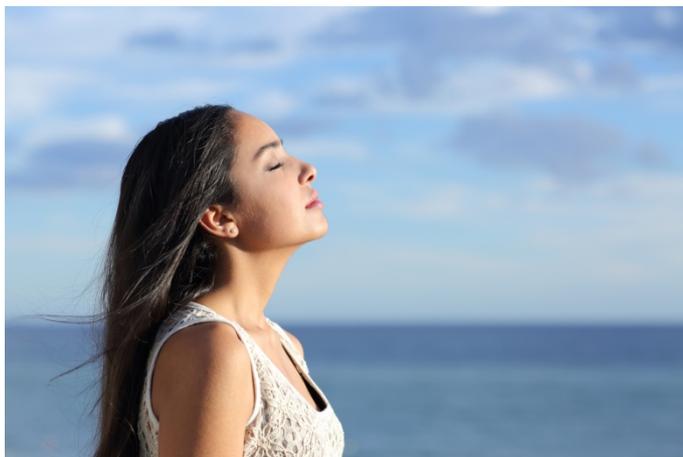


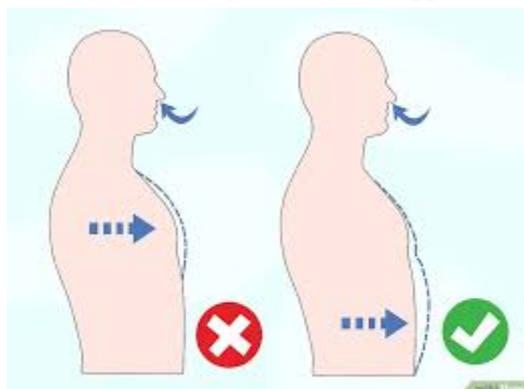
Istruzioni generali per l'ascolto audio del **Training di Rieducazione Respiratoria**

Qui scaricabile gratuitamente*, realizzato per l'ascolto di alcuni minuti di istruzioni semplice e guidate, per pazienti pre-fase acuta e post-fase acuta Covid-19; alettati a casa o in ambienti sanitari protetti. Ma in realtà vanno bene in qualunque situazione si voglia migliorare l'atto respiratorio e la calma mentale. Consultare il medico per sapere se si possono eseguire dei normali esercizi di ampliamento guidato e sicuro della respirazione, come quelli qui indicati, che non richiedono sforzi particolari, nè sono particolarmente impegnativi.



Le istruzioni si ascoltano con le cuffiette, da distesi o da seduti, in ambiente possibilmente tranquillo, due o tre volte al giorno, per 5-8-10 minuti per volta. Lo scopo è ottenere l'elasticizzazione della muscolatura che muove l'albero respiratorio, oltre a creare una maggiore calma in generale, per le ragioni che sono indicate nella registrazione audio di pochi minuti, in premessa alle istruzioni dell'esercizio vero e proprio. L'esercizio può essere svolto anche da chi non è malato, naturalmente.

Esso contiene inoltre dei messaggi subliminali specifici, convergenti a potenziare fin ove possibile la parte fisica dell'apparato respiratorio; ma anche per migliorare la calma personale, l'autostima, la sicurezza; sapendo che tutto ciò è orientato a rinforzare anche tutto l'organismo e in particolare il sistema immunitario. Messaggi subliminali significa: istruzioni che sono state realizzate con un potenziale suggestivo, ma non invasivo, creato per invitare la/il paziente a



rilassarsi con la collaborazione di... sè stessa/o; cioè della sua parte più profonda, il cosiddetto inconscio, dove risiedono le nostre emozioni più vere.

Questi due audio sono comunicabili a terzi. Tuttavia, essi devono avere con sè anche queste istruzioni scritte, altrimenti le indicazioni della sola traccia audio di premessa, non sono sufficienti. Il Centro Terapie Naturali non risponde per un uso improprio degli elementi Pdf e audio forniti.

Diritti editoriali riservati, agg. aprile 2020.

www.centroterapienaturali.it

**I due audio di cui al presente "Training di Rieducazione Respiratoria"
sono scaricabili andando su
www.ambrosinaturalmedicine.eu
menu: "Download gratuiti" -> "Articoli e materiali", posizioni n° 90-91-92.**