

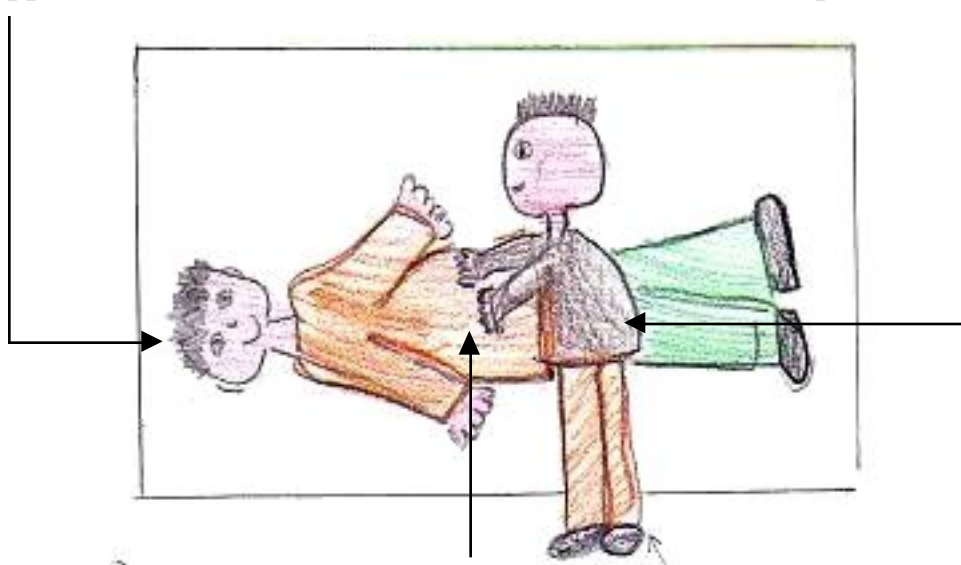
TECNICHE DI RESPIRAZIONE: **bassa – media – alta**

Finalità	Scoperta ed utilizzo del diaframma per una corretta respirazione.
Adatto per	3 – 14 anni
Apprendimento previsto	Funzione e movimento anatomico del muscolo diaframma.
Locali	Qualsiasi luogo, al chiuso o all'aperto.
Materiali	Tappetini
Adulti	Un conduttore per ogni gruppo di 13 allievi.
Descrizione	Dopo l'iniziale spiegazione dell'aspetto, della funzione, del movimento anatomico del muscolo "diaframma", si lavora a coppie. Ci si alterna: chi è disteso, rilassato sul tappetino respira, l'altro gli pone una mano sotto l'ombelico e controlla la respirazione. Durante l'inspirazione la pancia si gonfia e la mano appoggiata segue l'andamento, durante l'espirazione la pancia si sgonfia e la mano si abbassa. In questa 1° modalità la respirazione è bassa e lunga. Poi le mani vengono poste sulle costole che si dilatano inspirando e si riposano espirando. In questa 2° modalità il torace si allarga, la respirazione è media e adatta per riscaldarsi. Infine le mani del partner sono sulle clavicole: ora, in questa 3° modalità, la respirazione è corta, alta e ritmica, quasi affannosa, tipica del pianto.

RESPIRAZIONE BASSA

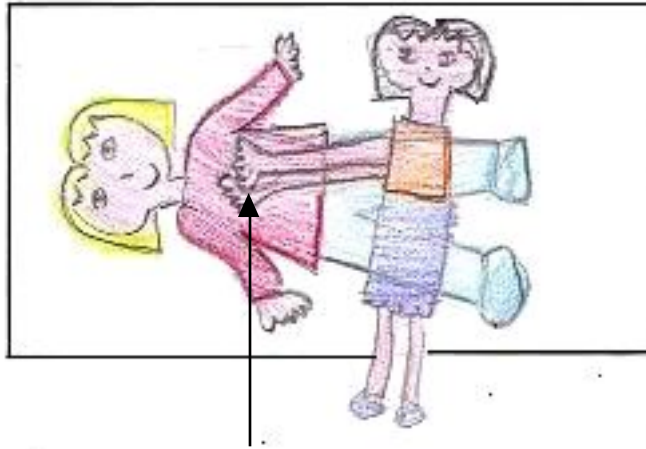
Bambino disteso
sul tappetino

Bambino che controlla
la respirazione



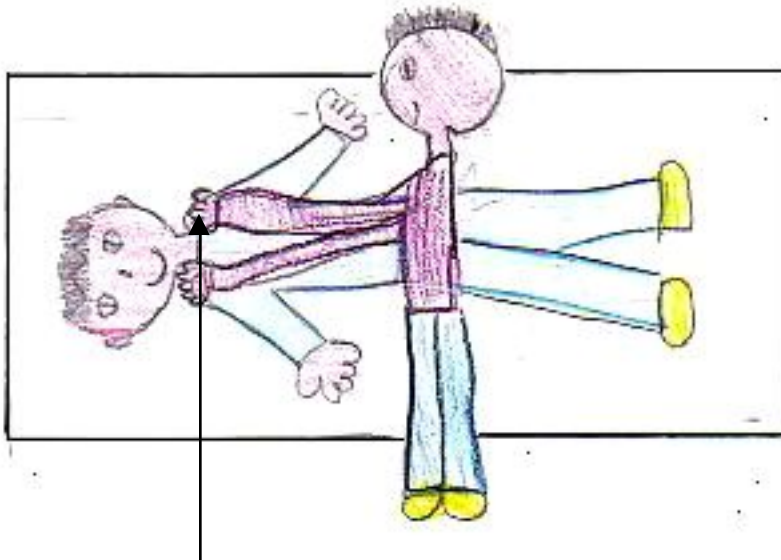
Mani sotto l'ombelico: la pancia si gonfia e si sgonfia.

RESPIRAZIONE MEDIA



Mani sulle costole: il torace si allarga e si restringe

RESPIRAZIONE ALTA



Mani sulle clavicole: respirazione corta e affannosa.

TECNICHE DI RESPIRAZIONE: respiriamo con... le vocali

Finalità	Scoperta ed utilizzo del diaframma per una corretta respirazione, giocando con le vocali.
Adatto per	3 – 14 anni
Apprendimento previsto	Funzione e movimento anatomico del diaframma e della voce.
Locali	Al chiuso o all'aperto.
Materiali	Tappetini, all'occorrenza, palloncini.
Adulti	Un conduttore per ogni gruppo di 13 allievi.
Descrizione	Ci si pone in cerchio, in piedi e si effettua una respirazione completa, seguendo questa modalità: chi inizia, si piega in avanti e arriva con le mani quasi fino a terra, inspirando e contemporaneamente pronunciando una vocale (meglio se la “U” o la “O”); man mano che le braccia si alzano di nuovo insieme al corpo e si protendono verso l'alto, avviene l'espiazione, il suono della vocale si fa sempre meno grave fino a diventare acuto. Chi gli è accanto “raccolge l'acuto” e, a sua volta, inizia dall'alto, si abbassa lentamente espirando ed emettendo la vocale che diventa sempre più grave; si procede in tal modo per tutti i componenti del gruppo.
Varianti	<ol style="list-style-type: none">1) Stesso esercizio, tenendo un palloncino gonfio, prima un po' distante dalla bocca, poi premendolo sulla bocca: pronunciando la vocale, mentre avviene la respirazione completa con la pancia, si sentirà il palloncino vibrare tra le mani e poi sulle labbra.2) Stesso esercizio stando in cerchio, ma seduti (sulle ginocchia o a gambe incrociate, con le spalle ben dritte): emettere la “O” o la “U” e percepire che in questa posizione la respirazione con la pancia si effettua nel modo migliore.3) In cerchio, ancora seduti come al punto 2, chi conduce conta fino a 5 per far compiere agli altri l'atto dell'inspirazione, quindi conta fino a 10 per l'atto dell'espiazione. Successivamente chi conduce aumenta il conteggio dell'espiazione (fino a 15...20) per far prendere coscienza che l'espiazione deve essere “più lunga” dell'inspirazione.

TECNICHE DI RESPIRAZIONE: respiriamo... occupando lo spazio

Finalità	Scoperta ed utilizzo del diaframma, percezione dello spazio d'azione.
Adatto per	3 – 14 anni
Apprendimento previsto	Funzione e movimento anatomico del diaframma, camminando.
Locali	In palestra
Materiali	Tamburello
Adulti	Un conduttore per ogni gruppo di 13 allievi.
Descrizione	Si cammina, occupando tutto lo spazio; al colpo del tamburello, ci si ferma: ognuno inizia con un'inspirazione profonda e dopo questa prima fase della respirazione, continua a camminare per tutto il tempo che gli occorre per l'espiazione (proprio come succede ad una boccia che viene tirata: rotola molto velocemente prima e in seguito sempre più lentamente, fino a fermarsi). Da fermi si ricomincia a camminare...e, al secondo colpo del tamburello, si ripete tutto l'esercizio; al comando "cambio", invece, si prende un'altra direzione.

Respiriamo e camminiamo occupando tutto lo spazio

