

## Rigenerazione

# Respirare con fiducia

## ■ Il principio

Spesso le emozioni influiscono in modo determinante sull'esito della prestazione sportiva. Per questo motivo ogni atleta dovrebbe disporre di strumenti necessari per essere in grado di gestire la propria emotività.

Attraverso alcuni esercizi di respirazione è possibile ottimizzare sia il proprio autocontrollo («respirando in questo modo riesco a gestire la mia agitazione») sia le proprie competenze sportive («se respiro profondamente riesco ad essere più coordinato»). Respirare significa dunque: ascoltare sé stessi, attingere nuove energie, vivere in modo rilassato i momenti di pausa, sciogliere le tensioni muscolari e rimuovere le sensazioni negative.

## ■ Perché?

Prima, durante e dopo una gara occorre ritrovare le giuste sensazioni e sciogliere quelle tensioni (muscolari, psicologiche ed emotive) che potrebbero incidere negativamente sull'esito della prestazione.

## ■ Quando?

Il grande vantaggio degli esercizi di respirazione è che possono essere svolti in qualsiasi luogo e in ogni momento. Ricordiamoci inoltre che si prestano molto bene ad essere svolti anche in ambito familiare e professionale.

## ■ Nella pratica

Una regola d'oro: prenditi il tempo necessario, mettiti comodo, fa in modo che nessuno ti possa disturbare, controlla attentamente la tua postura, esegui gli esercizi in tutta tranquillità e abbi fiducia nella tua respirazione.

### Da 1 a 20

–10 10–14 15–20 20+

**Cosa?** Contare fino al 20. Ai numeri dispari espirare e aprire gli occhi e ai numeri pari aprire gli occhi ed inspirare.

A partire dal numero 16 immaginarsi che gli occhi diventino sempre più pesanti. Al 20, dopo l'ultima espirazione, chiudere gli occhi e mantenere una posizione comoda per circa cinque minuti.

### Cinque volte otto

–10 10–14 15–20 20+

**Cosa?** Inspirare lentamente per cinque secondi, trattenere il respiro ed espirare per otto secondi. Ripetere questo esercizio cinque volte.

### Quattro volte cinque

10–14 15–20 20+

**Cosa?** Ripetere consecutivamente quattro volte il seguente esercizio: quattro respiri veloci seguiti da un respiro lungo e profondo (respirare aiutandosi con il diaframma). Inspirare dal naso ed espirare sia dal naso che dalla bocca.

### La pancia

15–20 20+

**Cosa?** Assumere una postura comoda, seduti o sdraiati sulla schiena, chiudere gli occhi e concentrarsi sulla respirazione. Osservare i movimenti della pancia durante la respirazione. Spingere il ventre in avanti durante l'espirazione e all'indietro nell'inspirazione. Ripetere questo esercizio per circa tre minuti.

## Il valore del respiro

► Dalla nascita in poi respiriamo automaticamente, senza nemmeno rendercene conto. Soltanto nei momenti in cui si manifestano delle difficoltà respiratorie, è importante riuscire a gestire bene e in modo consape-

vole la propria respirazione, utilizzando determinate tecniche per superare al meglio queste situazioni. Il rilassamento si basa essenzialmente sull'espirazione, seguita da

una breve ma percettibile pausa. L'ispirazione avviene automaticamente ad un ritmo normale.