele
- Le braccia lungo il corpo con i pugni chiusi
- Rilassa i muscoli delle mandibole, del collo, del petto, dell'addome e delle membra
- Inspira intenzionalmente e contrai i pugni
- Apnea a polmoni pieni il più a lungo possibile con i pugni contratti
- Espira allentando la tensione alle braccia e alle mani
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

## Scheda 4 - TECNICHE DI RESPIRAZIONE NEUTRE O DI RIEQUILIBRIO

### Tecnica 4.1

Puoi eseguire questa tecnica dai **4 agli 8 minuti** e dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda.

- Distenditi a terra sulla schiena e prendi contatto con il respiro
- Le gambe parallele
- Le braccia lungo il corpo con i pugni chiusi
- Rilassa i muscoli delle mandibole, del collo, del petto, dell'addome e delle membra
- Inspira in 4 secondi
- Apnea a polmoni pieni per 4 secondi
- Espira in 4 secondi
- Apnea a polmoni vuoti per 4 secondi
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

## Tecnica 4.2

Puoi eseguire questa tecnica dai **7 ai 10 minuti** e dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda.

- Distenditi a terra sulla schiena e prendi contatto con il respiro
- Le gambe parallele
- Le braccia lungo il corpo con i pugni chiusi
- Rilassa i muscoli delle mandibole, del collo, del petto, dell'addome e delle membra
- Inspira in 7 secondi
- Apnea a polmoni pieni per 4 secondi
- Espira in 7 secondi
- Apnea a polmoni vuoti per 4 secondi
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto



### Tecnica 4.3

Puoi eseguire questa tecnica per **5 minuti** e dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda.

- Siediti a terra e prendi contatto con il respiro
- Le braccia lungo il corpo o appoggiate sulle ginocchia
- Rilassa i muscoli delle mandibole, del collo, del petto, dell'addome e delle membra
- Porta la lingua a contatto con il palato e quando fai uscire l'aria emetti un suono simile a "ts"
- Inspira profondamente dal naso
- Apnea a polmoni pieni per 2 secondi
- Espira la metà dell'aria emettendo il suono "ts"
- Apnea a polmoni vuoti per 7 secondi
- Espira la metà restante dell'aria emettendo il suono "ts"
- Apnea a polmoni vuoti per 7 secondi
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

*Se 7 secondi di pausa sono troppi puoi fare 4-4 oppure 3-3.*

## Scheda 5 - TECNICHE DI RESPIRAZIONE NELLA POSIZIONE DEL FARAONE

### Posizione del faraone

- Siediti su una sedia, posizione comoda, prendi contatto con il respiro
- La presenza è sempre al centro del torace
- Il peso del corpo ben appoggiato sui glutei
- Spalle aperte, staccate dalla sedia
- Schiena dritta ma non rigida, il collo in linea con la schiena
- La pancia è completamente rilassata
- Ginocchia larghe quanto le spalle, le gambe perpendicolari al pavimento formano un angolo di 90°
- Piedi ben appoggiati a terra, paralleli fra di loro, il piede sinistro leggermente più avanti del destro
- Mani appoggiate sulle ginocchia
- Tieni mascella, mandibola e lingua morbide

## Tecnica 5.1

**Tecnica degli sbuffi:** inizia ad eseguire la tecnica per **pochi minuti** ed arrivare fino ad un **massimo di 5 minuti** e dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda disteso.

- Mantieni la testa dritta, gli occhi aperti o chiusi e lo sguardo al centro del petto
- Inspira profondamente con la pancia
- Espira con 5 sbuffi intensi dal naso
- Apnea a polmoni vuoti ripetendo mentalmente la frase «IO SONO»
- IMPORTANTE MANTENERE LA POSIZIONE E LA SCHIENA DRITTA.
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

## Tecnica 5.2

Puoi eseguire questa tecnica anche per **7-10 minuti** e dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda disteso.

- Inspira 7 seguendo una luce dorata/arancione che scende dal naso alla pancia (puoi eseguire il movimento con gli occhi)
- Apnea a polmoni pieni 2 secondi con l'attenzione sotto l'ombelico
- Espira 7, seguendo il percorso a ritroso dalla pancia alla testa
- Apnea a polmoni vuoti 2 secondi con l'attenzione alla fronte
- Esegui dolcemente
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

## Scheda 6 - TECNICHE DI SCARICAMENTO NEUROMUSCOLARE

- zona bassa

### **Tecnica 6.1**

Serve a predisporre il corpo per le tecniche successive.

- Distenditi, libera le tensioni e rilassa il corpo
- Inspirando porta il braccio sinistro dietro la testa mentre allunghi la gamba sinistra e senti come si distendono i muscoli laterali del corpo
- Espirando riporta il braccio al suo posto
- Ripeti l'esercizio con il braccio e la gamba destra
- Ascolta ed osserva il tuo corpo

## Tecnica 6.2

Siediti su una sedia con la schiena dritta e le ginocchia larghe quanto le spalle, le gambe perpendicolari al pavimento formano un angolo di 90°. Mani appoggiate sulle ginocchia.

Ripetere questa tecnica dalle **8 alle 10 volte** ascoltando il corpo e tra un esercizio e l'altro si può prendere aria.

Dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda disteso.

- Inspira in 7 secondi (se ti senti comodo, se no per il tempo che riesci)
- Fai una flessione in avanti trattenendo il respiro per 4 o 6 o 8 secondi
- Risali in apnea a polmoni pieni
- Con la schiena di nuovo dritta espira con la bocca
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

### Tecnica 6.3

Siediti in una sedia con la schiena dritta, le braccia incrociate dietro la schiena e le ginocchia larghe quanto le spalle, le gambe perpendicolari al pavimento formano un angolo di 90°. Ripetere questa tecnica dalle **8 alle 10 volte** ascoltando il corpo e tra un esercizio e l'altro si può prendere aria.

Dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda disteso.

- Inspira profondamente in 7 secondi riempiendo bene la zona del diaframma
- Scendi in avanti con la schiena dritta e lo sguardo avanti contando 2 secondi in apnea a polmoni pieni
- Torni su e poi scendi a destra contando 2 secondi in apnea a polmoni pieni
- Torni su e poi scendi a sinistra contando 2 secondi in apnea a polmoni pieni
- Risali e svuoti espirando con la bocca.
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

## Tecnica 6.4

Se è possibile, ti siedi per terra sui talloni mantenendo le ginocchia aperte per dare stabilità alla postura. Incroci le braccia dietro la schiena.

Ripeti l'esercizio dalle **8 alle 10 volte**, respirando tra un esercizio e l'altro se senti la necessità.

Dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda disteso.

- Inspira profondamente
- Trattenendo l'aria per 4 o 6 o 8 secondi ti pieghi in avanti arrivando con il mento per terra
- Torni su ed espiri
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto



## Tecnica 6.5

Siediti, se ti è possibile, per terra sui talloni mantenendo le ginocchia aperte per dare stabilità alla postura. Incroci le braccia dietro la schiena.

Ripeti l'esercizio dalle **8 alle 10 volte**, respirando tra un esercizio e l'altro se senti la necessità.

Dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda disteso.

- Inspira 7 secondi
- Ti pieghi in avanti portando il mento a terra e rimani 2 secondi in apnea a polmoni pieni
- Risali e ti pieghi a destra contando 2 secondi in apnea a polmoni pieni
- Risali e ti pieghi a sinistra contando 2 secondi in apnea a polmoni pieni
- Risali ed espiri in 7 secondi
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

## Scheda 7 - TECNICHE DI SCARICAMENTO NEUROMUSCOLARE

- zona alta

### Tecnica 7.1

Siediti sul bordo di una sedia con la schiena dritta, le braccia incrociate dietro la nuca e le ginocchia larghe quanto le spalle, le gambe perpendicolari al pavimento formano un angolo di 90°. Ripetere questa tecnica dalle **8 alle 10 volte** ascoltando il corpo e tra un esercizio e l'altro si può prendere aria.

Dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda disteso.

- Inspira 7 secondi
- Scendi in avanti in apnea a polmoni pieni mantenendo la testa indietro, le spalle aperte e la schiena dritta (inizialmente puoi rimanere in apnea per  $\frac{2}{3}$  secondi e poi aumentare)
- Risali ed espiri liberamente (svuotando bene tutta l'aria)
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

## Tecnica 7.2

Siediti sul bordo di una sedia con la schiena dritta, le braccia incrociate dietro la nuca e le ginocchia larghe quanto le spalle, le gambe perpendicolari al pavimento formano un angolo di 90°. Ripetere questa tecnica dalle **8 alle 10 volte** ascoltando il corpo e tra un esercizio e l'altro si può prendere aria.

Dopo la tecnica rimani per circa 3 minuti in ascolto del tuo corpo praticando il respiro del mare o respiro a onda disteso.

- Inspiri profondamente contando 7 secondi
- Ti pieghi in avanti in apnea a polmoni pieni per 5 o 6 o 8 secondi
- Risali ed espiri cantando il suono "O"
- ... poi ricomincia, la presenza sempre al centro del petto

## Scheda 8 - TECNICHE DA PRATICARE IN QUALSIASI MOMENTO

### **Tecnica 8.1**

Respirazione energizzante

- Siediti in una posizione comoda mantenendo la schiena dritta e le spalle aperte
- Inspirando prendi aria una volta in maniera corta e veloce seguita da una lunga e profonda
- Espirando svuoti una volta in maniera corta e veloce seguita da una lunga e profonda

### **Tecnica 8.2**

Respirazione consapevole camminando

- Conti quanti passi fai mentre inspiri e quanti ne fai mentre espiri
- Quando hai trovato il tuo ritmo cammini inspirando ed espirando contando i passi

### **Tecnica 8.3**

Respirazione consapevole con intenzione

- Quando inspiri immagini di incamerare una qualità, un colore, etc.
- Quando espiri lasci andare, per esempio un'emozione che ti blocca ( rabbia, paura, ansia, preoccupazione, etc.)