

## Concentrazione – Esercizi di respirazione: Aprire l'ombrello

In questo esercizio da eseguire in piedi l'ombrello è utilizzato come metafora per potersi concentrare sulle singole parti del proprio corpo.



In piedi: immaginiamo che la cassa toracica sia un ombrello con la punta all'estremità superiore della colonna vertebrale, l'asta lungo l'asse centrale del corpo e il manico nel bacino. Respiriamo e vediamo come l'ombrello si apre. Quando espiriamo invece l'ombrello si richiude appoggiato alla colonna vertebrale. Ogni volta che

inspiriamo facciamo attenzione che l'ombrello si apra soprattutto nella parte inferiore, variando la profondità della respirazione. L'ombrello si apre in modi diversi?

**Osservazione:** anche se le costole superiori sono corte, per via del cito scapolare si ha l'impressione di una gabbia toracica larga in alto. Essa però ha una forma piuttosto a pera, quindi stretta sopra e larga sotto. Per capirlo è quindi molto utile il paragone con l'ombrello.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**