



## Il respiro

Ti capiterà durante il viaggio di madre di avere dei momenti di sconforto o in cui ti sentirai affaticata e stanca, ricordati che anche l'aria che respiri può essere fonte di gioia ed energia.

Ogni **RESPIRO** può essere riempito di pace, di gioia e serenità. Inspirare ed espirare è molto importante ed è anche piacevole. Il respiro è l'anello di congiunzione tra il corpo e la mente. Concentrandoti su inspiro ed espiro puoi rimettere insieme corpo e mente, riprendere contatto con te stessa e con il tuo bambino.

Ovunque tu sia puoi prendere contatto con il tuo respiro per ritrovare la calma e la serenità. Quando ti senti agitata, preoccupata, in ansia prenditi il tempo di tre respiri in consapevolezza.

Puoi accompagnare mentalmente l'inspirazione e l'espirazione con queste parole:

*"Inspirando sono consapevole che sto inspirando*

*Espirando sono consapevole che sto espirando*

*Inspirando mi calmo*

*Espirando sorrido"*



Oppure puoi sperimentare una delle respirazioni che hai sperimentato in questo percorso insieme per riprendere contatto con te stessa, con il momento presente e con il tuo bambino.

