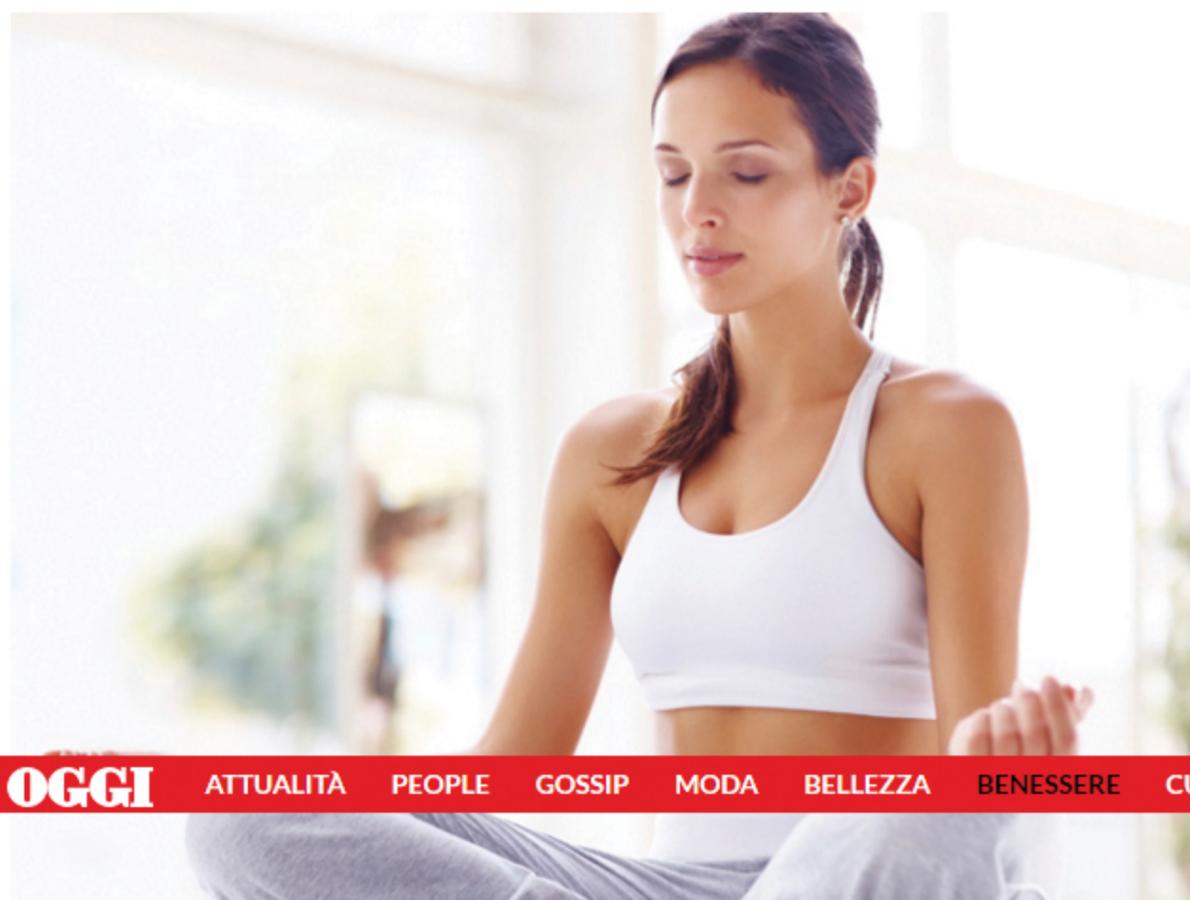


## Per ridurre lo stress bisogna imparare a respirare! Ecco un metodo infallibile

03 luglio 2015

Condividi



OGGI ATTUALITÀ PEOPLE GOSSIP MODA BELLEZZA BENESSERE CUCINA

**Lo sapevi che il tuo livello di stress è legato al modo in cui respiri? Segui i consigli e metti in pratica le tecniche di respirazione di Terezio Traisci, l'inventore dell'Ingegneria del buonumore e valuta tu il risultato!**

Bastano quindi pochi minuti e un po' di costanza per sentirsi più sereni e meno stressati, anche in vacanza. 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.** Per raggiungere lo scopo, ecco i consigli e le tecniche di respirazione di Terezio Traisci, l'inventore dell'Ingegneria del buonumore

Non ci credete? Basta provare

**IN VACANZA** - Come si può sorridere di più e imparare a pensare positivo in poche e semplici mosse? Con il metodo più naturale e semplice al mondo: imparando a controllare la respirazione, attraverso una serie di facili esercizi da ripetere quotidianamente. Attenzione: il metodo di Traisci aiuta nella vita di tutti i giorni, ad affrontare le giornate di lavoro ma è utile anche in vacanza.

**BASTANO POCHI MINUTI** - "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" racconta Terezio Traisci. "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.

Stress: imparare a rallentare e prevenire il burnout. Ecco 25 tecniche a costo zero - [SCOPRI](#)

**EQUILIBRIO MENTALE E FISICO** - 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:

bocca spingendo la pancia in dentro per svuotare i polmoni e prendere aria dalla bocca aperta al massimo, sorridendo come se si ricevesse una sorpresa. Ripetere 3 volte, da seduto.

**2. RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA DIVERTENTE** - Ripetere l'espiazione (espulsione aria) spingendo la pancia in dentro e l'aria fuori, e prendere aria dal naso sorridendo. Tenere l'aria nei polmoni 4 secondi prima di buttarla fuori. Ammicciare con le sopracciglia e tenere la bocca aperta. Questi ammiccamenti uniti alla testa che oscilla a destra e sinistra, hanno l'effetto di suscitare una risata spontanea. Ripetere l'esercizio almeno 3 volte.

La vacanza perfetta? Compagnia giusta, tanto tempo e.... - [SCOPRI](#)

**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. Consiste nel respirare tenendo la bocca aperta e lingua fuori così da muovere in automatico la pancia avanti e indietro. Tenere contemporaneamente spalle, testa e busto fermi e concentrati solo sulla 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. Ripetere per 10 secondi e poi aumentare ogni giorno di 5 secondi. Quando si arriva a 30 secondi, tornare a 10 e aumentare il ritmo. L'esercizio ripetuto in compagnia o davanti ad uno specchio può generare seriamente buon umore.