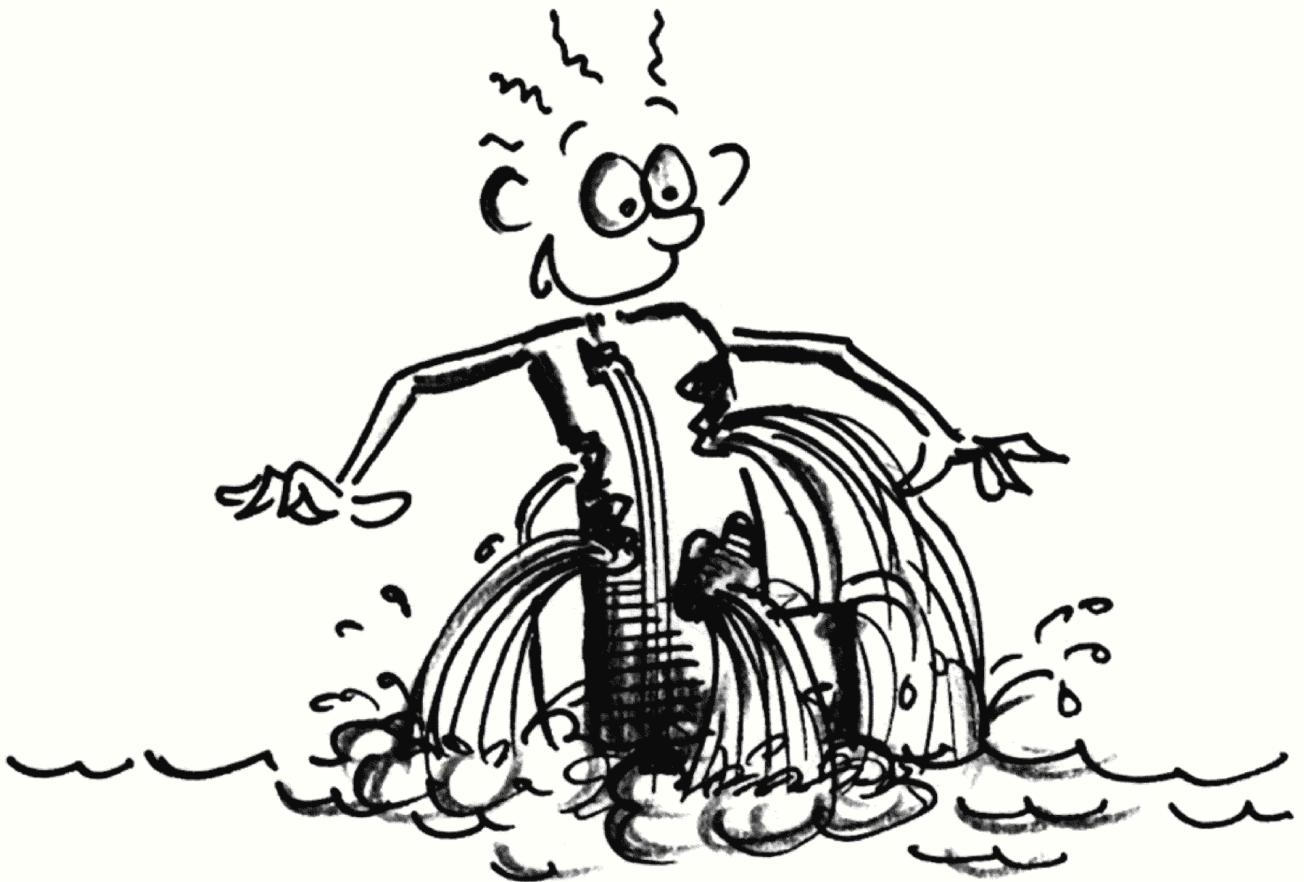


Concentrazione – Esercizio di respirazione: La caletta con le grotte

Durante questo esercizio gli allievi immaginano che gli organi sono l'acqua e il diaframma una grotta. Inspiando ed espirando si sciolgono progressivamente le tensioni.



Su un tratto di costa rocciosa l'acqua scorre negli anfratti e nelle grotte. Mentre respiriamo immaginiamo la scena. Gli organi sono l'acqua e il diaframma è la grotta marina.

Più la grotta è profonda, più acqua vi entra ed esce. Facciamo entrare acqua fino a riempire completamente la

grotta (inspirazione)? Solo così può infatti uscire altrettanta acqua (espirazione).

Osservazione: contrarre gli addominali o ritrarre l'addome hanno lo svantaggio che bloccano la respirazione. Se si vuole respirare il più profondamente possibile gli addominali ed il bacino devono essere rilassati, altrimenti si respira soltanto con la cassa toracica.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO