

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


Imparando 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



(29/12/2012 08:00)

 6  0  0 

Cosa ne pensi?

C'è 1 commento

Aggiungi un commento

 **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 ANZICHÉ € 104,00