 La respirazione cosciente

  L'io cosciente riesce a percepire l'identità del sé in maniera globale, e con senso di pienezza e possesso incontrovertibili, solo quando riesce a riappropriarsi della capacità di respirare consapevolmente. La nostra abitudine spontanea di affidare la respirazione ad impulsi inconsci a livello spinale ci ha allontanato da questa capacità. In alcune discipline orientali, come lo Yoga, lo Zen o il Karate, possiamo trovare la conferma dell'importanza educativa della respirazione cosciente. In occidente sono invalsi i trainings autogeni e psicosomatici. A scuola, possiamo affidarci a più giocosi esercizi di respirazione.

Ve ne indichiamo alcuni.

http://www.latecadidattica.it/motoria/barra2.gif

**ESERCIZI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenza:** esegue esplosioni respiratorie (soffi massimali respiratori) per il potenziamento diaframmatico, toracico e polmonare, in esercizio-gioco.    **N.1**  Proponiamo il gioco delle **MACCHINE DA CORSA.**  Procuriamoci i cilindri in cartone dei rotoli di carta igienica e chiediamo ai bambini di personalizzarli, con collages di fogli di carta o con i pennarelli, come fossero auto di F1 (Ferrari, MacLaren Mercedes,  Williams, Renault, Toyota, BMW Sauber...). Ciascun bambino si sdraia al di là di una linea di partenza e sfida i compagni ad una corsa dei rotoli-automobili: vince chi, in un solo forte soffio, riesce a spingere la propria vettura più lontana. | http://www.latecadidattica.it/motoria/64.gif |
| **N.2**  Costruiamo un bersaglio di cartone e appendiamolo ad una parete. Con il cartone costruiamo delle cerbottane, tutte della stessa lunghezza e diametro. Chiediamo ai bambini di sfidarsi in gare di precisione nel lancio soffiato di palline di plastilina o Didò. Se si organizza una gara ad eliminazione, ad ogni manches si può ampliare la distanza dal bersaglio. | http://www.latecadidattica.it/motoria/65.gif |
| **N.3**  I bambini sono sdraiati a terra, supini, con il volto coperto da un fazzoletto di carta. Con un solo soffio debbono cercare di toglierselo dal viso. | http://www.latecadidattica.it/motoria/67.gif |
| **N.4**  Sospendiamo un palloncino aereo utilizzando un filo di nylon. Chiediamo ai bambini di spingere il palloncino più in alto possibile, con un soffio. | http://www.latecadidattica.it/motoria/68.gif |
| **Competenza:** esegue esplosioni respiratorie successive con controllo della dinamica del soffio massimale.    **N.1**  Procuriamoci fogli di cartoncino leggero, cannucce (quelle dritte e lunghe)almeno una per ogni bambino, e colori a tempera ben diluiti o, in alternativa, gli inchiostri (ma costano un po'! e asciugano in fretta).  I bambini soffiano il colore sul foglio componendo figure a loro piacimento; possono eseguire tutti i soffi che vogliono.  Al termine del gioco-esercizio si potrà dare l'interpretazione proiettiva delle macchie. | http://www.latecadidattica.it/motoria/66.gif |
| **Competenza:** esegue tenute respiratorie atte al graduale controllo dell'azione diaframmatica.    **N.1**  Ci disponiamo in cerchio, seduti o in ginocchio. Facciamo fare una profonda inspirazione e poi, al via dell'insegnante, tutti i bambini vocalizzano un OOOOOOOOH non eccessivamente sonoro. Vince, infatti, chi riesce a prolungare per più tempo il vocalizzo, naturalmente senza riprendere aria. | http://www.latecadidattica.it/motoria/69.gif |
| **N.2**  Procuriamoci delle candele e accendiamole. Chiediamo ai bambini di soffiarci sopra senza farle spegnere, con una sola inspirazione preparatoria e senza riprendere fiato. Vince chi riesce a far tremolare la fiammella più a lungo.  (Grazie a Pat per le candele: mi ero dimenticata di disegnarle e le ho prese al volo dal suo sito!) | http://www.latecadidattica.it/motoria/candela.gif[Shangri-La](http://www.shangrila.altervista.org/simplesets/asia.htm) |
| **N.3**  **Il giocacolore:** ci occorrono dei pennarelli e bicchieri di carta trasparenti, pieni d'acqua a metà.  Ogni bambini si sceglie un pennarello colorato. Facciamo togliere il tappo sul retro del pennarello; poi chiediamo di immergere la punta del pennarello nel bicchiere. Con soffi lunghi, i bambini coloreranno l'acqua del bicchiere producendo gradienti cromatici diversi, sempre più intensi. Potranno poi sperimentare miscellanee di colori, immergendo nello stesso bicchiere un altro pennarello: scopriranno così i colori primari e i derivati. | http://www.latecadidattica.it/motoria/70.gif |
| **N.4**  Questo gioco potremmo chiamarlo **il** **gioco del Buon Pastore**.  I bambini devono ricondurre le pecorelle all'ovile, cioè devono spingere delle palline da ping pong, o altro materiale, anche più pesante, all'interno di uno scatolone. La posizione del corpo a terra deve essere prona. | http://www.latecadidattica.it/motoria/71.gif |
| I seguenti esercizi tendono a sollecitare l'attenzione del bambino sulle varie possibilità di attuare gli atti respiratori, percependo la differenza tra respirazione toracica o diaframmatica, nasale o buccale, in uno o più tempi.    **Competenza:**esegue atti respiratori coscienti utilizzando vari segmenti corporei.    **N.1**  Invitiamo i bambini a sdraiarsi supini, ad appoggiare le mani sul pancino e a respirare, facendolo sollevare in fase di inspirazione e abbassare in fase di espirazione. | http://www.latecadidattica.it/motoria/72.gif |
| **N.2**  Lo stesso esercizio di prima, ma con un peso sul ventre che attua un rinforzo percettivo dell'atto respiratorio e del segmento corporeo coinvolto. | http://www.latecadidattica.it/motoria/73.gif |
| **N.3**  Questa volta i bambini poggiano le mani sul petto: devono respirare facendo sollevare il torace in fase inspiratoria ed abbassare in fase espiratoria. | http://www.latecadidattica.it/motoria/74.gif |
| **N.4**  Lo stesso esercizio di prima, ma con un peso sul torace, che attua un rinforzo percettivo dell'atto respiratorio e del segmento corporeo coinvolto. | http://www.latecadidattica.it/motoria/75.gif |
| **N.5**  Soffiatevi bene il naso, per favore. Un bell'esercizio, con duplice valore educativo... Alla fine dell'esercizio, facciamo notare ai bambini come si respira meglio con le coane libere!      Esercizi molto semplici, che possono essere tranquillamente eseguiti tutti i giorni in classe, sono quelli che rispondono a queste richieste:  <<Provate ad inspirare con il naso e ad espirare con la bocca>>.  <<Ora facciamo il contrario>>.  <<Adesso alterniamo:prima prendiamo l'aria con il naso e tiriamola fuori dal naso; poi prendiamo l'aria con la bocca e tiriamola fuori dalla bocca>>.        Concludiamo raccomandandovi di utilizzare termini che i bambini comprendono bene, avviandoli all'uso del linguaggio specifico delle attività motorie con gradualità (bel modo di imparare l'italiano!).  Vi ricordiamo, inoltre, di lasciarvi coinvolgere nei giochi: servirete, al contempo, da stimolo e da esempio per la corretta esecuzione degli esercizi. | http://www.latecadidattica.it/motoria/76.gif |

[Torna su](http://www.latecadidattica.it/motoria/rescosciente.htm#su)