



# "Fermati, respira, riparti"

*Una pratica semplice*

*per ritrovare equilibrio in 5 minuti.*



# La mia storia

*Qualche anno fa mi sentivo sprofondare. Era poco dopo la pandemia.*

*Ero stanca, ma non provavo quella stanchezza che passa con una buona notte di sonno; era un senso di spossatezza più profondo, quello che ti appesantisce i pensieri e ti rende tutto grigio.*

*Non riuscivo a tirarmi fuori da uno stato d'animo negativo; e più ci provavo, più mi ci ritrovavo dentro. Poi un giorno ho trovato un modo semplice ma molto efficace per iniziare a uscire da tutto questo:*

*una respirazione.*



*Si chiama **respirazione quadrata**.*

*L'avevo imparata anni prima durante una lezione di yoga, e qualche anno fa, in quel momento difficile, l'ho riscoperta.*

*Non ha risolto tutto, ma mi ha dato qualcosa di prezioso: un ritmo, un punto fermo, un modo per iniziare a spostare l'attenzione dal rumore dei pensieri e osservare la situazione con un po' più di distacco.*

**Da allora la uso ogni giorno:**

*prima di meditare,*

*quando sento l'agitazione salire,*

*quando la mente inizia a girare troppo veloce.*

E oggi te la regalo, perché credo che tutti abbiano diritto ad avere uno strumento così: semplice, gratuito, sempre a portata di mano.

# Che cos'è

La **respirazione quadrata** è una tecnica di Pranayama, l'arte del controllo del respiro nello yoga.

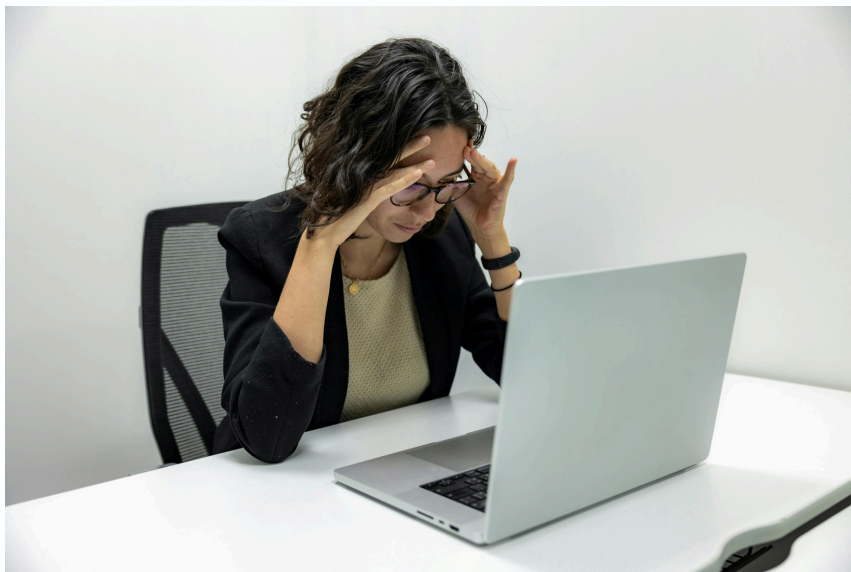
"Prana" in sanscrito significa energia vitale.

"Ayama" significa espansione.

Respirare con consapevolezza non è solo portare aria nei polmoni, è portare energia e presenza nel corpo e nella mente.

Quando siamo sotto stress, il cervello attiva un meccanismo di difesa ancestrale e il respiro diventa corto, veloce, superficiale.

Ma rimanere in questo stato di allarme troppo a lungo non fa bene al corpo e aumenta la tensione.



**La respirazione quadrata interrompe questo ciclo.**

Le quattro fasi uguali — inspiro, trattengo, espiro, trattengo — creano un ritmo regolare che calma il sistema nervoso, abbassa la frequenza cardiaca e sposta l'attenzione dal pensiero al corpo in pochi minuti.

# Come si pratica



Siediti con la schiena dritta.

*Puoi stare su una sedia, sul pavimento, sul tappetino.*

*Chiudi gli occhi o tienili aperti con lo sguardo morbido rivolto verso il basso, e poi inizia a respirare in questo modo:*

ॐ *INSPIRA..... contando fino a 4*

ॐ *TRATTIENI A POLMONI PIENI..... contando fino a 4*

ॐ *ESPIRA..... contando fino a 4*

ॐ *TRATTIENI A POLMONI VUOTI.... contando fino a 4*

Questo è un ciclo. Ripeti per 5 minuti.

*Se senti affanno o fatica, inizia contando fino a 2 per ogni fase, o fino a 3.*

*Non c'è una misura giusta o sbagliata. C'è solo la tua.*

*Con la pratica e la regolarità il ritmo arriverà da solo.*

# Quando usarla

*Non serve un posto speciale o un tappetino, ogni luogo e ogni situazione vanno bene.*

**Serve solo fermarsi e respirare.**

**Quando sei al lavoro:** *Prima di una riunione importante. Dopo una discussione. Quando senti che la testa è piena e non riesci a darti le priorità. Anche in bagno, se è l'unico posto tranquillo che hai.*

**Per strada:** *Mentre cammini sul marciapiede. Sincronizza il respiro con i passi — quattro passi per ogni fase. Il ritmo del corpo diventa il ritmo del respiro. **Arrivi a destinazione diverso/a da come sei partita.***

**Quando sei a scuola:** *Prima di un'interrogazione, quando il cuore batte forte e la testa si svuota nel momento sbagliato. Oppure prima di studiare, quando i pensieri vanno ovunque tranne che sui libri. Quattro secondi, quattro fasi, cinque minuti. Poi apri il libro. Vedrai la differenza.*

**In macchina nel traffico:** *Fermo/a al semaforo, in coda in autostrada, al parcheggio che non si trova. Invece di stringere il volante, respira. Occhi aperti, schiena appoggiata al sedile, quattro secondi per ogni fase. **Il traffico non cambia. Tu sì.***

**In gravidanza:** *Quando sei stanca o senti la pancia tirare. Quando provi una sensazione di smarrimento. **La respirazione quadrata è sicura e dolce ed è un modo bellissimo per entrare in contatto con te e con il tuo bambino.***

**In menopausa:** *Quando arriva una vampata, uno sbalzo d'umore, quella sensazione di non riconoscerti più: **fermati, respira, osserva.** Il respiro non fa sparire quello che senti — ma ti dà il distacco per attraversarlo senza esserne travolta.*

**Ogni giorno:** *Prima di meditare. Prima di dormire. Quando senti che la mente inizia a girare troppo veloce. **Usala come un rituale**, non solo come un rimedio.*

## **Il respiro è sempre con te.**

*In ufficio, in macchina, a scuola, a casa, sul tappetino. Non ti abbandona mai.*



### **La respirazione quadrata è un punto di partenza.**

Un modo per fermarsi un momento, ritrovare il ritmo e osservare la vita con un po' più di distacco.

**Ma per stare davvero bene, nel corpo, nella mente e nel respiro, bisogna unire tutto.**

È quello che ci insegna lo yoga da migliaia di anni.  
Ed è quello che porto nelle [mie lezioni](#).

Se questo esercizio ti ha regalato anche solo un momento di calma, immagina cosa può fare una pratica completa.

Sono Laura, insegnante di Hatha Yoga.

Lavoro con donne e uomini che vogliono ritrovare equilibrio, attraverso lo stress del lavoro, la gravidanza, la menopausa, o semplicemente la vita di tutti i giorni.

Se vuoi provare, [scrivimi](#). o [prenota una lezione](#)

*"Lo yoga non cambia solo il modo in cui vediamo le cose, trasforma colui che vede." B.K.S. Iyengar*