

Concentrazione – Esercizio di respirazione: Tutto il corpo respira

Durante questo esercizio il respiro viene inviato in tutto il corpo, in modo tale che si giunga alla percezione che tutto il corpo respira.



Siamo distesi in calma costruttiva, con le braccia sui fianchi ed osserviamo il respiro. In quale parte del corpo lo sentiamo? Nel petto? Nella pancia? Nelle spalle, nelle braccia, nelle gambe? Immaginiamo di inviare il respiro nel braccio destro, che si dilata come un palloncino. Sentiamo come possiamo respirare fin nella punta delle dita? Sentiamo come l'ossigeno fa sollevare il braccio?

Dopo qualche minuto confrontiamo il braccio destro, «ossigenato», con il sinistro. Sentiamo una differenza? Il braccio è più pesante, leggero, grande, piccolo? Ripetiamo il procedimento con tutte le parti del corpo, fino a respirare in ogni parte.

Osservazione: in un certo senso i polmoni sono soltanto mezzi per raggiungere uno scopo, ma la vera respirazione avviene nelle cellule, dove si utilizza l'ossigeno. Una cellula che non riesce a respirare muore. Ecco perché si può dire che la respirazione avviene in tutto il corpo.

L'importanza della posizione

È fondamentale assumere una posizione comoda, sdraiati sulla schiena. Per evitare incurvatures della schiena le gambe dovrebbero essere piegate a 90 gradi alle ginocchia. Per evitare che cadano lateralmente i polpacci possono essere appoggiati su un sostegno. La posizione è più piacevole se si usano cuscini sotto il bacino e la testa.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO