

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 1

Artikel: La chiave della vita
Autor: Sbragi, Antonella
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001521>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

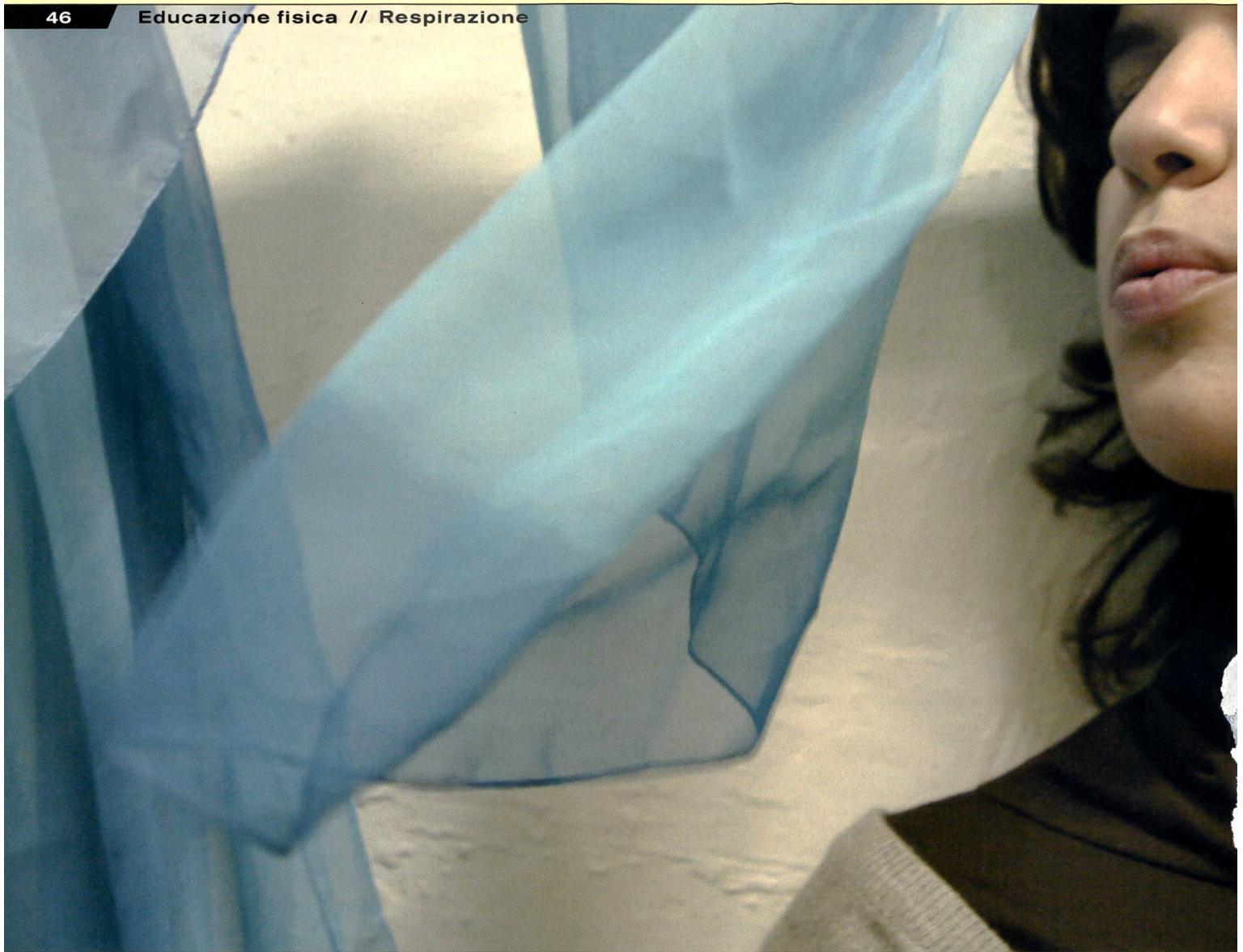


Foto: Luisella Pauri

La chiave della vita

Il respiro è il collegamento fra il nostro mondo interno e quello esterno, la musicalità interiore che ci pone in sintonia con l'esterno e che si diffonde in tutto il corpo, perché ogni nostra più piccola cellula respira. Il movimento della respirazione è ciclico, tende ad essere oltre lo spazio, ci riporta verso il nostro mondo interno.

Antonella Sbragi

► Quante volte ci siamo sentiti dire quando eravamo particolarmente agitati o nervosi «respira, calma, respira». In situazioni di spavento, di tensione, di ansia restiamo col fiato sospeso, tendiamo ad accentuare l'inspirazione, contraendo i muscoli del collo e delle spalle. Fino a che non tiriamo un sospiro di sollievo e con una respirazione lunga e profonda alleviamo le situazioni di tensione: un sollievo che è anche fisico perché si decontraggono i muscoli che trattenevano il torace in atteggiamento inspiratorio.

La consapevolezza della respirazione è coltivata in molte culture come un momento vitale di armonia e connessione fra l'individuo e l'universo. Questo è chiaro nelle discipline orientali che hanno prodotto concezioni diverse del corpo come il Tai Chi Chuan, lo Zen o lo Yoga.

In occidente, invece, dove l'idea e la cultura del benessere fisico sono differenti, la ricerca dell'equilibrio o dell'armonia gioca un ruolo meno importante. Eppure un'attività fisica, che sia anche esplorazione e riappropriazio-

ne del proprio corpo, è sostenuta sempre dalla respirazione. Il respiro riflette i cambiamenti delle nostre emozioni e pensieri ed anzi l'alterazione del ritmo respiratorio può generare forti scompensi nell'organismo. Affinando la sincronia del respiro con il movimento si può raggiungere un migliore equilibrio psico-fisico e in campo sportivo ottimizzare l'allenamento fisico. //

► Antonella Sbragi
sbr@libero.it

› Scuola dell'infanzia



Il fiocco di neve

Come? Invitare i bambini a camminare lentamente nella stanza immaginando che stiano cadendo dei fiocchi di neve particolarmente grossi. Si dice ai bambini che chi inspirerà dal naso un fiocco di neve si sentirà bene e chi ne inspirerà con calma tre in successione potrà esprimere un desiderio.

Perché? Sperimentare l'atto inspiratorio; imparare a dare un ritmo alla respirazione.

Il palloncino che respira

Come? Far eseguire ai bambini una corsa veloce nello spazio e ad un segnale dire loro di distendersi per terra in decubito supino. Ogni bambino si metterà un palloncino sulla pancia che potrà abbracciare. Chiedere ai bambini di osservare il movimento del palloncino che si alza e si abbassa durante la

respirazione. Invitare i bambini a rilassarsi ascoltando il proprio respiro che diventa via via più tranquillo.

Perché? Prendere consapevolezza del respiro; sviluppare l'attenzione, sentire la respirazione addominale.

Il respiro magico

Come? Invitare i bambini a camminare lentamente nello spazio dicendo loro di immaginarsi stanchi o di cattivo umore. Ogni bambino, però, grazie al suo respiro magico potrà, soffiando con delicatezza su un compagno, curarlo e renderlo più contento: «Soffiate con leggerezza e con le labbra allungate su di un compagno. Prima dovete inspirare l'aria profondamente e poi regalarla all'altro. Ricordate che se un bambino riceve la cura da più compagni si sentirà ancora meglio».

Perché? Rendere la respirazione più tranquilla; coordinarla con il movimento; diventare consapevoli della respirazione e della sua modulazione.

Il pupazzo di neve

Come? I bambini sono disposti in ordine sparso, in stazione eretta; chi vuole può te-

nere gli occhi chiusi. Si chiede ai bambini di immaginare di avere davanti a sé un pupazzo di neve e di poterlo sciogliere con il proprio respiro magico. «Inspirate con il naso e soffiate fuori l'aria con forza dalla bocca; quest'aria è molto calda perché deve sciogliere il pupazzo. Decidete voi quanta aria serve per scioglierlo del tutto e farlo diventare acqua».

Perché? Imparare a trarre forza dal proprio respiro.

Bocca da tigre

Come? Disporre i bambini seduti in cerchio. Chiedere loro di inspirare l'aria trattenendola per pochi istanti e subito dopo di mostrare una «bocca da tigre» serrando i denti, premendo gli uni contro gli altri e allontanando le labbra. «Ora spingete fuori l'aria attraverso i denti, soffiando sia forte che piano. Eseguite l'esercizio per quattro volte di seguito».

Perché? Sentire la forza della respirazione; rilassare viso e capo.

➤ *Giuliana Pento*
giulianapento@libero.it

Abbinare il movimento al rilassamento

La vita moderna abbastanza caotica, la frenesia e l'attenzione poco orientata verso se stessi e a un'autentica dimensione corporea hanno portato sia bambini che adulti ad imparare a respirare in modo disordinato e innaturale con conseguente contrazione della muscolatura. Diventa quindi una priorità e un obiettivo non trascurabile favorire e promuovere già nei bambini una respirazione armonica e rigenerante creando le occasioni più favorevoli per renderla corretta, profonda ed equilibrata. L'intervento didattico dovrebbe puntare sulla consapevolezza dell'atto respiratorio e rendere automatica la respirazione profonda. Si può insegnare ai bambini di prestare attenzione al modo in cui respirano (se velocemente e superficialmente o profondamente e lentamente) e proporre loro esercizi che aiutino a respirare in profondità con la pancia. L'età ottimale per fare esperienze significative di respirazione dovrebbe vertere intorno ai sei anni ma è possibile iniziare anche con i più piccoli abituandoli, in forma giocosa, ad essere più consapevoli del loro respiro.

Nella scuola dell'infanzia non è scontato né facile educare alla respirazione come anche al rilassamento (strettamente legato ad essa) poiché c'è il rischio che le consegne vengano poco comprese o poco accettate e vissute come un lavoro meccanico. L'approccio, di tipo essenzialmente ludico, dovrebbe di fatto prevedere collegamenti ad alcune metafore, azioni e rituali simbolici nonché parlare all'animo del bambino.

Si consiglia di fare esercizi semplici, per poco tempo, proponendoli in diverse occasioni e abbinandoli, volendo, ad altri giochi di movimento e ad esercizi di rilassamento. Tale pratica avrà l'importante funzione di tranquillizzare il bambino e di aiutarlo ad agire iniziando a partire dal centro del proprio corpo.

Scuola dell'infanzia

Conoscenze:

- conoscere le diverse parti del corpo;
- conoscere la funzione dell'atto respiratorio.

Abilità:

- essere in grado di rilassarsi ascoltando il proprio corpo;
- avere consapevolezza del proprio respiro ed essere in grado di modularlo attraverso atti semplici.

Bibliografia

- Loos, S.; Metref, K.: *Quando la testa ritrova il corpo*, EGA, Torino 2002.
- Perna, G.; Divo, G.: *Psicofitness*, Sperling & Kupfer, Milano 2007.
- Vopel, K.W.: *Bambini senza stress*, 3 vol., Elledici, Torino 2000.

➤ Scuola primaria – 1^a, 2^a e 3^a classe

Il temporale

Come? Alunni seduti in cerchio, mantenere la respirazione calma e regolare e portare l'attenzione sull'aria che «entra e che esce». L'insegnante guida: «C'è il sole, l'aria è tiepida e noi respiriamo tranquillamente, ora sta arrivando il vento, soffiamo con la bocca e imitiamo il vento; il vento diventa molto forte e scoppia il temporale, facciamo entrare molta aria e poi soffiamola fuori con forza; ma finalmente torna il sole e possiamo tornare a respirare tranquillamente ...».

Perché? Portare l'attenzione sulla possibilità di intervenire volontariamente sulla respirazione.

Variante: a piccoli gruppi, alternare liberamente una respirazione normale ad una respirazione forzata.

Il raffreddore

Come? Seduti, a bocca chiusa: chiudere una narice e respirare solo con l'altra, sentendo la strada che fa l'aria per entrare e uscire. Dopo qualche ripetizione, cambiare narice. **Perché?** Controllare la respirazione attraverso il naso.

Varianti:

- provare a inspirare con una narice e ad espirare con l'altra;
- portando il dorso di una manovicina al viso, provare a spingere fuori l'aria dal naso per sentirla sulla pelle; quindi inspirare dal naso e ripetere alcune volte.



Gara dei pesciolini

Come? Ogni alunno con un pesciolino di carta colorata. Tutti sono dietro una linea, in quadrupedia o supini, con il proprio pesciolino posato a terra. Soffiando con la bocca spingere in avanti il pesciolino fin dentro alla zona stabilita. «Quale pesciolino arriva per primo dentro al lago?»

Perché? Controllare l'espirazione attraverso la bocca.



Variante: tenendo con due dita per la coda il pesciolino di carta, a pochi centimetri dal viso, mettere fuori l'aria con la bocca soffiando sul pesciolino; inspirare e ripetere più volte. Ripetere mettendo fuori l'aria dal naso e verificando l'effetto differente sul pesciolino.

Bottiglie che suonano

Come? Ogni alunno ha una bottiglia di plastica. Provare tanti modi differenti di soffiare dentro per fare suoni differenti. Insieme, soffiare dentro a lungo e lievemente; soffiare dentro con forza; soffiare a intermittenza, ecc. Far portare l'attenzione sulle differenti sensazioni provenienti dalla bocca, dal torace, dall'addome, nei diversi modi di soffiare.

Perché? Controllare modalità differenti di respirazione.

Varianti:

- L'orchestra di bottiglie. La classe suddivisa in tre gruppi: il primo gruppo, al segnale, soffia dentro la bottiglia lievemente e il più a lungo possibile; il secondo gruppo, al segnale, soffia con forza a intermittenza; il terzo gruppo, al segnale, soffia con forza e a lungo.

L'insegnante guida l'orchestra alternando i gruppi, al termine, fa eseguire a tutti contemporaneamente, poi fa tacere un gruppo alla volta: pausa di silenzio; ripetere.

- L'orchestra di bolle. Ogni alunno seduto con un bicchiere, riempito a metà di acqua, e con una cannuccia: soffiare lievemente e a lungo per ottenere tante bollicine; soffiare forte e a lungo per fare bolle grosse; soffiare forte e a intermittenza. Ogni alunno soffia ora lievemente, ora con forza, a seconda delle indicazioni dell'insegnante che guida l'orchestra come nella proposta precedente.

Come gli atleti

Come? Seduti, provare a inspirare con il naso e a espirare solo con la bocca: «mettere dentro l'aria dal naso e soffiarla fuori dalla bocca. Ed ora proviamo il contrario.» «Quando è meglio? Perché?»

Perché? Controllare l'inspirazione e l'espiazione.

Varianti:

- far provare camminando e correndo;
- camminare e correre cercando di abbinare un numero di passi all'inspirazione attraverso il naso e un numero maggiore di passi all'espiazione attraverso la bocca.

Scopriamo l'apnea

Come? Inspirare profondamente con il naso, contare mentalmente almeno fino a tre senza espirare (apnea piena), poi espirare profondamente dalla bocca. Provare inspirando ed espirando con la bocca. Espirare profondamente dalla bocca, rimanere fino a tre senza inspirare (apnea vuota), quindi inspirare dal naso.

Guidare a prendere coscienza: «Cosa sentite quando interrompete la respirazione? Come si chiama l'interruzione della respirazione? Quando vi è capitato di stare in apnea? Quando l'apnea è piena? Quando è vuota?»

Perché? Sperimentare per alcuni secondi la sospensione della respirazione.

Varianti: a coppie, il compagno, osservando ed eventualmente portando una mano vicino al viso di chi prova, verifica che l'apnea venga realizzata.

› Scuola primaria – 2° biennio

Cosa sento di diverso?

Come? Supini, portare l'attenzione sull'aria che entra ed esce regolarmente. Alzarsi, correre liberamente per circa due minuti senza fermarsi; di nuovo sdraiarsi supini e sentire come la respirazione è modificata. Rimanere supini fino a quando si sente che la respirazione è tornata alla normalità. Far verbalizzare: «Come si è modificata la vostra respirazione? Perché si è modificata?»

Perché? Prendere coscienza delle modificazioni della respirazione in rapporto al movimento.

Variante: saltare liberamente la funicella e continuare senza interrompersi per circa due minuti; mettersi supini e come sopra controllare il ritmo respiratorio.

Una palla magica

Come? Supini, una palla sull'addome: inspirare ed espirare facendo in modo che l'addome si gonfi nell'inspirazione e la palla salga e che si sgonfi nell'espiazione e la palla scenda. Ripetere ponendo la palla sul torace che si gonfia e si sgonfia. Far portare l'attenzione degli alunni sul movimento dell'addome e del torace: la palla che sale e scende è una

verifica esterna delle due modalità di respirazione.

Perché? Controllare la respirazione addominale e toracica.

Variante: a coppie, uno è supino e tiene una mano sull'addome e l'altra sul torace. Il compagno, seduto accanto, lo guida chiedendogli di respirare ora con l'addome ora con il torace e controlla che il movimento sia localizzato con precisione. Cambio di ruolo.

Il gatto

Come? In quadrupedia, incurvare la schiena verso l'alto e verso il basso (come il gatto che si arruffa e che fa le fusa). Performare la curva verso l'alto espirare profondamente con l'addome e per incurvarla verso il basso inspirare rilassando l'addome. Ripetere alcune volte, quindi fermarsi e con una respirazione addominale mantenere la schiena in «linea». Bacino e busto allineati.

Perché? Prendere coscienza del ruolo della respirazione addominale nel controllo del bacino.

Variante: in posizione eretta, schiena appoggiata alla parete, ginocchia leggermente piegate: premere contro la parete la zona

lombare abbinando un'espirazione addominale prolungata. Rilassare inspirando e sentire come la colonna lombare si allontana dalla parete.

Attivare la centralina

Come? correre dentro ad una serie di cerchi ed arrestarsi nell'ultimo senza sbilanciarsi: mantenere una buona solidità fra il bacino e il busto aiutandosi con un'espirazione addominale: «attivare la centralina». Ripetere a velocità differenti.

Perché? Percepire il ruolo dell'espiazione addominale nell'equilibrio posturale

Varianti:

- eseguire dei saltelli verso l'alto e ogni volta ricadere in equilibrio aiutandosi con un'espirazione addominale;
- camminare su una panca, arrivati in fondo saltare verso l'alto e arrivare in equilibrio su un tappeto. Nel volo e nell'arrivo controllare la posizione del bacino aiutandosi con l'espiazione addominale.

› *Franca Marzocchi*
franca.marzocchi@fastwebnet.it

Bocca o naso?

La respirazione è una funzione dell'organismo che agisce automaticamente: i segnali chimici inviati dal corpo sono in grado di modulare la frequenza e l'ampiezza degli atti respiratori consentendo all'organismo di avere a disposizione la quantità di ossigeno necessaria nelle differenti circostanze.

Ma sulla funzione di respirazione è possibile anche intervenire volontariamente: portare l'attenzione, prendere coscienza, conoscere tale funzione, permette di giungere volontariamente a intervenire su di essa e a controllarla.

Conoscere e controllare la respirazione è una conquista fondamentale già nei primi anni della scuola primaria per l'importanza che ha per la salute e per la gestione del linguaggio e della lettura. In seguito si rivelerà preziosa per la ricerca di una raffinata gestione del movimento e di una migliore utilizzazione delle risorse energetiche.

Nella prima classe, le proposte riportate guidano gli alunni a prendere coscienza della possibilità di intervenire volontariamente sul ritmo e sull'ampiezza della respirazione, nonché sulla respirazione attraverso il naso e attraverso la bocca, poiché non sempre le due forme sono ben controllate dagli alunni di questa età.

Nella seconda e terza classe si sono privilegiate proposte per la modulazione dell'espiazione dalla bocca, per la scoperta e gestione dell'apnea. Nel biennio si sono scelte proposte per la scoperta delle due modalità di respirazione, addominale e toracica, e della possibilità che quella addominale offre nel controllo posturale.

Triennio

Conoscenze: riconoscere le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (respirazione, battito).

Abilità: riconoscere e porre attenzione alle modifiche cardio-respiratorie durante il movimento. Controllare la respirazione.

Biennio

Conoscenze: riconoscere le modifiche fisiologiche del corpo durante l'attività motoria (respirazione, battito).

Abilità: riconoscere le modifiche cardio-respiratorie durante il movimento. Controllare la respirazione e la capacità di rilassare il corpo.

➤ Scuola secondaria di 1° grado

Passare in rassegna il corpo

Come? Distesi supini con le braccia lungo i fianchi, i palmi delle mani a terra, le gambe distese e rilassate, fare un respiro profondo e chiudere gli occhi. Portare l'attenzione sulle parti del corpo che toccano terra, sentire le parti che appoggiano e quelle che non appoggiano, partendo dai piedi e arrivando fino alla testa. Passando in rassegna la colonna vertebrale «sentire» la zona lombare leggermente staccata da terra, la zona dorsale che «pesa» sul pavimento e la zona cervicale che non appoggia. Fare un respiro profondo e riaprire gli occhi.

Perché? Rilassare la muscolatura per ottenere un respiro con un ritmo calmo e regolare.

Varianti:

- piegare gli arti inferiori appoggiando la zona lombare;
- flettere le gambe al petto e stringere le mani alle ginocchia.

Rilassarsi à la carte

Come? In ginocchio, seduti sui talloni con le ginocchia leggermente divaricate, flettere il busto fino ad appoggiare la testa davanti alle ginocchia. Rilassarsi per la durata di alcuni respiri lenti e tranquilli.

Perché? Imparare alcuni modi di rilassarsi da utilizzare durante la giornata, in qualsiasi momento se ne senta il bisogno.

Varianti:

- distesi proni con un cuscino sotto alla pancia e rilassati, con la testa appoggiata alle braccia incrociate;
- seduti su una sedia con le gambe leggermente divaricate, i piedi in appoggio, i gomiti appoggiati alle ginocchia, abbandonando il corpo e la testa alla forza di gravità;
- come la precedente ma appoggiando le braccia incrociate, con i gomiti ben distanti, su un tavolo e la testa abbandonata sulle mani rilassando i muscoli del collo.

Entra ed esce

Come? Supini durante la fase inspiratoria si concentra l'attenzione sul passaggio dell'aria attraverso le narici: quando l'aria entra si ripete mentalmente «entra» e poi, durante l'espirazione si ripete «esce» senza forzare e senza fare respiri troppo profondi.

Perche? Per favorire il rilassamento e allontanare lo stress si concentra il pensiero sulla ripetizione continua di «entra e esce». Questo allontana dalla mente i pensieri e le tensioni per far posto alla calma.



Il vaso del respiro

Come? Nello yoga si paragona il torace ad un vaso, il cui fondo è rappresentato dal bacino e dall'imboccatura dal naso. Durante l'inspirazione questo vaso si riempie prima nel fondo, poi nella parte centrale e infine in alto. Nell'espirazione si svuota lentamente a partire dall'alto.

La posizione è supina con le gambe sollevate. Si appoggiano le mani sull'addome per sentire l'aria che riempie i polmoni nella parte

«Non è lo stress che uccide l'uomo, ma il modo in cui l'uomo affronta lo stress.» M. Chiechi

bassa, poi si spostano le mani alla base del torace per sentire mentre si riempie la centrale. Infine con le mani al petto si completa l'inspirazione. Trattenere il respiro in apnea qualche secondo sentendo i polmoni pieni. Sempre spostando le mani sentire il torace che comincia a svuotarsi dall'alto al basso. Altra pausa di apnea fino a sentire lo stimolo ad inspirare nuovamente.

Perché? Per percepire la potenza del respiro, nella parte addominale e nella parte dorsale, ricevere una buona ossigenazione e favorire il rilassamento.

Varianti: ad occhi chiusi con la base musicale.

A ritmo di passo

Come? Nel cortile della scuola ognuno passeggiando naturalmente le braccia alternativamente, senza alcun peso, con passo regolare e sostenuto. La respirazione è abbinata ai passi: si inizia con sei passi inspirando e sei passi espirando. L'attività va mantenuta per almeno 20 minuti.

Perché? Per imparare una tecnica di rilassamento da utilizzare in diversi momenti della giornata, per allontanare lo stress, il ritmo frenetico e l'insonnia.

Varianti: aumentare progressivamente il numero di passi da 6 a 10.

➤ *Lucia Innocente*

l.innocente@fastwebnet.it

Imparare ad ascoltarsi

Nella vita quotidiana ci sono delle situazioni di tensione e di stress che possono compromettere il nostro equilibrio. Anche nei nostri alunni questi fattori sono negli ultimi anni in aumento, e ci sembra importante dare loro alcuni strumenti per ridurre le situazioni di stress e per evitare che l'accumulo di tensioni si trasformi in dolore.

La tensione si può manifestare con queste caratteristiche: respirazione superficiale e affannosa; battito cardiaco accelerato; battito delle palpebre più veloce e irregolare; contrazioni muscolari del collo, delle spalle, delle mandibole; sudorazione; alterazione della voce; rossoire in viso.

Gli esercizi di rilassamento iniziano attraverso la percezione dei punti di contatto del corpo con il pavimento per poi passare alla sensazione di decontrazione dopo aver contratto la muscolatura.

Nello stesso tempo si focalizza l'attenzione nel sentire ed osservare il respiro.

Si ottiene una sensazione di benessere e di calma che deriva dal «lasciarsi andare», concentrando su ciò che avviene dentro di sé, in modo spontaneo. Si comincia così ad imparare un nuovo modo di conoscersi: quello di «ascoltarsi».

Scuola secondaria di 1° grado

Conoscenze:

- Approfondimento delle conoscenze sul sistema respiratorio abbinato al movimento e al rilassamento.
- Informazioni principali sulle procedure utilizzate nell'attività per il miglioramento dell'efficienza.

Abilità:

- Saper controllare i segmenti corporei.
- Riconoscere e controllare le modificazioni respiratorie.
- Saper utilizzare consapevolmente le procedure utilizzate dall'insegnante per realizzare propri piani di lavoro.
- Saper coordinare la respirazione alle esigenze del movimento.

➤ Scuola secondaria di 2° grado – biennio

Gonfiarsi e sgonfiarsi

Come? Seduti a gambe incrociate, ad occhi chiusi ascoltare le sensazioni che nascono dall'azione inspiratoria ed espiratoria: allungarsi e accorciarsi nella dimensione verticale; allargarsi e restringersi nella dimensione orizzontale; gonfiarsi e sgonfiarsi nella dimensione sagittale.

Perché? La forma del movimento che è sostenuta dal respiro è di tipo fluente e riflette quei cambiamenti che si sentono e si osservano nell'aumento o nella diminuzione del volume del corpo, nello spostamento verso o via dal centro del corpo.

Varianti:

- in sincrono con il proprio respiro, dapprima muoversi sui piani con il corpo poi associare le braccia: aprire inspirando, chiudere espirando. Si può eseguire l'esercizio a terra, in stazione eretta o cambiando i livelli;
- utilizzo del suolo: sdraiati, uno sull'altro, il «materasso» si muove, ed il compagno sopra asseconda il movimento, quindi scivola via;
- a coppie esplorare lo spazio generale mantenendo un punto di contatto, ad esempio la spalla, muoversi ascoltando il flusso del respiro l'uno dell'altro.

➤ Scuola secondaria di 2° grado – triennio

Addome in azione

Come? Inspirare, pensando di gonfiare un palloncino che si trova nell'addome: l'addome si solleva. Espirare, immaginando di sgonfiare il palloncino: l'addome si abbassa.

Perché? Per facilitare la presa di coscienza e l'apprendimento della respirazione addominale che spesso è eseguita in maniera errata. Con l'immagine del palloncino si può insegnare facilmente il sincronismo dell'azione del diaframma e dei muscoli addominali, nelle varianti a coppie e con la palla se ne può avere un controllo tangibile e visivo.

Varianti:

- A coppie, appoggiare una mano sullo sterno del compagno per rendere consapevoli che il petto deve stare fermo ed una mano nell'area mediana superiore dell'addome per ascoltarne il movimento durante la respirazione.
- Appoggiare una palla sulla parete addominale.

La gabbia toracica si avvicina

Come? Le mani aperte sulle coste inferiori, lateralmente. Si espira abbassando il più possibile le costole e sentendo i lati della gabbia toracica avvicinarsi. Si inspira cercando di allargare il più possibile il torace senza mettere in azione muscoli del cingolo scapolare.

Perché? Apprendere la respirazione laterale. Il movimento toracico si esegue soprattutto in senso laterale. Inspirando il movimento avviene in fuori. Espirando si ha il ritorno alla posizione iniziale.

Respiro in alto

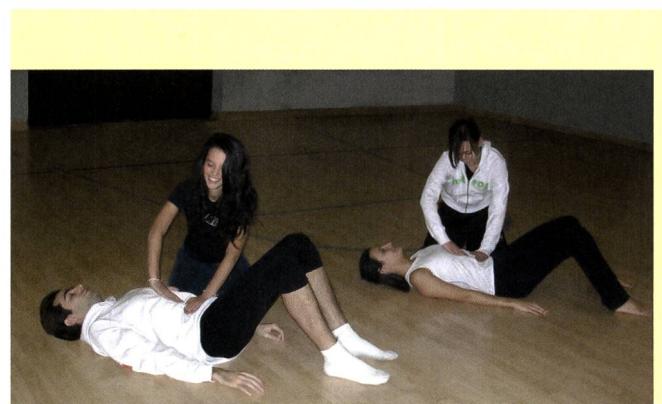
Come? Si pongono le mani sulle coste superiori con i polpastrelli subito al disotto delle clavicole. Si inspira cercando di sollevare la parte del torace dove si sentono le mani.

Perché? Imparare a conoscere la respirazione alta.

Aria fino all'ombelico

Come? Inspiriamo lentamente dal naso, pensando di portare l'aria fin sotto l'ombelico fino a riempire, senza interrompere il respiro, anche la parte superiore dei polmoni; tratteniamo qualche secondo l'aria, per dare il tempo ai polmoni di assorbire tutto l'ossigeno dell'aria che abbiamo inspirato. Facciamo fuoriuscire il fiato, seguendo il percorso inverso. Dopo una breve pausa, iniziamo una nuova respirazione.

Perché? Imparare la respirazione globale.



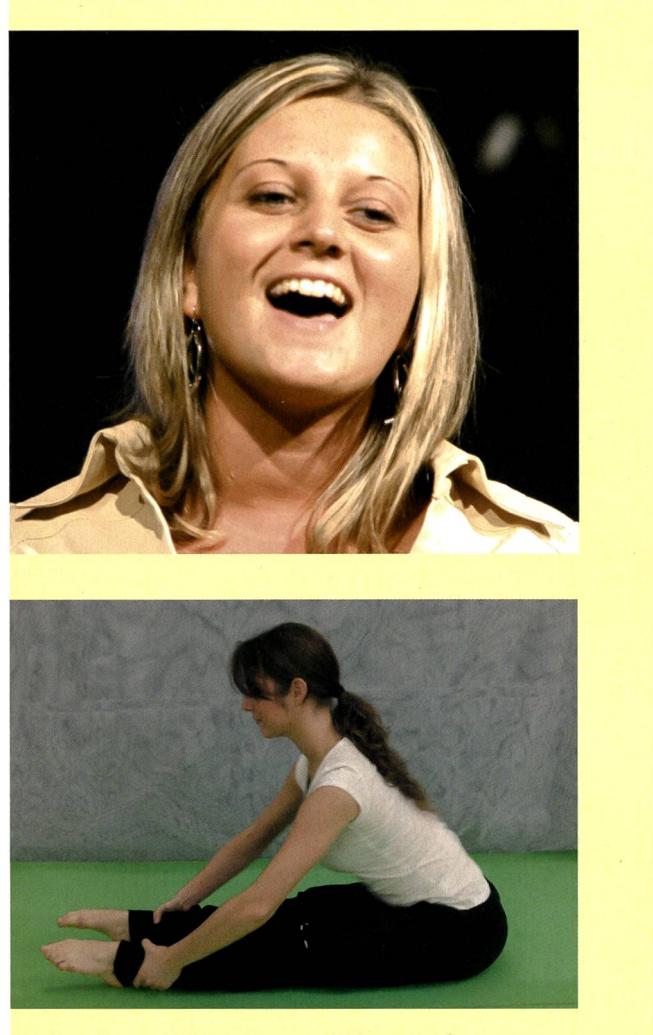
Fuoriuscita con resistenza

Come? Inspirare attraverso il naso ed espirare attraverso la bocca con labbra socchiuse, in modo da offrire una certa resistenza alla fuoriuscita dell'aria. Eseguire al massimo 4–5 atti respiratori profondi per non incorrere in capogiri da iperventilazione.

Perché? Per creare l'abitudine a controllare l'espiazione. L'inspirazione e l'espiazione devono essere equilibrate.

Varianti:

- concentrarsi sulla espiazione in modo da far fuoruscire tutta l'aria possibile, senza però compiere espiazioni brusche o troppo lunghe;
- espirare emettendo il suono A: il suono deve essere leggero e continuo, senza variazioni di intensità, senza tremolii o interruzioni;
- espirare emettendo il suono A: prima aumentando il volume e poi diminuendolo sino al termine dell'emissione del fiato;
- espirare emettendo un leggero sibilo: usare il suono s o z;



Stretch con espiazione

Come? Eseguire una profonda inspirazione prima di assumere la posizione con la quale ottenere l'allungamento di un determinato distretto muscolare, ad esempio, seduti impugnare le caviglie, flessione del busto avanti. Nella fase di stretch eseguire un'espiazione lenta e controllata.

Perché? Il ciclo respiratorio si svolge in due fasi: il tono generale di tutti i muscoli tende ad aumentare durante la fase inspiratoria e a diminuire durante quella espiazoria dunque è più facile ottenere rilassamento durante la fase espiazoria.

Bla, bla, bla

Come? Correre a coppie, chiacchierando.

Perché? Per cercare il ritmo respiratorio personale più opportuno. Negli esercizi dedicati alla respirazione ciascuno segue un proprio ritmo che risponde alle proprie esigenze.

Variente: salire e scendere le scale prima di passo e poi di corsa.

» **Antonella Sbragi**
sbr@libero.it

Biennio

Conoscenze: conoscere le potenzialità del movimento del corpo e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento.

Abilità: elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse.

Triennio

Conoscenze:

- Educazione posturale.
- Educazione motoria, fisica e sportiva nelle diverse età e condizioni.

Abilità:

- Assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi.
- Organizzazione e applicazione di personali percorsi di attività motoria e sportiva e autovalutazione del lavoro.
- Analisi ed elaborazione dei risultati testati.