

RESPIRO A SPUGNA

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®
www.alivearts.org



1 - 10 partecipanti



30 - 40 min



indoors



lavoro con il corpo



OBIETTIVO

- RIEQUILIBRA LA RESPIRAZIONE NATURALE
- Approfondisce la consapevolezza dei modelli di respiro
- Sviluppa una consapevolezza mente-corpo
- Ravviva la vitalità

MATERIALI

- tappetini
- cuscini
- coperte

PREPARAZIONE

Il facilitatore deve essere consapevole che questa attività può suscitare una risposta emotiva, quindi se un partecipante non si sente a suo agio in qualsiasi punto dovrebbe fare una pausa, assistere gli altri e riprovare più tardi.

INTRODUZIONE

Questa è un'attività di lavoro corporeo per riequilibrare la respirazione naturale o quello che l'Arc Process chiama il "modello di respiro a spugna": i polmoni possono essere immaginati come un'enorme spugna marina piena d'acqua - mentre espirate, immaginate di spremere i polmoni come una spugna, questo sostiene i muscoli impegnati nell'espirazione.

3 FASI

Il facilitatore guida i partecipanti con i seguenti passi:

1. (10 min) Sdraiatevi sulla schiena in una posizione comoda usando cuscini e/o tappetini. Prendetevi qualche minuto per sistemarvi, allungarvi o muovervi se ne avete bisogno, poi raggiungete una posizione di riposo. Portate la vostra attenzione al respiro, inspirazione ed espirazione. Dove sentite il respiro nel corpo? Quale parte del respiro state enfatizzando? - L'Inspirazione o l'Espirazione? Cosa notate di ogni parte del respiro?

2. Lavorare con il respiro a spugna (15 min)

- (5 min) Portate le mani in un viaggio alla scoperta della gabbia toracica, dall'alto in basso, da davanti a dietro. Adattate la vostra posizione per permettere alle vostre mani di sentire il più possibile le vostre costole, rotolando leggermente su ogni lato per sentire la zona posteriore. Una volta che avete sentito questo paesaggio, notate come vi sentite.

- (5 min) esiste un riflesso che sostiene l'inspirazione, tuttavia l'espirazione non ha riflessi. All'inizio dell'esercizio avete notato a quale parte del respiro date più attenzione. Spesso, ci focalizziamo sull'inspirazione e non sull'espirazione.

3. Questa prossima serie di attività supporta la reintegrazione del riflesso originale o quello che noi chiamiamo "respiro a spugna":

- Inspira normalmente poi, per espirare, premi leggermente la lingua sul palato appena dietro i denti anteriori. Mentre espiri lentamente fai un suono "TSSS". Il suono ideale è un suono prolungato, espirando più che puoi, lentamente, fino a quando senti di non poter più svuotare il respiro

A questo punto rilassati completamente. Lascia che il respiro entri attraverso la tua bocca aperta e sii consapevole del movimento della tua cassa toracica mentre lo fai, tieni le mani sulle tue costole per sperimentare dove scorre il respiro mentre inspiri.

Ripeti la lunga espirazione per un massimo di 3 volte, poi ritorna al ritmo normale del respiro.

4. Il facilitatore riunisce i partecipanti in un cerchio per condividere e riflettere sull'esperienza dell'attività in un piccolo o grande gruppo.

RIFLESSIONE

- Cosa hai notato durante ogni parte dell'attività?
- Quali risorse hai ottenuto da questo esercizio?
- Come pensi che questa attività possa contribuire alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

Il modo migliore per praticare questa attività è poco e spesso, non fare più di 3 profonde espirazioni "TSSS" alla volta, sempre rilassandosi completamente sull'inspirazione per permettere l'assunzione di un nuovo respiro, notando mentre respiri qualsiasi cambiamento nel tuo modo di respirare.

RESPIRO A SPUGNA

