

PRATICA DI RESPIRAZIONE

RESPIRAZIONE TATTICA



Il Passo Successivo
COACHING E PERFORMANCE UMANE

www.ilpassosuccessivo.it

INTRODUZIONE ALLA RESPIRAZIONE TATTICA

In questo articolo ti spiego proprio come migliorare la tua concentrazione grazie a una di queste tecniche: la respirazione tattica.

Ecco alcuni benefici di questa tecnica respiratoria:

1. Ottimizzazione della prestazione mentale;
2. Riduzione dello stress;
3. Miglioramento dell'armonia psico-fisica.

La respirazione tattica è semplice, ma estremamente utile per affrontare al meglio ogni situazione che richiede un equilibrio ottimale tra concentrazione e calma, tra energia e controllo.

Certo, a molti di noi non è richiesto lo stesso livello di concentrazione e prontezza di un soldato delle forze speciali, ma ricordati che queste tecniche vengono in realtà utilizzate da tutti i Top Performer e possono aiutare chiunque a migliorare la gestione delle proprie risorse fisiche e mentali.

Vivere la vita a pieno significa andare oltre la semplice salute e provare a raggiungere una prestazione ottimale a 360 gradi.

Ecco perché spero che la respirazione tattica possa aiutarti a raggiungere ogni giorno più concentrazione, maggiore chiarezza d'intenti e una più elevata velocità decisionale a casa, con i tuoi figli, o al lavoro, con chi ti affianca, o in qualsiasi altra "missione" tu voglia affrontare.



Nel mondo militare la respirazione tattica è molto conosciuta, ma questo non è un caso. Sai benissimo che la respirazione fa parte di tutte quelle tecniche di meditazione e di riduzione dello stress, dallo yoga a tante altre, proprio perché esercita un'azione di equilibrio e di armonia, in particolare a livello del sistema nervoso autonomo. Quello che fa, sostanzialmente, è bilanciare l'influenza del sistema nervoso parasimpatico, che è calmante e riduce la frequenza cardiaca, con invece il sistema nervoso simpatico che è quello tipico della risposta di combattimento e fuga, che quindi, ovviamente, è una risposta che crea più tensione.

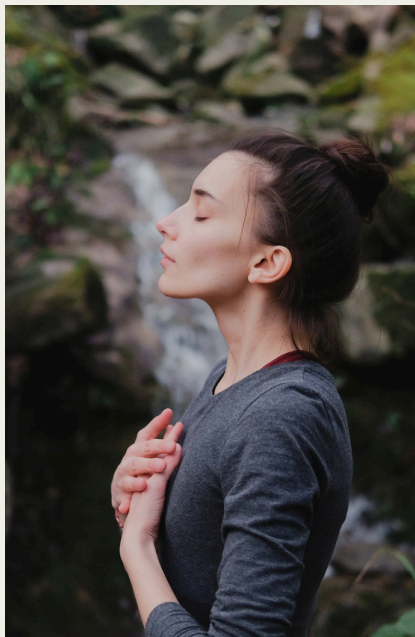
PRATICA ALLA RESPIRAZIONE TATTICA

È chiaro che per una prestazione ottimale, però, non è soltanto "amplificare il segnale del parasimpatico" che porta al risultato.

È una questione di equilibrio, perché immaginate un militare d'élite in un'operazione: non è che sia l'esempio tipico del rilassamento, è invece una condizione che in inglese viene detta di "optimum arousal" cioè di agitazione corretta, è come se i giri del motore fossero perfettamente a livello che consente a quel motore di esprimere la massima potenza.

Ecco che la respirazione tattica si distingue da altre tecniche respiratorie proprio per questo, perché è fatta per calmarti ma non inibirti, per rilassarti ma mantenerti concentrato e sveglio sugli obiettivi che hai davanti.

Praticarla non è assolutamente difficile, ci vuole un po' di esercizio perché deve diventare un qualcosa quasi di automatico e si fonda su questi principi molto semplici:



1. Ci diamo qualche secondo per eseguire una inspirazione lenta e con l'addome, dai 3/5 secondi;

2. Alla fine dell'inspirazione facciamo una pausa sempre di 3/5 secondi;

3. Di seguito espiriamo lentamente sempre in 3/5 secondi;

4. Infine facciamo un'altra pausa alla fine dell'espirazione sempre di circa 3/5 secondi.

Questa tecnica viene anche detta respirazione quadratica (a quadrato) o "box breathing" perché ogni parte della respirazione ha una tempistica uguale all'altra.



L'ultimo "plus" che viene utilizzato nella respirazione tattica è quello di ripetere un mantra o una frase motivante, importante per te in quel momento, nelle due pause alla fine dell'inspirazione e alla fine dell'espirazione.

I cicli vanno ripetuti per 4-5 volte completi e questo potrebbe essere un piccolo rituale da fare ogni volta che stai per affrontare un compito importante per il quale hai bisogno di un livello di concentrazione preciso, elevato e allo stesso tempo di una calma che permetta di evitare gli errori e le grossolane perdite di controllo, che sono poi le cose peggiori per qualsiasi tipo di prestazione.

Quindi, la respirazione tattica è utile per ridurre lo stress ma soprattutto per essere precisi, concentrati e avere una prestazione ottimale.



Buon Allenamento
alla respirazione tattica



Il Passo Successivo
COACHING E PERFORMANCE UMANE

www.ilpassosuccessivo.it