

## Yoga – Rilassamento (R2): Respirazione addominale

**Questo esercizio permette di imparare a usare la respirazione diaframmatica e a rilassare la mente in modo efficace, ritrovando velocemente il proprio equilibrio.**

Con le gambe assumere la posizione a farfalla. Rialzare la schiena e la testa con una coperta arrotolata o altro. Portare la mano destra sull'addome e la sinistra sul petto. Inspirare profondamente riempiendo prima la zona addominale e poi quella toracica (respirazione addominale).



Grazie alla posizione delle mani è possibile seguire il respiro sentendo come le mani si alzano e si abbassano. Controllare l'espirazione e non lasciare andare semplicemente l'aria. Contare i secondi impiegati e raggiungere un tempo uguale per l'inspirazione e per l'espirazione (p. es. 4 secondi). Continuare per almeno 2-3 minuti.

**Materiale:** cuscino, coperta, asciugamano o altri oggetti per sostenere la schiena e la testa

---

Fonte: Michela Montalbetti, insegnante di yoga; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. sport e scienze dello sport, insegnante di yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO