

Concentrazione – Esercizi di respirazione: Sprofondati in un pallone

In questo esercizio gli allievi lavorano con palle di diverse dimensioni. Le usano per sentire meglio la respirazione e abbandonare completamente il peso del loro corpo.



Sistemiamo una palla grande e morbida (ma si possono usare anche dei cuscini) sotto la pancia ed una più piccola sotto lo sterno. Ora ci lasciamo completamente sprofondare nei palloni. Sentiamo come sono pesanti gli organi?

Abbandoniamo il peso completamente sui palloni. Con il pensiero indirizziamo la respirazione nei diversi organi immaginando che il diaframma si abbassa quando inspiriamo, spingendo in basso tutti gli organi. Nell'espirazione sentiamo come gli addominali risolvano dolcemente gli organi.

Eseguiamo il movimento per qualche minuto. Cosa cambia nelle sensazioni del proprio corpo quando ci rialziamo? Può darsi che dopo l'esercizio ci si senta stanchi e pesanti.

Osservazione: gli organi mobili sono importanti per una libera respirazione. Dato che non possono ritirarsi indietro per la presenza della colonna vertebrale, si spostano in avanti e in basso. Diaframma, addominali e muscoli del bacino costituiscono un sistema di ammortizzatori elastici.

Materiale: palle di grandi e piccole dimensioni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO