

Giochi di transizione – Tornare alla calma: Respiro alternato

Questo esercizio induce a respirare in modo profondo e con ritmo e aiuta l'ambivalenza.



Gli allievi si siedono con la schiena eretta a occhi chiusi. Chiudono la narice destra con il pollice della mano destra. Poi inspirano attraverso la narice sinistra per quattro secondi. In seguito chiudono entrambe le narici una con il pollice destro e l'altra con l'anulare destro e trattengono il respiro per circa quattro secondi.

Ora aprono la narice destra ed espirano il più completamente possibile per otto secondi. Poi, eseguire lo stesso dall'altra parte: inspirare attraverso la narice destra ed espirare attraverso la narice sinistra.

Questa sequenza può essere eseguita da tre a otto volte. Dieser Ablauf kann drei- bis achtmal durchgeführt werden.

Variante

- Per una forma più avanzata, cambiare il rapporto (durata di secondi) tra inspirazione ed espirazione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO