



Respirazione



INTRODUZIONE ALLA DIMENSIONE RESPIRATORIA

La respirazione è la tua compagna inseparabile, la prima necessità biologica. Il nostro respiro cambia a seconda del nostro stato emotivo, psicologico e fisiologico. Si ricollega strettamente alle nostre emozioni: accelera quando ci sentiamo stressati, oppure proviamo ansia o eccitazione, e rallenta quando siamo rilassati. Non possiamo controllarla del tutto perché, come il nostro battito cardiaco, è inconscia. Tuttavia, comprendere la nostra respirazione può apportare molti sorprendenti benefici.

La respirazione è così importante e complessa da essere diventata oggetto di numerose tecniche volte al raggiungimento di un controllo sempre maggiore di tale fenomeno. Non dovrebbe sorprenderci che le tecniche di meditazione orientali si basino proprio sul respiro. Nella tecnica pranayama, nel tai-chi e in molte arti marziali, tali aree apparentemente remote sono connesse a una profonda consapevolezza del funzionamento del respiro. E la voce? Bene, non potrebbe nemmeno esistere senza la respirazione!

Possiamo servirci della respirazione stessa come strumento di auto-osservazione e crescita personale. Osservando il respiro, siamo in grado di individuare gli stati di tensione e comprendere il modo in cui reagiamo allo stress. Di conseguenza, se usata consapevolmente, la respirazione può divenire un potente strumento per alleviare la tensione.

La respirazione è anche il meccanismo propulsore dell'espressione vocale: la voce, infatti, è il prodotto del passaggio dell'aria attraverso le corde vocali. La potenza della voce e il suo attenuarsi dipende moltissimo dalla nostra respirazione.

In che modo la respirazione può essere importante nell'istruzione degli adulti?



Imparare a conoscere la propria respirazione - capirne la natura e il funzionamento - costituisce un potente strumento per comprendere sé stessi.

Ha una certa importanza quando si tratta di affermare la nostra presenza in qualità di educatori di adulti. Il respiro è il fondamento di ogni azione. Accompagna i nostri movimenti, la postura, il modo di parlare e il nostro rapporto con lo stress. Il respiro può trasformarsi in uno strumento semplice e accessibile tanto per individuare la tensione nel nostro corpo e nella nostra voce, sia per alleviarla.

La respirazione supporta il flusso e la forza della voce e del corpo, rivelandosi il motore della coerenza delle nostre azioni. Una respirazione libera si traduce in una voce e un corpo liberi.

Alcune cose che vale la pena tenere in considerazione per una buona respirazione:

1. Alleggerire il respiro: se ci chiediamo perché farlo, troveremo risposte su diversi livelli: a un livello elementare, possiamo parlare della sua semplicità: si tratta della prima capacità che viene acquisita alla nascita per poi divenire automatica. In modo antitetico, però, poi sorge la domanda relativa al “se” siamo veramente in grado di riconoscere in che modo la respirazione è influenzata dallo stress, e in che misura siamo in grado di utilizzarla per eliminare la tensione dal nostro corpo.
2. Allineamento con la voce ed il corpo: il corpo è una struttura complessa costituita da diversi elementi interdipendenti, per ciascuno dei quali la respirazione risulta fondamentale. Pertanto, vale la pena considerare in che misura la qualità del respiro sia rilevante nel compiere movimenti e funzioni vocali nel modo che desideriamo. La connessione al nostro respiro ci porta maggiore consapevolezza riguardo tutti gli aspetti della nostra fisicità.

Domande per l'autovalutazione

Domande alle quali rispondere prima della visione del video

Domande a risposta aperta

- Ti senti consapevole del tuo modo di respirare?
- Come varia la tua respirazione in questi due contesti: durante il tempo libero e mentre stai tenendo una lezione?

Domande che puoi usare per delle misurazioni quantitative

Si prega di rispondere utilizzando la scala da 1 a 5 in cui 1 sta per “assolutamente no” e 5 “moltissimo”

- Quanto sei consapevole del tuo respiro?
- In che misura descriveresti il tuo respiro come profondo e regolare?
- Quanto ti definiresti capace di usare consapevolmente il respiro per alleviare la tua tensione fisica?
- Quanto diresti che il tuo respiro ti provoca fastidio?
- Quanto diresti che il tuo respiro sia coordinato con i tuoi movimenti e il tuo parlare?
- In che misura diresti che riesci a trarre piacere dalla tua respirazione?

Dopo aver visto il video

Cosa hai notato a proposito della respirazione?

Vorresti cambiare qualche aspetto della tua respirazione?



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

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.