

EQUILIBRIO EMOTIVO: RESPIRO, GHIANDOLE E ORMONI IN AZIONE

Emozione	Modalità Respiratoria	Ormoni Principali	Prodotto da	Effetto dell'Ormone
Ansia	Inspiro superficiale. Trattenere senza accorgersene. Espiro veloce e brusco	Adrenalina, Cortisolo	Midollo surrenale, Corteccia surrenale	Aumento frequenza cardiaca, vigilanza, glicemia, soppressione funzioni non vitali
Paura	Inspiro rapido e profondo. Respiro bloccato. Espiro corto e affannoso.	Adrenalina	Midollo surrenale	Attivazione del sistema di attacco e fuga
Tristezza	Respiro irregolare Inspiro superficiale e addominale Espiro a "sospiro"	Cortisolo	Corteccia surrenale	Riduzione energia, umore basso
Rabbia	Respirazione toracica. Inspiro rapido profondo. Espiro rapido a volte rumoroso.	Noradrenalina, Cortisolo	Midollo e corteccia surrenale	Vigilanza, tensione muscolare, aumento pressione e glicemia
Stress acuto	Respiro toracico Inspiro rapido e superficiale Espiro breve e a scatti	Adrenalina, Noradrenalina	Midollo surrenale	Allerta, disorganizzazione, risposta immediata
Stress cronico	Respiro toracico Inspiro superficiale e lento Espiro con difficoltà	Cortisolo	Corteccia surrenale	Affaticamento, indebolimento immunitario, tensione
Dolore profondo	Respiro spesso profondo Apnea polmoni vuoti Espiro lungo o sospiro	Cortisolo, Endorfine	Corteccia surrenale, Ipofisi	Reazione al dolore, difesa, compensazione emotiva
Felicità	Respiro ampio. Inspiro regolare e profondo Espiro rilassato e armonioso	Dopamina, Endorfine	Nucleo accumbens, Ipofisi	Motivazione, piacere, gratificazione, euforia
Euforia	Respiro toracico ampio Inspiro profondo Espiro veloce	Dopamina, Endorfine	Sistema limbico, SNC	Estasi, gioia intensa, riduzione dolore
Amore	Respiro addominale regolare e armonioso Inspiro lento e profondo Espiro rilassato	Ossitocina, Dopamina	Ipotalamo, Area limbica	Legame affettivo, empatia, connessione
Serenità	Addominale regolare Inspiro lento Espiro lungo e rilassato	Ossitocina, Serotonina	Ipotalamo/Ipofisi, Intestino	Fiducia, armonia, equilibrio interno
Calma	Diaframmatico Inspiro lento Espiro lungo e rilassato	Serotonina, Endorfine	Intestino, SNC, Ipofisi	Rilassamento, stabilità emotiva, benessere
Meditazione	Respiro corto regolare quasi impercettibile	Melatonina, Serotonina	Ghiandola pineale, Intestino	Rilassamento profondo, centratura, regolazione cicli biologici

REGOLARE L'EMOZIONI: Cambia modalità di respiro

Ansia o Paura = Calma o Serenità	Stress acuto = Serenità o Calma	Tristezza = Euforia o Felicità
Rabbia = Serenità o Calma	Stress cronico = Amore o Meditazione	Dolore profondo = Serenità o Calma