

Estendere l'Espirazione

Basato su *Humanual Breathing Video* di Betsy Polatin

www.humanual.com

Introduzione

La maggior parte delle persone utilizza solo un terzo della capacità del diaframma, risultando in una respirazione inefficace. Rafforzare il diaframma attraverso l'estensione dell'espiazione può migliorare significativamente il flusso respiratorio e ridurre l'ansia.

Esercizio: "La La La" Silenzioso

Obiettivo: Rafforzare il diaframma estendendo l'espiazione.

Preparazione: Questo esercizio può essere fatto da seduti, in piedi, camminando o sdraiati.

1. Fai alcuni cicli di respirazione ottimale, prestando attenzione alla tua espiazione. È breve? È forzata?
2. Ora pronuncia "la la la" silenziosamente mentre espiri. Muovi la lingua da dietro i denti superiori a dietro i denti inferiori senza coinvolgere la mascella.
3. Continua a fare il "la la la" per tutta l'espiazione.

Il "la la la" silenzioso induce la glottide a rimanere aperta più a lungo, prolunga l'espiazione senza pressione e favorisce una riflessiva inspirazione.

Concetti di Respirazione

- **Respiriamo e ci muoviamo** in risposta al nostro ambiente interno ed esterno.
- **Flessibilità:** Fai gli esercizi ovunque tu sia, senza bisogno di una postura particolare.

Rafforzare il Diaframma

Quando siamo in uno stato di ansia o paura prolungato, la mancanza di respirazione profonda indebolisce il diaframma. L'esercizio "La La La" silenzioso aiuta a mantenere la glottide aperta, estendendo l'espiazione senza pressione e favorendo una riflessiva inspirazione.

Esercizi per Esplorare il Respiro e il Suono

Preparazione: Sdraiati con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati, oppure con le gambe dritte e un cuscino sotto le ginocchia.

1. Espira con un "la la la" silenzioso.
2. Conta da 1 a 5 durante l'espiazione, poi continua con "la la la".
3. Aumenta gradualmente il conteggio fino a quanto riesci senza tensioni.

Trova maggiori dettagli su Humanual.com