

Respirazione Profonda e Consapevolezza del Respiro.

1. Sdraiato o seduto su una sedia comoda, trova e mantieni una postura corretta.
Il corpo dovrebbe essere il più rilassato possibile.
Chiudi gli occhi.
Verifica le tensioni presenti nel corpo.
2. Presta attenzione alla respirazione. Metti una mano sulla parte del torace o dell' addome che ti sembra si alzi e si abbassi di più ad ogni respirazione: se questa parte coincide con il petto significa che non stai utilizzando la parte inferiore dei polmoni.
3. Posa entrambe le mani sull' addome e segui la respirazione essendo consapevole del modo in cui il tuo addome si alza e si abbassa.
4. Respira con il naso.
5. Nota se il petto si muove in armonia con l'addome.
6. Adesso posa una mano sul petto e una sull'addome.
7. Inspira lentamente e profondamente con il naso indirizzando l'aria verso l'addome: dovresti sentire l'addome alzarsi durante l'inspirazione mentre il petto dovrebbe muoversi appena.
8. Espira dalla bocca mantenendo rilassate bocca, lingua e mascelle.
9. Rilassati nella consapevolezza delle sensazioni e del suono di queste respirazioni lunghe e profonde.

Questo esercizio che puoi fare più volte nel corso della giornata (due o tre cicli di inspirazione - espirazione per volta), ha il suo "centro" nel punto 9 perché è finalizzato, attraverso la respirazione profonda, a riportarci al contatto con il corpo, ad ascoltarne le eventuali tensioni, le sensazioni, i suoni.