



RITORNO AL RESPIRO

3 respirazioni per donare energia, calma e chiarezza mentale.

Rieduca, calma, rigenera.

Live Life in Full Bloom

By Francesca Natali

Yoga, Meditation & Breathwork Teacher

Tea Stylist • Brain Longevity® Specialist



www.SuperHerbSuperYou.com

FRANCESCA NATALI

Yoga, Meditation & Breathwork Teacher • Tea Stylist • Brain Longevity® Specialist ■ ■

Da oltre vent'anni cammino tra antiche tradizioni e visioni contemporanee, portando con me la delicatezza del tè, la saggezza del respiro, il potere della mente e la poesia dei gesti.

Ho fondato SuperHerbSuperYou per offrire strumenti che nutrono il corpo e l'anima, unendo neuroscienze e spiritualità, natura e consapevolezza.

Come Tea Stylist, creo esperienze sensoriali e rituali che trasformano una semplice tazza di tè in un invito alla presenza.

Come Brain Longevity® Specialist, accompagno le persone a vivere più a lungo, sì, ma soprattutto più lucidamente, con più gioia, con più sé stesse.

Come insegnante di yoga e meditazione, guido pratiche di ascolto profondo, connessione e armonia.

Il mio lavoro nasce dall'incontro tra la bellezza e la cura, tra il rigore e l'empatia, tra la ricerca e il cuore. Amo creare spazi in cui fermarsi, respirare, ritrovarsi.

Perché ogni foglia che infonde, ogni respiro che nutre, ogni scelta consapevole... è un passo verso la nostra fioritura.



Credo che il benessere personale sia un atto rivoluzionario:

quando stai bene, il mondo intorno a te migliora.



TI DONO 3 RESPIRI



Tre porte per tornare a casa, dentro te stessa. Quando impari ad ascoltare il respiro, tutto inizia a fluire: l'energia, le emozioni, i pensieri.

È da qui che comincia ogni trasformazione.

In questo mini-percorso scoprirai 3 tecniche fondamentali per tornare a respirare in modo naturale e consapevole, e capirai cosa succede nel corpo durante le 4 fasi del respiro.

Attraverso il controllo del respiro, possiamo molto velocemente influenzare il corpo fisico e migliorare il nostro stato emotivo, diminuendo tra l'altro lo stress.

Una respirazione corretta è il prerequisito per la gestione dello stress.

Possiamo trarre maggiore energia dall'aria che respiriamo attraverso un respiro lungo, lento e profondo dall'ombelico, ad una frequenza di circa 8 respiri al minuto. Un respiro superficiale, rapido, richiede una maggiore quantità di energia e in ultima analisi stimola un ciclo continuo di eccitazione costante.



Il ritmo e la profondità del respiro sono correlati alle diverse condizioni di consapevolezza ed emotività. Al fine di mantenere un equilibrio adeguato di ossigeno e anidride carbonica ed evitare l'iperventilazione è importante respirare dal naso, salvo se diversamente specificato.



breath in breath out

La dimensione sottile ed energetica

Nelle tradizioni yogiche il respiro è chiamato **prana**, “soffio vitale”. È l'energia che anima ogni cellula e collega la materia alla coscienza.

Quando il prana fluisce liberamente, il corpo è vitale e la mente chiara. Quando il flusso si blocca, per tensioni, paure, abitudini meccaniche, anche il respiro si interrompe, e con esso la percezione di unità interiore.

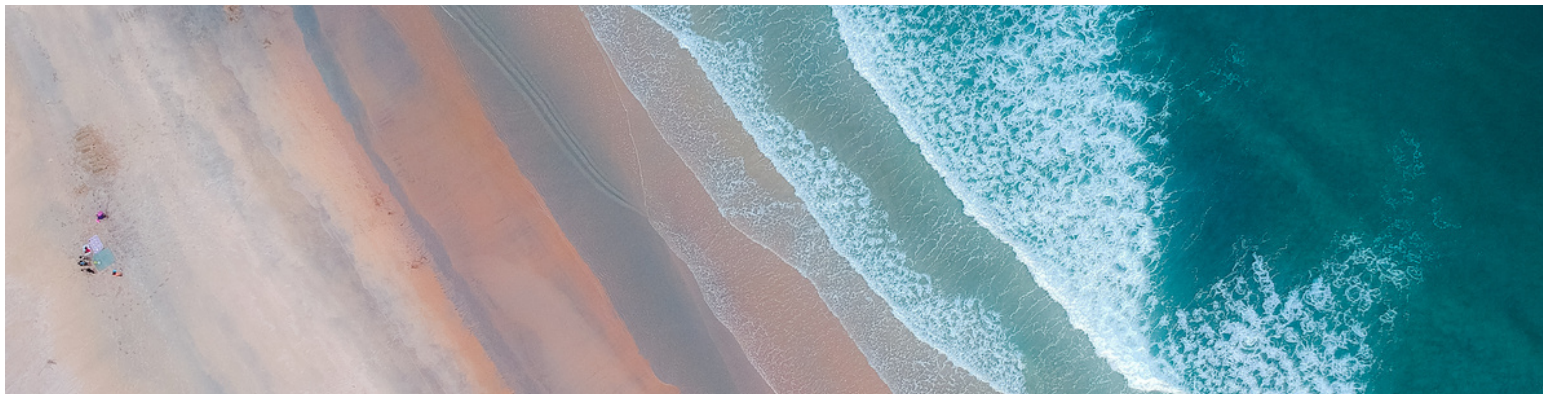
Rieducare il respiro significa ripristinare la comunicazione tra i due mondi: quello fisico, tangibile, del corpo, e quello sottile, invisibile, dei pensieri ed emozioni.

**Ogni inspiro diventa un atto di accoglienza,
ogni espiro un atto di liberazione.**

Se soffri di ANSIA e CALI DI ENERGIA queste respirazioni possono aiutarti come hanno aiutato tantissime delle persone che hanno deciso di rivolgersi a me.

In questo e-book ti regalo le 3 respirazioni che uso (e insegno) ogni giorno. Quelle che hanno permesso a me e alle mie clienti di ritrovare energia, calma e chiarezza mentale, solo attraverso il potere del respiro.





Perché il Respiro Funziona

Il ponte tra corpo e mente

Il respiro è l'unico atto fisiologico che unisce in modo continuo e silenzioso ciò che nella nostra esperienza quotidiana sembra separato: la mente e il corpo.

Quando sei agitata, il respiro si fa corto, rapido, frammentato.

Quando sei serena, il respiro si allunga, si espande, diventa morbido.

La spiegazione scientifica

Ogni respiro coinvolge direttamente il nervo vago, la principale via di comunicazione tra cervello e organi interni.

Quando respiri profondamente e lentamente, questo nervo si attiva, inviando un messaggio di sicurezza al cervello: "Puoi rilassarti, sei al sicuro."

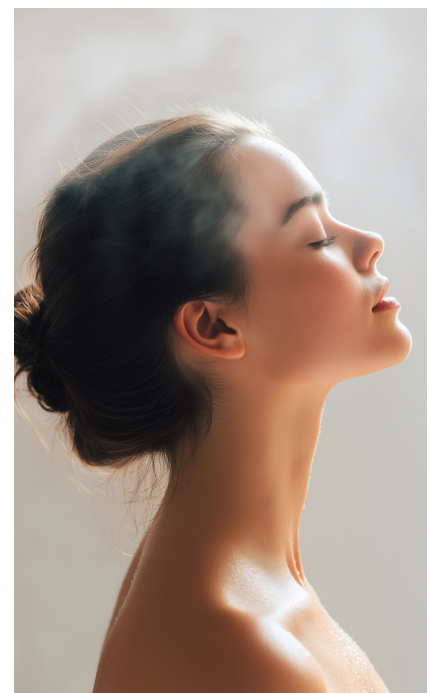
RISULTATO

- La frequenza cardiaca si regola
- La pressione diminuisce
- La produzione di cortisolo (ormone dello stress) cala
- Il corpo entra nello stato parasimpatico (calma e rigenerazione)
- Le onde cerebrali passano da beta (stress) ad alfa e theta (rilassamento).

Il respiro è una leva biologica che agisce

In entrambe le direzioni:

- Dal corpo verso la mente, calmando i pensieri
- Dalla mente verso il corpo, guidandolo in uno stato di equilibrio





Il Respiro Ponte tra Mente e Corpo

Prima di iniziare con le 3 tecniche, è importante capire cosa succede in ogni fase del ciclo respiratorio. Ogni ciclo respiratorio ha quattro momenti:

1. **Inspirazione** – ricevi energia, ossigeno e vitalità.
2. **Ritenzione a polmoni pieni** – l'energia si distribuisce nel corpo.
3. **Espirazione** – rilasci ciò che non serve più.
4. **Ritenzione a polmoni vuoti** – breve pausa di quiete e rigenerazione.

ATTENZIONE - La ritenzione non è un'apnea forzata.

È una sospensione consapevole del respiro che permette al corpo di integrare l'ossigeno e al sistema nervoso di riequilibrarsi.

Durante la ritenzione:

- si regola la pressione arteriosa
- il cuore rallenta
- la mente entra in stato meditativo.

⚠ Sconsigliata a chi soffre di problemi cardiaci, ipertensione o patologie respiratorie importanti. In questi casi, pratica solo sotto guida o evita la ritenzione, mantenendo un flusso naturale di inspiro-espiro.





LE 4 FASI DEL RESPIRO

1. Inspirazione — Ricevi energia

L'inspirazione è il momento dell'apertura. L'aria entra nei polmoni portando ossigeno, la materia prima della vita.

Nel corpo: i polmoni si riempiono, il cuore riceve più sangue ossigenato, il cervello riceve energia disponibile.

2. Ritenzione a polmoni pieni — Integra

Il momento in cui il corpo assimila ciò che ha ricevuto. L'ossigeno passa dagli alveoli ai globuli rossi e si distribuisce a tutti gli organi.

Nell'energia: fase di integrazione e potenza silenziosa.

3. Espirazione — Rilascia

Il momento del lasciare andare. I polmoni si svuotano, l'anidride carbonica viene espulsa, il sistema nervoso parasimpatico si attiva.

Nel corpo: battito rallenta, pressione si abbassa, il corpo si rilassa.

4. Ritenzione a polmoni vuoti — Rigenera

La pausa di quiete. Uno spazio sospeso dove il corpo e la mente riposano insieme. È il punto zero da cui può nascere un nuovo ciclo.

RESPIRAZIONE KAPALABHATI

È la base di tutto.

Rieduca il corpo a respirare in profondità, riattivando il diaframma e ossigenando ogni cellula.

Perfetta al mattino per riaccendere l'energia o la sera per calmare il sistema nervoso.

Rieduca, calma, rigenera.
Live Life in Full Bloom

By Francesca Natali

⊘ Controindicazioni: Non praticare in gravidanza, se soffri di ipertensione grave, ernia iatale, problemi cardiaci o durante un ciclo mestruale abbondante.



RISULTATI ATTESI

- **Energia immediata e sensazione di calore nel corpo**
- **Chiarezza mentale e riduzione brain fog**
- **Maggiore ossigenazione cerebrale**
- **Detox profondo (espulsione tossine)**
- **Aumento della concentrazione**
- **Attivazione del metabolismo**

⚠ Errori comuni da evitare

- Respirare con il petto invece che con l'addome
- Forzare troppo l'espirazione (deve essere potente ma non dolorosa)
- Praticarla subito dopo mangiato
- Saltare la ritenzione finale (è importante per integrare l'energia)

www.SuperHerbSuperYou.com

RESPIRAZIONE KAPALABHATI

La respirazione dell'energia immediata



Quando usarla

- Al mattino appena sveglia (al posto del caffè)
- Quando hai brain fog o mente annebbiata
- Nei momenti di calo energetico pomeridiano
- Prima di una riunione importante o momento che richiede focus
- Quando ti senti scarica ma devi essere performante

Come si fa (step by step)

1. Preparazione: Siediti comoda con la schiena dritta. Puoi stare su una sedia o sul pavimento con le gambe incrociate. Appoggia le mani sulle ginocchia o una mano sulla pancia.
2. Inspira profondamente: Fai un'inspirazione completa dal naso, riempiendo completamente i polmoni e la pancia.
3. Espirazioni potenti: Inizia a espirare con forza contraendo velocemente l'addome. L'espirazione è attiva e veloce, come se volessi "soffiare via" qualcosa dal naso. L'inspirazione che segue è passiva e naturale.
4. Ritmo: Continua per 20-30 espirazioni potenti a ritmo sostenuto (circa 1-2 al secondo).
5. Ritenzione: Dopo l'ultimo ciclo, inspira profondamente, trattieni il respiro per 5 secondi, poi espira lentamente.
6. Ripeti: Fai 3 cicli completi (3 serie da 20-30 espirazioni).

 **Controindicazioni:** Non praticare in gravidanza, con ipertensione grave, ernia iatale, problemi cardiaci o durante il ciclo mestruale abbondante.

RESPIRAZIONE 4/4/8

Un respiro lento e distensivo.

Molto usato nelle pratiche di rilassamento per calmare rapidamente il sistema nervoso grazie all'espiazione prolungata.

Rieduca, calma, rigenera.
Live Life in Full Bloom

By Francesca Natali

⚠ Evita la ritenzione se hai problemi cardiaci significativi, ipertensione non controllata, patologie respiratorie importanti. In questo caso pratica solo 4 secondi inspiro e 8 espiazione, senza trattenere.

www.SuperHerbSuperYou.com



RISULTATI ATTESI

- **Calma immediata del sistema nervoso**
- **Riduzione ansia e tensione muscolare**
- **Rilascio profondo grazie all'espiazione più lunga**
- **Regolazione del battito cardiaco**
- **Maggiore ossigenazione e lucidità mentale**
- **Supporto al sonno e alla distensione serale**

Prolungare l'espiazione è uno dei metodi più efficaci per attivare rapidamente il sistema parasimpatico, la parte del sistema nervoso responsabile del rilassamento e della rigenerazione.

Il rapporto 4-4-8 (inspiro breve, ritenzione breve, espiro lungo) crea un'immediata risposta di calma e abbassa i livelli di stress percepito.

RESPIRAZIONE 4/4/8

La respirazione della calma profonda e del rilascio



Quando usarla

- La sera prima di dormire
- Nei momenti di agitazione o sovraccarico emotivo
- Quando la mente gira troppo velocemente
- Dopo un litigio o una giornata pesante
- Quando senti il cuore accelerato
- Per ritrovare centratura prima di parlare in pubblico o insegnare

Come si fa (step by step)

Posizione: Siediti comoda o sdraiati. Mantieni la schiena allineata. Rilassa spalle e mandibola.

- Inspira per 4 secondi
- Lascia che il respiro entri dal naso in modo naturale.
- Conta: 1 2 3 4.
- Trattieni per 4 secondi
- Una pausa morbida, non forzata.
- Il corpo integra l'ossigeno, la mente si raccoglie.
- Espira lentamente per 8 secondi
- L'espiazione è lunga e fluida.
- Immagina di svuotare ogni tensione, fino in fondo.
- Conta: 1 2 3 4 5 6 7 8.
- Ripeti per 8-12 cicli (circa 2-4 minuti).

Con ogni giro sentirai il corpo distendersi, la mente rallentare, il cuore ritrovare il suo ritmo.

Errori comuni da evitare

Forzare la ritenzione, deve essere morbida

Alzare le spalle durante l'inspiro

Stringere la gola rallentando l'espriro

RESPIRAZIONE DEL CUORE

È la respirazione della riconnessione, quando senti confusione o emozioni pesanti.

Porta cuore e cervello a battere allo stesso ritmo è la coerenza cardiaca.

**Rieduca, calma, rigenera.
Live Life in Full Bloom**

By Francesca Natali



RISULTATI ATTESI

- Pace interiore profonda
- Coerenza cardiaca (cuore e cervello in sincronia)
- Riduzione stress emotivo
- Connessione ristabilita: mente-corpo-emozioni
- Sonno più profondo se praticata la sera
- Maggiore empatia e lucidità emotiva. Compassione

💡 **VARIANTE:** Mentre respiri, puoi anche visualizzare un evento positivo o una persona cara, oppure ripetere mentalmente una parola che ti risuona (pace, calma, amore, gratitudine). Questo amplifica l'effetto della coerenza cardiaca.

RESPIRAZIONE DEL CUORE

La respirazione della riconnessione e della pace



Quando usarla

- La sera prima di dormire (per favorire sonno profondo)
- Quando hai emozioni pesanti o confusione interiore
- Nei momenti in cui ti senti disconnessa da te stessa
- Dopo giornate stressanti per "scaricare"
- Quando hai bisogno di ritrovare calma profonda e presenza

Come si fa (step by step)

1. Posizione: Siediti o sdraiati comoda. Chiudi gli occhi.
2. Porta attenzione al cuore: Appoggia una mano al centro del petto, sull'area del cuore.
3. Respira attraverso il cuore: Immagina che l'aria entri ed esca direttamente attraverso il centro del petto, come se respirassi attraverso il cuore.
4. Ritmo naturale: Inspira lentamente (5-6 secondi), espira ancora più lentamente (6-8 secondi). Non forzare, trova il tuo ritmo naturale.
5. Lascia andare: Ad ogni espirazione, immagina di lasciar andare tensioni, pensieri pesanti, preoccupazioni.
6. Continua: Resta in questo ritmo per 5-10 minuti, o fino a quando senti di aver ritrovato la tua pace.

disclaimer

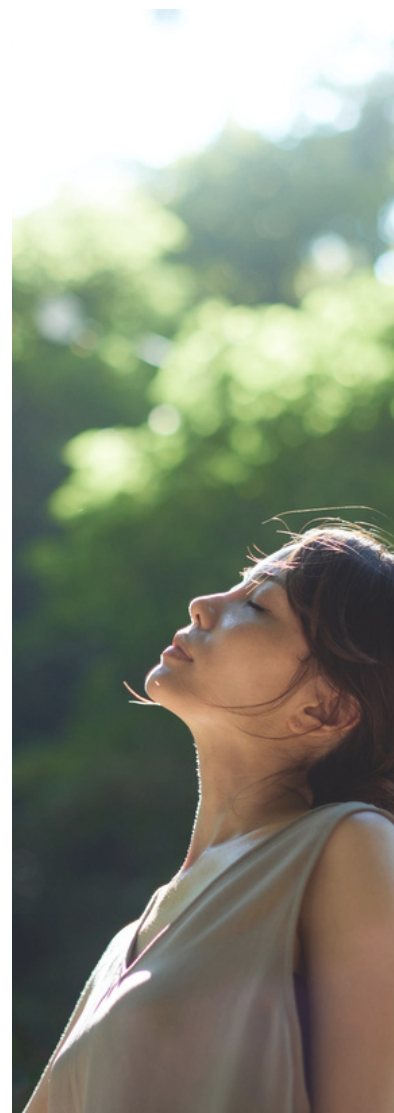
Prima dell'uso di ogni erba, radice, integratore o foglia di tè, così come ogni pratica yogica o di breathwork, chiedi il parere del tuo medico di fiducia per sapere se questi prodotti e queste pratiche fanno al caso tuo. Le piante hanno effetti diversi su ogni individuo ed alcune presentano controindicazioni in caso di gravidanza, diabete, pressione alta o se stai utilizzando utilizzando terapie continuative come antiaritmici, anticoagulanti, etc

Le sedute, gli ebook, i percorsi, i seminari, i ritiri e le conferenze offerte da Francesca Natali sono volte allo scopo della ricerca interiore, del problem solving e della crescita personale, non si sostituiscono al lavoro di medici e psicoterapeuti poiché non considerano, non trattano e non si pongono come obiettivo la risoluzione di patologie e sintomi di stretta pertinenza medico/sanitaria.

Le informazioni fornite non sono di tipo medico, terapeutico o farmacologico, nel migliore dei casi sono di natura generale e tali informazioni non possono sostituire il parere di un medico. Le informazioni sugli ingredienti e gli effetti devono essere gestite con attenzione. E' necessario consultare il proprio medico (o altro operatore sanitario) prima di iniziare qualsiasi programma alimentare/fitness per determinare se è adatto alle proprie esigenze. Le informazioni fornite sul sito web www.SuperHerbSuperYou.com e in questo documento sono solo a scopo didattico.

Francesca Natali non si occupa di divulgare "claim" commerciali, né intende diagnosticare o trattare condizioni mediche. Donne che sono incinte o che allattano e persone con condizioni mediche note, dovrebbero consultare il proprio medico prima di prendere qualsiasi erba/integratore. I lettori devono fare le proprie ricerche sulla sicurezza e l'uso di qualsiasi erba o integratore. Questo e-book è una risorsa informativa per le persone che si avvicinano ad uno stile di vita sano. Le informazioni contenute in questo ebook si basano sulle esperienze personali di Francesca Natali, condivise nella speranza che susciti ispirazione e cambiamento positivo nel lettore. Francesca Natali, non è un medico e non si assume alcuna responsabilità per qualsiasi conseguenza derivante direttamente o indirettamente da qualsiasi azione o inazione intrapresa sulla base delle informazioni trovate all'interno o del materiale collegato in questo ebook.

il sito www.SuperHerbSuperYou.com contiene informazioni generali su bellezza e trattamenti riguardanti il benessere psicofisico. Dette informazioni sono fornite solamente per fini illustrativi, non possono perciò essere usate a fini diagnostici e non costituiscono consigli o raccomandazioni di carattere professionale. I contenuti editoriali del sito, siano essi sotto forma di articoli, video, infografiche, etc., non possono dare origine a un – e non possono in alcun modo sostituire il – rapporto medico/paziente. Laddove l'utente fosse alla ricerca di risposte a specifiche questioni di carattere medico, ovvero necessitasse di assistenza medica, questi è invitato a rivolgersi direttamente al proprio medico curante o comunque ad un professionista qualificato in materia.



"It's okay to take a break."
@francesca_energetic_nutrition



contact

CONTATTAMI PER CONOSCERE COSTI,
MODALITÀ E POSSIBILI COLLABORAZIONI
ON LINE E IN PRESENZA

Francesca Natali
Nutritional Consultant
Esperto in Nutraceutica
Yin, Hata e Kundalini Teacher
Himalayan Meditation Teacher
Brain Longevity Specialist™
Breathwork Teacher
MBSR Certified Teacher

Mobile +39.3429202890

www.superherbsuperyou.com
[@francesca_energetic_nutrition](#)
[@breath_of_tea](#)

THANKS

