

## ESERCIZIO GUIDATO DI RESPIRAZIONE LENTA E CONTROLLATA

Potete scegliere di eseguire l'esercizio sdraiati in posizione supina oppure seduti su una sedia.

### **DA SDRAIATI:**

Se siete sdraiati cercate di assumere una posizione comoda, ma che sia anche corretta, completamente distesi, braccia lungo il corpo e schiena ben appoggiata a terra.

Lentamente chiudete gli occhi. Respirando con il naso iniziamo a rallentare il ritmo ventilatorio. State facendo i primi atti respiratori, cercando di rallentare l'espiazione. Concentratevi sul vostro respiro. Percepitem l'aria che entra e l'aria che esce. Non forzate il respiro. Cercate di essere il piú rilassati possibili. Lasciate fluire il respiro senza contare, senza fare niente.

Sentite l'aria che entra e che esce dal naso e visualizzatela. Sentite l'aria che entra e che lentamente esce.

Sentite ora l'aria che entra piú fresca e che esce piú calda, perché scaldata dal corpo.

Se sentite dei rumori esterni cercate di non farvi distrarre, rimanete concentrati sul vostro respiro. Visualizzate ora il percorso che l'aria fa nel vostro corpo: entra dal naso, attraversa tutto il corpo dall'alto verso il basso, attraverso l'addome, fino alla punta dei piedi e appena tocca la punta inizia il percorso inverso, risalendo quindi tutto il corpo dal basso verso l'altro, fino al naso e poi lentamente fuori.

Continuate a respirare, l'aria entra dal vostro naso e molto piú lentamente esce.

Provate ora a mettere una mano sul torace e l'altra mano sull'addome. Ricordatevi di mantenere i gomiti bassi e le spalle rilassate. State facendo un esercizio di consapevolezza. Continuare a respirare con il naso. L'espiazione deve essere piú lenta dell'ispirazione. Provate a sentire quindi che parte si muove: sentite se si muove solo la parte alta, solo la parte bassa oppure tutte e due.

Rimanete ora cosí qualche secondo in silenzio, continuando a respirare lentamente. Percepitem la vostra respirazione. Cercate di memorizzare il modo in cui state respirando.

Ricominciate ora a riportare le braccia stese lungo i fianchi e lentamente, quando vi sentite pronti, aprite gli occhi.

### **DA SEDUTI:**

Se siete seduti cercate di assumere una posizione corretta: schiena dritta e gambe a novanta gradi.

Mettere le mani sulle ginocchia e lentamente chiudete gli occhi. Respirando con il naso iniziamo a rallentare il ritmo ventilatorio. State facendo i primi atti respiratori, cercando di rallentare l'espiazione. Concentratevi sul vostro respiro. Percepitem l'aria che entra e l'aria che esce. Non forzate il respiro. Cercate di essere il piú rilassati possibili. Lasciate fluire il respiro senza contare, senza fare niente.

Sentite l'aria che entra e che esce dal naso e visualizzatela. Sentite l'aria che entra e che lentamente esce.

Sentite ora l'aria che entra piú fresca e che esce piú calda, perché scaldata dal corpo.

Se sentite dei rumori esterni cercate di non farvi distrarre, rimanete concentrati sul vostro respiro. Visualizzate ora il percorso che l'aria fa nel vostro corpo: entra dal naso, attraversa tutto il corpo dall'alto verso il basso, attraverso l'addome, fino alla punta dei piedi e appena tocca la punta inizia il percorso inverso, risalendo quindi tutto il corpo dal basso verso l'altro, fino al naso e poi lentamente fuori.

Continuate a respirare, l'aria entra dal vostro naso e molto piú lentamente esce.

Provate ora a mettere una mano sul torace e l'altra mano sull'addome. Ricordatevi di mantenere i gomiti bassi e le spalle rilassate. State facendo un esercizio di consapevolezza. Continuare a respirare con il naso. L'espiazione deve essere più lenta dell'ispirazione. Provate a sentire quindi che parte si muove: sentite se si muove solo la parte alta, solo la parte bassa oppure tutte e due. Rimanete ora così qualche secondo in silenzio, continuando a respirare lentamente. Percepите la vostra respirazione. Cercate di memorizzare il modo in cui state respirando. Ricominciate ora a riportare le mani sulle gambe e lentamente, quando vi sentite pronti, aprite gli occhi