



Respirazione in movimento

- › **Capacità:** sentire la respirazione in movimento.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti perfezionamento.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Descrizione:** Per sperimentare e imparare a "sentire" la respirazione in movimento suggeriamo qui alcuni esercizi:
 - › Su un itinerario (monotiro) di bassa difficoltà arrampicare ascoltando il rumore dell'aria inspirata e espirata. Ascoltarlo sia nelle fasi statiche che in quelle in movimento. Per percepirlo meglio si può accentuare la profondità del respiro, fatto con la bocca semi aperta, ed emettere insieme un leggero suono. Ogni volta che pensieri esterni distolgono l'attenzione dal respiro (cosa che succederà frequentemente), riportarvela volontariamente non appena ce ne si accorge.
 - › Eseguire dei balzi partendo da fermi. Inspirare nella fase di caricamento (piegando le gambe e oscillando le braccia), trattenere durante la fase di volo ed espirare completamente all'impatto col terreno.
 - › Eseguendo un movimento dinamico o un lancio (vedi i Modelli Tecnici) inspirare nella fase di caricamento ed espirare quando si arriva a prendere la presa obiettivo del lancio.

