



A cura di La mia isola che non c'è
odv

Il Tuo Respiro

la Tua Isola di Calma



Mini-guida pratica e visiva per
disinnescare lo stress e ritrovare
l'equilibrio

Perchè proprio il respiro?

Nella vita di tutti i giorni, lo stress può farci sentire come in mezzo a una tempesta.

Quando l'ansia aumenta, il respiro diventa corto, alto e affannato. Questo dice al nostro cervello che siamo in pericolo.

Ma c'è un segreto: modificando il ritmo del respiro, possiamo gettare l'ancora.

Bastano pochi secondi per inviare un segnale biologico di sicurezza al corpo, rallentare il cuore e calmare i pensieri.



Come stai respirando ora?

Prima di imparare a guidare il tuo respiro, scopriamo dove si trova in questo preciso momento.

Fai questo piccolo esperimento pratico.

- Siediti in una posizione comoda e rilassa le spalle e non tenere i denti serrati.
- Metti una mano sul petto e una sulla pancia.
- Chiudi gli occhi e fai tre respiri normali, senza forzarli.

La tua bussola

Quale mano si è mossa di più? Se si è mossa solo la mano sul petto, stai usando un respiro superficiale "d'emergenza".

Se si è mossa la pancia, stai già attivando la tua calma profonda



Riattiva il diaframma

Devi sapere che il "diaframma" è il tuo secondo cervello, pertanto va allenato ed utilizzato per funzionare bene.

Riattivare il diaframma ti permette di spegnere l'ansia.

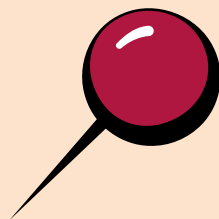
Utilizzare la respirazione diaframmatica permette di riempire i polmoni senza sforzo e attiva immediatamente il "freno" biologico dello stress.

ISTRUZIONI PER LA TECNICA:

- **INSPIRAZIONE(dal naso):** Prendi aria lentamente spingendola verso il basso. Immagina di gonfiare un palloncino nella pancia per **3 secondi**. Il petto deve rimanere fermo.
- **ESPIRAZIONE(dalla bocca o dal naso):** Lascia uscire l'aria molto lentamente per **5 o 6 secondi**, lasciando sgonfiare la pancia.

La regola d'oro

L'espirazione deve essere sempre più lunga dell'inspirazione. Questo semplice gesto dice al tuo cuore di rallentare



Il Respiro Quadrato

Questa tecnica è utilizzata per ritrovare una calma profonda e una lucidità immediata nei momenti di massima tensione o prima di prendere una decisione importante.

ISTRUZIONI PER LA TECNICA:

Trattieni il fiato(4s)

Inspira(4s)



Espira(4s)

Resta senza aria(4s)

Consiglio pratico: Ripeti questo percorso per ben 4 volte. Bastano meno di due minuti per resettare la mente e ritrovare la rotta.

Il respiro nella tua giornata

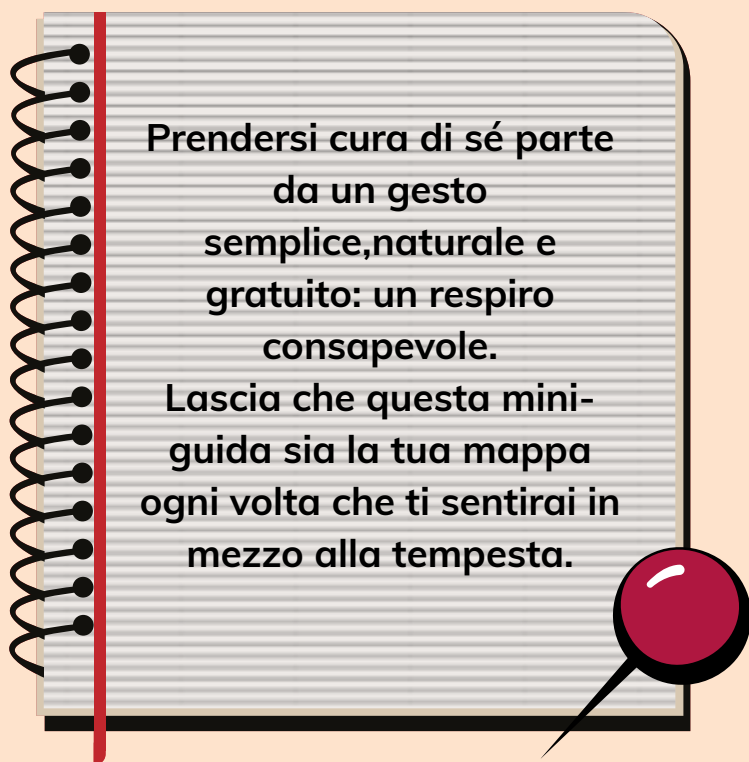
Il segreto per far funzionare la respirazione consapevole è integrarla nei piccoli gesti quotidiani, a qualsiasi età.

Le 3 pillole di benessere

- **Al lavoro o nello studio:** Fai 3 respiri addominali prima di aprire le email al mattino o prima di una telefonata importante. Ti aiuterà a mantenere la concentrazione.
- **Nelle relazioni familiari:** Se senti salire l'irritazione durante una discussione, fai un'espiazione lunga e profonda prima di parlare. Custodisci la tua calma.
- **Per un riposo sereno:** Pratica il respiro profondo a letto prima di addormentarti. Rilassa i muscoli del corpo irrigiditi durante la giornata e culla il sonno.

Porta la calma con te

Il segreto per far funzionare la respirazione consapevole è integrarla nei piccoli gesti quotidiani, a qualsiasi età.



Presentazione dell'Associazione

Questa guida è un dono di **La mia isola che non c'è odv.**

Crediamo fermamente nel valore del supporto reciproco, dell'accoglienza e del benessere della persona e della famiglia in ogni momento della vita.

Se questa guida ti ha
portato sollievo, scopri i
nostri progetti e condividila
con qualcuno a cui vuoi
bene.



www.lamiaisolachenonceodv.it



info@lamiaisolachenonce.it



371.7454081



Seguici sui nostri
canali social

grazie