



# COME POSSO AIUTARMI IN MOMENTI DI STRESS?

Quando il tuo corpo entra in una condizione di stress, il tuo sistema nervoso simpatico si sta attivando e probabilmente sperimenterai diversi dei sintomi elencati nell'infografica "Lo stress e il mio corpo". Possiamo **ridurre quest'attivazione** attraverso una semplicissima tecnica: **LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE**

## COME SI FA?

Posa una mano sul tuo petto ed una sulla tua pancia. Ora immagina un flusso di aria che entra dal tuo naso, gonfia la tua pancia come fosse un **palloncino** e poi esce dalla bocca, grazie alla contrazione dei tuoi addominali.

Cerca di mantenere **l'espiazione più lunga** dell'inspirazione. Questo aiuterà l'attivazione del tuo sistema parasimpatico, e quindi la riduzione di alcuni ormoni, come il cortisolo, il famoso ormone dello stress.

## Non è semplice? Non ti preoccupare!

Basta un po' di allenamento. Spesso siamo abituati a respirare con il petto e non con la pancia. Pratica questo tipo di respirazione **quotidianamente**, bastano **5 minuti** al giorno affinché il nostro corpo la memorizzi, potremmo poi utilizzarla nei momenti di maggiore stress, quando ci sembra di perdere il controllo.

## Un consiglio

Puoi usare questo tipo di respirazione anche la sera prima di andare a dormire se pensi di poter avere delle difficoltà ad addormentarti.

