

La respirazione che aiuta a ridurre lo stress

Gli esercizi da fare per un vero relax in vacanza



Come alleggerire lo stress e fare in modo che questo non ci segua anche in vacanza? Soprattutto: è possibile sorridere di più e imparare a pensare positivo, senza ricorrere a farmaci o a metodi meno salutari e spesso costosi?

La risposta è “certo che si può”. A dirlo è Terenzio Traisci, psicologo, comico e ideatore dell’Ingegneria del buonumore che ha studiato una serie di esercizi per rilassarsi e combattere lo stress, da ripetere con regolarità, soprattutto quando si è in vacanza. La scoperta di Traisci consiste in una serie di azioni che permettono di generare il sorriso in maniera automatica, proprio la sua esperienza di comico gli ha permesso di verificare l’efficacia di queste tecniche che combinano regole di visual comedy e particolari tipi di respirazione.

Bastano quindi pochi minuti e un po’ di costanza per sentirsi più sereni e meno stressati. Perché non iniziare con qualche ...

semplice esercizio di respirazione? “Il motivo per cui spesso cominciamo la giornata stressati è perché tendiamo a ripensare al passato o, al contrario, ci proiettiamo sulle cose da fare. Questo atteggiamento è registrato dal nostro cervello come un segnale di allerta. Non possiamo infatti avere controllo né su ciò che è successo, né tantomeno su quello che deve ancora accadere. Per disinnescare questo automatismo improduttivo è sufficiente concentrarsi e respirare profondamente ogni mattina: mettere una mano sulla pancia e contemporaneamente concentrarsi solo sul movimento della pancia, sull’aria che esce dalla nostra bocca e immaginare i nostri polmoni che si gonfiano e sgonfiano come fossero palloncini”, afferma Traisci.

Gli esercizi pensati nell’Ingegneria del buonumore consentono quindi di diventare più consapevoli della propria respirazione e contemporaneamente di sorridere. “La respirazione è alla base del nostro equilibrio mentale e fisico, saperla controllare e sfruttare a nostro favore è fondamentale per imparare a rilassarsi. Una respirazione più profonda consente infatti di essere più calmi e più lucidi”. Ecco di seguito 3 facili esercizi da poter fare ovunque, che prenderanno solo 5 minuti della giornata e che se fatti regolarmente aiuteranno sensibilmente a ridurre lo stress in maniera automatica:

1. Respirazione diaframmatica con sorpresa: “butta fuori aria dalla bocca spingendo la pancia in dentro per svuotare i polmoni e prendi aria dalla bocca aperta al massimo, sorridendo come se ricevesti una sorpresa. Ripeti 3 volte, da seduto”.

2. Respirazione diaframmatica divertente: “ripeti l’espansione (espulsione aria) spingendo la pancia in dentro e l’aria fuori, e prendi aria dal naso sorridendo. Tieni l’aria nei polmoni 4 secondi prima di buttarla fuori, mentre fai questo ammicca con le sopracciglia e tieni la bocca aperta. Questi ammiccamenti uniti alla testa che oscilla a destra e sinistra ti faranno scoppiare a ridere in modo naturale. Ripeti l’esercizio almeno 3 volte”.

3. Respirazione del cane (serve per allenare i muscoli addominali respiratori per una maggiore consapevolezza del respiro così da saperlo controllare nei picchi di stress e tensione): “respira tenendo la bocca aperta e lingua fuori così da muovere in automatico la pancia avanti e indietro. Tieni contemporaneamente spalle, testa e busto fermi e concentrati solo sulla tua pancia, fare questo infatti ti aiuta a creare consapevolezza del respiro e soprattutto a stare nel qui e ora, operazione fondamentale per eliminare lo stress. Ripeti per 10” e poi aumenta ogni giorno di 5”, quando arriverai a 30” di seguito, torna a 10” e aumenta il ritmo.