

Indice

Premessa	VII
Capitolo 1 - Come utilizzare questo manuale	1
1.1 Frequenza e costanza	1
1.2 Le fasi dell'evoluzione e dell'apprendimento	2
1.3 Sapere	3
1.4 Sperimentare	4
1.5 Diventare sapere	6
Capitolo 2 - Le vie del rilassamento	9
2.1 Evento stressogeno	9
2.2 La ricerca del rilassamento	11
2.3 La piramide del rilassamento	14
2.4 Respirazione e rilassamento: quali correlazioni?	15
Capitolo 3 - Anatomia sperimentale	19
3.1 Naso e bocca	20
3.2 Naso o bocca? Considerazioni accessorie	24
3.3 Trachea	27
3.4 Polmoni	28
3.5 Volumi polmonari e coinvolgimento muscolare	31
3.6 Conclusioni sull'anatomia esperienziale	39
Capitolo 4 - Esercitarsi con metodo	41
4.1 Il metodo	41
4.2 Il metodo 5 x 4 x 12	42
4.3 Il metodo 5 x 10 x 52	45
4.4 Perché 5 sessioni di respirazione al giorno?	46
4.5 Il metodo 5 x 10 x 16 + 1	47
4.6 Le posizioni per respirare	48
4.7 Posizioni evolute	52
4.8 Conclusioni posturali	58

Capitolo 5 - Esercitazioni di base per la respirazione:	
metodo 5 x 4 x 12	59
5.1 Respirazione addominale.....	59
5.2 Respirazione toracica.....	61
5.3 Respirazione coordinata.....	63
5.4 Respirazione frammentata.....	66
5.5 Respirazione profonda silenziosa.....	67
5.6 Respirazione triangolare.....	68
5.7 Respirazione distesi su un lato.....	78
5.8 Sequenze di esempio per il metodo 5 x 4 x 12.....	82
Capitolo 6 - Esercitazioni intermedie per la respirazione:	
metodo 5 x 10 x 52	85
6.1 Respirazione diaframmatica.....	85
6.2 Sospensione del respiro.....	92
6.3 Respirazione frammentata con sospensione.....	95
6.4 Respirazione triangolare con sospensione.....	97
6.5 Respirazione quadratica con apnea.....	101
6.6 Respirazione quadratica con sospensione.....	104
6.7 Respirazione a narici alternate.....	106
6.8 L'utilizzo di software biofeedback.....	109
6.9 Esercitarsi con il controllo della fascia addominale.....	111
6.10 Sequenze di esempio per il metodo 5 x 10 x 52.....	112
Capitolo 7 - Esercitazioni avanzate per la respirazione:	
metodo 5 x 10 x 16 + 1	115
7.1 L'importanza di una guida.....	116
7.2 Ujjayi.....	117
7.3 Sitali.....	121
7.4 Kapalabhati.....	125
7.5 Bhastrika.....	127
7.6 Anuloma Viloma.....	130
7.7 Shanti Mudra.....	131
7.8 Sequenze di esempio per il metodo 5 x 10 x 16 + 1.....	135
Capitolo 8 - Respirazione ricreativa	139
8.1 Respirazione e discipline aerobiche.....	140
8.2 Yoga e Pranayama.....	143
8.3 Respirazione e discipline in acqua.....	146
Capitolo 9 - La respirazione: il nostro caricabatterie	151
Bibliografia	157
L'autore	159