

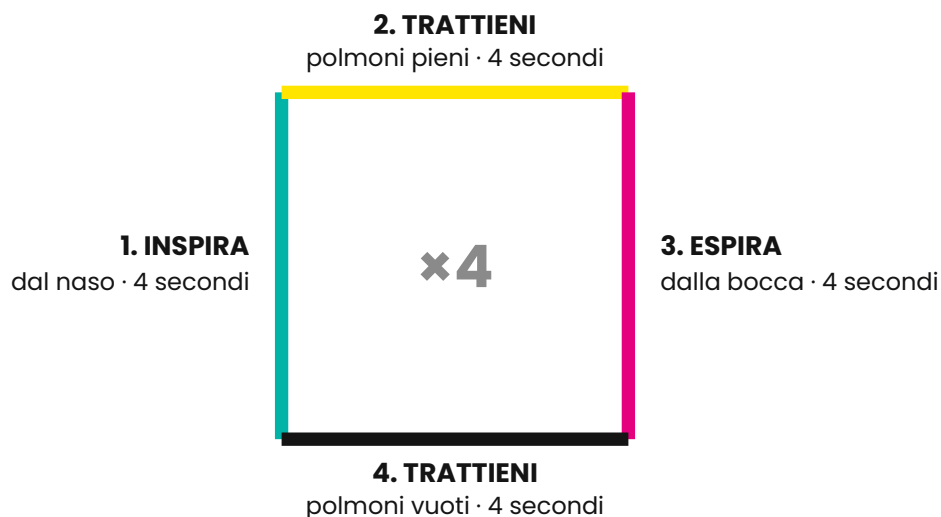
Il respiro quadrato

Un minuto per tornare calmo/a e concentrato/a

Quando sei agitato/a o la testa non vuole saperne di concentrarsi, il respiro è il telecomando più veloce che hai. Ti bastano un minuto e quattro lati di un quadrato.

Perché funziona? Un respiro lento e regolare dice al tuo corpo che non c'è nessun pericolo: il cuore rallenta, i muscoli si sciolgono e la mente torna lucida. È una tecnica usata anche da atleti e piloti prima delle prove più difficili.

Come si fa



- 1 Siediti comodo/a, piedi appoggiati a terra, spalle morbide. Se vuoi, chiudi gli occhi.
- 2 **Inspira** dal naso contando lentamente fino a 4.
- 3 **Trattieni** l'aria contando fino a 4.
- 4 **Espira** dalla bocca, piano piano, contando fino a 4.
- 5 **Trattieni** a polmoni vuoti contando fino a 4.
- 6 Ripeti il giro **4 volte**. In tutto è circa un minuto.

Trucco segreto: mentre respiri, disegna il quadrato con il dito sul banco o sulla coscia. Nessuno se ne accorge e tu resti concentrato/a sul ritmo.

Quando usarlo

Prima di iniziare a studiare · prima di un'interrogazione o di una verifica · quando ti senti arrabbiato/a o in ansia · la sera, se non riesci ad addormentarti.

La tua sfida dei 7 giorni

Fai il respiro quadrato una volta al giorno. Segna quanto ti senti agitato/a da 1 (calmissimo/a) a 10 (super agitato/a) prima e dopo.

Giorno	Quando l'ho fatto	Prima (1-10)	Dopo (1-10)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Cosa ho notato dopo una settimana:
