

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' espirazione, 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 diritte): 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' espirazione. Successivamente chi conduce aumenta il conteggio dell' espirazione (fino a 15...20) per far prendere coscienza che l' espirazione deve essere “più lunga” dell'inspirazione.

