Respirazione, alimento della vita e della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Ho notato che ultimamente lei parla spesso di respiro lento e profondo. Perché sostiene che sia così importante in ogni aspetto della vita?

I temi toccati

Come la quantità di ossigeno che arriva al cervello e a tutti gli altri organi del nostro corpo ne condizioni la salute e la funzionalità
Gli effetti della respirazione diaframmatica sullo stress fisico ed emotivo, sulla capacità di restare calmi in ogni situazione della vita e sul controllo che il sistema parasimpatico esercita sulle nostre funzioni vitali
La positiva relazione fra respiro profondo e tensioni muscolari, dolore cronico, frequenza cardiaca e pressione arteriosa
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org