



*Alcune raccomandazioni che possono essere utili per applicare con successo il  
Metodo Buteyko*

È importante tenere un diario mentre eseguiamo gli esercizi del Metodo Bueyko. Ci aiuterà a capire come sta cambiando il nostro modo di respirare e come questi cambiamenti influiscono sulla nostra vita.

Oltre ai dati sulla Pausa Controllo e sulla frequenza del Battito Cardiaco che riportiamo sul foglio degli esercizi, ci può essere molto utile riportare nel diario tutti quei piccoli cambiamenti, che al momento possiamo considerare insignificanti, ma che una volta riletti ci aiutano a comprendere il percorso che abbiamo effettuato grazie al Metodo dal momento in cui abbiamo iniziato a sperimentarlo.

Ci sarà molto utile riportare:

- La facilità o la difficoltà con cui facciamo gli esercizi;
- Tutte le variazioni significative della pausa controllo e/o della frequenza cardiaca. Anche se la pausa controllo rimane bloccata e poi si sblocca improvvisamente.
- Trascrivere per tutte le volte che la PC si blocca o diminuisce, quale era il nostro stato d'animo, se eravamo arrabbiati, ricordare cosa avevamo fatto nelle ore precedenti (anche l'assunzione di farmaci, il cibo e le bevande non abituali o in eccesso che abbiamo ingerito, ecc.);
- Come delle variazioni nell'alimentazione (tipo, quantità, ecc.) influiscono sulla nostra PC;
- Riusciamo ad ascoltare il nostro respiro? E per quanto tempo ogni giorno? Riusciamo ad essere consapevoli mentre parliamo di respirare dal naso?
- Ci è facile usare il cerotto mentre dormiamo? E cosa succede se non lo usiamo?
- Rportiamo tutto quello che ci sembra importante e che sia in qualche modo in relazione con il respiro e gli esercizi che facciamo.

Rileggendo il nostro diario a distanza di tempo possiamo rimanere sorpresi nel leggere i nostri cambiamenti e progressi.

Ci aiuta ad avere maggiore fiducia in noi stessi ed in quello che facciamo!

Staff  
ilBuonRespiro.it