

Consigli per svolgere correttamente gli esercizi di respirazione

Esercizio (introduttivo) N° 1b

Ciclo completo in quattro passaggi:

- 1) Espirare espellendo completamente l'aria dai polmoni (senza inspirare precedentemente);
- 2) Inspirare (con la bocca), riempiendo i polmoni velocemente;
- 3) Rimanere per qualche istante in apnea attiva (cioè con i polmoni pieni d'aria);
- 4) Espellere l'aria il più lentamente possibile.

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 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 di respirazione corretta N° 2b

Ripetere il ciclo precedente ma utilizzando la parte **addominale - lombare** dei polmoni;

Note:

oltre a quanto precedentemente consigliato:

Inspirazione:

- ✓ Assicurarsi di far scendere l'aria direttamente sul "fondo" dei polmoni, riempiendoli gradualmente come quando si riempie un bicchiere d'acqua. Per fare questo è necessario rilassare i muscoli addominali immaginando di "lasciar cadere la pancia" verso il basso;
- ✓ Osservare attentamente, davanti ad uno specchio, il movimento delle spalle: queste non devono assolutamente muoversi, né tantomeno alzarsi;

- ✓ Aiutarsi, per verificare il movimento dei muscoli addominali, appoggiando leggermente e senza premere una mano sulla pancia;
- ✓ Provare, per rendere più facili i primi 'esperimenti', ad eseguire gli esercizi sdraiati sulla schiena: tutto il corpo sarà più rilassato e le spalle avranno minore possibilità di movimento perché sono appoggiate. Per evidenziare il movimento 'in su e in giù' della pancia, è possibile appoggiarvi sopra un oggetto voluminoso ma non pesante come, ad esempio, una scatola da scarpe o un pallone.
- ✓ Non è necessario, almeno le prime volte, incamerare tanta aria: l'importante è farlo nel modo corretto;
- ✓ Attenzione: l'aria non va nella pancia! Ciò che si vede muovere sono i muscoli addominali, i polmoni sono all'interno della cassa toracica.

Espirazione:

- ✓ Espellere l'aria il più lentamente possibile, socchiudendo le labbra e cercando di indirizzarla con una direzione precisa: basta pensare di soffiare verso un oggetto non troppo distante; può essere utile, per trattenere più a lungo l'aria nei polmoni, soffiare emettendo un leggero sibilo (pronunciando la consonante "FFFFFF");
- ✓ Evitare di irrigidire i muscoli del collo e, conseguentemente, stringere la gola: ciò renderebbe faticoso e poco proficuo l'esercizio;
- ✓ Mentre l'aria esce tentare di spingere in fuori i muscoli addominali, come se i polmoni fossero pieni; evitare, però, di fare troppi movimenti con l'addome per assecondare il flusso dell'aria: può addirittura capitare di fare tali movimenti senza nemmeno respirare!
- ✓ Provare a soffiare nella direzione di una candela, posta a un paio di metri di distanza, cercando di muoverne la fiamma in modo costante ma senza spegnerla;
- ✓ Una volta acquisito un buon controllo dell'esercizio si può tentare di espellere completamente l'aria, 'spremendo' fino in fondo i polmoni (senza colpi e senza spegnere la candela!)

Cicli di respirazione corretta N°3b

Ripetere più cicli di respirazione corretta 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.