



# IL POTERE DEL RESPIRO DI PANCIA

Data / Ora \_\_\_\_\_

In che cosa hai portato la consapevolezza mentale oggi? Seleziona tutto quello che ti interessa

Cuore

Mente

Corpo

Respiro

Ambiente

Per iniziare questa meditazione, portate la tua gentile consapevolezza a:

- perché avete scelto questo topic
- come si sentono la pancia, il petto e la testa quando riflettete su questo tema
- le emozioni che potete associare a queste sensazioni viscerali
- l'impatto positivo o negativo di eventuali storie in cui credete riguardo a questo tema
- il fatto che molti altri si sentano come voi su questo argomento
- come potreste sentirvi con una maggiore consapevolezza su questo argomento
- quando è possibile applicare una maggiore consapevolezza a questo argomento nella vita di tutti i giorni



A causa del crescente stress e del ritmo della vita moderna, molti di noi hanno dimenticato come respirare profondamente. Quando siamo in uno stato di equilibrio, il respiro naturale impegna il diaframma, un sottile muscolo scheletrico che si trova tra il petto e l'addome. Quando il diaframma viene utilizzato nella respirazione, lo stomaco si alza e si abbassa con facilità e, nel farlo, contribuisce ad avviare sensazioni di benessere e rilassamento.

L'alternativa è la respirazione esclusivamente toracica. Quando si respira in modo superficiale, si favorisce la modalità "combatti o fuggi" del corpo e le relative sensazioni di stress. L'approfondimento del respiro ci aiuta a ritrovare uno stato di riposo,

Se non avete mai praticato la respirazione del ventre, esplorate la seguente pratica mentre siete in posizione supina. In questo modo sarà più facile percepire quale parte del corpo si alza e si abbassa durante la respirazione.

## PRATICA

1. In posizione supina, mettete una mano sulla pancia e l'altra sul petto.



# IL POTERE DEL RESPIRO DI PANCIA

---

2. Fate alcuni respiri normali per osservare innanzitutto quale parte del corpo si alza e si abbassa a ogni respiro: la maggior parte del movimento avviene nella mano appoggiata sul petto o in quella sulla pancia?
3. Ora, verificate se riuscite ad approfondire il respiro ammorbidendo la pancia. Prendetevi un minuto per esplorare questo aspetto, verificando se riuscite a far sì che la maggior parte del movimento avvenga nella pancia piuttosto che nel petto.
4. Lasciate che il respiro torni alla sua profondità e al suo ritmo naturale. Notate lo stato della vostra mente e del vostro corpo dopo aver praticato questa respirazione e verificate se potete prolungare di qualche minuto la durata delle vostre sessioni.

## **Per rafforzare questa pratica, considerare:**

1. Quali riflessioni potete fare sul vostro modello di respirazione standard o su come si è presentato oggi?

2. Quando potete inserire questa respirazione nel vostro programma come pratica formale?

3. Dove si può praticare la respirazione di pancia in modo informale (ad esempio, sull'autobus, mentre si cammina, prima di una presentazione importante)?