

I rituali nello sport per i bambini – Ristabilire la calma/Rituali per le pause: Respirazione alternata

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

Il gruppo si dispone in cerchio, tutti chiudono gli occhi e ascoltano le istruzioni del monitore: premere sulla narice destra con il pollice della mano destra e inspirare profondamente per quattro secondi attraverso la narice sinistra.

In seguito chiudere entrambe le narici per 4 secondi (con pollice e indice della mano destra) e trattenere l'aria per circa 4 secondi. Dopodiché espirare completamente per circa 8 secondi dalla narice destra.

Ripetere l'esercizio dall'altra parte (si possono eseguire da tre a otto ripetizioni).



Variante

- Per gli avanzati, cambiare il ritmo inspirare – trattenere il respiro – espirare: da 4:4:8 a 4:12:8.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO