

The Herbalist Coach

MILENA MADDALENA AFFINITO



tecniche di respirazione

PER GESTIRE L'ANSIA E LO STRESS



Milena Maddalena Affinito

Erborista • Personal fitness Trainer • Vibrational Coach
Consulente Olistico e fondatrice di Erbe e Salute

LA FELICITÀ VIENE DAL RESPIRO



la guida con 5 facili tecniche

DI RESPIRAZIONE PER GESTIRE L'ANSIA E LO STRESS

"Sii gentile con te stesso. È difficile essere felici quando c'è qualcuno che ti maltratta tutto il tempo"
- Christine Arylo -

Il corpo e la mente sono collegati, e non puoi trovare un vero benessere senza praticare un rilassamento giornaliero per allontanare tensioni e stress.

Se al mattino ti alzi contratto e dolorante, potrai conoscere alcuni esercizi per migliorare la tua flessibilità; se la sera vuoi allontanare le tensioni della giornata e favorire un sonno ristoratore, potrai praticare una meditazione che ti aiuterà a rilassarti e a riposare meglio.

Ecco dunque 5 tecniche utili per sciogliere le tensioni e favorire il rilassamento.

Si tratta di tecniche che, una volta imparate, potrai applicare quando vorrai, in qualunque momento della giornata.



ascolta
il tuo corpo

TECNICHE PER LA MATTINA

tecnica del risveglio muscolare



Alzarsi qualche minuto prima per “raccolgere le idee”, fare qualche esercizio di con **la tecnica del risveglio muscolare** e alimentare il corpo con l’energia di cui ha bisogno per affrontare la lunga giornata lavorativa (colazione), è il minimo che si possa fare per partire alla grande!

Questi brevi esercizi, inoltre, lavorando sulla schiena nella regione lombare, attiveranno i movimenti peristaltici del tuo intestino, rendendo più facile la tua evacuazione mattutina.

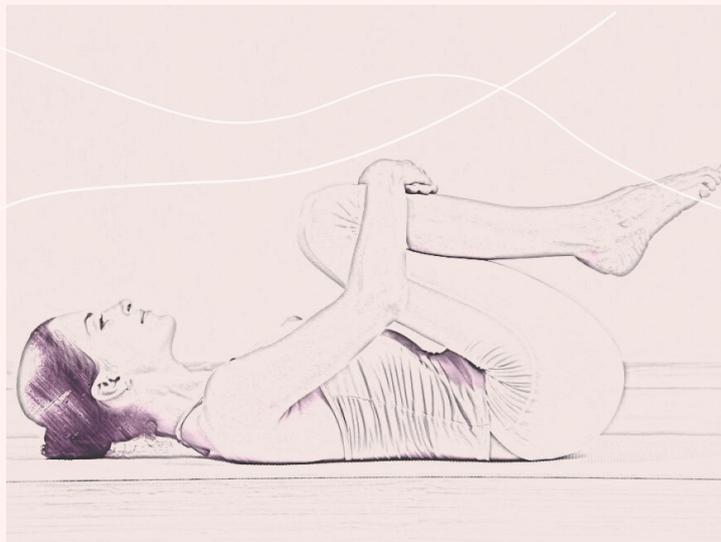
Dunque, metti la sveglia 20 minuti prima: quando suona, resta immobile qualche secondo, lasciala suonare... poi spegnila con lentezza e inizia **la tecnica del risveglio muscolare**.

Sciogli il corpo allungandoti un po’ nel letto.
Distendi braccia e gambe, proprio come fanno i gatti quando si stiracchiano.
Prosegui per 30 secondi.

Poi porta le gambe piegate al petto, e cerca di sentire la schiena ben poggiata al materasso.

Abbraccia le gambe e mantieni questa posizione per almeno un minuto, mentre senza forzare avvicini le cosce all’addome.

Potresti avvertire un poco di tensione sulla schiena: non strafare e ascolta il tuo corpo se ti dice di fermarti.



POSIZIONE APANASANA

Se riesci, mantieni questa posizione per un minuto, respirando regolarmente.
Poi lascia andare le gambe.

TECNICA DEL GATTO



Sempre nel letto, mettiti carponi con le mani sotto le spalle:
inarca la schiena verso l'alto espirando e spingendo verso l'interno l'addome;
poi distendi e inarca la schiena verso il basso, senza forzare, rilassando l'addome.

Ripeti alternando con movimenti lenti e regolari ogni 10 secondi, respirando con il naso: stai praticando un esercizio yoga, quello della **tecnica del gatto**.

La posizione Marjariasana, o **tecnica del gatto**, ti permetterà di allungare la schiena contratta dopo una notte di riposo.

Continua per 1 minuto...poi lentamente alzati e inizia la tua giornata!



POSIZIONE MARJARIASANA

TECNICHE PER LA SERA *con miscela relax*



È arrivata la fine della giornata: per favorire un sonno tranquillo ti consiglio un piccolo rituale serale.

Scegli un abbigliamento comodo, abbassa le luci, e se hai un diffusore per oli essenziali, aggiungi 10 gocce della **Miscela Relax** e accendilo.

Se non hai il diffusore per oli essenziali, puoi usare una tazza con acqua bollente a cui avrai aggiunto 10 gocce della **Miscela Relax**, da tenere nella stanza in cui sei tu.

La **Miscela Relax** è un mix di oli essenziali profumati utile da respirare quando vuoi allontanare le tensioni dal tuo corpo.

La **Miscela Relax** puoi usarla in tutti i momenti in cui vuoi rilassarti, e la puoi acquistare a questo link

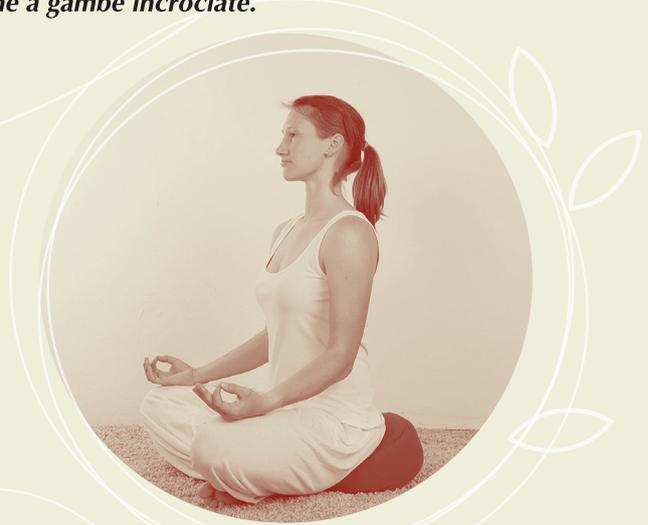
ACQUISTA LA MISCELA RELAX

TECNICA DELLA POSIZIONE A GAMBE INCROCIATE

Ecco una posizione dello Yoga che ti consiglio di imparare.

All'inizio non sarà facile, ma non preoccuparti se avvertirai tensioni o piccoli dolori: presto passeranno perché il corpo si abitua velocemente ai nuovi stimoli.

Puoi sederti su un tappeto, o direttamente sul pavimento, per entrare nella posizione di Sukhasana, o **tecnica della posizione a gambe incrociate**.



POSIZIONE SUKHASANA

Siedi con la colonna vertebrale ben dritta e le gambe distese in avanti.

- Incrocia le gambe e porta il piede sinistro sotto la coscia destra e il piede destro sotto la coscia sinistra.
- Se lo preferisci, puoi piegare il ginocchio sinistro avvicinando il tallone sinistro al pube, e poi piegare il ginocchio destro e portando il piede destro davanti al sinistro. Trova la tua posizione comoda, e se ti serve usa un cuscino sotto il coccige per allineare meglio la schiena, e inizia la tecnica della respirazione yogica.

TECNICA DELLA RESPIRAZIONE YOGICA.



Respira lentamente e profondamente, sempre con il naso.
Cerca di sentire l'aria che entra e esce dal tuo corpo, senza fretta.

Chiudi gli occhi.

Quando inspiri, fallo profondamente; poi trattieni l'aria per qualche secondo.

Espira lentamente, sempre dal naso, e poi aspetta qualche secondo prima di inspirare di nuovo.

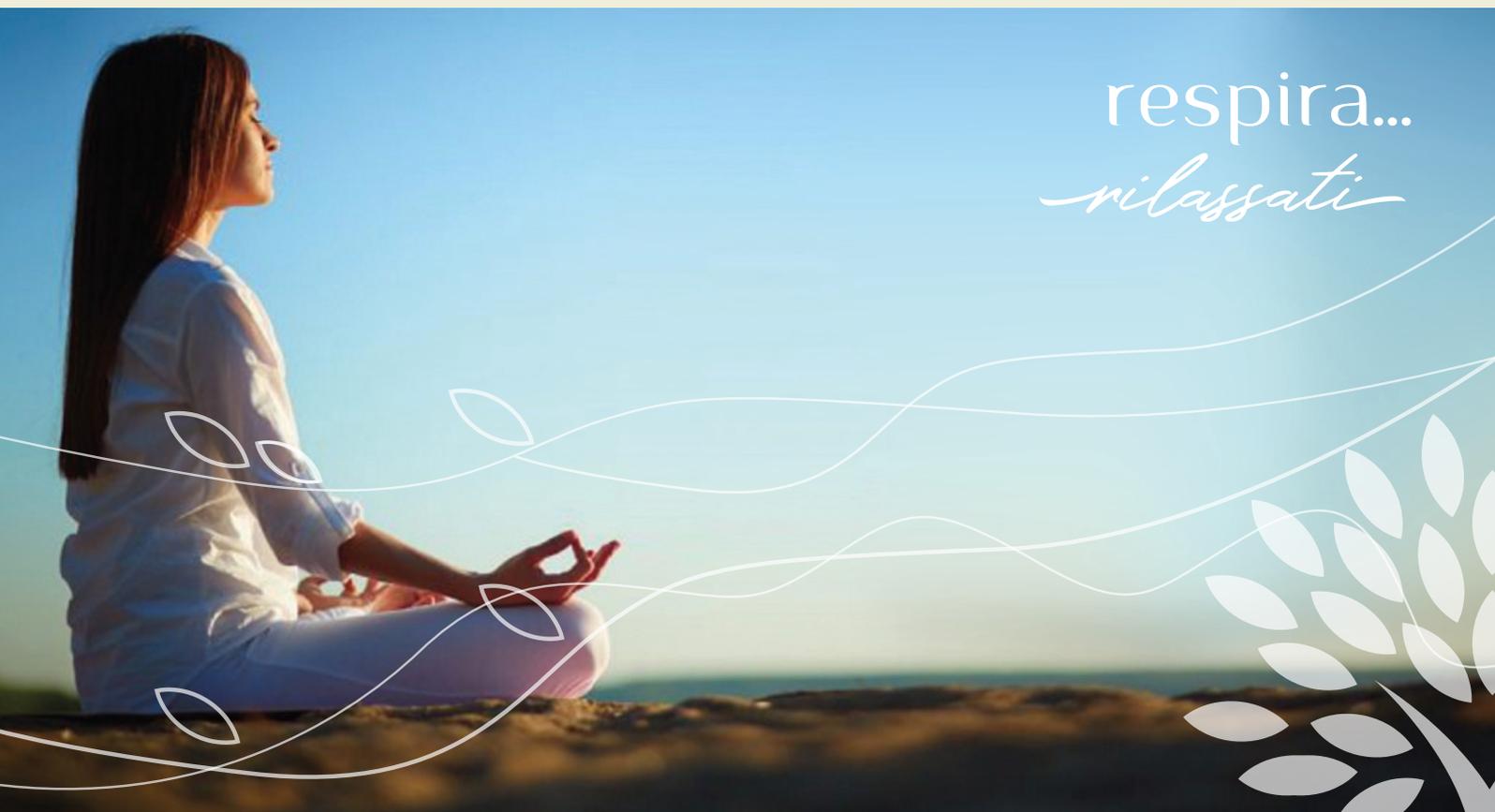
Concentrati sul respiro, e nel farlo rilassa i muscoli del collo, delle spalle, delle braccia,
della schiena, delle gambe e dei piedi.

INSPIRA PER 5 SECONDI ---> TRATTIENI IL RESPIRO PER 5 SECONDI - (PIENO)
ESPIRA PER 5 SECONDI ---> RESTA SENZA RESPIRARE PER 5 SECONDI - (VUOTO).

Il tempo in secondi che ti ho consigliato è indicativo: con la pratica aumenterà di certo.

Non preoccuparti se all'inizio non riuscirai a rilassarti né a respirare in modo fluido:
sono tante e tali le preoccupazioni e le rigidità che ci accompagnano,
che lasciarle andare richiederà qualche giorno di pratica.

Per aiutare il tuo rilassamento durante questo esercizio di respirazione,
ti consiglio di provare una tecnica di visualizzazione rilassante.



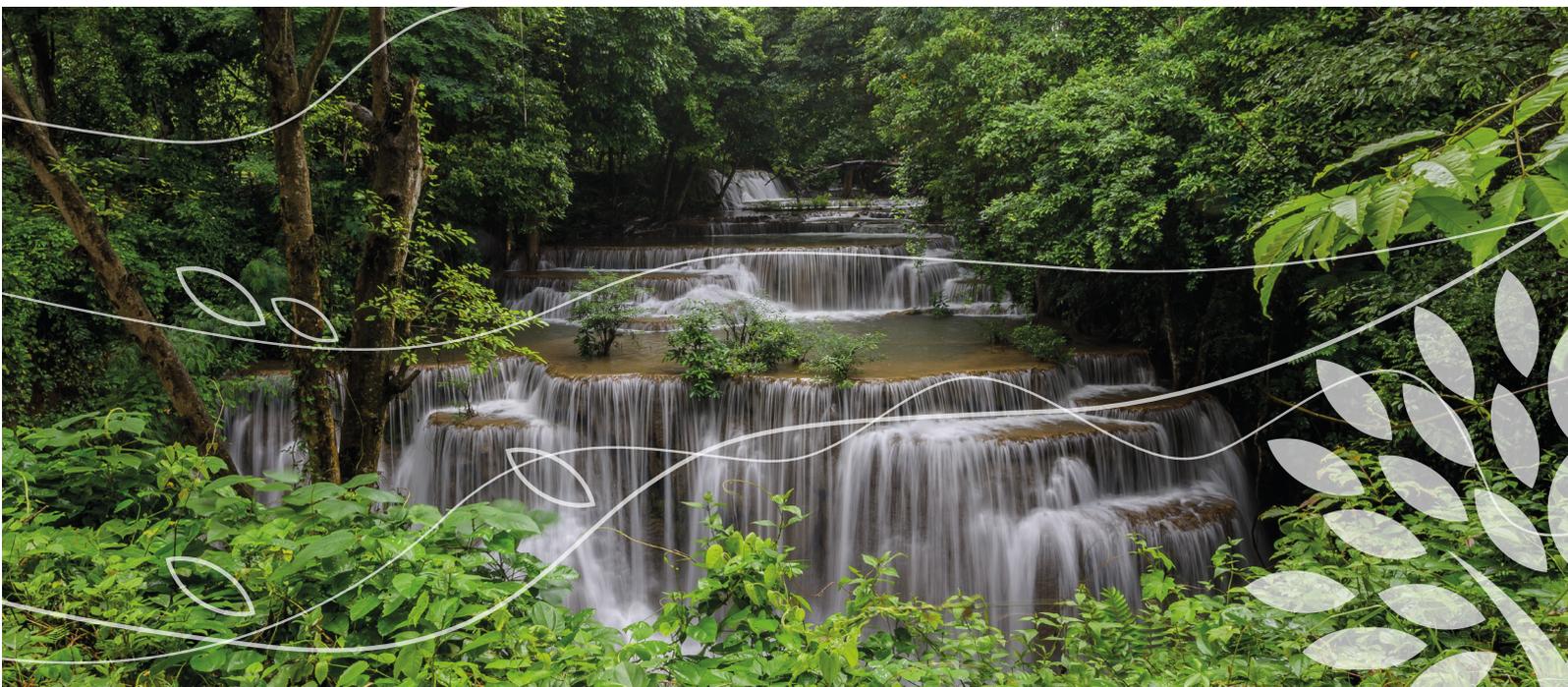
TECNICA DELLA VISUALIZZAZIONE DELL'ACQUA



Prova ad immaginarti mentre cammini in una foresta verde e rigogliosa,
da cui filtrano raggi di sole che scaldano con un lieve tepore le tue braccia e le tue gambe.
L'aria è tersa e frizzante, e in lontananza senti cinguettare alcuni uccelli.



Mentre ti fai largo tra le foglie, scopri un laghetto con un'acqua blu intenso,
nel quale si versa una piccola cascata.
Decidi di fermarti ad ammirare quello spettacolo naturale.
(Resta sempre ad occhi chiusi:
stai immaginando la scena, e nel farlo respiri senza fretta e lasci andare le tensioni della giornata).



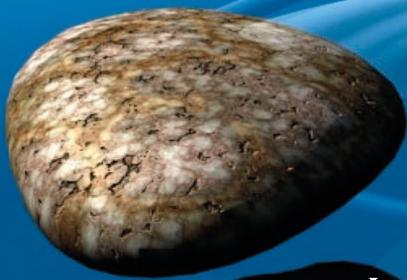
Ad un tratto, ti accorgi che nelle tue tasche ci sono dei sassi:
alcuni piccoli, altri più grandi: avevi un fardello di cui eri inconsapevole!

Quei sassi sono le preoccupazioni, le ansie, i dispiaceri, e tutte le sensazioni negative della giornata.

Dai ad ognuno di quei sassi il nome di un'emozione di cui vuoi liberarti,
e immagina di lanciaarli uno alla volta nel piccolo lago.
Ogni sasso lanciato creerà dei cerchi che si allontaneranno: segui con lo sguardo il movimento dell'acqua,
e lancia il sasso successivo senza fretta.
Dai il suo nome al sasso e scaglialo nell'acqua: non ti senti già più leggero?
Continua fino a quando anche l'ultimo sasso sarà finito in acqua.

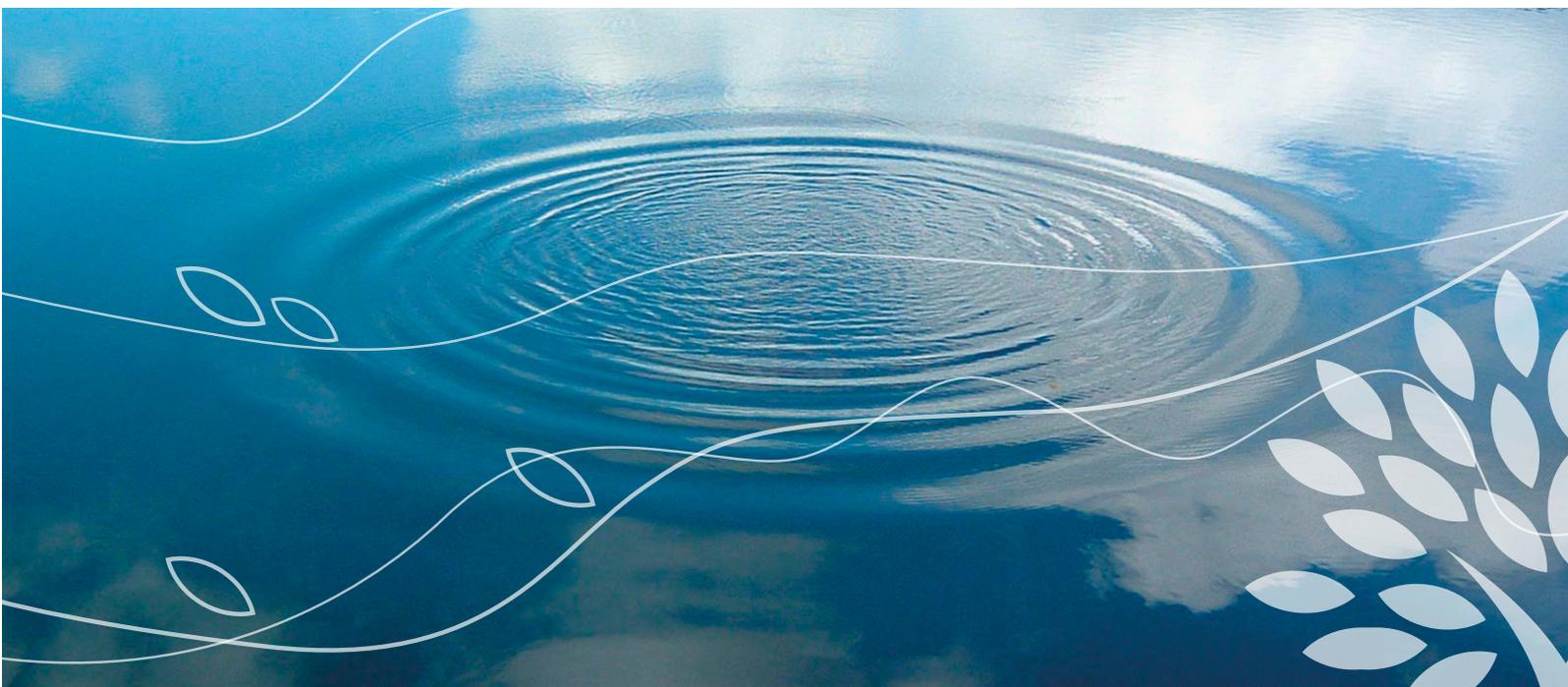
Quando avrai finito i sassi, e l'ultima onda dello stagno ha toccato la riva, girati e torna sui tuoi passi,

leggero e felice



Immaginati mentre sorridi.

Continua a respirare e apri gli occhi.
Come ti senti? Sei riuscito a visualizzare la scena rilassarti?
Se hai avuto difficoltà nel farlo, ti capisco: "staccare la spina" e immergersi nel proprio respiro,
all'inizio è solo uno sforzo di volontà.
Sarà come un allenamento, che avrà bisogno di tempo, ma poi porterà rilassamento e benessere.





La pratica giornaliera di questi esercizi ti insegnerà a disfarti delle preoccupazioni giornaliere, quindi ad affrontarle in modo più distaccato.

Le tecniche che hai imparato ti saranno utili sempre, in ogni momento della giornata: se hai molta tensione emotiva, potrai ricavarti qualche minuto per la tecnica della visualizzazione dell'acqua, oppure se hai tensioni del corpo, in particolare nella schiena, potrai mettere in pratica la tecnica del gatto.

Ti ringrazio per essere arrivato a leggere fino alla fine questo mio contributo al tuo benessere: risolvere i problemi delle persone grazie ai giusti consigli è il mio lavoro da oltre trent'anni.

Se vuoi prenderti cura anche del tuo stato fisico, puoi accedere al **metodo in 3 passi per sgonfiare l'intestino e ritrovare energia e buonumore** che trovi cliccando su questo link

ACQUISTA IL KIT

IL METODO IN 3 PASSI PER SGONFIARE L'INTESTINO E RITROVARE ENERGIA E BUONUMORE È UN METODO PER INIZIARE A PRENDERTI CURA DEL TUO TEMPIO, CIOÈ IL TUO CORPO, MIGLIORANDO IL TUO UMORE, IL TUO INTESTINO, IL TUO STOMACO E IL TUO BENESSERE GENERALE.

Seguendo questo metodo imparerai ad ascoltare il tuo corpo-tempio e a comprendere i segnali che ti invia.

Potrai usare il metodo tutte le volte che vorrai, quando sentirai di averne bisogno.

Ho associato al mio metodo il KIT del **metodo in 3 passi per sgonfiare l'intestino e ritrovare energia e buonumore** per consentire al tuo corpo di depurarsi in modo dolce ma efficace, e nel frattempo migliorare la tua risposta allo stress.

Riducendo lo stress e lo stato di tensione grazie alle formule che ho inserito nel KIT sarai più concentrato, energico e motivato, e potrai raggiungere il tuo obiettivo:

depurarti e migliorare il tono dell'umore!

Se ti interessa migliorare il tuo stato psico-fisico, allora il **metodo in 3 passi per sgonfiare l'intestino e ritrovare energia e buonumore fa per te**, e puoi trovarlo a questo link

ACQUISTA IL KIT

Scrivimi su theherbalistcoach@erbeesalute.com per raccontarmi com'è andata la tua esperienza con questi esercizi di rilassamento e meditazione.

Non vedo l'ora di avere tue notizie.
Un caro saluto.

Milena Maddalena Affinito
The Herbalist Coach





Milena Maddalena Affinito

Erborista • Personal fitness Trainer • Vibrational Coach
Consulente Olistico e fondatrice di Erbe e Salute

theherbalistcoach@erbeesalute.com

The Herbalist Coach

MILENA MADDALENA AFFINITO



tecniche di • respirazione •

PER GESTIRE L'ANSIA E LO STRESS

ISCRIVITI ALLA MIA NEWSLETTER

RICEVI CONSIGLI PRATICI E UTILI

PER IL TUO BENESSERE

ISCRIVITI ORA!

