

RESPIRO  NATURALE

ANALISI DEI RISULTATI



**ESTRATTO DAL NUOVO
PERCORSO
“I 7 STEP PER UN RESPIRO
LIBERO E CONSAPEVOLE”**

**Scopri il tuo
potenziale nascosto**

RESPIRO NATURALE

Scrivi qui il tuo nome: _____

Utilizza questo report per confrontare i risultati dei tuoi test con quelli ottimali.

Qui trovi una risposta per ogni tuo test ed è da qui che capisci realmente dove ti trovi e dove puoi arrivare mettendo in pratica i 7 Step per un Respiro Libero e Consapevole.

Ovviamente l'ideale è tendere verso la condizione Naturale ma anche se ti dovessi trovare nella situazione "peggiore", con tutti i tuoi risultati sulla lettera A, ogni piccolo passaggio, verso la B, poi la C e così via, saranno un gran cambiamento.

Ti sentirai molto meglio, più vitale e con la mente più calma e serena.

Ogni passo avanti è un una parte di equilibrio guadagnata... siine fiero, siine fiera.

TEST di Libertà e Controllo del muscolo Diaframma

Questo test serve per capire come sta in questo momento il tuo diaframma respiratorio, se è libero di fare il suo movimento oppure no e se ne hai il controllo volontario oppure l'hai perso.

RISULTATI

Libertà del Diaframma

A. Diaframma Bloccato

Questa è la situazione peggiore perché il tuo diaframma non fa più il suo lavoro, che è quello di principale muscolo della respirazione.

Questo porta il tuo corpo a diversi scompensi perché altri muscoli (detti accessori) devono sopperire, sostituire il lavoro del diaframma andando incontro ad un iper lavoro che li porta alla rigidità e al blocco.

Questi muscoli di solito sono quelli del collo, delle spalle e del torace.

Da qui nascono tutta una serie di problemi a spalle, cervicale, colonna vertebrale, scompensi posturali, compressioni dei nervi che si riflettono a braccia, mani e a volte anche al viso.

Inoltre un respiro così bloccato porta a fare respiri corti e veloci senza che te ne accorgi e questo può causare capogiri, cali di lucidità, ansia e attacchi di panico.

Per non parlare della digestione che viene molto rallentata e col tempo possono presentarsi ernie jatali.

Gli organi che stanno sopra il diaframma non ne beneficiano di certo, il cuore può avere degli scompensi e i polmoni non riescono mai a svuotarsi come dovrebbero, limitando il ricambio d'aria e una corretta ossigenazione.

B. Diaframma Rigido

Non cantare vittoria, è solo un gradino meglio della situazione precedente e non ti rende immune dai problemi già elencati.

La differenza è che hai una strada più aperta verso la libertà, ma hai ancora molto da lavorare.

C. Diaframma Normale

Normale non è sinonimo di Naturale.

Una piccola quantità di persone (a dire il vero troppo poche) pensa di avere un respiro libero ma se gli va bene si trova in questa situazione, che di per se è già buona perché è molto diversa dalle 2 precedenti, ma non è la condizione Naturale dove voglio vederti e che spero ti impegnerai per arrivarci.

In questa condizione, soprattutto se parti da una delle precedenti, puoi sentire degli ottimi benefici, sia a livello di benessere e energia, sia a livello di performance e forma fisica, e come forma fisica intendo la libertà del tuo fisico di funzionare senza dolori e restrizioni verso il tuo massimo potenziale.

D. Diaframma Naturale

Condizione molto rara e soprattutto instabile perché richiede costanza.

In questa società è difficile mantenere un respiro libero e naturale perché i ritmi che ci impone (o forse dovrei dire che ci imponiamo) ci portano nella direzione opposta a quella Naturale.

Questo non toglie che essere e rimanere in questa categoria è solo una nostra presa di responsabilità che con gradualità e pratica ci deve portare sempre più a diventare padroni del nostro Tempo e del nostro Spazio e a raggiungere la Calma Attiva.

Solo così riusciremo a ottenere e mantenere nel tempo la condizione di Respiro Naturale.

RISULTATI

Controllo del Diaframma

A. Controllo Diaframma Bloccato

Questa situazione è spesso abbinata al Diaframma Bloccato del test precedente e inoltre evidenzia un blocco anche del torace.

In questo caso non hai più la sensibilità e la capacità di muovere il tuo diaframma volontariamente, molto probabilmente respiri solo con le spalle e/o il collo e magari nemmeno più con quelle perché si sono bloccate anche loro.

A questo livello non solo sei lontano dal tuo reale potenziale di Benessere e Prestazioni ma a lungo andare il tuo modo di respirare ti porterà a problemi di salute. (forse sono già presenti)

Urge un immediato impegno da parte tua per riprendere il controllo del tuo diaframma e riportarlo, uno step alla volta, alla sua condizione naturale di libertà.

B. Controllo Diaframma Rigido o Falso

Ecco il grande inganno!

Mi capita spesso di trovare persone che dicono di avere un buon controllo del diaframma e un buon respiro ma questa è una condizione ingannevole e a volte solo transitoria.

Se riesci a espandere la parte bassa dell'addome ma lo stomaco è bloccato e la cassa toracica bassa non si apre, significa che il tuo diaframma, sì, in parte si muove, ma è molto bloccato e non ti permette un respiro libero, tant'è che hai bloccato anche il torace.

Pratica Pratica Pratica per passare al livello successivo!

C. Controllo Diaframma Normale

Altra situazione ingannevole! Ora non pensare che non va bene niente, la B e la C sono buone fasi di transizione verso il Respiro Naturale e sappi che B è meglio di A, mentre C è meglio di B e D è meglio di C. Quindi non demoralizzarti, l'importante è migliorare.

Questa situazione spesso è ingannevole perché è dove si trovano molte persone che hanno sentito dire (come è successo a me tanti anni fa) che la respirazione migliore è quella addominale, così hanno imparato ad espandere bene tutto l'addome con orgoglio ma se poi vai a testare la libertà del diaframma lo trovi rigido o bloccato.

Siamo sempre di fronte al concetto di normale rispetto al naturale che vediamo nel prossimo punto.

D. Diaframma Naturale

Condizione ottimale!

Questo è indice non solo di controllo del muscolo diaframma, ma anche di controllo della muscolatura della parete addominale.

Non pensare che sia una cosa fantascientifica, da bambini è un gioco quotidiano espandere l'addome e poi farlo rientrare e creare delle onde dal basso verso l'alto e viceversa (tipo danza del ventre), ed è possibile farlo perché si è ancora in una condizione naturale.

Sommando le due D "Libertà e Controllo" puoi cominciare ad esprimere realmente il tuo potenziale di Benessere e Prestazioni perché qui funziona tutto come deve e la tua qualità di vita migliora facendo un gran bel salto quantico.

Buona pratica verso il tuo Respiro Naturale!