

## *Consigli per svolgere correttamente gli esercizi preliminari di respirazione*

### **Esercizio N° 1a**

Ciclo completo composto di tre passaggi:

- 1) Espirare espellendo completamente l'aria dai polmoni (senza inspirare precedentemente);
- 2) Una volta svuotati i polmoni aprire di colpo la bocca lasciando entrare l'aria liberamente, attratta dal vuoto provocato dall'espiazione;
- 3) Attendere il completo riempimento dei polmoni.

Note:

- ✓ Mantenere correttamente la posizione del corpo, eretto e rilassato, testa alta e spalle basse, gambe leggermente divaricate piedi solidamente appoggiati al suolo;
- ✓ Se possibile è meglio esercitarsi davanti ad uno specchio per tenere sotto controllo la postura durante gli esercizi;
- ✓ Non inspirare prima di iniziare il ciclo: tutto quanto deve partire con i polmoni in condizione di naturale stabilità;
- ✓ Non svolgere gli esercizi con fretta e disordine: svolti male non servono a nulla;
- ✓ Praticare gli esercizi molto frequentemente e per un lasso di tempo ben delimitato (massimo 10 minuti): i risultati saranno sicuramente migliori. Al contrario, esercitarsi a lungo e poco spesso non abitua il sistema alla routine di respirazione e comunque la stanchezza, che all'inizio sopraggiunge in fretta, impedisce che il lavoro sia proficuo;
- ✓ E' bene esercitarsi prima o comunque lontano dai pasti: la digestione richiede molta energia e l'organismo deve essere libero di compiere le sue funzioni;
- ✓ Aerare spesso i locali ed evitare di esporsi alla polvere o a temperature eccessivamente basse.

### **Esercizio N° 2a**

Ripetere più cicli di seguito (da 3 a 5 volte):

Note:

oltre a quanto precedentemente consigliato:

- ✓ Tra un ciclo e l'altro è bene attendere che i polmoni si riempiano completamente tornando allo stato di stabilità iniziale;
- ✓ Facendo ben attenzione alla nota precedente, cercare una scansione ritmica, anche molto dilatata nel tempo, tra i vari cicli dell'esercizio;
- ✓ Nel caso sopraggiungesse qualche lieve malessere (tipicamente un capogiro), mantenere la calma: sarà sufficiente sedersi e fermarsi per qualche minuto per riprendere completamente il controllo della situazione.