

PRATICA

Respiro diaframmatico sinusoidale

Il respiro diaframmatico equilibrato lo possiamo allenare attraverso tre passaggi:

- 1) Svuotare i polmoni
Compiere 2-3 espirazioni lunghe, lunghe svuotando completamente i polmoni
- 2) Assicurarci che tra i muscoli respiratori sia il diaframma a funzionare
Lasciare i muscoli addominali completamente rilassati e anche quelli delle spalle e del torace; se si fa lavorare bene il diaframma osserveremo a questo punto muoversi la pancia che si solleva con la inspirazione e si retrae con la espirazione
- 3) Rendere inspirazione ed espirazione di pari durata
Contare mentre si inspira ed espira trovando il proprio ritmo “comodo”

4 A) passaggio aggiuntivo ai tre di base del respiro diaframmatico sinusoidale

Respiro diaframmatico sinusoidale e profondo

Dopo avere compiuto i tre passaggi precedenti si prova per qualche respiro a prolungare inspirazione ed espirazione nella stessa misura. Provare a contare 5 inspirando e 5 espirando (arrivando a 6 respiri completi il minuto)

4 B) passaggio aggiuntivo ai tre di base, alternativo al precedente (4 A)

Respiro diaframmatico rilassante

Dopo avere compiuto i tre passaggi precedenti si prova a prolungare la sola espirazione.

Per farlo si può:

- Aumentare il conto nella sola espirazione
- Pronunciare in forma quasi di mantra, a voce o mentalmente, alcune parole come: “lentamente”, “gentilmente”, “calmamente”, “tranquillamente”

Corso “7 passi nella consapevolezza e volontà amorevole”: www.associazionesulsentiero.it