

Stress, combatterlo con gli esercizi di respirazione

Maris Matteucci
7 luglio 2015

Condividi 2

Tweet

G+1 0

0 Comments

Come fare per tenere lontano lo **stress** almeno in estate, quando andiamo in vacanza? Staccare la spina è importante perché solo così facendo si riesce davvero a ricaricare le pile e rilassare la mente. Ed ecco allora che per allentare **ansia** e **tensioni** si può ricorrere ad alcuni **esercizi di respirazione** che sembrano essere davvero molto efficaci.



A spiegare quali siano gli [esercizi di respirazione](#) migliori da eseguire contro lo stress ci pensa **Terenzio Traisci**, psicologo, comico e ideatore dell'Ingegneria del buonumore, una speciale materia che mira alla riscoperta del **sorriso** come strumento efficace per raggiungere la serenità e tenere a debita distanza preoccupazioni e tensioni di vario genere. Dieci minuti al giorno saranno sufficienti per 3 esercizi facili da fare comodamente a casa.

1. Respirazione diaframmatica con sorpresa

Spiega Terenzio Traisci:

Buttate fuori l'aria dalla bocca spingendo la pancia in dentro per svuotare i polmoni, quindi prendete aria dalla bocca aperta al massimo, sorridendo come se ricevessi una sorpresa. Ripetete 3 volte, da posizione seduta

2. Respirazione diaframmatica divertente

L'inspirazione è la stessa dell'esercizio 1, ma occorre prendere aria dal naso sorridendo. Trattenerne l'aria nei polmoni per 4 secondi e nel frattempo ammicciare con le sopracciglia tenendo la bocca aperta. L'effetto è miracoloso se si comincia a fare oscillare la testa da una parte e dall'altra perché immediatamente saremo colti da una sonora risata! Ripetere l'esercizio per almeno tre volte. *Provare per credere*, dice Traisci. E noi ci proveremo!

► [STRESS INFLUISCE SULLA POSSIBILITÀ DI AVERE FIGLI?](#)

3. Respirazione del cane

L'obiettivo è quello di rilassare i **muscoli dell'addome** che, in caso di **stress marcato**, tendono ad essere sempre molto tirati. Ma questo esercizio serve anche per aumentare l'auto controllo nei momenti di difficoltà (una respirazione corretta è fondamentale per mantenere sotto controllo la tensione). Parla ancora [Terenzio Traisci](#):

Respirate tenendo bocca aperta e lingua fuori così da muovere in automatico la pancia avanti e indietro. Tenete contemporaneamente spalle, testa e busto fermi e concentrati solo sulla tua pancia. Ripetete per 10 secondi aumentando ogni giorno di 5 secondi, e una volta arrivati a quota 30, tornate a 10 secondi aumentando il ritmo

Si tratta di un esercizio utile a creare **consapevolezza del respiro** e mantenersi concentrati solo su quello che si fa con ansia e tensioni momentaneamente stoppati.