

Risveglia la Tigre

di **Dakshina Orsi**, Psicologa e Professional Counselor.

Per rimettere in moto l'energia vitale è sempre utile ed efficace partire dal corpo. Ma essendo il soggetto accidioso per definizione incapace di motivarsi ad un eccessivo movimento o sforzo fisico (danzare, correre, saltare la corda, nuotare sarebbero ugualmente efficaci) vi propongo un esercizio che in pratica coinvolge soltanto il naso... e i polmoni!

ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE CAOTICA

Questa tecnica di respirazione può essere di aiuto nell'affrontare un calo energetico o di attenzione. A seconda della necessità e della pratica, la si può eseguire per un periodo di tempo che va dai 30 secondi ai 5 minuti.

Puoi scegliere se stare in piedi o seduto su una sedia dallo schienale dritto. In entrambi i casi distanzia i piedi più o meno come la larghezza delle spalle e sentine il contatto della pianta al pavimento. Forse questo ti può dare una sensazione di "radicamento". Lascia il resto del corpo rilassato e porta l'attenzione al tuo respiro, osservandone il naturale entrare ed uscire dal naso.

Ora focalizzati solo sull'espiazione incominciando ad espirare in modo progressivamente più intenso e rapido. Tutto il focus è sull'espiazione, mentre l'inspirazione è automatica.

Rapide ed intense espiazioni dal naso che diventano anche caotiche perché non seguono un ritmo costante: il ritmo si spezza continuamente e le espiazioni sono a volte più lunghe, a volte più brevi. Un po' come se ci fosse qualcosa incastrato nel naso che si vuole spingere fuori. O se avessi annusato qualcosa dall'odore terribile e volessi "buttare fuori da te" quella puzza.

Ad un certo punto puoi sentire il bisogno di fare qualche respirazione profonda e rilassante. Segui questo impulso dopo di che, se vuoi, riprendi la respirazione caotica.

Puoi ripetere questo ciclo fino a tre volte e poi... si entra in azione!

Un contatto con i nostri lettori è uno strumento in più per rendere questa newsletter maggiormente efficace e piacevole; un feed back sugli esercizi è un'ottima occasione. Ci fa piacere ricevere le vostre impressioni: scriveteci la vostra esperienza nel praticare l'esercizio e, se ci sono, eventuali dubbi. Grazie.