



**T.B.R.**

**Training Bionomic  
Respiratorio**

---

*Ferdinando Brancaleone*





# Esercizio propedeutico

## □ Esercizio 2 / 1

- Inspirazione (naso)

Ritmo 'doppio' 2  
rispetto ad

- Espirazione (bocca) 1

- Da 5 a 10 atti respiratori



---

# Esercizio propedeutico

## □ Esercitazione

- giornaliera
  - In fase 'attiva' (beta)
- ogni 2 – 4 ore
- Da 1 a 3 settimane



---

# ESERCIZIO DI “INVERSIONE”

- Prima fase:
  - Esercizio propedeutico 1 – 2
    - 5/10 volte
  
- Seconda fase:
  - Inversione del ritmo (2 – 1)
    - 5/10 volte
  
- Ripresa



---

# ESERCIZIO DI “INVERSIONE”

- Posizione “ipotonica”
- Chiusura occhi
- Atteggiamento mentale
  - Neutralità
- Frequenza
  - 2 – 3 volte al dì

(Continuazione del “propedeutico” durante il dì)





# T.B.R. (sintesi)

Durante la giornata:

- Es. 1/2 (propedeutico) → ogni 2-4 ore
- Es. di Inversione (2-3 volte al dì)
- “Gestione” ed “utilizzo” della fase *alfa*
  - 1/1
  - T.A. di base
  - Visualizzazione
  - Meditazione ...

