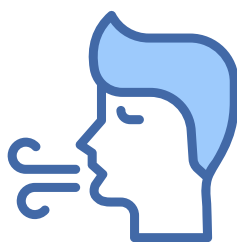


# Scheda Settimanale – Esercizi di Respirazione



*“Ogni respiro è un passo verso il recupero del tuo equilibrio, è un pezzetto di te che torna a casa.”*

## MATTINA: Risveglio del respiro profondo - “Il soffio del mattino”

Immagina i polmoni come tende chiuse durante la notte, che si aprono piano piano lasciando entrare la luce dell’ossigeno.

**Come si fa:**

- Siediti sul letto o su una sedia, schiena dritta ma rilassata
- Appoggia una mano sul petto e una sull’addome
- Inspira dal naso contando mentalmente fino a 4 - senti l’addome gonfiarsi come un palloncino
- Trattieni l’aria 2 secondi, percependo la “luce” che riempie ogni angolo
- Espira lentamente dalla bocca contando fino a 6, svuotando completamente i polmoni
- Ripeti per 5 cicli, osservando come l’energia si risveglia

## PAUSA PRANZO: Respiro di centratura - “Ancora nel vento”

Sei come una barca sballottata dalle onde mattutine, ma con un’ancora di respiro ritrovi la calma in mezzo al mare.

**Come si fa:**

- Siediti in un luogo tranquillo (anche in ufficio)
- Inspira contando 4, immagina di raccogliere tutto lo stress
- Trattieni 4 secondi, visualizza l’ancora che scende
- Espira 4 secondi, senti i pensieri turbolenti scivolare via
- Fai almeno 10 cicli, tornando al momento presente

## SERA: Respiro del rilascio - “Vento che pulisce”

Come un vento tiepido che spazza via la polvere, il respiro serale libera le tensioni residue.

**Come si fa:**

- Sdraiati o siediti comodo

- Inspira dal naso 4 secondi, immagina di raccogliere tensioni
- Espira dalla bocca 8 secondi, soffiando via ogni peso
- Ripeti per 5-10 minuti, fino a sentire il corpo pesante, pronto per riposare

## **EMERGENZA: Respiro del rilascio - “Il quadrato che calma”**

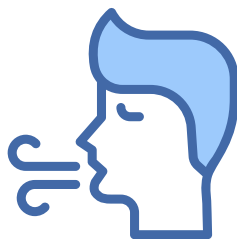
Usato nelle situazioni in cui senti l'ansia salire o su attacchi di panico.

### **Come si fa:**

- Sdraiati o siediti comodo.
- Inspira dal naso 4 secondi
- Trattieni 4 secondi
- Espira dalla bocca 4 secondi
- Trattieni 4 secondi

Questa scheda ti guiderà per 7 giorni con esercizi quotidiani di respirazione.

Spunta ogni sessione completata e prendi nota delle tue sensazioni.



Giorno	Mattina “Il soffio del mattino”	Pausa Pranzo “Ancora nel vento”	Sera “Vento che pulisce”
Giorno 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giorno 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giorno 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giorno 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giorno 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giorno 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giorno 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>