

RESPIRAZIONE ED EQUILIBRIO

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



Individuale



30 min



indoors



lavoro psicofisico



OBIETTIVO

- **AUTOGESTIONE**
- Sviluppare la consapevolezza del proprio Respiro.
- Calmare la mente e il sistema nervoso.
- Sviluppare la vitalità e approfondire la connessione con se stessi.

PREPARAZIONE

Pratica questa attività quando ti senti in uno stato rilassato in modo da poter seguire il processo senza tensioni. Se hai problemi di respirazione, consulta prima uno specialista.



MATERIALI

- tappetino
- coperta
- cuscini o sedia se seduto

INTRODUZIONE

Questa attività può supportare la regolazione dei cicli respiratori se ripetuta regolarmente.

FASI

1. Sdraiati e prenditi qualche momento per trovare la posizione più comoda per te. È importante essere il più comodo e rilassato possibile. Presta attenzione al tuo respiro, cosa noti? Per esempio, presti più attenzione alla tua inspirazione o espirazione? Quali parti del tuo corpo sono raggiunte dal tuo respiro?
2. Dopo qualche minuto, metti le mani sulla parte superiore del petto con i gomiti rivolti verso il pavimento. Fai 3 - 5 respiri e immagina di poter dirigere il tuo respiro verso la zona sottostante le mani come se riempissi un palloncino.
3. Sposta le mani giù verso il basso ventre. Fai 3-5 respiri dirigendo il tuo respiro all'area sotto le mani, percependo il movimento della pancia.
4. Sposta le mani verso la gabbia toracica inferiore, lato delle costole, con i pollici che puntano verso la parte posteriore del corpo, le dita verso la parte anteriore. Applica una leggera pressione alle costole laterali e dirigili il tuo respiro in esse. Fai 3-5 respiri dirigendo il respiro nell'area sotto le mani.
5. Metti una mano sul basso ventre e una mano sulla parte superiore del petto. Fai 3-5 respiri sia nella parte superiore che in quella inferiore. Poni attenzione come si svolge la respirazione: entrambe le aree si muovono con la stessa ampiezza?
6. Infine rilassa le braccia lungo i fianchi, lascia che il respiro si stabilizzi e nota se qualcosa è cambiato nel tuo schema respiratorio. Concediti qualche minuto senza prestare alcuna attenzione al respiro.
7. (Opzionale) Prenditi qualche minuto per muoverti liberamente, sperimentando qualsiasi cambiamento nel tuo corpo, nel respiro o nel movimento.

RIFLESSIONE

- Cosa hai notato del tuo respiro prima di iniziare l'esercizio?
- Come hai vissuto l'esperienza di gestione del respiro ponendo attenzione alle diverse parti del corpo?
- Come pensi che la pratica di questo esercizio possa portare alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

Per ottenere i molti benefici per la salute di questo esercizio, è meglio praticarlo regolarmente.

Uno sviluppo opzionale è quello di dirigere il respiro in diverse parti del corpo immaginando che i tessuti sotto la pelle stiano respirando.

Si tratta di un esercizio integrabile nella tua usuale pratica di movimento e di autoconsapevolezza psicofisica.

RESPIRAZIONE ED
EQUILIBRIO

