



Respirazione da fermi

- › **Capacità:** sentire la respirazione da fermo.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti perfezionamento.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Descrizione:** Siamo culturalmente poco portati ad occuparci del nostro respiro, ma vista l'importanza basilare che questo ha si richiamano qui due semplici esercizi per agevolare la presa di consapevolezza:
 - › Assunta una Posizione di Equilibrio qualsiasi mettersi in ascolto del movimento dell'addome o della cassa toracica durante l'inspirazione e l'espiazione e farsi le seguenti domande: c'è movimento del mio addome o della cassa toracica? Se sì come è, è più nell'addome o più in alto? Sento la pancia che preme sulla cintura dell'imbragatura o che tocca la roccia? Se sento poco posso portare la mano libera (l'opposta della principale se sono a schema incrociato) sulla pancia o sul petto e chiudendo gli occhi sentire cosa si muove.
 - › Al termine di una sequenza anche di un certo impegno assumere una Posizione di Riposo e espandere il respiro aumentando la profondità e la durata dell'inspirazione. Di conseguenza il respiro diventerà più lento. Percepire ora questo rallentamento e eventuali cambi di emozioni.