

Respirazione: 3 esercizi per ridurre lo stress

Terenzio Traisci, psicologo e comico, spiega tre semplici esercizi di respirazione che ci faranno sorridere di più

Ridurre lo stress, imparare a sorridere e avere pensieri più positivi. Tutto questo non è possibile solo grazie a terapie mirate e farmaci ad hoc; ma anche grazie a semplici esercizi di respirazione. Almeno è ciò che sostiene **Terenzio Traisci**, psicologo, comico e ideatore dell'Ingegneria del buonumore. Traisci ha studiato tutta una serie di esercizi in grado di contrastare lo stress, consentirci di rilassarci e di portarci in modo naturale a un pensiero più positivo. Gli esercizi vanno però eseguiti con regolarità, e non saltuariamente. Un consiglio? Da provare poco prima e durante le vacanze.

Come specificato, Traisci è sia psicologo che comico. Proprio la passione per la comicità lo ha aiutato a studiare e stabilire l'efficacia dei suoi esercizi. Che miscelano la respirazione con le regole di visual comedy. Lo stesso Traisci ci spiega come la respirazione possa contrastare lo stress: "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. 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".

Esercizi che possono fare tutti, visto che tutti dobbiamo respirare per vivere. E che non trovano scuse di tempo o poca voglia. Perché bastano veramente pochi minuti e non servono sforzi fisici. Insomma, almeno provare non costa nulla. E anzi si potrebbero scoprire più benefici nel seguire i consigli di Traisci.

Di seguito i tre esercizi spiegati da Terenzio Traisci (guarda anche il video nell'apposita sezione):

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 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 (dà una maggiore consapevolezza del respiro. Molto utile per imparare a controllare la respirazione in fase di forte 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".