

# La respirazione tridimensionale



## A CURA DI:

Katharina Conradi



## DURATA

20 minuti



## MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE L'ATTIVITÀ

Inizio



## PARTECIPANTI

Adatto alla capienza della sala in cui si svolge l'evento



## OCCORRENTE

- Un tappetino o una coperta se il pavimento è freddo



## OBIETTIVI

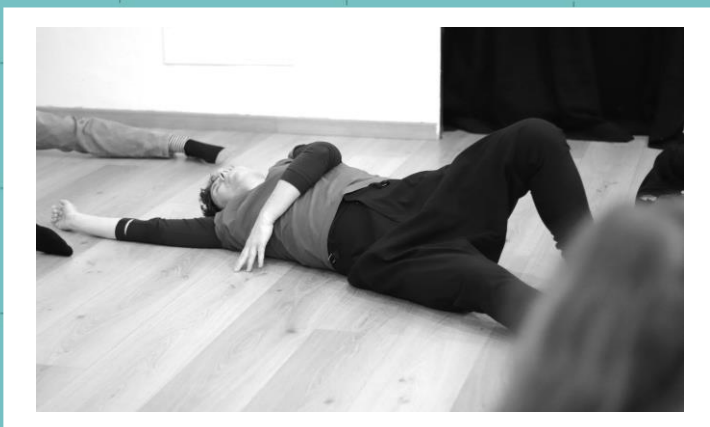
Il corpo cresce e rimpicciolisce come fa una massa informe, un'ameba: la più semplice forma di vita. I movimenti più semplici, la respirazione e l'ossigenazione delle cellule, sono legati a questo ritmo di espansione e condensazione. Una volta inglobato il respiro, tutte le parti del corpo si muovono insieme, coordinate dal processo di inspirazione ed espirazione.



# ISTRUZIONI PER LE E I PARTECIPANTI

## 1.

- Distenditi comodamente sul pavimento. Prenditi tutto il tempo che ti serve per riconoscere il tuo respiro.
- Quando inspiri senti il tuo corpo espandersi, mentre quando espiri sentirai la parte superiore del tuo corpo svuotarsi. Continua a concentrarti sul movimento del tuo addome. Dopo qualche minuto, distogli l'attenzione.

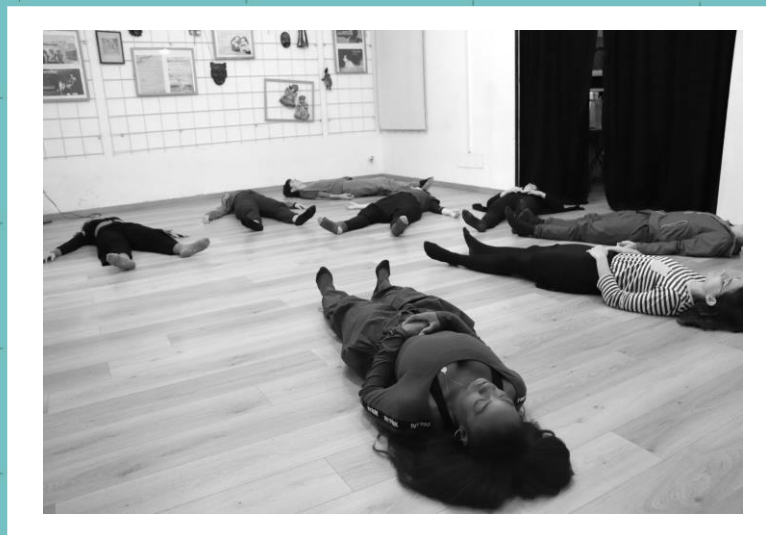


## 2.

- A questo punto comincia a prestare attenzione al movimento laterale del tuo busto quando inspiri ed espiri. Senti la tua cassa toracica aprirsi ai lati. Puoi toccare i fianchi con le mani per comprendere meglio la sensazione.

## 3.

- Quindi, concentrati sui movimenti verso l'alto o il basso determinati dal tuo respiro. Il tuo diaframma si muove verso l'alto quanto inspiri, mentre quando espiri avrai un effetto contrario.



## 4.

- Dopo aver preso in esame questo movimento in avanti e indietro, da un lato e dall'altro, verso l'alto e il basso, presta attenzione a tutte e tre le dimensioni allo stesso tempo. La parte superiore del tuo corpo è come un palloncino che quando inspiri si espande in tutte le direzioni, mentre quando espiri si restringe verso il centro.





Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

VOICE – Voice and Body of Adult Educators  
Convenzione di sovvenzione n.: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095264