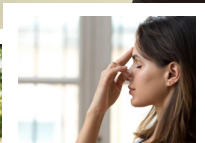


LA RESPIRAZIONE

La consapevolezza e il controllo della propria respirazione ne migliora l'efficacia nella vita di tutti i giorni, nello sport e in presenza di sindromi o di patologie respiratorie.



PERCHE' E COME PRATICARLA

Nella cultura occidentale la capacità di respirare assume un significato relativo, di cui si parla e si conosce poco. Un atto vitale che ripetiamo dalle 15.000 alle 20.000 volte al giorno merita il giusto interesse per arrivare a praticarlo nel modo più corretto possibile.

Gestire una respirazione fisiologicamente corretta condiziona importanti funzioni del nostro organismo:

gli scambi gassosi e il rapporto ventilazione-perfusione.

l'attività **cardio/circolatoria**.

il sistema nervoso autonomo nella gestione dell'equilibrio orto/parasimpatico e dello stress.

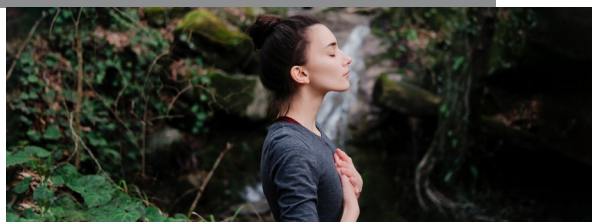
la biomeccanica del rachide dorso-lombare e della gabbia toracica, l'azione dello psoas e del quadrato dei lombi, la riduzione dei sovraccarichi sul rachide cervicale e sulla regione clavicolare, delle prime coste e della spalla.

la fisiologia di **fegato, stomaco, milza, intestino**.

il metabolismo di **grassi e zuccheri** e la regolazione **ormonale**.



PROF. GRAZIANO ARALDI
OSTEPATA D.O.



LA PRATICA RESPIRATORIA

- presa di coscienza e controllo del movimento delle delle vie aeree superiori (naso, narici, glottide), del torace, del diaframma, del pavimento pelvico, dei muscoli addominali, della colonna vertebrale (postura corretta).
- controllo della frequenza respiratoria, della profondità e della durata dell'atto inspiratorio e espiratorio.
- applicazione delle tecniche respiratorie al movimento sia in ambito wellness/fitness che di performance sportiva.
- interazione tra le tecniche respiratorie e la manipolazione osteopatica

POLISTUDIO MAGISTRALI

📍 Via Bertoli, 148 - 41125 Modena

☎ 348 1049260

✉ grazianoaraldi@gmail.com 🌐 grazianoaraldiosteopata.it

📷 graziano_araldi

PROF. GRAZIANO ARALDI

Osteopata D.O.

Diploma I.S.E.F.

Preparatore Físico Professionista (abilitazione F.I.G.C.)