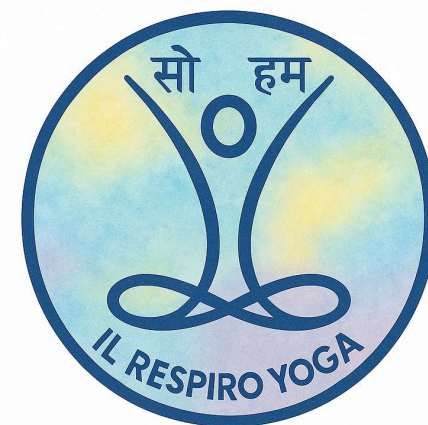


IL RESPIRO YOGA®

Respiro Consapevole 2025

Antonio Manzionna

*Gitananda Yoga - Pranayama Teacher
Yog Prashikshak - Professional Member of Indian Yoga Association
Diploma ISFIY (IFederazione Italiana Yoga)
RYT 500 Yoga Alliance International*



STRUTTURA DEL CORSO

- 01 | Benvenuti e Obiettivi
- 02 | Anatomia funzionale
- 03 | Lezioni 1-2: Addome e diaframma
- 04 | Lezioni 3-4: Torace e clavicole
- 05 | Lezioni 5-6: Integrazione e mantenimento
- 06 | Sicurezza e iscrizione

The background is a solid blue color. On the right side, there are several curved, flowing white lines that sweep across the frame from the bottom towards the top right, creating a sense of motion and energy.

01

Benvenuti e Obiettivi

Respiro Consapevole 2025

Un percorso di sei incontri online per migliorare la qualità del respiro e affrontare con maggiore serenità le sfide quotidiane.



Dal 27 Ottobre 2025



Ogni lunedì 18:30-20:00



Antonio Manzionna



Il Respiro: Un Ponte tra Corpo e Mente

Riduce lo Stress

Attiva il sistema nervoso parasimpatico, calmando la mente.



Aumenta l'Ossigenazione

Migliora l'efficienza respiratoria e l'energia a disposizione.



Migliora il Sonno

Un respiro lento e regolare prepara il corpo al riposo.



Autonomia nella Dispnea

Tecniche per gestire l'affanno e l'ansia in modo efficace.



Imparare a controllare il respiro significa **riprendere il controllo** del proprio benessere.

I Nostri Obiettivi in 6 Incontri

Un percorso graduale per costruire una base solida e duratura.

1

Consapevolezza

Sviluppare la percezione del respiro naturale e delle proprie abitudini.

2

Rafforzamento

Potenziare i muscoli respiratori per una ventilazione più efficace e meno faticosa.

3

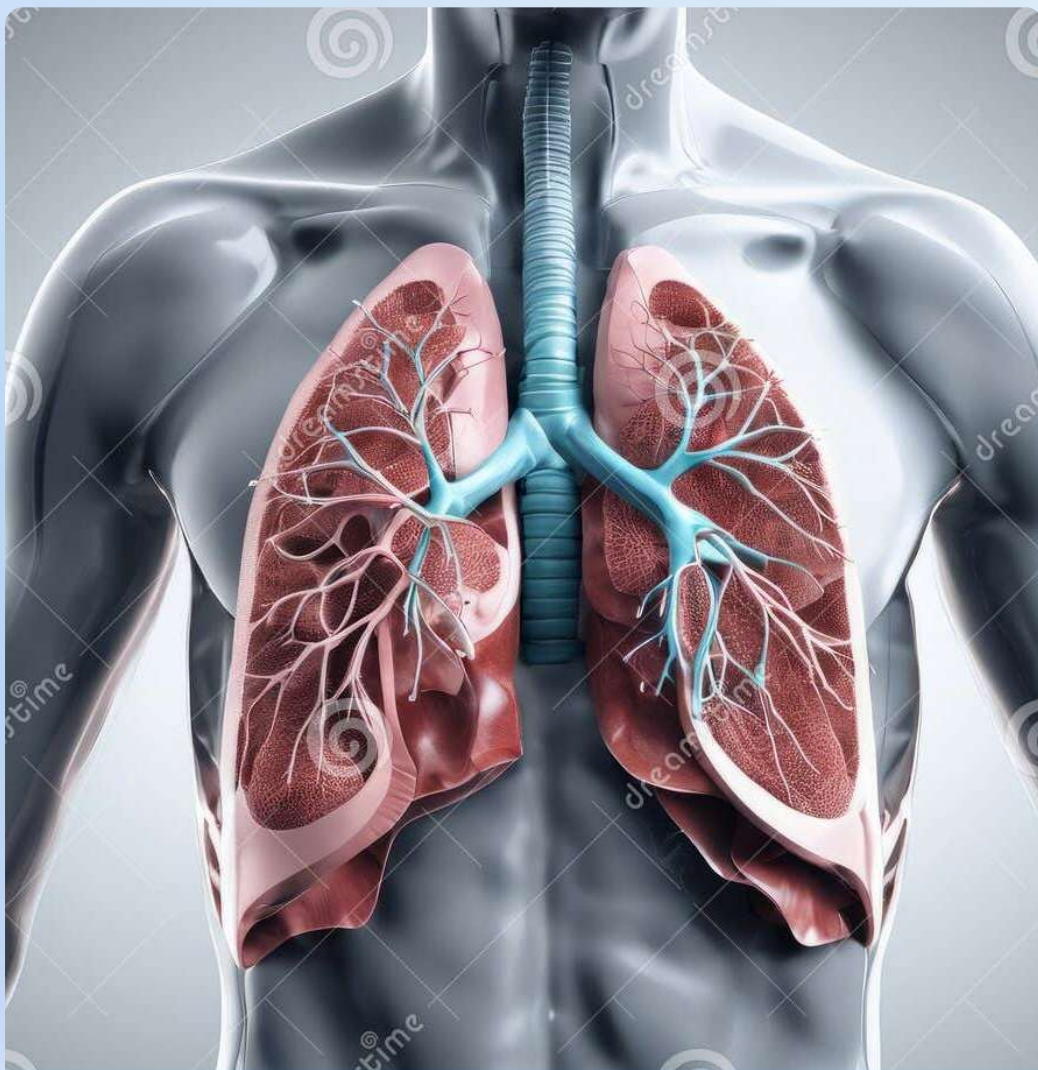
Autonomia

Acquisire tecniche sicure per gestire dispnea e ansia, migliorando la qualità della vita.

The background is a solid blue color. On the right side, there are several flowing, wavy lines in white and light blue, creating a sense of motion and depth. These lines curve upwards and outwards from the bottom right towards the top right.

02

Anatomia funzionale



I Muscoli che Respirano per Noi

Una sinergia perfetta per espandere e comprimere il torace, garantendo il flusso dell'aria.



Diaframma: Il Motore Principale

Si abbassa per inspirare, creando spazio per i polmoni. È il muscolo chiave per un'efficienza respiratoria ottimale.



Muscoli Accessori

Gli intercostali espandono il torace, gli addominali aiutano ad espirare, e i scaleni sollevano il torace in caso di bisogno.

Diaframma: Il Muscolo Chiave

Una sottile cupola che separa torace e addome, fondamentale per una respirazione efficace.

- ✓ Aumenta i tre diametri del volume toracico.
- ✓ Favorisce il ritorno venoso e massaggia gli organi.
- ✓ Riduce il lavoro dei muscoli accessori, diminuendo la fatica.



Il Viaggio dell'Aria nei Nostri Polmoni



Aria



Vie Aeree



Alveoli



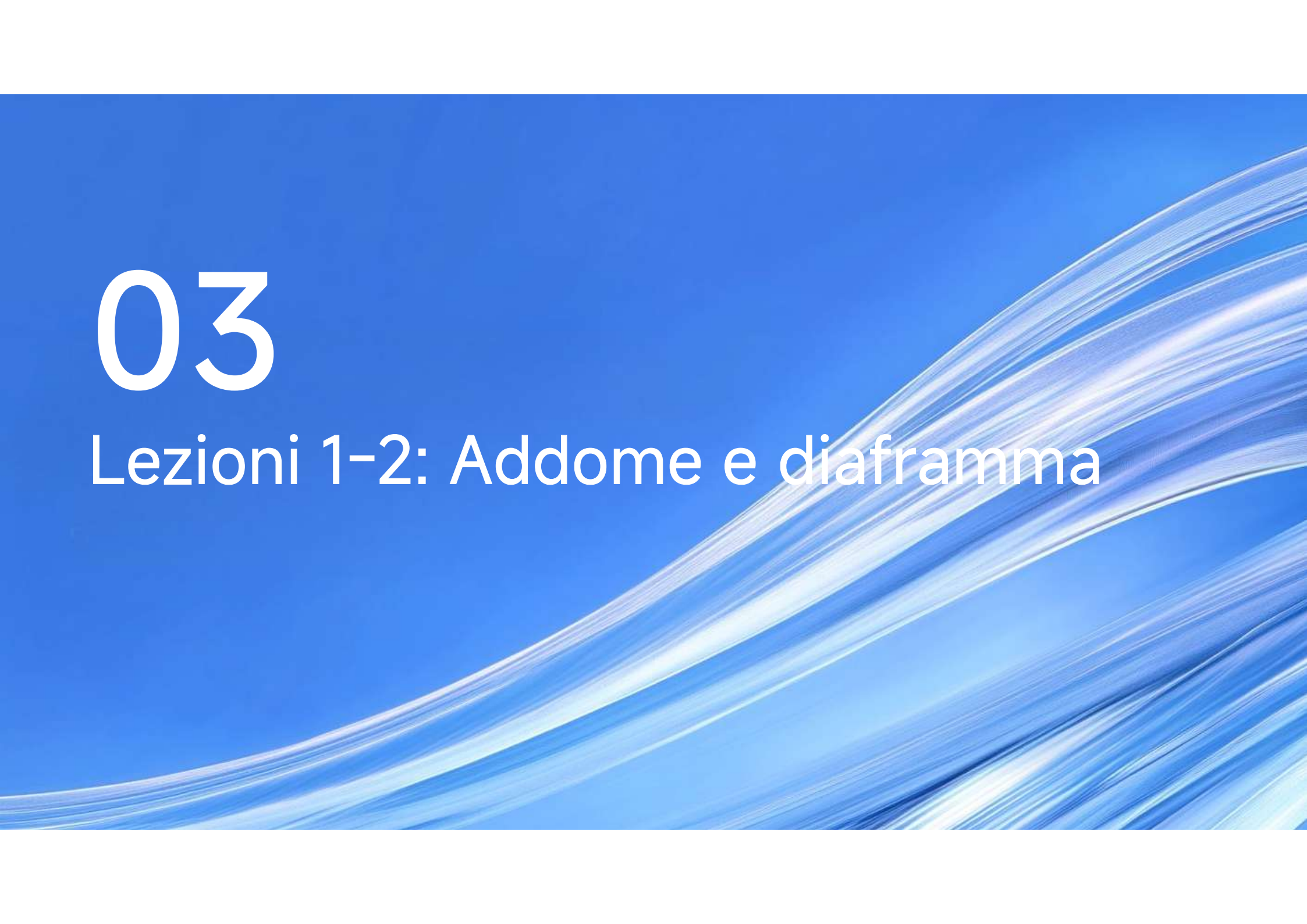
Scambio Gassoso

Respirazione Esterna

Scambio di O_2 e CO_2 tra l'aria negli alveoli e il sangue nei capillari polmonari.

Respirazione Interna

Utilizzo dell'ossigeno da parte delle cellule per produrre energia e rilasciare CO_2 .



03

Lezioni 1-2: Addome e diaframma



Lezione 1 & 2

Il Fondamento: Respirazione Addominale



Posizione Supina e Manualità

Una mano sul torace, una sul pancia. Si impara a far scendere il diaframma, sentendo l'addome salire in inspirazione.



Focus su Lentezza e Regolarità

L'obiettivo è ridurre la frequenza respiratoria evitando iperventilazione.

Lezione 2: Potenziare il Diaframma

Posture semplici per facilitare il lavoro del diaframma e stimolarne la forza in modo sicuro.



Seduta

Schiena dritta, spalle rilasciate. Ideale per concentrarsi sulla colonna vertebrale.



Supina

Con le ginocchia piegate per rilasciare la schiena e facilitare l'espansione addominale.



Ustrasana Dolce

Un arco indietro su una sedia per allungare l'addome e stimolare il diaframma.

04

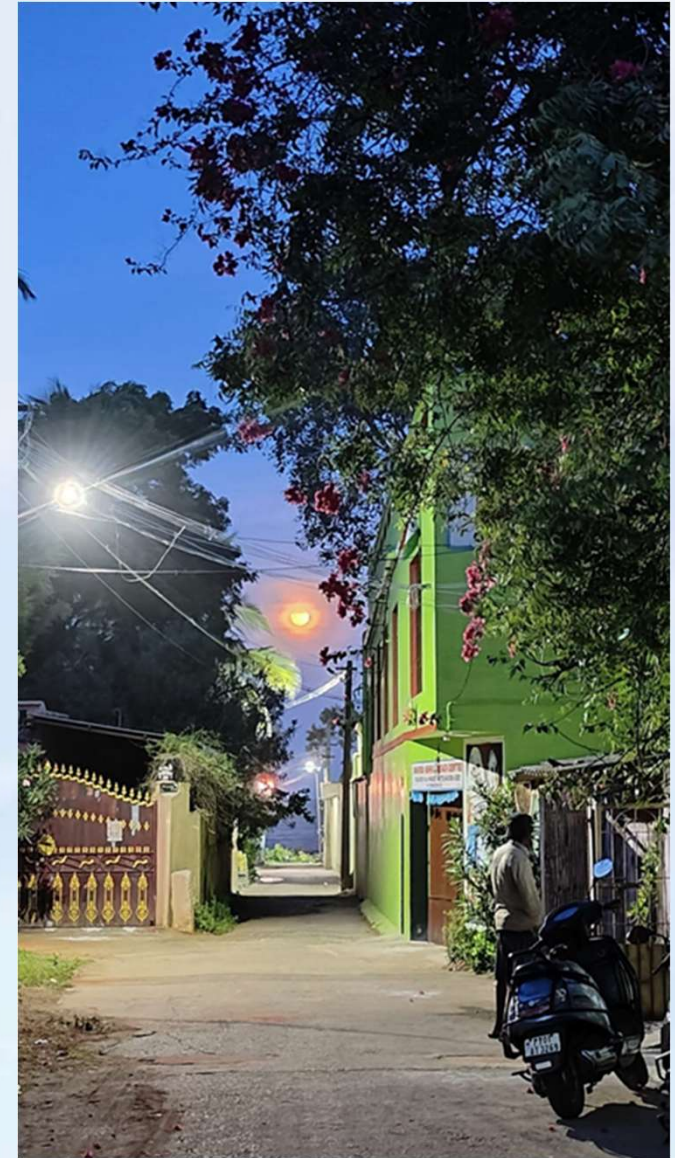
Lezioni 3-4: Torace e clavicole

Lezione 3

Espansione Intercostale

Si aggiunge la respirazione toracica per una maggiore capacità e un respiro tridimensionale.

- 👉 Appoggio mani sui fianchi per sentire l'apertura laterale.
- 🧑🏻‍🦱 Coordinare il movimento diaframma-costole.
- 🧘🏻 Mantenere le spalle rilasciate per evitare tensioni.



Lezione 4

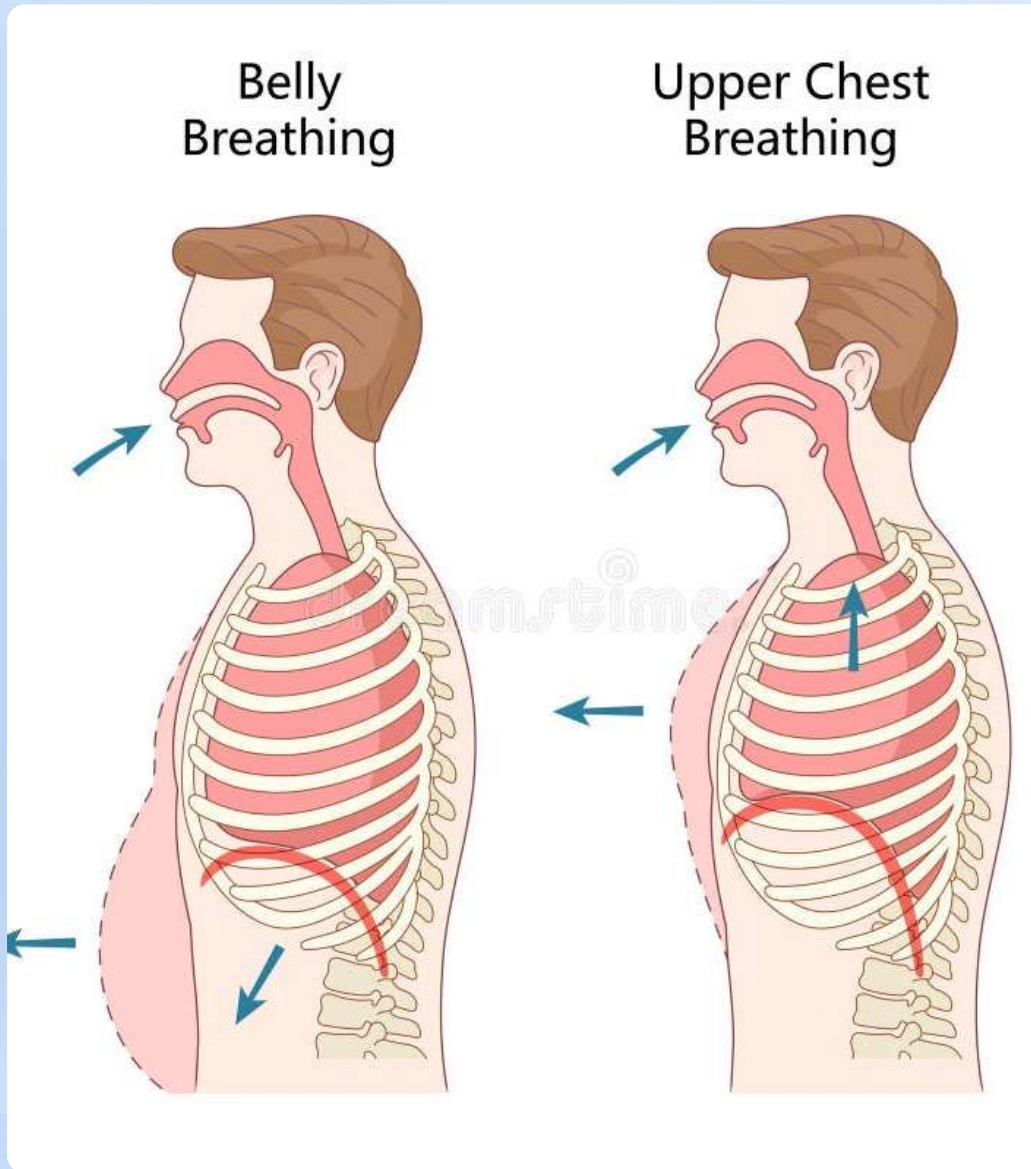
La Fase Alta: Respirazione Clavicolare

Un movimento minimo e dolce per sfruttare le zone apicali dei polmoni, utile in caso di iperinflazione.

↕ Movimento minimo: sollevamento dello sterno e delle prime costole.

🧑 Esercizi sdaiati in piedi e seduti

❌ Obiettivo: dare spazio, non aumentare volume a scapito del diaframma.



05

Lezioni 5-6: Integrazione e mantenimento

Lezione 5

L'Integrazione: Respirazione Completa

Unire le tre fasi in un'unica, fluida onda respiratoria per massimizzare l'espansione con il minimo sforzo.

1. Addome



2. Torace



3. Clavicole

Ritmo lento: **2-3 secondi** per fase, usando le mani come feedback.

Lezione 6: Tecniche di Pranayama Sicure



Vyagrah Pranayama

La "respirazione della tigre" a carponi per mobilitare il diaframma e la colonna.

Benefici: Migliora la mobilità e la coordinazione.



Anuloma-Viloma

L'alternanza delle narici con pause confortevoli per equilibrare il sistema nervoso.

Benefici: Riduce l'ansia e la frequenza cardiaca.

Nessuna ritenzione forzata. Si monitorano sempre i sintomi di affaticamento.

Lezione 6

Il Piano di Mantenimento

Creare una routine personalizzata per mantenere i benefici acquisiti nel tempo.

- ⚙ 10 – 15 minuti al mattino per iniziare la giornata.
- 🌙 5 -10 minuti alla sera per prepararsi al riposo.
- 📖 Usare un diario per monitorare progressi e sintomi.



The background is a solid blue color. On the right side, there are several curved, flowing white lines that sweep from the bottom towards the top right corner, creating a sense of motion and fluidity.

06

Sicurezza e iscrizione

Sicurezza Prima di Tutto

⚠ Interrompere Subito

- Capogiri o nausea
- Tosse persistente
- Saturazione < 92%

Mantenere l'ambiente **ventilato** e avere sempre dell'**acqua** a portata di mano.

Cosa Serve e Come Funziona

Materiale Tecnico

-  Device con videocamera accesa
-  Connessione stabile
-  Lezioni registrate (in caso di assenza)
-  Chat per domande in diretta

Materiale per la Pratica

-  Tappetino
-  Cuscino per le ginocchia
-  Acqua a portata di mano

Numero limitato di partecipanti per garantire un'interazione ottimale.

Iscriviti Subito!

Invia una email indicando come oggetto “RESPIRO E CONSAPEVOLEZZA 2025” per ricevere il link alla prima lezione e iniziare il tuo percorso verso un respiro più libero.

Email:

antonio.manzionna@gmail.com

Entro il: 23 Ottobre 2025

Includi: Nome, cognome, età, eventuale diagnosi e frequenza cardiaca a riposo.



“Health and happiness are your birthright. Do not forsake your golden culture for the plastic playthings of the modern world. Learn and live Yoga for then you will know true health and happiness”



**Yogamaharishi
Dr Swami Gitananda Giri
Guru Maharaj
(1907-1993)**

**Founder
ICYER at Ananda Ashram,
Pondicherry**