



I 28 respiri
Fearless Donne in Evoluzione

Novembre 2024

silvia.chierchini@donnefearless.com



Il "28 respiri" è una tecnica di respirazione profonda, usata per rilassare la mente e il corpo ed è utile nella gestione dello stress e nella regolazione delle emozioni.

Praticarla è semplice: si basa su un ciclo di 28 respiri, in cui si alternano inspirazioni ed espirazioni profonde e ritmate.

Ti spiego come funziona:

- Trova una **posizione comoda** e siediti a terra a gambe incrociate o su una sedia, in un luogo tranquillo, in modo da poterti concentrare sulla respirazione.
- **Inspira** profondamente dal naso, riempiendo i polmoni di aria e senti il diaframma che si espande.
- **Espira** lentamente dalla bocca, svuotando i polmoni più possibile per far spazio al nuovo ciclo di respiro.
- **Ripeti** il ciclo con questo schema di inspirazione ed espirazione per 28 volte. Puoi contare mentalmente, visualizzare i numeri o seguire il mio ritmo se stiamo praticando insieme.
- Al termine **dell'ultima espirazione**, svuota completamente i polmoni e resta in apnea (30" o il massimo che puoi trattenere).
- **Rilassati e ascolta** il corpo.

Novembre 2024

1

silvia.chierchini@donnefearless.com



Effetti dei 28 Respiri

Questa tecnica può avere diversi benefici:

- **Riduce** lo stress: la respirazione profonda aiuta ad attivare il sistema nervoso parasimpatico, il sistema che contrasta la tensione.
- **Aumenta** l'ossigenazione, favorendo una maggiore ossigenazione del sangue e migliorare così la lucidità mentale e riduce l'affaticamento.
- **Regola** le emozioni, aiutando a calmare la mente e facilitando la gestione dell'emotività intensa.
- Maggiore **consapevolezza**: praticare una respirazione come questa sviluppa la consapevolezza del proprio corpo e delle proprie sensazioni.

**Questa tecnica è facile da eseguire
e può essere utilizzata ogni volta
che si ha bisogno di calmarsi o di ritrovare concentrazione.**

Ottobre 2024

2

silvia.chierchini@donnefearless.com

