

A woman with long dark hair, wearing a dark blue, sleeveless, ruffled dress, stands in a field of tall grass. She is looking upwards and to the right, with her head tilted back. The background is a soft-focus green field.

Guida rapida al  
tuo benessere  
personale  
(con 3 consigli utili  
da applicare subito  
nella tua vita)

A cura di Davide Tamanini

[www.crescitalibera.com](http://www.crescitalibera.com)



Ciao,

mi chiamo Davide Tamanini e mi occupo di formazione e divulgazione nell'ambito dello sviluppo umano.



Un modo altisonante per dire che sono alla continua ricerca di modi per aiutare le persone a essere più felici!

Quello che sento fortemente è che la crescita personale debba essere pratica. Fornire strumenti semplici e diretti che possano essere applicati alla vita di ogni giorno.

Tra i tanti strumenti che ho avuto modo di incontrare, il respiro circolare è uno di quelli che più si sposano con la mia idea di crescita.

Da qui l'idea di questa piccola guida: informare sul respiro ma contemporaneamente fornirti delle pillole pratiche che potrai applicare subito nella tua vita.

Se ti interessa approfondire maggiormente la filosofia di crescita personale che promuovo, ti invito a leggere il blog [www.crescitalibera.com](http://www.crescitalibera.com) che curo assieme al caro amico e collega Matteo Saltori.

Nel blog troverai moltissimo materiale gratuito da leggere, studiare e approfondire.

Spero davvero che tu possa trovare un aiuto concreto per dare un nuovo slancio alla tua vita!

Avanti tutta!

Davide



## **Perché proviamo malessere al giorno d'oggi?**

Mi spiace un po' partire da questo punto ma, come avrai modo di scoprire, tendo a essere abbastanza pragmatico e diretto quando si parla di conoscere l'essere umano.

Da quale punto?

Dalla difficoltà in cui, più o meno tutti, ci troviamo.

Facciamo un piccolo passo indietro.

Se stai leggendo questo ebook, è molto probabile che tu abbia capito che la mia passione, oltre che professione, è quella di aiutare le persone a raggiungere lo stile e la qualità di vita migliori per sé stessi.

Questo mi porta a incontrare quotidianamente persone. A parlarci, a conoscerne anche i lati che solitamente teniamo nascosti.

Una delle cose che ho appurato (ma che sono sicuro hai notato anche tu!) è che tutte le persone, seppur in modi diversi, si trovano a vivere un malessere o un disagio.

Per qualche “strano” motivo, abbiamo tutti dei punti d’urto con la vita, con noi stessi, nelle relazioni con gli altri che ci tengono in scacco.

Anche le persone che appaiono sempre felici, positive che sono disponibili e rincuorano tutti, dietro questa immagine idilliaca, soffrono per qualcosa.

Sì, hai ragione, è la vita.

Tuttavia in questo c’è qualcosa che stride.

**Abbiamo teoricamente tutto quello che vogliamo.**

**Eppure, nonostante questo continuiamo a sentirci tesi e in difficoltà**

Mi spiego meglio.

Nella nostra società attuale, seppur ci sia sempre possibilità di migliorare, abbiamo delle condizioni di vita potenzialmente ottimali.

La maggior parte delle persone ha un tetto sopra la testa, da mangiare, da vestire. Possiamo garantire ai nostri figli un'istruzione e l'attenzione e la cura che meritano. Abbiamo i mezzi per spostarci. Spesso anche nel superfluo.

Quasi tutti hanno delle relazioni, una famiglia, degli amici.

In somma, ad un primo sguardo, sembra non manchi nulla.

Partendo da questi presupposti, sulla carta sembra facile poter vivere una condizione di vita serena.

Avendo assolto ai bisogni primari, ci sarebbero le condizioni per stare bene.

Eppure, come ti dicevo, tutti viviamo dei disagi.

Perché non siamo mai contenti? Perché la società è sbagliata? Perché i politici fanno i furbetti?

Beh, sicuramente in alcuni casi queste possono essere risposte valide.

Ma forse c'è qualcosa a cui non diamo abbastanza attenzione! Qualcosa che cattura la nostra attenzione e la sposta dal punto fondamentale: disimpariamo a osservare noi stessi.

### **I ritmi della vita sono alti**

Ci hai fatto caso? I ritmi della nostra vita sono sempre più alti!

E' tutto veloce, immediato, urgente.

Siamo nell'epoca delle corse, del tutto subito. Correre per portare i figli a scuola, correre per andare al lavoro, fare veloce a sistemare la casa.

Correre per mangiare, correre per andare a nuoto, musica, la spesa.

Corri per sbrigare le commissioni, per andare alla riunione di condominio o per svagarti. Corriamo anche nel weekend per andare a riposare!

Siamo talmente impostati in questo modo che è diventato quasi uno status simbol.

Quanto corri, tanto esisti!

E anzi, ci sentiamo spesso in difetto se non corriamo.

Si sente addosso un giudizio sociale se non si sta al ritmo dei tempi.

Tutto questo procura inevitabilmente dello stress.

Ci sono moltissimi studi che rilevano quanto **la popolazione occidentale abbia soglie di stress elevato** e quanto questo incida sia sul nostro sistema di vita che sulla nostra biologia (leggi [QUI](#)).

**Ci sono dati davvero allarmanti che purtroppo sono ancora oggi poco noti ([QUI](#) trovi un articolo molto interessante).**

Si capisce subito il perché spesso ci sentiamo stanchi, a disagio o in qualche modo “forzati” a vivere in questo modo.

Per quanto la modernità abbia migliorato le nostre vite (e non possiamo negarlo!) ci ritroviamo a vivere un complesso di situazioni che ci procurano forte stress. Che lo vogliamo o no.

Voglio però darti anche un barlume di speranza!

Non tutto è negativo e perduto. Abbiamo i margini per equilibrare questi ritmi con un giusto approccio umano e personale.

(Già alla fine di questo ebook ti darò alcuni consigli che puoi applicare subito a casa!).

Tornando a noi, è tutto causa dei ritmi della modernità?

## **La sofferenza personale nella nostra vita**

Come abbiamo visto lo standard di vita media non ci aiuta a ritrovare un benessere personale.

Ma davvero è tutto solo una questione di ritmi?

Come sempre accade, la realtà è molto più complessa di quello che appare.

Dare colpa solo alla modernità è un modo semplicistico di affrontare il problema.

E rischia di mostrarci solo una piccola parte del problema. E quindi della soluzione!

La vita che fai è sempre un mix tra ciò che c'è dentro di te e ciò che esiste fuori di te.

Quindi oltre al “fuori”, c'è sicuramente un dentro.

Quel dentro sei tu, con tutto quello che hai vissuto, con tutta la tua storia personale.

Vediamo di capirci.

Tutti, nella nostra vita abbiamo vissuto esperienze piacevoli e altre meno piacevoli.

Le esperienze piacevoli ci hanno aiutato a creare la fiducia in noi stessi, negli altri e una visione della vita positiva.

Le esperienze negative, d'altro canto, hanno generato in noi una serie di “tossine” molto particolari.

Vediamo alcune esperienze negative che puoi aver vissuto:

Sofferenze

Ingiustizie

Giudizi ricevuti

Educazione forzante

Ferite nelle relazioni

Mancanza di comprensione

(ce ne sarebbero mille altre)

Se guardi bene, è normale che almeno alcune di queste le abbiamo vissute tutti.

Fanno parte dell'esperienza umana.

Tuttavia il come vengono vissute (o meglio, se vengono “integrate o meno”<sup>1</sup>) crea nella persona un solco, una specie di residuo.

Quel residuo contribuisce a creare la nostra soggettiva visione della vita. E di conseguenza crea il nostro modo di reagire alla vita.

**Nel tempo abbiamo accumulato "tossine" (e ancora ne accumuliamo).**

**Questo ci ha sporcato e ci rende difficile "fluire".**

Detto in altre parole, ci troviamo a vivere un disagio di cui non conosciamo esattamente l'origine. Non stiamo bene ma non sappiamo perché.

---

<sup>1</sup> I processi di integrazione: si riferisce al processo di integrazione della personalità. Si tratta di recuperare quegli aspetti sconosciuti, inconsci o irrisolti di sé e renderli parte di una personalità coesa, riducendo l'utilizzo di meccanismi di difesa che inibiscono la spontaneità e limitano la flessibilità nella soluzione di problemi, nel mantenimento della salute, nelle relazioni con gli altri, e così riprendere pieno contatto col mondo.

## **Quali sono le conseguenze di questo disagio?**

Quando rimangono in noi residui delle esperienze negative, ci portiamo addosso delle inevitabili conseguenze.

Innanzitutto è difficile essere sereni.

Quando qualcosa dentro te non quadra ma non capisci esattamente cosa sia, rimane in sottofondo una sottile sensazione di tensione. Anche quando le cose vanno bene, rimane sospesa una tensione, una paura. Non riesci a vivere completamente a fondo la pienezza della vita.

Spesso percepiamo la vita come qualcosa di impegnativo, di più grande di noi, di sopraffacente.

Hai presente quando ti chiedi perché debba essere così difficile fare cose semplici? O perché non si possa essere sereni senza che questo comporti un peso e una fatica?

Ecco, parliamo di questo!<sup>2</sup>

Tendiamo a smettere di credere nei nostri sogni, abbassiamo le aspettative e la voglia di avere progetti, idee, cambiamenti nella nostra vita.

O al contrario, continuiamo a saltare da un progetto a un altro, cambiamo continuamente idea cercando continuamente la condizione perfetta, la situazione migliore, la proposta più entusiasmante...per poi non concludere quasi mai niente!

Un altro aspetto tipico è quello della stanchezza.

La stanchezza mentale, così come quella fisica sono degli indicatori molto forti e vanno ascoltati.

Il carico di esperienze negative che ci portiamo addosso abbassa fortemente le energie con una inevitabile ricaduta su mente e fisico.

---

<sup>2</sup> Attenzione: vivere richiede sempre impegno e grandi conquiste chiamano spesso grandi costi. E normale. Sapendolo e avendo chiarezza si può vivere questo lato con maggiore serenità e senza sentire solo il peso e la fatica ma anche riconoscendo la grande soddisfazione e il valore di impegnarsi

Quando ci troviamo a affrontare le sfide quotidiane, ci può sembrare di avere finito la benzina.

Ci manca la motivazione per fare oppure sentiamo improvvisi cali di energie, stanchezza o sonno.

(ovviamente stiamo parlando di quando queste si manifestano in assenza di patologie!)

C'è poi un aspetto che mi è molto caro. Ritengo che sia uno dei “mali” dell’epoca moderna che ci sta colpendo un po’ tutti.

Sto parlando delle difficoltà di relazione.

Tutti nella nostra vita abbiamo subito delle difficoltà di relazione.

Siamo stati trattati male, delusi, feriti. Spesso proprio dalle persone che più abbiamo amato.

Il vero problema non è nella sofferenza legata al momento specifico.

E’ quello che poi rimane dentro di noi che crea, nel tempo, i problemi maggiori.

Quando le persone raggiungono un cumulo di ferite significative, sentono l’esigenza di tutelarsi, di difendersi.

Ed ecco che si crea un corto circuito nelle relazioni.

Le reazioni che di solito abbiamo rappresentano dei modelli da seguire.

C'è chi si chiude. Siccome stare in relazione mi fa soffrire, chiudo le porte. Entro in relazione con diffidenza, scoprendomi il minimo indispensabile e evitando di far entrare troppo gli altri.

Altri reagiscono in modo molto diverso. Per cercare di avere l'amore perso o mai avuto, si trasformano cercando di compiacere sempre gli altri. Mettono da parte se stessi per la promessa implicita che così otterranno ciò che sentono gli sia mancato.

Altri ancora diventano aggressivi o creano strategie di comunicazione errate. O ancora "se la raccontano", si dicono che tutto va bene.

Su una cosa tutti funzioniamo allo stesso modo: ci sembra che sia giusto così!

Queste strategie apparentemente ci salvano dalla sofferenza.

ma...

Alla fine il risultato è che perdiamo noi stessi. E al contempo perdiamo gli altri.

### **I tre piani (+1) in cui accumuliamo tossine**

Ora, tiriamo una veloce somma.

Da una parte abbiamo un ritmo di vita elevato e stressante.

Dall'altra abbiamo il carico delle esperienze dolorose che abbiamo vissuto.

Cosa succede in noi quando stiamo all'interno di queste due presse?

Il carico che subiamo ci colpisce sicuramente.

Ma anziché scivolare via dopo l'impatto, ci lascia addosso dei residui.

Possiamo immaginare questi residui come delle tossine.

Esistono in noi anche se non ne siamo consapevoli. E producono delle conseguenze di cui non sempre ci rendiamo conto.

Queste scorie possono produrre delle manifestazioni su tre piani:

- Corpo
- Mente
- Emozioni

Il corpo è il primo elemento di disturbo.

Può risentire in vario modo delle esperienze.

E' noto come, quando siamo in difficoltà, spesso ci sentiamo bloccati fisicamente.

Alcune persone vivono delle vere e proprie paralisi momentanee quando affrontano cose che li preoccupano.

Allo stesso modo stanchezza, prurito, dolore, iperattività possono essere indicatori di blocchi dovuti a esperienze passate.

La mente è forse la parte che più ci “frega”.

Le esperienze negative creano vere e proprie forme di pensiero. Molte fobie che abbiamo esistono per queste ragioni.

Ma soprattutto si creano in noi molte convinzioni errate che poi creano la nostra realtà.

Sentirsi incapaci, sentire di non meritare, provare sensi di colpa sono solo alcune delle convinzioni che possiamo provare.

**I pensieri che abbiamo sono i mattoni della realtà che creiamo. Una mente “intossicata” produce una realtà intossicata.**

Il terzo punto è il mondo delle emozioni e dei sentimenti.

Sono l’approccio più diretto e istintivo che abbiamo quando stiamo nella vita e in relazione.

Le nostre emozioni ci guidano e danno a ciò che viviamo un colore.

Avere emozioni di un tipo piuttosto che di un altro crea una nostra risposta molto diversa. Provare paura quando la paura non dovrebbe esserci cambia l'esito della vita.

Lo sanno bene i fobici!  
Ma non serve pensare a patologie.

Paura, rabbia, dolore sono cose che proviamo tutti . E' giusto che ci siano.

Ma se sono collocate dove non dovrebbero esserci, ecco che la nostra vita comincia a sfuggirci dalle mani.

*[ In realtà c'è un altro piano dell'esperienza umana che potremmo considerare ma a cui faremo qui solo un accenno. Si tratta del piano dell'autocoscienza, cioè della percezione soggettiva di sé.*

*Prendi questa cosa come una nota, se ti interessasse approfondire puoi contattarmi e sarò felice di proporti delle risorse e letture dedicate! ]*

## **Il respiro come chiave per ritrovare il benessere**

Ti sarà certamente capitato di spaventarti.  
Ricordi cosa succede al tuo respiro?

Si blocca! Rimani fissata/o, diciamo che restiamo senza respiro. E non è un modo di dire!

Il respiro è collegato fortemente a come viviamo le esperienze.

Ad esempio quando ci innamoriamo il respiro cambia.

Quando dormiamo respiriamo in modo ancora diverso.

Quando qualcosa ci urta o ci provoca dolore, il respiro si altera.

Questo “fissa” le esperienze. Ovvero non ci permette di lasciare andare completamente la sofferenza che abbiamo incontrato.

E' come se una immagine virtuale di quello che ci accade, rimanesse impressa in noi.

Bene, come vedi c'è una connessione molto forte tra il respiro e la vita che facciamo. Sul fisico, nella mente o nel mondo emozionale<sup>3</sup>.

Ed è qui che entra in gioco il lato più stupefacente del respiro (e in particolare del Respiro circolare).

Proprio grazie a questa connessione, **imparare a utilizzare correttamente il respiro può portare grandissimi vantaggi nella tua vita e nel tuo stato di benessere!**

Respirare non solo può indurre rilassamento generico e incidere sulle emozioni.

Può aiutarti con un lavoro molto più profondo e stupefacente!

---

<sup>3</sup> il respiro influenza emozioni e stress: leggi [l'articolo della ricerca](#) pubblicato su "Le Scienze"

Utilizzando correttamente la tecnica circolare di respirazione, potrai stimolare i tre piani di cui abbiamo parlato (mente, corpo e emozioni) e liberare le “tossine” di cui abbiamo parlato.

Infatti tra gli effetti che questo tipo di respirazione produce ci sono delle importanti manifestazioni fisiche, mentali e emozionali.

Questi movimenti che accadono nei tre piani, ti aiutano a liberare quelle componenti più o meno dannose di stress, esperienze e pensieri negativi, emozioni disturbanti.

Tutto questo si traduce con degli effetti benefici molto consistenti:

- Relax e rigenerazione del corpo. Scioglie le tensioni fisiche
- Chiarezza mentale, comprensioni e meno confusione mentale.
- Liberazione da emozioni negative.
- Ripristino di uno stato di benessere personale.

- Aumento della vitalità e dell'energia vitale.

Ci possono essere anche altri effetti finali del respiro, ovviamente. Sono un po' meno facili da comprendere per chi non ha pratica di queste tecniche ma sono fondamentali!

Il respiro circolare può portare a rivivere esperienze passate. Questo aiuta nel processo di integrazione (di cui abbiamo parlato precedentemente).

Detto in parole semplici (e un po' riduttive), rivivendo una esperienza con cui siamo rimasti in qualche modo legati, possiamo liberarci dalle interpretazioni errate.

[ non preoccuparti se questa parte ti risulta poco chiara! E' una cosa molto utile e bella e ne parleremo meglio se verrai a provare il respiro circolare! ]

Un altro aspetto interessante che puoi vivere respirando è l'attivazione di "insight"<sup>4</sup>, quelle intuizioni immediate e profonde che spesso possono davvero cambiare la vita!

Se ripensi ai punti da cui siamo partiti, puoi capire perché ritengo il respiro circolare una tecnica indispensabile per la nostra vita!

Dato lo stress dei tempi moderni e i retaggi delle esperienze negative che tutti abbiamo avuto nella vita, avere uno strumento così potente (e allo stesso tempo facile da applicare!) può essere il tuo asso nella manica!

---

<sup>4</sup> [Qui trovi la descrizione di INSIGHT](#)

## **Il Respiro circolare è la panacea di tutti i mali?**

Il respiro circolare quindi è la panacea per tutti i mali?

Sicuramente troverai qualcuno pronto a dirti di sì!

C'è chi sostiene che respirare risolva ogni aspetto della vita in via definitiva, che curi le malattie peggiori e che possa far tornare in vita i defunti!

Ovviamente sono ironico ma ci tengo a sfatare tutta una serie di miti e credenze che troppo spesso, nel campo del benessere, si sentono decantare.

La mia scelta come professionista della crescita personale è di non creare illusioni o false aspettative.

La verità è che non è la panacea di tutti i mali.

Ma resta sicuramente uno degli approcci migliori per attivare un miglioramento nella tua vita!

La combinazione tra profondità, efficacia e facilità di esecuzione della tecnica lo rendono uno strumento ottimale sia per chi si avvicina a questo tipo di approcci, sia per chi abbia già esperienze nella crescita o nel benessere personale.

Quello che fa la differenza, in molti casi, è la modalità di utilizzo della tecnica e il tipo di assistenza che viene garantita durante la pratica.

In linea di principio, è una leva estremamente efficace per ripristinare il benessere psico-fisico, per donarsi chiarezza mentale, per affrontare dei momenti difficili nella vita e per chi voglia andare in profondità nella ricerca di se stesso.

Lo possiamo vedere come un attivatore del miglioramento personale.

## Utilizzi del respiro

Ci sono quindi molti modi di utilizzare il respiro circolare.

Per quanto il suo fine ultimo sia raggiungere un certo livello di consapevolezza, ci sono molte visioni di cosa sia il respiro circolare e di chi lo debba/possa praticare.

Molti operatori lo passano come “terapia” utile per disagi molto forti.

Non ci sono dubbi che possa essere uno strumento di sostegno.

Tuttavia per necessità particolarmente delicate, ti consiglio di essere certa/o della presenza di uno vero terapeuta (psicologo o simile) o che comunque ci sia un coordinamento tra lo specialista e l'operatore di respiro.

NOTA: E' molto importante ricordarsi che l'essere umano è delicato nella sua psicologia. Affidarsi a chiunque si auto-elegga salvatore senza una professionalità può essere pericoloso!

(nel mio caso, non essendo psicologo, in caso di reale bisogno mi avvalgo della consulenza di psicologi o medici per valutare necessità particolari).

In particolare sconsiglio il respiro in caso di patologie psichiatriche, epilessia o in caso di utilizzo di psicofarmaci

Per scelta personale, inoltre, preferisco evitare in caso di:

Asma

Problemi cardiaci

Attacchi di panico

Escludendo questi casi particolari, la tecnica del respiro non ha controindicazioni, può essere eseguita facilmente da chiunque e si rivela molto efficace per ripristinare un alto livello di espressione personale.

### **3 tecniche facili e efficaci da usare subito nella tua vita**

Imparare il Respiro Circolare non è immediato.

Come abbiamo detto è una tecnica molto facile da apprendere e applicare ma inizialmente è altamente consigliata una guida.

Eeguire la tecnica da soli non è utile ne funzionale quando si è alle prime armi.

Questo serve a garantire due aspetti:

1. la certezza di eseguire correttamente la tecnica e quindi attivare i processi di purificazione che abbiamo visto in precedenza.
2. Sostenere il partecipante in caso di vissuti sgradevoli.

Cosa significa questo?

Come abbiamo detto, il respiro circolare va a restimolare delle “tossine”, ovvero dei residui o dei blocchi che ci accompagnano.

Questo significa che durante la respirazione possono emergere ricordi, emozioni, pensieri, manifestazioni fisiche di vario tipo.

Alcune piacevoli, altre meno.

Si tratta di un normale processo che si attiva, libera momentaneamente quella componente e, continuando a respirare, ci permette di attraversare l’esperienza e lasciarla andare.

Questo è ciò che ci provoca poi il benessere.

Senza questi processi, la chiave per arrivare a stare bene, ad avere chiarezza e a ritrovare maggiore vitalità, non funziona.

Dopo poche sedute (spesso già alla prima), questi processi sono noti e normali, quindi la persona li attraversa senza particolari difficoltà.

E' però utile, in questa fase, la presenza di un operatore esperto, che sappia riconoscere queste manifestazioni e sappia sostenere il partecipante in modo ottimale.

(nota: una caratteristica di un buon operatore è di saper essere presente nella maniera meno invasiva e meno interventista possibile. Ogni persona deve potersi sentire accompagnata senza che questo diventi una invasione).

Ovviamente ti garantisco che tutte queste attenzioni, sia professionali che umane, sono il fulcro delle sedute di respiro circolare che propongo.

## **Tecniche di respirazione che puoi applicare da sola/o anche subito**

Come avrai capito, l'unico modo per capire esattamente come eseguire il respiro è sperimentarlo.

Tuttavia ci sono alcune tecniche di respiro che possono essere molto utili (seppur non risolutive) e che posso insegnarti in questa piccola guida.

Le puoi leggere e mettere in pratica anche da sola/o.

Questo ti permetterà di vedere l'utilità del respiro, seppur in una chiave più semplice e meno profonda!

Ecco quindi tre tecniche di respirazione che puoi applicare anche subito.

Ognuna di queste tecniche va eseguita a **occhi chiusi**, possibilmente in un ambiente isolato e tranquillo.

## **Esercizio di rilassamento del corpo**

Ecco il primo esercizio. Come avrai capito dal titolo, l'intento di questo esercizio è aiutare a distendere e rilassare il corpo.

E' un ottimo modo per sciogliere le tensioni di una giornata faticosa o per rilassare il fisico in vista del sonno.

(Un piccolo appunto: questa tecnica ha come unico scopo il rilassamento del corpo. Non è un modo per liberarsi dello stress mentale!)

L'esercizio va compiuto in posizione supina (va benissimo anche a letto), con le gambe leggermente divaricate e le braccia lungo il corpo.

1. Cerca una posizione comoda in cui il corpo sia stabile e assicurati di non avere punti di disturbo (peso sbilanciato su un lato, prurito dovuto a una piega dei vestiti o altro).

2. Inspira lentamente con il naso, riempiendo bene polmoni e diaframma.
3. Fai una pausa trattenendo il respiro per 2-3 secondi.
4. Espira lentamente, più lento che puoi con la bocca leggermente aperta.
  - Fai uscire l'aria e senti come con essa se ne va la stanchezza e la tensione fisica.
  - Il corpo si abbandona alla forza di gravità.
5. Fai una piccola pausa di circa mezzo secondo e riparti.
6. Ripeti tutti i punti per almeno un paio di minuti.

## **Esercizio di rilassamento profondo, centratura.**

Questo esercizio aiuta a rallentare, a fermarsi un attimo e occuparsi di sè.

Ci porta a spostare l'attenzione, solitamente diffusa all'esterno, dentro di noi e ritagliarci un momento di respiro fuori dai ritmi forsennati della nostra quotidianità.

Puoi svolgere l'esercizio seduta/o su una sedia (gambe leggermente divaricate, i piedi ben poggiati a terra e la schiena dritta.

Le mani possono stare appoggiate sulle cosce, vicino alle ginocchia oppure raccolte una nell'altra vicino alla zona inguinale) oppure su un cuscino o tappetino a gambe incrociate (consigliato se hai già abitudine a questa posizione).

Durante tutto lo svolgimento dell'esercizio, non preoccuparti di altro che non sia il tuo respiro e la tua attenzione su di esso.

1. Inspira lentamente con il naso, gonfiando il diaframma. Cerca di avere un ritmo fluido, senza scatti.
2. Espira lentamente con la bocca. Cerca di non forzare questo passaggio, l'aria deve poter uscire fluida, naturalmente.
3. Ripeti questi passaggi in sequenza per alcuni minuti.

Con un po di pratica (come sempre ci vuole un po di pratica prima di vedere risultati importanti!) sentirai un profondo senso di rilassamento interiore, come se ti trovassi in una bolla in cui sentirti serena, tranquilla (o sereno, tranquillo).

## **Esercizio per attenuare la rabbia**

Ti capita mai di essere preda della rabbia?

Sappi che è normalissimo, ne siamo tutti colpiti. E' parte integrante delle esperienze e delle emozioni umane.

Anzi, ti svelo un piccolo segreto. Il modo migliore di porsi nei confronti della rabbia, non è ne seguirla sfogandola (su di sè o sugli altri) e nemmeno cercare di forzarsi a fingere che non esista o negarla.

Il modo migliore di interagire con la rabbia è prendere atto della sua esistenza, che ne siamo coinvolti e piano piano scegliere di lasciarla andare.

Ok, lo so! Non sembra per niente facile! E in effetti, soprattutto visto che non ci siamo abituati, non lo è!

Ecco allora un esercizio che può aiutarti a contenere e gestire la rabbia senza sfogarla e senza negarla.

Puoi eseguire questa tecnica sia seduto che in piedi.

Si tratta di un respiro con espirazioni forti e suddivise. Questo ci aiuta a scaricare la tensione e abbassare il coinvolgimento che viviamo con la rabbia del momento.

1. Inspira profondamente in modo deciso con il naso riempiendo bene i polmoni anche nella zona alta. Si tratta di un'azione fatta con volontà.
2. Espira forte con la bocca aperta. Dividi l'espirazione in 3-4 soffi.
  - La prima volta fai 3-4 espirazioni forti.
  - La seconda esegui medie.
  - La terza esegui leggere e lente.
3. Se necessario ripeti più volte tutta la sequenza.

## Conclusione

Bene, siamo arrivati alla conclusione di questa guida al benessere.

Spero che le informazioni che ti ho donato possano esserti utili e ti invito a provare più volte le tecniche suggerite.

In caso di dubbi o richieste, non esitare a chiamarmi al 3479277309 o a contattarmi alla email [davide@crescitalibera.com](mailto:davide@crescitalibera.com).

Sarò davvero felice di conoscere la tua esperienza o aiutarti a migliorare l'esperienza della tua pratica.

Ti ricordo che imparare la tecnica del Respiro Circolare è il modo migliore per portare un grande miglioramento nella tua vita.

In questa guida abbiamo parlato solo di un piccolo aspetto del respiro circolare. In realtà il suo fine ultimo è molto più profondo e

complesso e ne parleremo approfonditamente a breve!

Puoi contattarmi in qualsiasi momento per chiedere informazioni sul prossimo corso in partenza o per delle sessioni individuali oppure venire a una delle conferenze di presentazione nella tua zona.

Controlla le date e i luoghi alla [pagina dedicata](#) o contattami a 347 9277309 o [info@crescitalibera.com](mailto:info@crescitalibera.com)

Respira ogni istante di vita!

Ti auguro il meglio

Davide

**CONDIVIDI LA GUIDA CON I TUOI AMICI:**





