

# La diversità nella respirazione

**Esistono molti metodi per eseguire degli esercizi di respirazione. Ogni sistema porta degli effetti diversi. Segue una panoramica degli esercizi di respirazione più diffusi.**

## Respirazione attivante

Inspirare in modo energetico e profondo attraverso il naso, trattenere il fiato, fare uscire l'aria «da sola».



## Onda del respiro (5-5-5)

Inspirare per circa cinque secondi, trattenere il fiato per cinque secondi, espirare lentamente per cinque secondi fino a quando l'impulso di inspirare arriva da sé. Riprendere il ciclo dall'inizio. Inspirare – trattenere il respiro – espirare – inspirare (impulso). Per rendere l'esercizio un po' più difficile, è possibile allungare il ritmo.



## Respirazione con bocca e naso

Inspirare dal naso ed espirare dalla bocca. Mentre si espira premere leggermente le labbra. Si può immaginare un palloncino da cui l'aria viene evacuata piano piano.



## Respirazione alternata

Questo esercizio di respirazione sostiene l'equilibrio dei due lati. Inspirare attraverso la narice destra mentre si chiude la narice sinistra con un dito, trattenere, espirare attraverso la narice sinistra mentre si chiude la narice destra, trattenere, inspirare attraverso la narice sinistra (chiudere la destra), trattenere, espirare da destra (chiudere sinistra), ecc.



### Respiro di gola

Ostruendo parzialmente la glottide, si riesce a far fluire il respiro in modo controllato e lento. Per eseguire il respiro di gola si procede come segue. Per iniziare, sussurrare diverse volte di seguito «Aaaa» con un suono aspirato. Chiudere la bocca e respirare con il naso. Mentre si espira, cercare di nuovo di pronunciare «Aaaa», ma senza voce. Si sente un leggero fruscio. Non cercare di premere la glottide. Provare invece a respirare in questo modo senza doversi sforzare troppo. Il respiro di gola può anche essere usato nel quotidiano o quando ci si vuole rilassare. Tramite un'espirazione lenta e controllata si riesce a rilassarsi del tutto.



### Percepire gli spazi respiratori

Stendersi sulla schiena, piegare le ginocchia e posizionare i piedi per terra. La distanza tra le ginocchia corrisponde alla larghezza dei fianchi. Si crea un angolo retto. Le vertebre lombari sono ben distese per terra. Con calma e tranquillità contare almeno fino a dieci per ciascuno degli spazi respiratori indicati di seguito. Cercare di concentrarsi sulla respirazione. Si possono tenere gli occhi aperti o chiusi.



#### Spazio respiratorio inferiore

- Posizionare le mani sul bassoventre. Durante l'inspirazione, la parete addominale si alza fino a superare l'inguine. Durante l'espirazione, si abbassa.
- Con ogni inspirazione, immaginarsi la propria pancia come se fosse un pallone gonfiabile che si riempie poco a poco d'aria e si ingrandisce. Durante l'espirazione, percepire come si svuota e si rimpicciolisce.

#### Spazio respiratorio centrale

- Posizionare le mani di lato sulle costole. Percepire come durante l'inspirazione anche la cassa toracica si allarga e si estende. Durante l'espirazione, invece, si contrae. Immaginarsi come il pallone sale dal bassoventre e si allarga anche tra le costole. Con l'espirazione, il pallone scende di nuovo.

#### Spazio respiratorio superiore

- Posizionare le punte delle dita sulle clavicole e percepire come con ogni inspirazione si espande un'onda che va dal diaframma pelvico fino alle clavicole. Il pallone sale dal bassoventre, passa dallo spazio respiratorio centrale e arriva fino in alto. Mentre si inspira le clavicole si alzano leggermente, quando si espira si abbassano.

**Variante per la continuazione:** posizionare il dorso delle mani nella zona dell'osso sacro e percepire come la respirazione riempie e svuota anche questi spazi. Si riesce a percepire la respirazione nella schiena?

Per concludere, posizionare le mani in un punto del corpo a piacimento e cercare di «dirigere il respiro» in questa zona.

