

ActiVe RESPIRO

ActiVe Respirazione / Rilassamento / Ricupero /
Maximum Performance



ActiVe RESPIRO

“Top Secret”

LA SEMPLICITA' E' LA POTENZA

ActiVe Naturopatia e' molto grata a tutti gli sportivi che hanno dedicato molte ore di allenamento per testare ed affinare le tecniche di miglioramento della performance qui di seguito descritte. Li ringraziamo, inoltre, per la loro apertura mentale ed insistenza nell'integrare queste speciali tecniche nei loro ben testati programmi di allenamento, cosa che ha permesso di creare il materiale che andremo ad analizzare. Queste nozioni non sarebbero disponibili e non si sarebbe a conoscenza di alcuna di queste utilissime informazioni senza il loro prezioso contributo. Grazie!

Prima di cominciare quest'avventura, che consiste nel tentare di massimizzare le nostre potenzialità ancora nascoste e che possediamo grazie alla fisiologia ed anatomia intrinseche dei nostri apparati respiratorio, circolatorio e neuromuscolare, vorremmo specificare quanto segue:

1. Che la partecipazione a questo corso e' ammessa solo a coloro in possesso di regolare certificato di idoneità medico-sportiva, che deve essere presentato prima dell'inizio del corso.
2. Che nonostante “respirazione e rilassamento” possano a malapena essere considerati “pericolosi”, ActiVe Naturopatia richiede che i partecipanti, al primo segno di malessere, dolore, capogiri, reazione emotiva, ecc. interrompano l'esercizio ed informino l'istruttore del problema riscontrato.

ActiVe Naturopati^a e Joshua Gillis NTS.

Research, innovation and application for a drug free athlete TODAY!!

3. Che il materiale didattico offerto durante il corso ha il solo scopo di dare una generica spiegazione delle varie tecniche e concetti usati, e deve essere usato solo ed esclusivamente per il corso presentato da Active Naturopatia. Qualsiasi uso di questo materiale diverso da quanto sopra esposto è proibito e potrebbe essere nocivo alla salute se usato in assenza di un istruttore qualificato.
4. Che bisogna fornire ad Active Naturopatia un test di soglia valido, effettuato entro l'anno precedente l'inizio del corso.
5. Che per poter esaminare nel miglior modo possibile le performance degli atleti e tentare di migliorarle, Active Naturopatia richiede di fornire il maggior numero di registrazioni cardio-frequenzimetriche di allenamenti e gare effettuati. Si prega d'inviare questi dati via e-mail a: bsjgillis@alice.it

Informazioni storiche;

Origini;

Oriente: yoga, arti marziali, Il Vedas, Sciamanismo

Occidente: psicologia, terapia, biofeedback, occultismo

Applicazione;

Sport, Attività fisiche

Prestazione, tecniche, recupero, velocità, raggiungimento di un livello più profondo nel movimento

Salute, malattia/incidenti

Benessere generale, tumore, ictus, chirurgia del cuore

Business

per un miglioramento della prestazione lavorativa, della creatività e dei rapporti lavorativi

Obiettivo;

ridurre lo stress mentale, emozionale e fisico

[Internet links; Jujitsu, Yoga, Alza peso, Biatlon, Lance Armstrong](#)

Nulla di ciò è semplice, è necessario del tempo al fine di rendere proprie queste tecniche all' interno di uno stile personale. Ciò che conta sono i risultati che si ottengono a livello della salute, la serenità mentale e un buon livello di benessere.

L'importanza di una sana respirazione

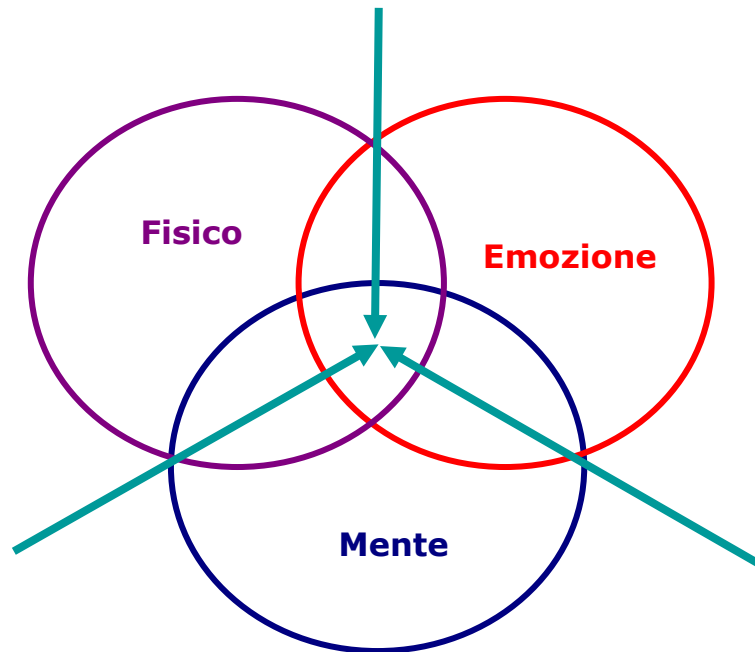
Pensiamo di sapere come respiriamo. Che la Respirazione Corretta è qualcosa che accade in modo automatico, spontaneo e naturale. Respiriamo anche quando non ne siamo consapevoli. Così ci sembra sciocco pensare di poter dire a qualcuno come respirare. Eppure la respirazione viene modificata e limitata in molti modi, non solo momentaneamente ma abitualmente.

Alcune ragioni per cui la Respirazione Corretta è così importante:

- Ci insegna il modo corretto di respirare. Ci siamo abituati a respirare dal petto, usando così solo una frazione dei polmoni, senza sapere che non è né sano né naturale.
- **Riduce le tossine e gli scarti del corpo dall'interno del corpo.**
- Aiuta la digestione. Attraverso il corretto modo di respirare, il metabolismo e la condizione generale di salute possono cominciare a migliorare.
- Sviluppa la concentrazione e l'attenzione. **Combate lo stress e rilassa il corpo. Il controllo della respirazione porta anche alla serenità e alla pace mentale.**
- Offre un auto-controllo migliore. Attraverso la concentrazione si può gestire meglio la collera e le reazioni. La mente funziona in modo più chiaro, evitando meglio i litigi e le decisioni sbagliate. **Inoltre l'autocontrollo comporta anche il controllo sul corpo fisico.**
- **Aumentiamo la capacità dei polmoni, fornendo maggior ossigeno al corpo per funzionare meglio. Reimpariamo a respirare lentamente e a fondo –il modo corretto.**

- Questo aumento dell'ossigeno viene percepito dalla mente che **crea una risposta ormonale associata alla felicità, gioia e relax, oltre che una frequenza cardiaca più bassa.**
- La Respirazione Corretta si è dimostrata d'aiuto alla prevenzione delle principali malattie e alla cura dei disturbi minori, oltre che avere importanti effetti sul tempo di recupero della forma, **con quindi maggior soddisfazione nella pratica sportiva.**

Respirazione: Il denominatore comune....



La scienza del controllo del respiro consiste in una serie di esercizi finalizzati a soddisfare queste esigenze e a mantenere il corpo in vibrante salute, oltre che migliorarne la performance personale.

L'ossigeno purifica il flusso sanguigno

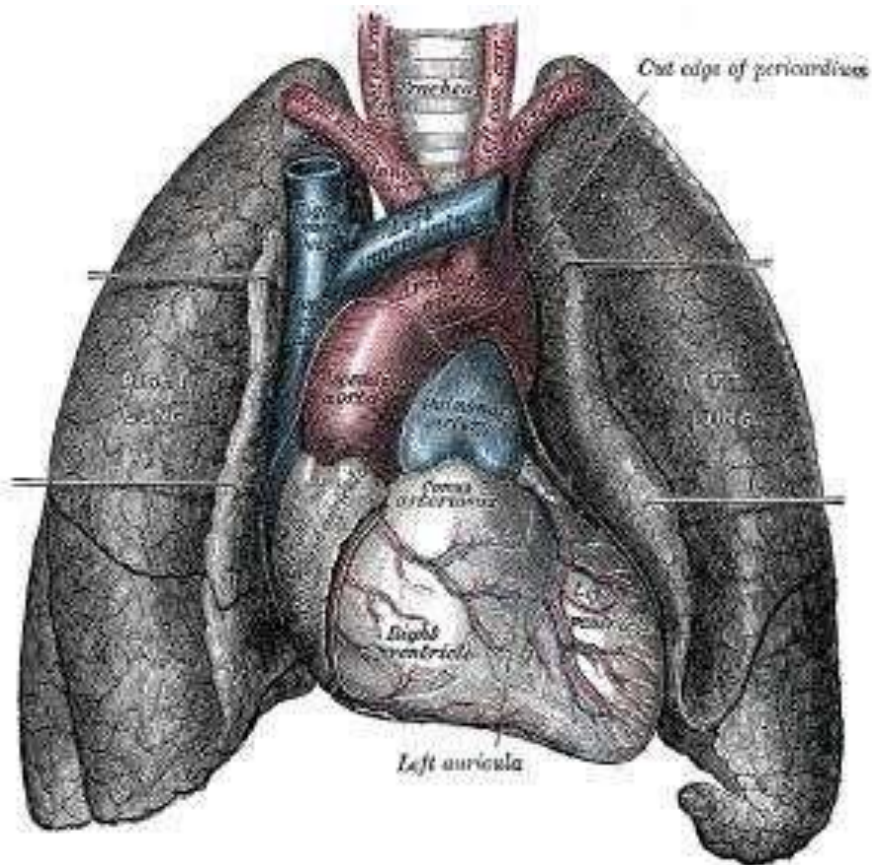
Uno dei principali segreti dell'energia e del ringiovanimento/rilassamento/recupero è un flusso sanguigno purificato. Il modo più veloce ed efficace per purificare il flusso sanguigno è assumere una scorta extra di ossigeno dall'aria che respiriamo. Gli Esercizi di Respirazione qui descritti sono uno dei metodi più efficaci mai escogitati per saturare il sangue di ossigeno aggiuntivo. Qui di seguito un paio di cose su quello che l'ossigeno fa al nostro corpo:

- L'ossigeno ripulisce i prodotti di scarto (tossine) nel corpo, oltre che ricaricare le batterie del corpo (plesso solare).
- La maggior parte del fabbisogno di energia deriva non dal cibo, ma dall'aria che respiriamo.
- Purificando il flusso sanguigno, ogni parte del corpo ne trae beneficio, oltre che la mente.

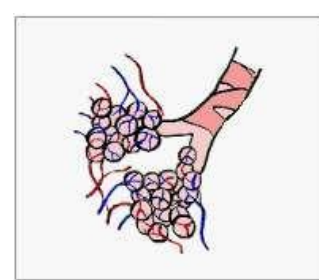
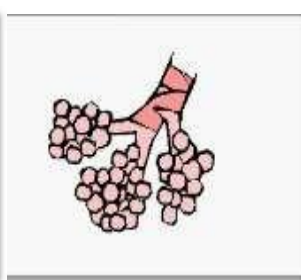
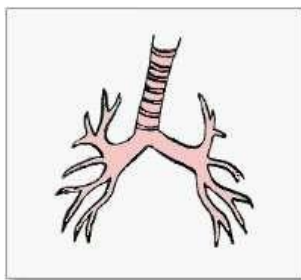
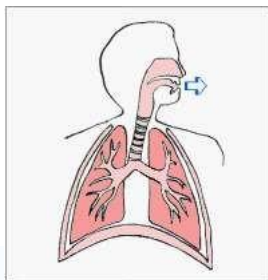
- Comincia a verificarsi il ringiovanimento della pelle. La base chimica della produzione di energia nel corpo è una sostanza chiamata Adenosine Triphosphate (ATP). Se qualcosa nella produzione dell'ATP va storto/viene diminuito, il risultato è una vitalità ridotta, malattie e invecchiamento prematuro e un aumento della produzione di acido lattico.

Il sistema di respirazione

Respirare è parte normale della nostra vita, sebbene non ci prestiamo attenzione. È una funzione automatica del corpo che effettuiamo perfino anche quando non ci concentriamo. Perché quindi dobbiamo imparare a respirare?



Il respiro e ricambio dei gas



**Ambient air pressure
=760 mm Hg**

● = Density of
air molecules

Espirazione

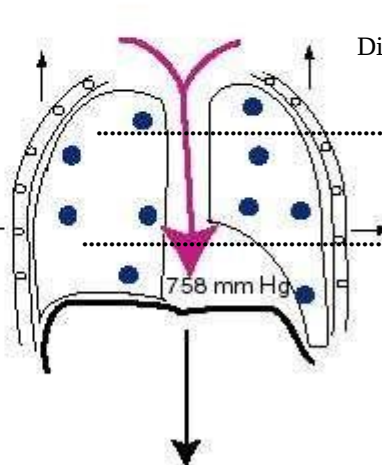
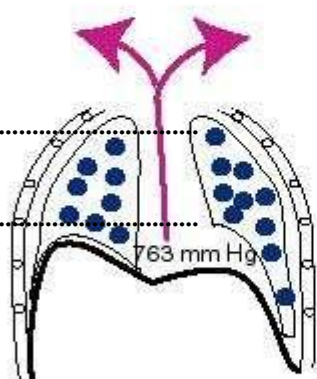
Inspirazione

Divisione dei polmoni

Prima (10-15%)

Seconda (50-60%)

Terza (30-40%)



Divisione dei polmoni

Prima (10-15%)

Seconda (50-60%)

Terza (30-40%)

Passivo

1. Il diaframma si rilassa in alto
2. Gli intercostali si rilassano
3. La pressione intratoracica aumenta
4. Quindi l'aria esce dal corpo

78% azoto

ossigeno

1% Gas inerti come argon

4% anidride carbonica

SATURA di vapore acqueo

Attivo

1. Il diaframma spinge in basso
2. Gli intercostali allargano il torace
3. La pressione intratoracica diminuisce
4. Quindi l'aria entra dal corpo

78% azoto

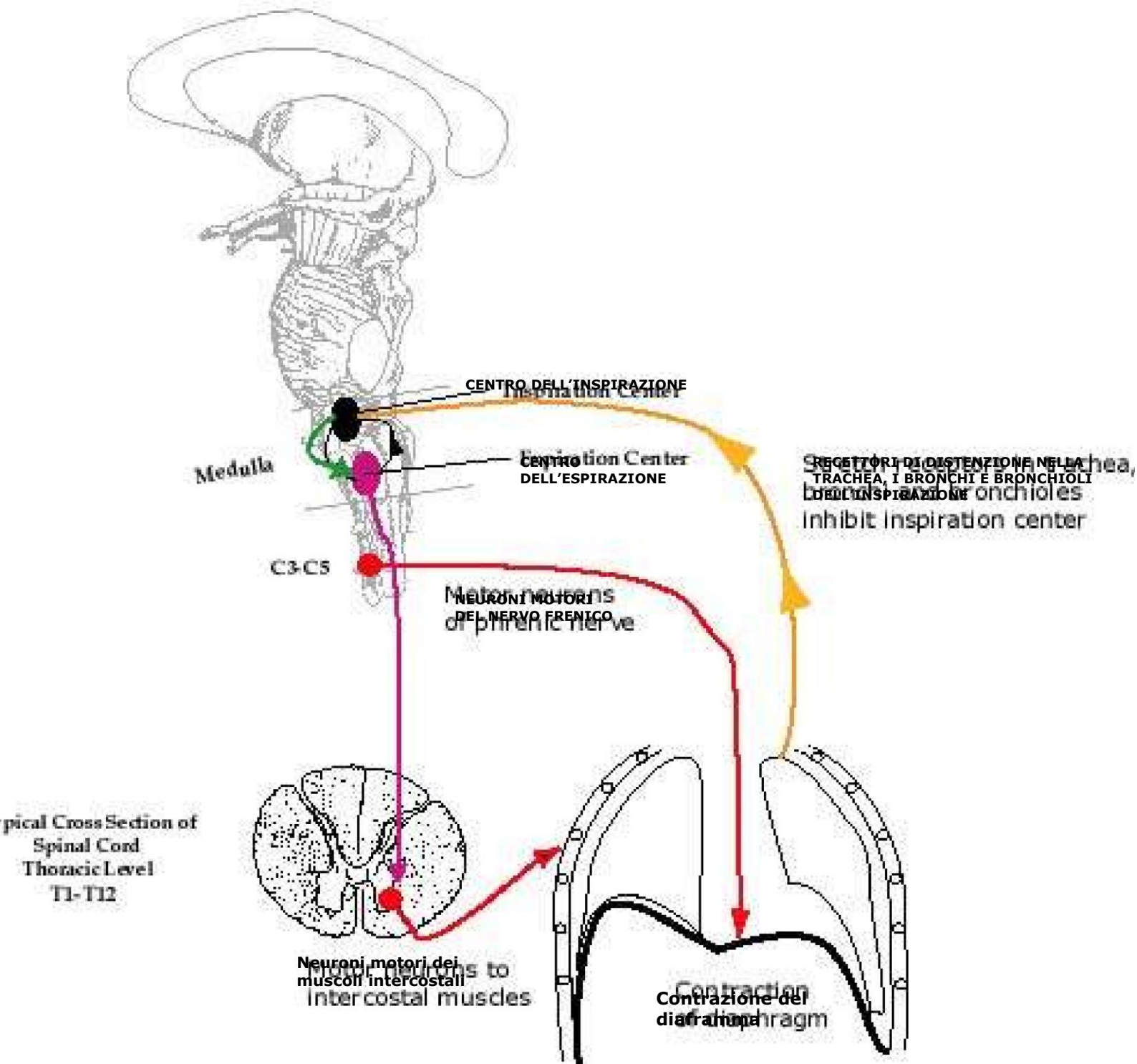
21% ossigeno

1% Gas inerti come argon

0.04% anidride carbonica

POVERA di vapore acqueo

II CONTROLLO DELLA MEDULLA NEL CICLO DI RESPIRAZIONE



Il ciclo del respiro

Ogni ciclo del respiro, che normalmente si pensa essere composto da una singola inspirazione seguita da una singola espirazione, può essere analizzato in quattro fasi o stadi, ognuno dei quali con la sua distinta natura. Le transizioni dall'inspirazione all'espirazione, e dall'espirazione all'inspirazione comportano inversioni nella direzione dei movimenti dei muscoli e dei movimenti di espansione o contrazione dei polmoni, torace e addome. Il tempo necessario a queste inversioni può essere molto breve, come si può osservare se uno respira il più rapidamente e brevemente possibile. Tuttavia può essere lungo, come si può notare se si smette di respirare intenzionalmente dopo aver terminato l'inspirazione o l'espirazione. Gli effetti di queste pause, specialmente quando vengono allungate dapprima deliberatamente e poi spontaneamente, sono degni di nota. Così nella nostra analisi dei Quattro Stadi del Respiro presteremo particolare attenzione a queste pause, a come allungarle e a come trarne beneficio.

I quattro stadi della respirazione

1. Inalazione

Una inalazione singola. E' il processo di assorbimento dell'aria e deve risultare fluido e continuo.

2. Pausa dopo l'inalazione

Consiste nel blocco deliberato del flusso d'aria e nella ritenzione dell'aria nei polmoni, senza nessun movimento di polmoni o muscoli o altra parte del corpo e senza movimenti incipienti. Un principiante può sperimentare utilizzando un po' di forza per mantenere questa pausa senza movimenti.

3. Espirazione

Il terzo stadio, l'espirazione. Come l'inalazione, deve essere fluida e continua, anche se spesso la velocità dell'espirazione è diversa da quella dell'inspirazione. Di solito si usa energia muscolare per l'inspirazione, mentre l'espirazione consiste nel puro rilassamento dei muscoli in tensione. Questo rilassamento forza l'aria fuori dai polmoni al tornare degli stessi nella posizione rilassata. Lo sforzo muscolare può anche essere impiegato sia per l'inspirazione, sia per l'espirazione. Si può obbligare la fuoriuscita dell'aria con uno sforzo muscolare come quando si sta seduti o eretti con i muscoli addominali sotto controllo costante. Quando si fluidifica il corso della respirazione e si mantiene il ciclo in schemi regolari o irregolari predefiniti, è molto probabile usare energia muscolare ad ogni stadio, pause incluse. Tuttavia, in una condizione di rilassamento completo, ci si aspetta l'esercizio di un qualche sforzo per l'inalazione.

4. Pausa dopo l'espirazione

La quarta fase della respirazione, la pausa successiva. Questa pausa vuota completa il ciclo, che termina nel momento in cui la pausa finisce e comincia la nuova inalazione.

Prolungare la pausa fra l'esalazione e l'inalazione (e viceversa) può avere speciali benefici sia fisici, sia mentali. Sulla base dello schema di riposo fra inalazione e esalazione possiamo distinguere Cinque Tipi di Ciclo del Respiro:

1. pausa involontaria dopo l'inalazione o l'espirazione
2. termine intenzionale del movimento dopo una piena inalazione
3. blocco causato da uno sforzo speciale dopo un'attenta esalazione
4. blocco intenzionale dell'inalazione, ogni volta
5. blocco volontario dell'esalazione, ogni volta

Va bene... ma come abbiamo effettivamente "dimostrato" tutto questo? E quali benefici specifici ci sono per me in quanto ciclista?

ActiVe Naturopatia ha analizzato studi scientifici di atleti in riferimento a molte e differenti condizioni (altitudine alta/bassa), sport (ciclismo, sci, arrampicata, lotta greca, corsa, sollevamento pesi), culture (italiana, svedese, finlandese, norvegese, francese, americana), oltre che ricerche proprie usando la cardio-frequenza (registrazione di allenamenti, gare e perfino schemi cardiaci a sonno) per molti anni da comparare alle letture correnti) e forse al cosa più importate: le esperienze "soggettive" degli atleti

I riscontri sono chiari e importanti per il ciclista!

ActiVe PESPIRO influisce positivamente e chiaramente sul ciclista nel modo seguente:

1. riduce lo stress iniziale dei sistemi cardio-vascolare e respiratorio all'inizio della gara o dell'allenamento; riducendo lo stress cardiaco quando ancora "freddi"
2. riduce la frequenza cardiaca nel momento di massimo sforzo.
3. aumenta la massima frequenza cardiaca perfino oltre le norme, "categoria età".
4. aumenta il focus di breve e lungo periodo.
5. aumenta la capacità polmonare (volume, area)
6. aumenta il volume di sangue disponibile per lo scambio gassoso all'interno dei polmoni.
7. aumenta il tasso di ripresa su bicicletta (focus mentale, respirazione, frequenza cardiaca, "reossigenazione" dei muscoli).
8. aumenta il tasso di ripresa a terra (sfinito mentale, dolore/fatica muscolare, rimozione di prodotti di scarto cellulari (ie. Acido lattico).
9. Riduce i livelli di ormoni dello stress, stress "ossidativo".
10. aumenta il livello di antiossidanti, ormoni della felicità.
11. Riduce la possibilità del sovraccarico da allenamento (ie. "Burnout" stagionale).
12. Agisce come un "cardio-massaggio" in modo da aiutare a ridurre lo stress all'interno dei muscoli cardiaci.

ActiVe RESPIRO

"Top Secret"

LA SEMPLICITA' E' LA POTENZA

ActiVe RESPIRO o... Tecniche Avanzate di Respirazione Performante sono forme molto specifiche di controllo/formazione/sincronizzazione del proprio respiro, seppur apparentemente semplici e "normali". ACTIVE Naturopatia e i suoi atleti associati hanno lavorato duramente per scoprire **ActiVe RESPIRO**, e con grande sorpresa ciò richiede un alto livello di concentrazione e sforzo fisico. Non limitarti quindi alle apparenze.

QUESTO QUINDI E' UN AVVERTIMENTO. CIO' TI METTERA' ALLA PROVA NONOSTANZE POSSA SEMBRARE SEMPLICE.

ACCETTA LA SFIDA!!

SII COSTANTE E RACCOGLIERAI GRANDI RICOMPENSE PER I TUOI SFORZI!!

Ricordati solo che ci vorrà un po' di tempo ed esercizio per superare le difficoltà iniziali e per riuscire a usare queste tecniche in modo spontaneo e naturale... ma succederà!! Sii forte e persevera poiché la ricompensa sarà maggiore di quanto tu non ti possa immaginare!!

Cominciamo con le pietre miliari che ogni ciclista conosce. Possono essere generalmente divise in due categorie. Uno è il sistema vascolare e consiste in "respirare come il cane, concentrazione ridotta e bruciore di gambe". L'altro è il sistema cardio-respiratorio e consiste in: "rompere il fiato" e "cuore che esplode".

I problemi associati alla categoria vascolare sono principalmente dovuti alla mancanza di ossigeno nel flusso sanguigno. La soluzione di **ActiVe RESPIRO** è una respirazione circolare profonda e ritmica. Tuttavia, per riuscire a agevolare lo scambio più veloce possibile del maggior volume di aria, il torace dovrebbe rimanere "ampio" e "aperto" mentre pompa l'aria all'interno e all'esterno con i diaframma.

Abbiamo riscontrato che il "torace ampio" e il "diaframma pompante" creano due importanti situazioni da considerare, una positiva e una negativa. La prima è che mantenendo "largo" il torace, un certo volume d'aria rimane indietro. Col tempo ciò crea un deficit d'ossigeno ed è negativa. La seconda è che mantenendo il torace "aperto" la superficie dei polmoni (il sangue ossigenato e il sangue venoso) è ampia e esposta più velocemente all'aria fresca in ingresso, cosa MOLTO positiva.

Si può facilmente porre rimedio alla prima situazione aggiungendo un'ulteriore tecnica di respiro speciale **Active RESPIRO**, il respiro "Power Breathe". Facendo un respiro il più profondo possibile e successivamente espirando completamente con la massima forza TUTTA l'aria nei polmoni, torace incluso. Ripeti questa respirazione ancora due volte per un totale di tre "Power Breaths". Il respiro "Power Breathe" non ha regole se non quella di quando può essere usato, allo stato attuale. Tuttavia, con la pratica e l'esperienza, il corpo comincerà a richiederlo spontaneamente. Questa tecnica è anche apparentemente semplice, ma avrete bisogno di molti mesi di lavoro, sia su bicicletta, sia a terra, per perfezionarla.

La seconda situazione è una di cui "approfittarsi"! respirando in questa maniera abbiamo scoperto che una leggera "pausa" dopo l'inalazione permette a un paio di litri in più di sangue di passare attraverso gli alveoli. PIU' SANGUE=PIU' OSSIGENO ASSORBITO E PIU' DIOSSIDO DI CARBONIO DA RILASCIARE. Questo è il motivo per cui il volume dei polmoni è di estrema importanza. C'è un ulteriore effetto positivo molto importante, sebbene più sottile, della pausa dopo l'inalazione: la pressione creata dai polmoni attorno al cuore crea un breve momento di "sostegno" al cuore. In questo modo il cuore può "riposare" – perlomeno lavorare un po' meno – per una pausa di 0.1 a 4 secondi. In questo momento Active RESPIRO può e effettivamente RIDUCE la frequenza cardiaca. Indipendentemente dal tuo livello di stress corrente. E paradossalmente questa stessa tecnica ti aiuterà ad AUMENTARE la tua frequenza cardiaca più dolcemente e con meno stress cardiaco nei primi minuti di ciclismo.

Active RESPIRO consiste principalmente in queste tecniche descritte precedentemente;

1. respiri circolari e uniformi
2. una pausa dopo l'inalazione
3. un respiro "Power breathe"

Sembra semplice? In realtà queste piccole e semplici tecniche richiederanno almeno sei mesi per iniziare a sentirle "naturali" e almeno un anno prima che i benefici REALI di ACTIVE RESPIRO portino la tua attività ciclistica a nuovi livelli. Quindi è meglio cominciare oggi per poter spazzare via i tuoi rivali al più presto!!

Rilassamento Active... gli effetti

Di solito attraverso la respirazione, ma non esclusivamente, il rilassamento con una corretta respirazione influenza il nostro essere ai livelli biologici e mentali/emozionali più profondi. Il rilassamento Active (Active Relaxation) ha l'abilità di influenzare la nostra chimica corporea, l'attività mentale e lo stato emozionale. Con un rilassamento corretto e allenato, si è in grado di recuperare più velocemente l'allenamento, aumentare il focus, ridurre i livelli dell'ormone dello stress, aumentare i livelli dell'ormone del rilassamento, ridurre lo stress emozionale negativo e persino controllare il battito cardiaco. Tutto ciò ha un effetto esponenzialmente positivo sulle performance.

Questo è anche il momento in cui l'atleta prepara il suo corpo a respirare al massimo sulla bicicletta. Questo è il luogo dove l'atleta può "istruire" il suo corpo su "come respirare" quando conta davvero. Questo momento tranquillo, mentre si pratica la respirazione, accelera radicalmente il periodo di recupero dell'atleta, fa scattare le tattiche psicologiche di "risposta positiva" e crea in generale una sensazione di benessere.

l' **Active Relaxation** è il fattore chiave per raggiungere il livello di performance desiderato. Più alto è il livello di performance desiderato, maggiore sarà l'importanza di Active Relaxation. ACTIVE Naturopatia raccomanda ai suoi atleti il seguente:

Rapporto: Allenamento di **Active Relaxation/Respiro**....

Su bicicletta	Cross training	Rilassamento Active	
80%	15%	5%	% dell'allenamento
20%	30%	50%	% importanza della performance

Queste percentuali non sono applicabili ai principianti, sono applicabili a tutte le fasce di età e possono variare leggermente da individuo a individuo. In pratica si traduce nella seguente tabella.

Tempo in bicicletta	Tempo di esercizio del Active Relaxation
1hr	10 min

2hr	15 min
3hr	20 min
4hr – o più	25 min

E se il tempo è un problema.. riduci il tempo in bicicletta per concederti il tempo di rilassamento corretto e necessario ad assimilare gli sforzi in sella. Quando il tempo di **Active Relaxation** viene ridotto, il corpo degli atleti accumula lentamente radicali liberi ossidati, acido lattico e ormoni dello stress. Questo mette sotto stress il corpo e rende più difficile e meno efficace il “recupero”. La cosa normalmente spinge il ciclista a credere di dover passare più tempo in allenamento, aumentando i livelli di ormone dello stress, radicali liberi ecc. e creando così un circolo negativo. Un circolo vizioso di questo tipo ha anche effetti molto dannosi sulla psiche (sentimenti di fallimento, ansia, depressione, agitazione, privazione di sonno) i quali generano ulteriori ormoni dello stress e un’assimilazione meno efficace dell’allenamento degli atleti.

Ma perché abbiamo bisogno di controllare il nostro respiro e cosa dobbiamo ricordare?

Il respiro e la mente sono entità interdipendenti. Quindi se il respiro è sotto controllo, altrettanto lo è la mente. Il nostro stato mentale è molto importante perché le nostre emozioni, reazioni e tutto ciò che è necessario per vivere una vita produttiva dipende da esso. Imparare la Respirazione Corretta mira in parte a portare la mente in uno stato di pace, essenziale a vivere una buona vita e a **OTTENERE LA PROPRIA PERFORMANCE OTTIMALE**.

- Gli esercizi di respirazione non dovrebbero mai essere spinti fino alla stanchezza o all’esaurimento. ▪ Gli esercizi non dovrebbero essere ripetuti troppo spesso ▪ Non dovrebbero essere puramente meccanici.
- Non dovrebbero essere mai fatti di fretta.
- L’attenzione dovrebbe rimanere concentrata sull’esercizio mentre viene eseguito.
- Dovrebbe esserci sempre varietà e cambio negli esercizi.
- L’esercizio dovrebbe essere sempre dolce e non violento.
- La respirazione non dovrebbe essere spasmodica o irregolare ma liscia, ferma e continua

La fluidità del respiro è di estrema importanza. Se ad un certo punto durante la pratica il respiro diventa improvvisamente brusco o irregolare, fermati e rilassati. Quindi, lentamente, lasciare che il tuo respiro ritorni al ritmo normale.

Alcune tecniche di respirazione possono indurre capogiri o anche farti perdere conoscenza. Se senti che la testa comincia a girare o pensi di stare per svenire, fermati subito. Rilassati e sii particolarmente cauto la volta successiva in cui farai quell’esercizio specifico. Cerca di assumere una posizione che sia più adatta a quel particolare esercizio.

Tra i fattori di prestazione, la respirazione è l’unico fattore comune che può essere controllato. Comprendere a fondo i meccanismi della respirazione ed il modo attraverso cui questi interagiscono con i nostri pensieri ed emozioni e con la nostra anima, è la chiave in relazione al nostro livello di impegno nello sport.