

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

