



Respirazione controllata

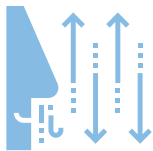
Puoi usare la respirazione controllata per calmare la tua reazione di attacco o fuga. Ricorda, non sei tenuto a usare la respirazione controllata per attenuare tale reazione; la reazione di attacco o fuga non è pericolosa e passerà naturalmente da sola. Ma la respirazione controllata può aiutarti a sentirti più rilassato e potrebbe offrirti un maggior senso di controllo del tuo stress o della tua ansia.

All'inizio, la respirazione controllata può parere strana, ma con l'esercizio dovrebbe iniziare a sembrare più naturale. Esercitati a praticare la respirazione controllata quando ti senti rilassato in modo da poter usarla facilmente quando ti senti stressato.

Come praticare la respirazione controllata



Siediti o sdraiati in un punto tranquillo dove è improbabile che tu venga disturbato.



Inizia a inspirare e espirare delicatamente attraverso il naso.



Inspira nel diaframma, piuttosto che nella parte superiore del torace (lo stomaco, piuttosto che il torace, dovrebbe sollevarsi e abbassarsi mentre respiri).

3

Inspira contando fino a tre e espira sempre contando fino a tre. Mentre espiri, noterai che la tensione abbandona il corpo.



Continua per almeno tre minuti o finché non ti senti più calmo.

Se sei affetto da una patologia che potrebbe risentire della respirazione controllata, consulta il medico prima di provare questa strategia.