



Home / Benessere e Beauty

## Vacanze Natalizie: cresce l'ansia di chi parte

13 DICEMBRE 2015  VALENTINA LUISETTI  BENESSERE E BEAUTY

### Ecco come superare lo stress con gli esercizi per aumentare il buon umore

Se anche quest'anno cala vertiginosamente il numero degli italiani che potranno concedersi una vacanza estiva, cresce in maniera inversamente proporzionale lo stress 'pre-partenza'. Proprio in questi giorni ricerche del Codacons hanno confermato un calo del 15% sulle prenotazioni per Natale e Capodanno rispetto al 2014. Quest'anno infatti, complici gli ultimi avvenimenti di cronaca, allarmismi e paure hanno saturato l'aria e il clima, non in senso meteorologico, non è quello ideale per programmare un viaggio. Eppure, molti italiani hanno deciso di non lasciarsi influenzare e di continuare a viaggiare. Come fare, quindi, per arrivare alla partenza senza un carico eccessivo di stress e a godersi davvero questi giorni?

Per chi dunque non ha intenzione di cambiare i propri piani, arrivano in soccorso gli esercizi dello psicologo del sorriso Terenzio Traisci. Traisci ha infatti brevettato una serie di esercizi che agendo sulla respirazione, sul movimento e sul linguaggio permettono di crearsi il sorriso sfruttando anche alcune tecniche della visual comedy. Qualche minuto di fronte allo specchio permetterà di abbassare il proprio livello di stress, ritrovare il sorriso e partire più rilassati.

*Mente e corpo sono inconsciamente connessi e ce ne accorgiamo quando siamo sotto pressione, quando assumiamo posture ed espressioni che influenzano anche i nostri pensieri le nostre percezioni – spiega Traisci – La respirazione è alla base del nostro equilibrio mentale e fisico, saperla controllare e sfruttare a nostro favore è fondamentale per imparare a rilassarsi e a sorridere. Una respirazione più profonda consente infatti di ritrovare calma e più lucidità*

### Ecco di seguito 3 facili esercizi:

**Risveglio:** quando ci laviamo la faccia e siamo davanti allo specchio, con le mani sciogliamo i muscoli del viso, per svegliarli dal torpore e prepararli a muoversi.

Poi allunghiamo i muscoli del viso, sopracciglia e guance, ed emettiamo qualche suono con le labbra, come insegnano in logopedia per scaldare la voce, come ad esempio il suono della moto o un trillo vocale.

**Respirazione 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.

**Respirazione 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.