

MAN OF THE HOUSE  
RAF SIMONS MOVES TO DIOR

# VOGUE

DEC

## HOLIDAY STYLE NOW

BOLD IN  
BLACK AND WHITE  
DAZZLING IN  
ALL-OUT BRIGHTS

**+**  
FESTIVE  
ACCESSORIES  
THE PERFECT  
FINISHING  
TOUCHES

**KATIE HOLMES**  
HER SECOND ACT

**NEWLYWED**  
**ANNE  
HATHAWAY**

HER SECRET MARRIAGE  
AND THE ROLE OF A LIFETIME

**PLUS**  
THE GROUNDBREAKING  
A-LIST CAST OF *LES MIS*

**BE MERRY!**  
FROM \$10,  
TASTEFUL GIFTS  
FOR EVERYONE  
ON YOUR LIST

**COURAGE UNDER FIRE**  
A TV WAR REPORTER SHARES HER STORY

\$5.99 CANADA  
12>  
08449  
0 751154 9





» Home / Beauty / News

Cerca in Vanity Fair 

## 29 DICEMBRE 2012 **Imparare a respirare per gestire lo stress**

**Cosa ne pensi?**  
Commenta

Era uno dei buoni propositi per il 2013 che proponevamo la settimana scorsa. Ora, abbiamo intervistato una Life Coach per capirne di più di Redazione

 6  
 0  
 0  


**I**mparando a respirare bene, aiuta anche a gestire lo stress, aumentare l'energia e migliorare la concentrazione. «Tutti sanno che chi non respira è morto. Ma in pochi hanno capito che più si respira, più si è vivi», diceva Alexander Lowen, uno psicoterapeuta statunitense.

Ora, c'è una tecnica che educa a farlo in modo corretto. Si chiama **Breathwork** e la insegna Lucia Giovannini, Life Coach esperta che tiene numerosi corsi sul tema.

Le abbiamo chiesto di darci sette consigli (uno al giorno per la prima settimana dell'anno nuovo) per imparare a respirare correttamente. Lei ci ha risposto così. **1.** Ogni tanto, durante la giornata, fai almeno 5 respiri profondi (meglio 10).

**2.** Quando respiri più profondamente, fallo in modo rilassato: non occorre che tu ti sforzi.

**3.** Quando respiri più profondamente, espira in modo rilassato: non buttare fuori l'aria, lascia che esca naturalmente.

**4.** Fai attenzione al tuo respiro: ascoltalo, renditene conto. Puoi farlo in qualsiasi momento, anche se sei occupato in altre cose. **5.** Respira immaginando che la tua gabbia toracica sia una fisarmonica: si apre quando inspiri, si chiude quando espiri.

**6.** Respira con un ritmo lento se ti vuoi rilassare; usa un ritmo più veloce se ti vuoi ricaricare.

**7.** Se ti trovi in uno stato d'animo poco piacevole (tristezza, disagio, ansia, nervosismo, preoccupazione), respira immaginando che quello che provi esca e ispira immaginando che, insieme all'aria, entrino gioia, tranquillità, pace, relax.

Per saperne di più: [www.luciagiovannini.com](http://www.luciagiovannini.com)



(29/12/2012 08:00)


 6  0  0 

### Cosa ne pensi?

C'è 1 commento

Aggiungi un commento

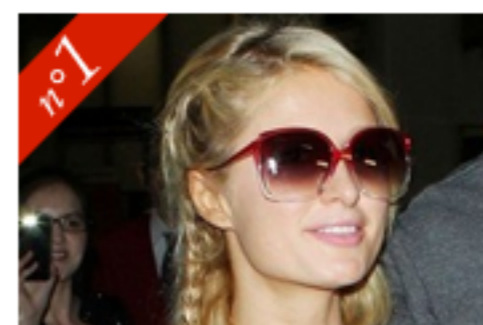
INVIA

 **annamaria r.**, 31 Dec 2012 11:58:25

Finalmente qualcosa che è semplice da fare, fa bene a tutti e non costa niente!

### Top Story

Gli articoli più letti



**ULTIME DA HOLLYWOOD**  
Ultime da Hollywood  
di Redazione

 31  7



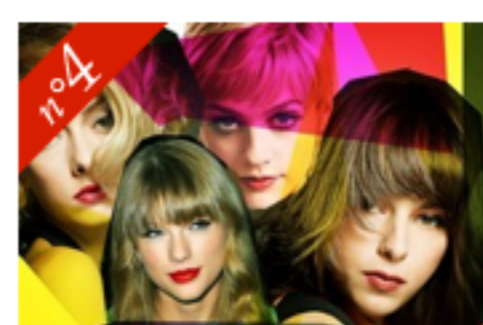
**NEWS**  
Dieci tagli anni '50 da copiare

 15  5



**UNO AL GIORNO**  
1 AL GIORNO

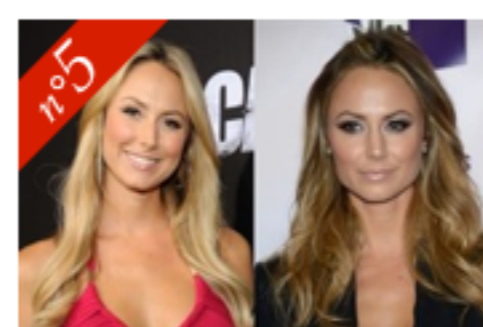
 24  2



**TREND**

Tagli da star  
di M. Manfredi

 83  5



**NEWS**

Star, un anno di metamorfosi  
di M. Manfredi

 1  0

### Abbonati!



**52%** di sconto

**1 anno**  
52 NUMERI € 49,90  
ANZICHE € 104,00