

5 ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

per dormire meglio in menopausa

*Una guida pratica per ritrovare il sonno
attraverso la respirazione somatica*

*Silvia Zibetti · La Dottoressa Solare
Fisioterapista specializzata in respirazione somatica*

ladottoressasolare.com

Perché il sonno cambia in menopausa

Se ti svegli alle 3 di notte con il cuore che batte forte, sudata, con la testa che non si spegne — non stai esagerando. E non è solo stress.

Durante la menopausa, il calo degli estrogeni e del progesterone altera direttamente la qualità del sonno. Il progesterone ha un effetto calmante sul sistema nervoso: quando scende, la soglia di attivazione notturna si abbassa. Risultato: risvegli frequenti, difficoltà ad addormentarsi, sonno leggero anche dopo ore a letto.

La buona notizia: il respiro è uno degli strumenti più potenti che hai per rieducare il sistema nervoso alla calma. Non serve attrezzatura, non costa nulla, e puoi praticarlo già stasera.

40–60%	5 min	100%
delle donne in menopausa ha disturbi del sonno	è sufficiente per abbassare il cortisolo	naturale, gratuita, senza controindicazioni

Come usare questa guida

- ① Leggi tutti gli esercizi prima di iniziare
- ② Inizia dall'esercizio che senti più tuo
- ③ Pratica lo stesso esercizio per 7 giorni di fila

01

Respirazione 4–8

Il punto di partenza: lunga espirazione, mente che rallenta



PERCHÉ FUNZIONA

L'espirazione doppia rispetto all'inspirazione attiva il nervo vago e abbassa il cortisolo. Nessun trattenimento — il respiro scorre libero. Perfetto per chi non ha mai praticato.

COME FARLO

- 1 Sdraiata a letto, metti una mano sull'addome.
- 2 Inspira dal naso contando lentamente fino a 4, sentendo l'addome espandersi.
- 3 Espira lentamente dalla bocca per 8 secondi, svuotando completamente i polmoni.
- 4 Nessuna pausa, nessun trattenimento — il respiro fluisce senza sforzo.
- 5 Ripeti 6–8 cicli. Non forzare: se 8 secondi sembrano troppi, inizia con 4–6.

● Durata: 5–8 minuti

● Difficoltà: **Molto facile**

■ Se ti addormenti durante la pratica, è perfetto. Era esattamente questo l'obiettivo.

02

Coerenza cardiaca 4–4

Il ritmo regolare che calma il cuore e la mente



PERCHÉ FUNZIONA

Inspirazione ed espirazione uguali portano il sistema nervoso in uno stato di equilibrio. Questo ritmo semplice e simmetrico è facile da mantenere e ideale per chi inizia.

COME FARLO

- 1 Sdraiata, metti una mano sul cuore.
- 2 Inspira dal naso per esattamente 4 secondi — senti l'addome espandersi.

- 3 Espira dal naso per esattamente 4 secondi — senti il corpo ammorbidirsi.
- 4 Mantieni questo ritmo preciso per 5 minuti senza interruzioni.
- 5 Fai una piccola pausa di 30 secondi respirando normalmente, poi ripeti se vuoi.

● Durata: **5–10 minuti** ● Difficoltà: **Molto facile**

■ Usa un timer sul telefono con vibrazioni ogni 4 secondi per mantenere il ritmo senza guardare lo schermo.

03 Respirazione 4–8 con rilascio progressivo

Sciogliere la tensione dalla testa ai piedi

INSPIRA

4s

ESPIRA + RILASCIO

8s

PERCHÉ FUNZIONA

Combinare la respirazione 4–8 con una scansione corporea progressiva amplifica il rilascio muscolare. Partire dalla testa sfrutta il meccanismo naturale 'top-down' del sistema nervoso: quando il cervello si calma, il corpo segue.

COME FARLO

- 1 Sdraiata sulla schiena, gambe leggermente divaricate, braccia lungo i fianchi.
- 2 Inspira lentamente dal naso per 4 secondi, sentendo l'addome alzarsi.
- 3 Nell'espirazione (8 secondi), porta l'attenzione alla fronte e alle tempie — lascia che si ammorbidiscano completamente.
- 4 Al respiro successivo, scendi alla mascella e al collo — rilascia ogni tensione con l'espirazione.
- 5 Continua a scendere: spalle, braccia, petto, addome, fianchi, gambe, piedi.
- 6 Prosegui per 8–10 cicli fino a sentire il corpo pesante e sprofondato nel letto.

● Durata: **8–12 minuti** ● Difficoltà: **Facile**

■ Se perdi il filo della scansione, non importa — torna semplicemente al respiro e ricomincia da dove eri.

04 Physiological Sigh — il reset in 30 secondi

Per i risvegli notturni improvvisi



PERCHÉ FUNZIONA

È il meccanismo che il corpo usa spontaneamente per ridurre CO2 e cortisolo. Il neuroscienziato Andrew Huberman lo definisce 'il freno d'emergenza del sistema nervoso'.

COME FARLO

- 1 Ti svegli nel cuore della notte con il cuore accelerato o la mente attiva.
- 2 Fai un'inspirazione normale dal naso.
- 3 Prima di espirare, aggiungi una piccola inspirazione aggiuntiva (come un singhiozzo) — gonfia i polmoni al massimo.
- 4 Espira lentamente e completamente dalla bocca — finché i polmoni sono vuoti.
- 5 Ripeti 2–3 volte. Poi torna alla respirazione naturale e chiudi gli occhi.

● Durata: 1–2 minuti

● Difficoltà: **Molto facile**

■ Non accendere il telefono. Nella penombra, questo esercizio ti rimette in sonno in meno di 5 minuti.

05 Respirazione 4–2–8–2 con ancoraggio sensoriale

Interrompere il loop di pensieri notturni



PERCHÉ FUNZIONA

La piccola pausa dopo l'inspirazione prepara il corpo al rilascio; la pausa dopo l'espirazione è il momento di massima calma del sistema nervoso. Combinato con l'ancoraggio sensoriale, interrompe il circolo dei pensieri ansiosi tipico della menopausa.

COME FARLO

- 1 Sdraiata, occhi chiusi.

- 2 Inspira dal naso per 4 secondi.
- 3 Pausa breve di 2 secondi — senza forzare.
- 4 Espira lentamente per 8 secondi.
- 5 Pausa breve di 2 secondi a polmoni vuoti.
- 6 Durante l'espiazione, nomina mentalmente 3 cose che senti nel tuo corpo in questo momento (il peso del piumone, la temperatura della stanza, il contatto del cuscino).
- 7 Ripeti per 8–10 cicli, cambiando ogni volta le sensazioni su cui ti focalizzi.

● Durata: **8–10 minuti** ● Difficoltà: **Facile**

■ *Se i pensieri tornano, non resistergli — lascia che passino come nuvole e riporta l'attenzione alla sensazione fisica.*

I 5 esercizi in un colpo d'occhio

#	ESERCIZIO	QUANDO	DURATA
01	Respirazione 4-8	Prima di dormire · punto di partenza	5-8 min
02	Coerenza cardiaca 4-4	Prima di dormire o al risveglio	5-10 min
03	4-8 con rilascio testa-piedi	Mentre ci si addormenta	8-12 min
04	Physiological Sigh	Risvegli notturni improvvisi	1-2 min
05	4-2-8-2 con ancoraggio	Quando la mente non si spegne	8-10 min

Vuoi andare più a fondo?

Questi esercizi sono il punto di partenza. Se vuoi lavorare sulla tua respirazione in modo personalizzato — adattato alla tua fase della menopausa, alla tua storia e al tuo corpo — prenota la tua prima valutazione fisioterapica.

■ **Prenota su fisiodesk.it** oppure ■ **Scrivimi a silviamzibetti@gmail.com**

Silvia Zibetti · La Dottoressa Solare · ladottoressasolare.com