

SEMINARIO DI ADDESTRAMENTO  
ALLA CONOSCENZA ED APPLICAZIONE DEL  
**METODO BUTEYKO**

Condotto da GIANNI GIROTTTO e GIUSEPPINA LONIGRO

Il Metodo prende il nome dal medico russo Konstantin Pavlovic Buteyko che, a partire dal 1952 durante la sua pratica di lavoro ospedaliero, dedicò tutti i suoi studi ed energie alle ricerche legate alla funzionalità respiratoria e alle patologie che colpivano, direttamente o indirettamente, l'apparato respiratorio e gli effetti che queste avevano sull'organismo. Esaminò a lungo gli effetti indotti da una respirazione intensa (iperventilazione) perché osservò che tutti i pazienti ricoverati nel suo reparto ne soffrivano (in particolare gli asmatici), ed osservò che l'iperventilazione, abbassando il livello di anidride carbonica nel corpo, induceva una serie di patologie impedendone, nonostante le pratiche mediche e le cure fino ad allora praticate, la loro completa guarigione.

A seguito di ulteriori studi e ricerche pose le basi teoriche della tua tesi:

*“ L'iperventilazione causa un esaurimento delle riserve di anidride carbonica e bassi livelli di anidride carbonica nell'organismo provocano delle contrazioni dei vasi sanguigni e una carenza di ossigeno nei tessuti. Ciò produce nell'organismo una serie di meccanismi di difesa, spesso etichettati come malattia e combattuti ”.*

Il metodo, con l'applicazione di semplici esercizi respiratori, è una forma di riaddestramento respiratorio che induce a diminuire sia il numero che l'intensità degli atti respiratori.

Ne è stata accertata scientificamente la sua efficacia dal Ministero della Salute della Russia come metodo per guarire dall'asma, negli Stati Uniti è stato inserito nelle linee guida per la trattazione dell'asma, è riconosciuto efficace dall'associazione degli asmatici dell'Australia ed in Gran Bretagna il Ministero della Salute rimborsa i malati di asma che partecipano ai seminari di addestramento al Metodo.

Ne è stata accertata l'efficacia anche su molte altre patologie (oltre 300 tra cui: ipertensione, ansia, rinite allergica, stanchezza cronica, emicrania, ecc...) ed in generale è di grande aiuto per il miglioramento della qualità della vita delle persone che ne applicano i principi.

In Italia il metodo è stato introdotto da qualche anno grazie alla sensibilità ed alla passione di Rosa Maria Chicco che, a partire dai suoi studi sul canto, cominciò ad interessarsi di tutto quello che riguardava il respiro. Per la Casa editrice “Blu International Studio” ha scritto e pubblicato due libri: *“Vivere di più respirando di meno”* e *“Attacco all'asma”*. Attualmente è la figlia Fiamma Ferraro, medico con varie specializzazioni, a proseguire il suo lavoro, ed ha pubblicato lei stessa un libro per la BIS Edizioni *“Attacco all'asma... e non solo”*.

Il seminario di addestramento al Metodo di respiro Buteyko si sviluppa nell'arco di due giornate. La prima ora del sabato (previa prenotazione) è libera ed aperta a chiunque voglia maggiori informazioni sul metodo e sulla sua applicazione.

**SABATO:** dalle ore 14.00 alle ore 19.00

La prima ora: presentazione dei conduttori, breve storia della vita e delle ricerche del dott. Buteyko, ed illustrazione dei principi del suo Metodo.

Inizio del seminario con la presentazione e conoscenza dei partecipanti. Applicazione graduale degli esercizi per la sperimentazione individuale del Metodo. Illustrazione degli effetti fisiologici dell'iperventilazione.

**DOMENICA:** dalle ore 9.00 alle ore 13.00, e dalle ore 14.00 alle ore 18,00

Continuazione con l'applicazione graduale ed individuale degli esercizi respiratori per la diminuzione dell'iperventilazione. Studio ed applicazione dei test per il controllo della concentrazione della CO2 nell'organismo. Esercizi per verificare la mobilità del diaframma. Esercizi per l'applicazione del Metodo durante la vita quotidiana, il movimento, l'attività fisica e sportiva. Chiusura del seminario.

P.S. Gli orari di chiusura giornaliera del seminario sono indicativi e possono subire variazioni in + o - in funzione dell'andamento del seminario stesso

### **LUOGO DI SVOLGIMENTO DEL SEMINARIO:**

CENTRO STUDI SALUTE via gorizia 1 Capriccio di Vigonza (PD) [www.centrostudisalute.org](http://www.centrostudisalute.org)

**CONTRIBUTO di partecipazione individuale:** 180,00 euro meno gli sconti dei buoni locali.

**La prenotazione è obbligatoria poiché il seminario si svolgerà con un massimo di 12 partecipanti.** Nel caso di bambini sofferenti di asma di età inferiore ai 12 anni, sarà richiesta la partecipazione di entrambi i genitori al seminario con il versamento di una sola quota. In ogni caso i minori di età superiore ai 12 anni, devono essere accompagnati da almeno un genitore, che dovrà essere sempre presente durante il seminario.

### **Info ed iscrizioni:**

Andreina Panigutti cell. 349 7052485 [info@centrostudisalute.org](mailto:info@centrostudisalute.org)

### **Conduttori:**

<b>GIANNI GIROTTO</b>
Istruttore del Metodo di Respiro Buteyko, formato ed autorizzato dall'Associazione Buteyko Italia; Operatore certificato ed insegnante Watsu e Tantsu; Rebirther; Operatore diplomato nelle Tecniche di Massaggio Orientale.
<a href="mailto:gianni@centroganesha.it">gianni@centroganesha.it</a> cell. 335 6276457

<b>GIUSEPPINA LONIGRO</b>
Istruttore del Metodo di Respiro Buteyko, formata ed autorizzata dall'Associazione Buteyko Italia.
<a href="mailto:giusyln@aliceposta.it">giusyln@aliceposta.it</a> cell. 347 7715818