

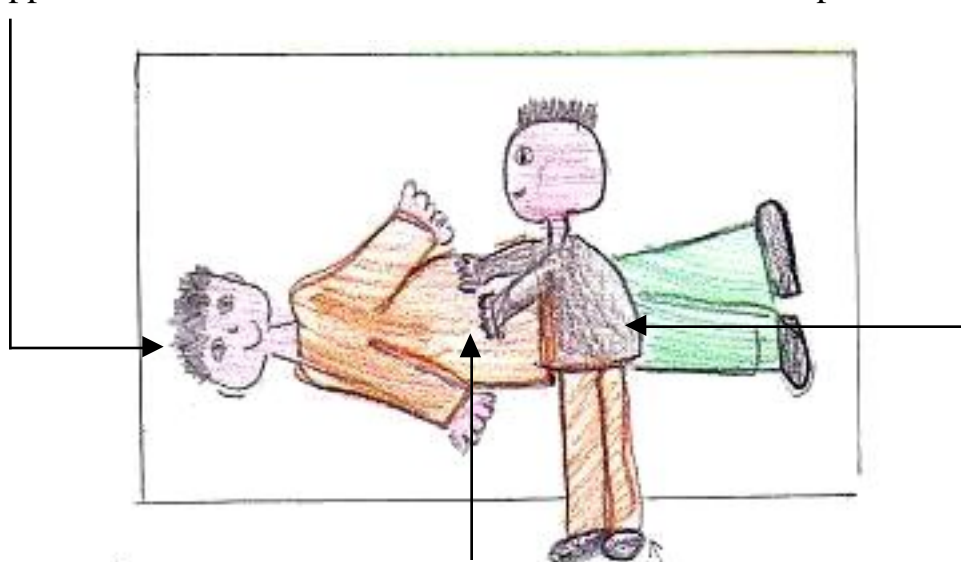
## TECNICHE DI RESPIRAZIONE: bassa – media – alta

<b>Finalità</b>	Scoperta ed utilizzo del diaframma per una corretta respirazione.
<b>Adatto per</b>	3 – 14 anni
<b>Apprendimento previsto</b>	Funzione e movimento anatomico del muscolo diaframma.
<b>Locali</b>	Qualsiasi luogo, al chiuso o all'aperto.
<b>Materiali</b>	Tappetini
<b>Adulti</b>	Un conduttore per ogni gruppo di 13 allievi.
<b>Descrizione</b>	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 <b>bassa</b> 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 <b>media</b> e adatta per riscaldarsi. Infine le mani del partner sono sulle clavicole: ora, in questa 3° modalità, la respirazione è corta, <b>alta</b> 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.

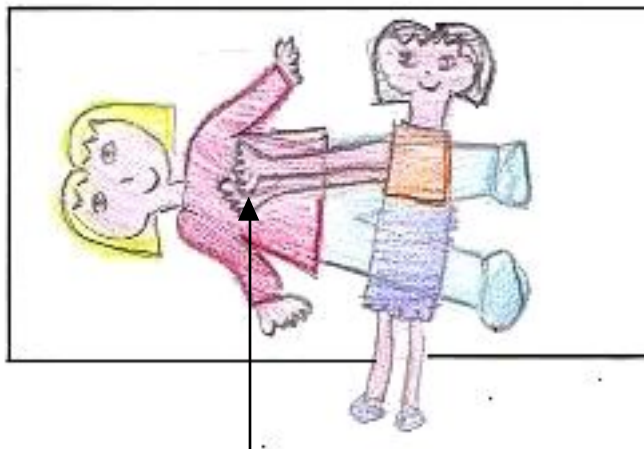


[www.jesicentro.it](http://www.jesicentro.it)



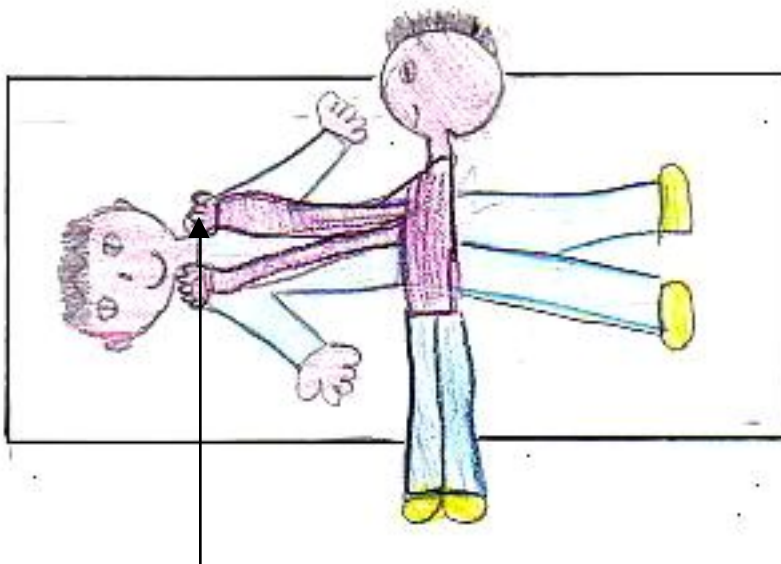
[percorsididattici@jesicentro.it](mailto:percorsididattici@jesicentro.it)

## RESPIRAZIONE MEDIA



Mani sulle costole: il torace si allarga e si restringe

## RESPIRAZIONE ALTA



Mani sulle clavicole: respirazione corta e affannosa.