

# Respirazione: Tanti colori nello stomaco

**Respirare è la cosa più naturale del mondo. Perché allora non insegnare anche ai bambini a respirare correttamente? Già in età prescolare ci si può esercitare a respirare consapevolmente per raggiungere uno stato di benessere fisico, emozionale e mentale.**

Chi di tanto in tanto respira correttamente svuota i polmoni e crea spazio per accogliere aria nuova e inutilizzata. Quando i bambini ad esempio provano a soffiare con una cannuccia su una pallina da tennis tavolo per spingerla all'interno di una galleria di cartone, soffiano l'aria fuori dai loro polmoni in modo ludico. Lo stesso effetto può essere prodotto soffiando su una macchia di acquarello lasciata su un foglio di carta, un giochetto che tra l'altro è molto creativo. L'importante, in questo genere di esercizi, è che siano di breve durata e alternati a pause respiratorie, per evitare il sopraggiungere di capogiri.



## Tutti i giorni e ovunque

La ginnastica e gli esercizi per migliorare la respirazione si prestano molto bene anche ad essere introdotti a scuola, sia all'inizio che alla fine di una lezione, come breve pausa fra un'ora e l'altra oppure come allenamento di qualsiasi disciplina sportiva all'interno o all'esterno. Insomma, gli esercizi che aiutano a respirare in modo consapevole possono essere svolti ovunque. Sono sufficienti cinque minuti di tempo durante i quali i bambini, ad esempio, chiudono gli occhi e si immaginano di inspirare il loro colore preferito dal naso, trattengono l'aria contando sino a cinque e poi lentamente espirano dalla bocca (per i più piccoli è molto più facile immaginare un colore che la trasparenza dell'aria).

## Dal più facile al più difficile

All'inizio, bastano degli esercizi respiratori semplici e di breve durata. Con il passare del tempo, si può invece provare ad aumentare la difficoltà, ad esempio trattenendo un po' più a lungo l'aria, rimanendo in equilibrio su una gamba sola oppure inspirando il proprio colore preferito in modo tale che raggiunga la punta delle dita dei piedi. L'importante è che questi esercizi di sensibilizzazione alla respirazione siano svolti nella calma e in un'atmosfera rilassata. Si sconsiglia vivamente di accelerare l'espirazione poiché avrebbe effetti negativi sulla profondità della respirazione.

## Metafore benvenute

Colori, immagini, racconti, suoni e rumori aiutano i bambini a concentrarsi completamente sulla loro respirazione. Un uccello che si gonfia rizzando le penne o un elefante che inala aria attraverso la sua lunga proboscide risoffiandola all'esterno strombazzando, oppure ancora un bus che si riempie piano piano di gente e che riparte borbottando sono aiuti mentali che rendono gli esercizi respiratori più facili da eseguire. I bambini sono dotati di una fantasia straordinaria e dalla loro mente scaturirà sicuramente una moltitudine di altre storie ed immagini. Al docente o all'allenatore spetta il compito di evitare che respirino in modo superficiale a livello del busto. L'aria, infatti, deve raggiungere sempre la zona addominale. Tanto più grandi sono i bambini, quanto più facile sarà tematizzare l'argomento respirazione in modo cognitivo.

---

Fonte: Rivista «mobile 2/2008», pagina 10 e seguenti



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**