

**Prefazione**

**Introduzione**

## **CAPITOLO 1 - Le due strade di *Allungati e Respira***

La strada dello strumento

La strada della pratica costante

**Equilibrio personale**

**A chi è rivolto questo libro?**

**Cos'è *Allungati e Respira*?**

**Benefici che otterrai praticando *Allungati e Respira***

Non devi per forza diventare una persona di gomma!

**Allungamento e respirazione nei vari mondi**

Il mondo dei bambini

Il mondo delle discipline sportive

Il mondo delle discipline olistiche e delle arti marziali

Il mondo della formazione e della crescita personale

Il mondo della spiritualità e della consapevolezza

Il mondo della terapia manuale e della posturologia

Il mondo del reflusso, delle stipsi e delle disfunzioni sessuali

Il mondo dell'ansia e degli attacchi di panico

Il mondo degli artisti che utilizzano il fiato e la voce

**Conosci il tuo nemico**

La Legge di Selje

**Il grafico del benessere di *Allungati e Respira***

Una vita dentro alla scatola: schiavo del vortice della distrazione

Una vita dentro e fuori dalla scatola: un buon equilibrio

Una vita fuori dalla scatola: libertà!

**Sarebbe tutto più facile se...**

**Dietro ad ogni tensione è nascosta un'emozione**

**La mia storia**

Una nota importante sul metodo di rigenerazione

## **CAPITOLO 2 - Non ignorare questi principi**

**La regola più importante**

Cerca i limiti del tuo corpo e rispettali

Piccola nota sulla crescita personale

Cosa vuoi ottenere realmente praticando *Allungati e Respirai*

**I 3 principi fondamentali**

1. Corretta esecuzione
2. Ascolto profondo
3. Atteggiamento del guerriero saggio

**I tre focus interni**

**Sii fedele a te stesso!**

Piccolo appunto sul praticare male e bene

## **CAPITOLO 3 - Pratica**

**La posizione base**

## **Utilizzo di supporti e accessori**

Accessori

Supporti

Supporto per la testa nelle posizioni da sdraiato

Supporto per il collo quando pratici sdraiato

Supporto per la zona lombare quando pratici sdraiato

Come capire se la tua colonna ha bisogno di supporti

### **1. La stirata**

Pochi secondi per una potente rigenerazione!

Benefici della stirata

Come eseguire l'esercizio

Come respirare

La stirata semplice

Difficoltà

Errori comuni

Tempi

Quando praticare

Controindicazioni

### **2. Centratura e Radicamento**

Benefici della posizione di Centratura e Radicamento

Come eseguire l'esercizio

Come respirare

Difficoltà

Errori comuni

Tempi

Quando mettere in pratica

Controindicazioni

### **3. Togli la ruggine e lubrifica le articolazioni**

La ginnastica di *Allungati e Respira*

Benefici di Togli la ruggine e lubrifica le articolazioni

**Come eseguire gli esercizi**

### **4. Contemplazione Profonda**

Cos'è la Calma attiva della tigre?

Benefici della Contemplazione Profonda

Come eseguire l'esercizio

### **Da seduti**

Come respirare

Difficoltà

Errori comuni

### **In ginocchio**

Come respirare

Difficoltà

Errori comuni

### **Seduti sulla sedia**

Come respirare

Difficoltà

Errori comuni

**Sdraiato**

**In piedi**

Quando mettere in pratica

Controindicazioni

**5. Respiro Naturale**

Il metodo Respiro Naturale

Benefici del 1° step del Respiro Naturale

**#1. Ascolta il respiro così com'è**

Supporti necessari

Esecuzione

Come respirare

Difficoltà

Errori comuni

Tempi

**#2. Espandi l'addome con un peso**

Supporti necessari

Esecuzione

Come respirare

Difficoltà

Errori comuni

Tempi

**#3. Sospiro con allungamento**

Supporti necessari

Esecuzione

Come respirare

Difficoltà

Errori comuni

Tempi

**#4. Consapevolezza del respiro**

Supporti necessari

Esecuzione

Come respirare

Difficoltà

Errori comuni

Tempi

Quando mettere in pratica

Controindicazioni

**6. Rigeneratore Totale**

Benefici del Rigeneratore Totale

Esecuzione

La sequenza per portarti in posizione

Supporti necessari

Esecuzione

Come respirare

Difficoltà

Errori comuni

Come terminare l'esercizio

Tempi

Quando mettere in pratica

Controindicazioni

### **Variante**

Esecuzione

Difficoltà

Errori comuni

Tempi

Controindicazioni

## **7. Postura in parete**

Benefici di Postura in parete

Come eseguire l'esercizio

Esecuzione

Come respirare

Come terminare l'esercizio

Difficoltà

Errori comuni

Tempi

Quando mettere in pratica

Controindicazioni

## **8. Stretching**

Benefici della Posizione del bimbo che gioca comodo

Come eseguire l'esercizio

Supporti necessari

**Esecuzione 1**

**Esecuzione 2**

**Esecuzione 3**

**Esecuzione 4**

**Esecuzione 5**

## **9. GSTAK Stretch**

Benefici del GSTAK Stretching

Esecuzione

Supporti necessari

Specifiche per le diverse parti del corpo

Esecuzione

Come respirare

Come uscire dalla posizione

Difficoltà

Errori comuni

Tempi

Quando praticare

Dopo la pratica

Controindicazioni

## **10. Allungati e respira in movimento**

Benefici di Allungati e respira in movimento

Esecuzione

Come respirare

Difficoltà  
Errori comuni  
Tempi  
Quando praticare  
Cosa tenere a mente  
Controindicazioni  
Conclusione

## **CAPITOLO 4 - Il punto di svolta**

**Cosa mangeresti se ti perdessi in una foresta?**

**Fatti di informazione**

**Un tuffo nel tuo inconscio alla ricerca di ciò che ti limita**

**L'energia della Terra**

**Dietro ogni sintomo c'è un messaggio**

**Sistemati la bocca**

## **CAPITOLO 5 - Ti lancio una sfida!**

**Crea il tuo spazio**

Per prima cosa, programma

Chi troppo vuole nulla stringe

**La sfida dei 30 giorni**

**Aspetti pratici della sfida**

1. Svegliarsi prima la mattina

2. Sciacquarsi la bocca

3. Liberare il naso

Come fare lo Jala Neti

**Idratati**

Strategie segrete

**Nutriti di informazioni positive**

**Eliminare**

**Le pratiche di Allungati e Respira per i 30 giorni**

Programmare la stirata giornaliera

Togli la ruggine e lubrifica le articolazioni o Stretching

Rigeneratore Totale e/o Respiro Naturale

Contemplazione Profonda o Centratura

**Crea le condizioni per buone relazioni**

**Settimana 1**

Cosa eliminare

Rituale del mattino

Durante la giornata

Rituale della sera (prima di andare a dormire)

**Settimana 2**

Cosa eliminare

Rituale del mattino

Durante la giornata

Rituale della sera (prima di andare a dormire)

**Settimana 3**

Cosa eliminare  
Rituale del mattino  
Durante la giornata  
Rituale della sera (prima di andare a dormire)

#### **Settimana 4**

Cosa eliminare  
Rituale del mattino  
Durante la giornata  
Rituale della sera (prima di andare a dormire)

#### **Tabella della Sfida dei 30 giorni**

**L'albero di *Allungati e Respira***

**Messaggio finale**

#### **Contenuti gratuiti per il lettore**

OMAGGIO 1. Tutti gli audioguida di ogni pilastro  
OMAGGIO 2. La tabella del programma 30 giorni  
OMAGGIO 3. Il calendario per i 30 giorni di sfida  
OMAGGIO 4. Video pratica Jala Neti  
OMAGGIO 5. Anatomia del corpo umano  
OMAGGIO 6. Accesso al gruppo riservato

Ringraziamenti