

Esercizi di respirazione contro lo stress

Lo stress condiziona il respiro. Nella frenesia della giornata la respirazione si fa più veloce e poco profonda. Con gli esercizi di respirazione possiamo intervenire consapevolmente sul respiro accelerato e superficiale, creando un senso di tranquillità che va a rilassare l'intero organismo.

Esercizio 1: respirazione profonda e calmante

Comincia sedendoti comodamente su una sedia con il busto eretto e poggiandoti leggermente allo schienale. Addome e petto devono potersi muovere liberamente.

- Lascia cadere spalle e braccia, poggia le mani sull'addome.
- Le mani, seguendo i movimenti dell'addome, controllano l'attività del diaframma.
- Durante l'inspirazione l'attività del diaframma fa gonfiare l'addome.
- Nell'espirazione il diaframma si rilassa e l'addome torna in posizione piatta.
- Poggia bene i piedi sul pavimento.

Esecuzione

- Inspira profondamente attraverso il naso, lasciando che la pancia si sollevi e il petto si espanda leggermente in tutte le direzioni. Le spalle restano rilassate.
- Espira attraverso la bocca. L'addome rientra e il torace si abbassa.
- Esegui l'esercizio lentamente. Un ciclo dura all'incirca 10-15 secondi.
- Nella respirazione calmante, l'espirazione è passiva, l'aria esce cioè senza attivazione dei muscoli addominali.
- Se invece vuoi rendere la respirazione ancora più profonda, allora esercita una leggera pressione con i muscoli dell'addome al termine dell'espirazione per aumentare l'aria espirata.
- Ripeti 10 volte e senti il corpo rilassarsi.

Esercizio 2: respirazione profonda e calmante

Una seconda possibilità per calmare e rendere più profondo il respiro è la respirazione vocalizzata.

Comincia sedendoti comodamente su una sedia con il busto eretto e poggiandoti leggermente allo schienale.

- Addome e petto devono potersi muovere liberamente.
- Lascia cadere spalle e braccia.
- Poggia bene i piedi sul pavimento.

Esecuzione

- Inspira profondamente, possibilmente attraverso il naso.
- Allunga l'espiazione ostacolando l'espulsione dell'aria con una consonante, preferibilmente una "sssss".
- Più la "sssss" risuona, meno è l'aria che fuoriesce, più è lunga l'espiazione.
- Mantieni la postura eretta; ripeti 10 volte.