

Caldo e stress? Tre esercizi di respirazione per sopravvivere

Terenzio Traisci, l'inventore dell'Ingegneria del buonumore, insegna alcuni semplici esercizi da fare sotto all'ombrellone per riuscire a godersi un clima di vero relax in vacanza. **17 luglio 2015 - 18:13:00**

Mi piace Piace a Adriangelo Incastro, Paolo Spadaccini e altre 98.658 persone.

18



Condividi

Segui @Affaritaliani



18

Tweet

Condividi

in

in **Condividi**

0

G+ **Condividi**

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 buon umore 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 ricevessi una sorpresa. Ripeti 3 volte, da seduto"*.

2. Respirazione diaframmatica divertente > *"ripeti l'espiazione (espulsione aria) spingendo la pancia in dentro e l'aria fuori, e prendi aria dal naso sorridendo. Tieni l'aria nei polmoni 4" 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. Ti avverto, fatta in compagnia o davanti ad uno specchio può generare seriamente buon umore."*