

LEZIONE N° 10

Respiro e Nervo Vago



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sarà a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O

Perché è fondamentale respirare?

La respirazione è fondamentale per la vita: è tutto a dir poco ovvio.

‘Respirare serve per a immettere nel corpo l’ossigeno di cui il tuo corpo ha bisogno per poi espellere l’anidride carbonica di scarto’.

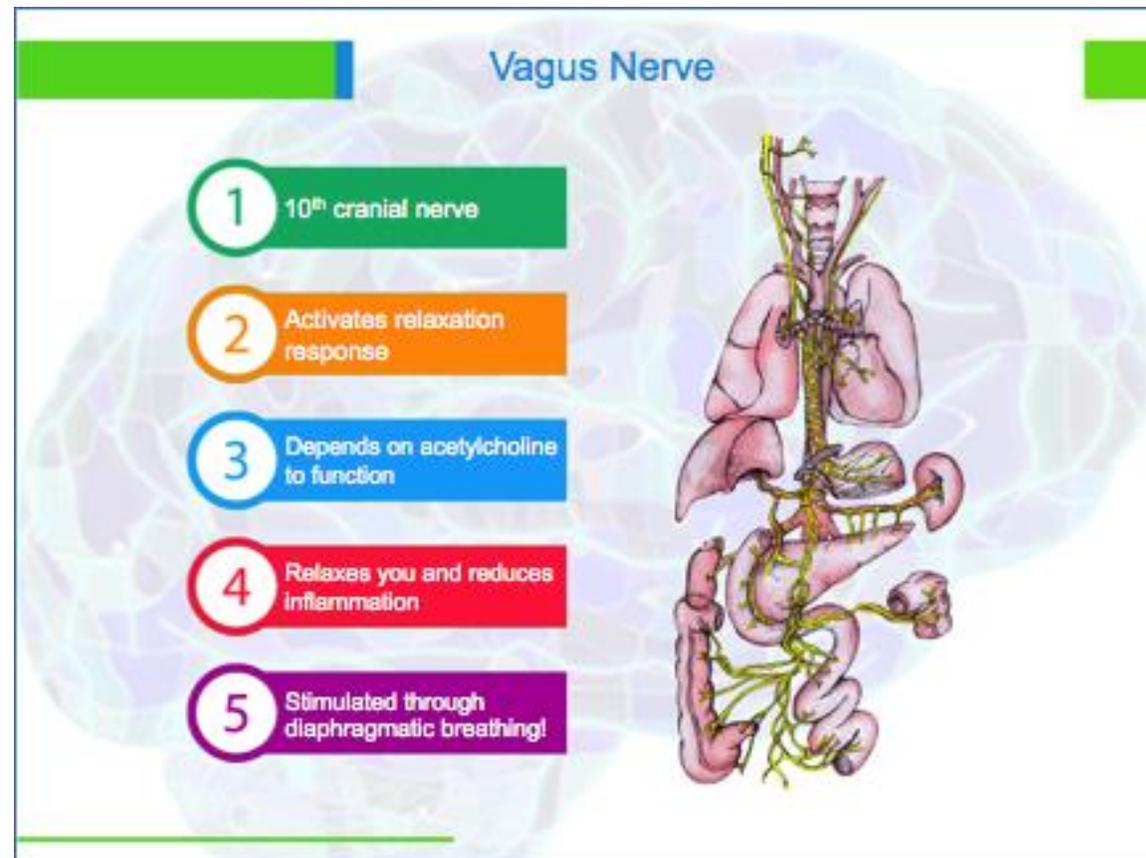


Relazione tra respiro e nervo Vago

Durante l'inspirazione il tuo sistema nervoso simpatico facilita l'aumento del tuo battito cardiaco.

Durante l'espirazione, il nervo Vago, rilascia il suo neurotrasmettitore acetilcolina che causa decelerazione del tuo battito cardiaco.

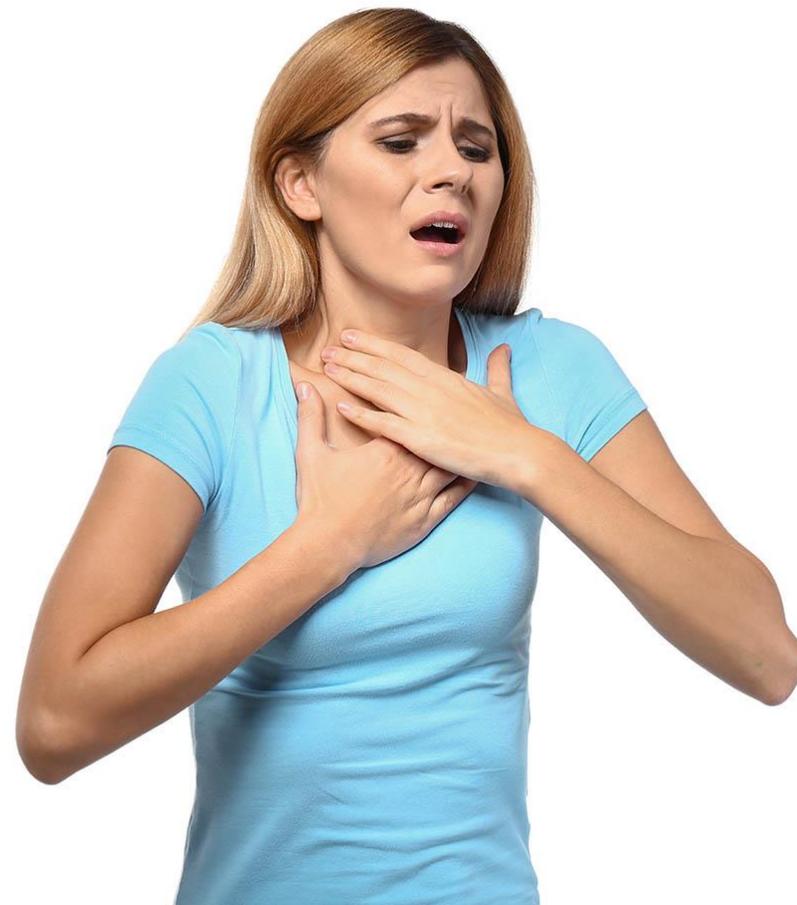
*'L'inspirazione è eccitante mentre
l'espirazione è rilassante'*



Cosa accade quando ti agiti?

- Vai in affanno
- I tuoi atti respiratori aumentano
- Il tuo respiro si accorcia (*Fear Breathing*)

'In questa situazione prende il sopravvento il sistema di attacco e fuga, il simpatico (Vago -)'



Cosa accade quando ti rilassi?

- L'affanno svanisce
- I tuoi atti respiratori diminuiscono
- Il tuo respiro si normalizza

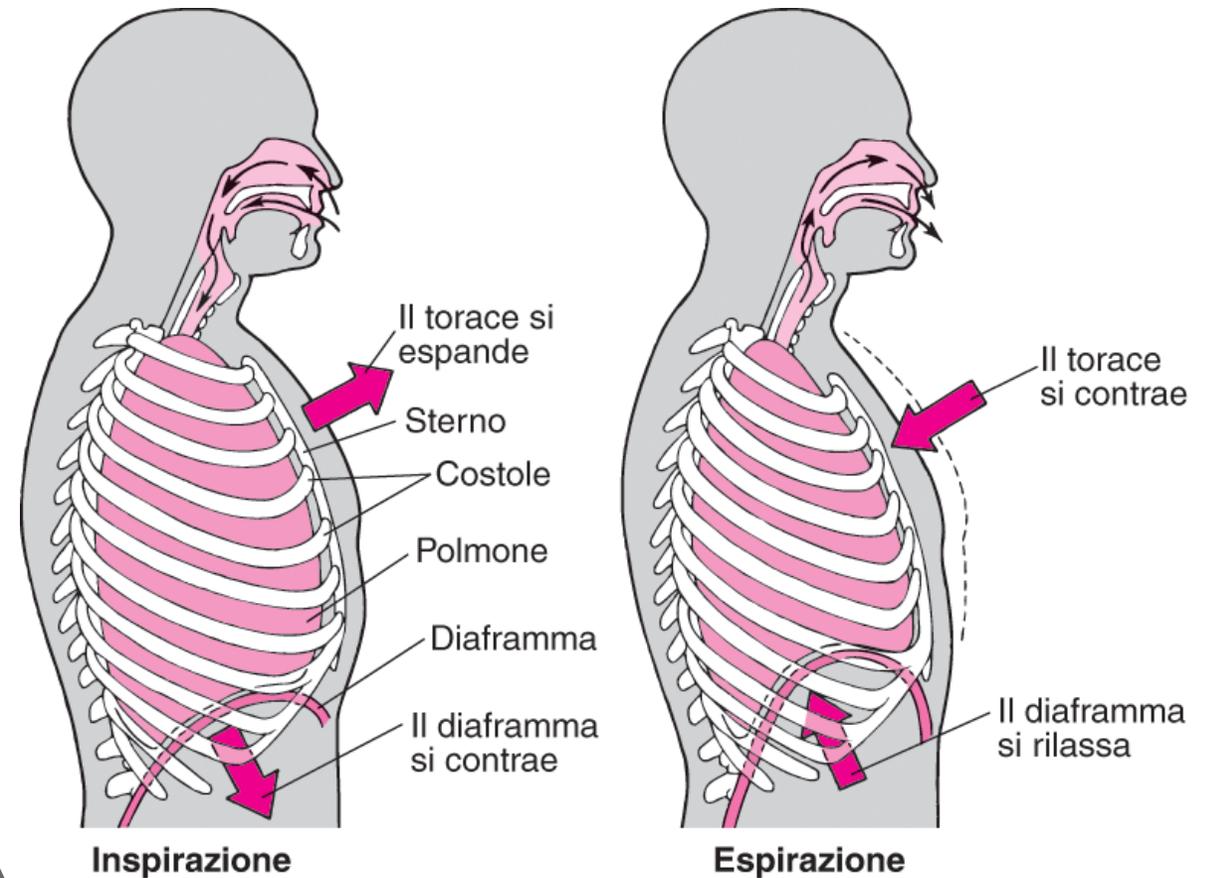
'In questa situazione c'è una migliore attivazione del tuo sistema parasimpatico 'comandato' dal nervo Vago (Vago +)'



Relazione Nervo Vago/Espirazione

Durante l'inspirazione il sistema simpatico facilita una breve accelerazione del tuo battito cardiaco;

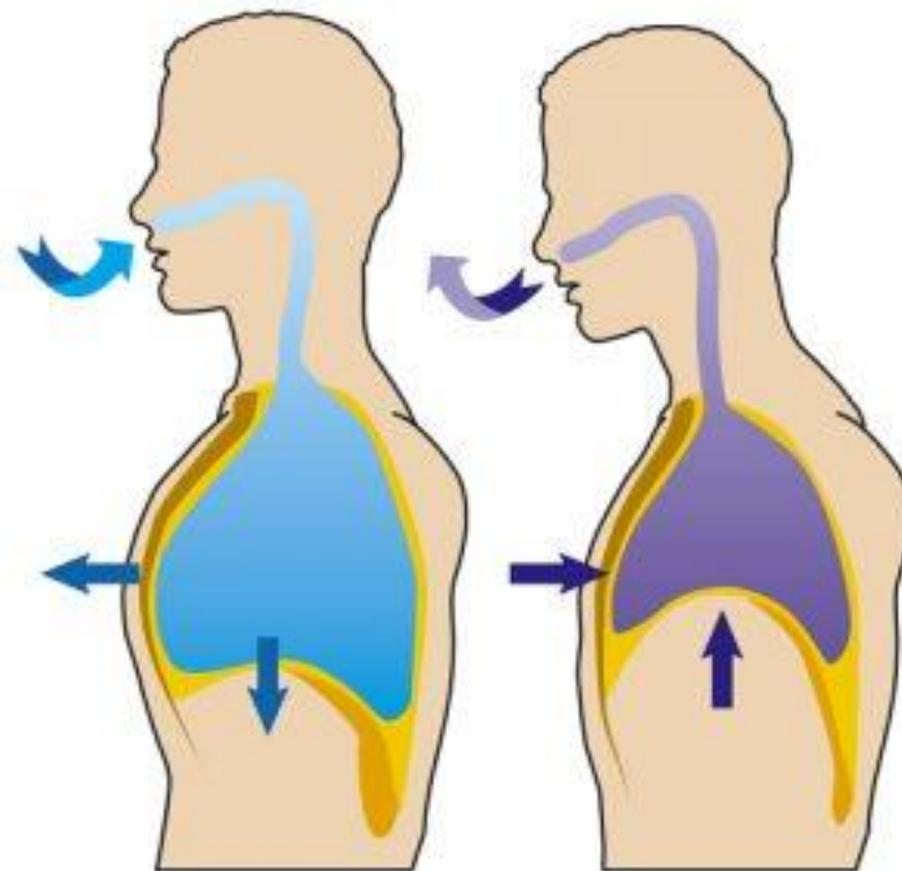
'Durante l'espiazione il tuo nervo vago rilascia il neurotrasmettitore acetilcolina (Ach) che causa rallentamento del tuo battito cardiaco grazie alla maggiore attivazione del tuo sistema nervoso parasimpatico'



Riepilogo finale respirazione

- L'inspirazione 'agita'
- L'espiazione 'rilassa'
- Il tuo nervo Vago per essere 'stimolato' necessita di lunghe espirazioni o che almeno, in termini di tempo, queste siano almeno il doppio dell'inspirazione.

"Le tue strategie devono mirare a potenziare la fase di espiazione che in condizioni di stress eccessivo tende ad essere compromessa".



**Ti aspetto nella
prossima lezione!**



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sarà a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O