

Qi gong: Aprire e allargare il torace

Questo esercizio permette di stirare la cassa toracica e i polmoni. La respirazione diventa così più profonda e tranquilla.

Inspirare: alzare le braccia e stendere le gambe come nel primo esercizio. Quando sono all'altezza delle spalle, aprire lentamente le braccia di lato, i palmi delle mani rimangono rivolti uno verso l'altro. Aprire le braccia fino a raggiungere il limite naturale di stiramento. In questo modo, la cassa toracica si apre.



Espirare: portare lentamente le mani in avanti con le braccia tese. I palmi delle mani sono rivolti uno verso l'altro. Arrivare alla posizione iniziale in cui la distanza tra le mani è pari alla larghezza delle spalle. In seguito girare i palmi verso il basso e abbassare le braccia come nell'esercizio [«Risvegliare il Qi»](#). Ripetere sei volte.

Consigli ed effetti: aprire la cassa toracica per respirare a pieni polmoni. In questo modo si allunga la respirazione e nel contempo si amplia la consapevolezza. Con questo esercizio si raggiunge uno stiramento delicato della cassa toracica e dei polmoni. La respirazione diventa più profonda e calma.

Fonte: Erik Golowin, esperto G+S, esperto Sport per gli adulti esa, Kungfu, Taiji, Qigong, Kickboxing, maestro di karate



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO