

Esercizio 5 – Respirazione profonda

Tipo: Consapevolezza

Obiettivo di apprendimento:

e' naturale fare respiri lunghi e profondi, quando si è rilassati. Tuttavia, quando una persona si confronta con emozioni negative, in particolare rabbia e ansia, il suo corpo subisce diversi cambiamenti ed entra in uno stato speciale chiamato risposta di lotta o fuga. Il corpo si prepara a combattere o a fuggire dal pericolo percepito. Quando si è nello stato di risposta di lotta o fuga è comune sentire la mente "vuota", l'aumento della frequenza cardiaca, un'eccessiva sudorazione, i muscoli tesi e la respirazione diventa rapida e superficiale. La respirazione profonda inverte questo stato e invia messaggi al cervello per iniziare a calmare il corpo. La pratica farà in modo che il corpo risponda in modo più efficiente alla respirazione profonda in futuro e aiuterà i partecipanti a calmarsi nei casi in cui devono affrontare forti emozioni.

Specificità: L'attività può essere svolta sia individualmente che in gruppo. In entrambi i casi, dopo la tecnica di mindfulness, i partecipanti discuteranno in gruppo sulla loro esperienza.

Durata: 30 minuti

Materiali: file audio di respirazione profonda

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198