Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 10 (2008)

Heft: 2

Artikel: Tanti colori nello stomaco

Autor: Sakobielski, Janina

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001526

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tanti colori nello stomaco

Nora Willi, terapeuta esperta di respirazione, spiega che anche i bambini possono essere sensibilizzati alla respirazione consapevole.

Janina Sakobielski, foto: Guido Santinelli

▶ Respirare è la cosa più naturale del mondo. Perché allora non insegnare anche ai bambini a respirare correttamente? Già in età prescolare ci si può esercitare a respirare consapevolmente per raggiungere uno stato di benessere fisico, emozionale e mentale.

Primi passi ludici

Lena appoggia la mano sul ventre del padre e cerca di sentire dove va a finire l'aria che egli inala. Il movimento respiratorio si arresta all'altezza del petto oppure scende sino alla pancia? Cosa si muove quando il papà respira profondamente? Lena è curiosa e vuole provare l'esperimento su sé stessa. Grazie a dei piccoli giochetti, i bambini possono già sviluppare in età prescolare un buon senso della loro respirazione e migliorare così il loro benessere fisico ed emozionale. Inoltre, imparano a concentrarsi sulla respirazione nella calma.

Via libera all'aria fresca

Chi di tanto in tanto respira correttamente svuota i polmoni e crea spazio per accogliere aria nuova e inutilizzata. Quando i bambini ad esempio provano a soffiare con una cannuccia su una pallina da tennis tavolo per spingerla all'interno di una galleria di cartone, soffiano l'aria fuori dai loro polmoni in modo ludico. Lo stesso effetto può essere prodotto soffiando su una macchia di acquarello lasciata su un foglio di carta, un giochetto che tra l'altro è molto creativo. L'importante, in questo genere di esercizi, è che siano di breve durata e alternati a pause respiratorie, per evitare il sopraggiungere di capogiri.

Tutti i giorni e ovunque

La ginnastica e gli esercizi per migliorare la respirazione si prestano molto bene anche ad essere introdotti a scuola, sia all'inizio che alla fine di una lezione, come breve pausa fra un'ora e l'altra oppure come allenamento di qualsiasi disciplina sportiva all'interno o all'esterno. Insomma, gli esercizi che aiutano a respirare in modo consapevole possono essere svolti ovunque. Sono sufficienti cinque minuti di tempo durante i quali i bambini, ad esempio, chiudono gli occhi e si immaginano di inspirare il loro colore preferito dal naso, trattengono l'aria contando sino a cinque e poi lentamente espirano dalla bocca (per i più piccoli è molto più facile immaginare un colore che la trasparenza dell'aria).

Dal più facile al più difficile

All'inizio, bastano degli esercizi respiratori semplici e di breve durata. Con il passare del tempo, si può invece provare ad aumentare la difficoltà, ad esempio trattenendo un po' più a lungo l'aria, rimanendo in equilibrio su una gamba sola oppure inspirando il proprio colore preferito in modo tale che raggiunga la punta delle dita dei piedi. L'importante è che questi esercizi di sensibilizzazione alla respirazione siano svolti nella calma e in un'atmosfera rilassata. Si sconsiglia vivamente di accelerare l'espirazione poiché avrebbe effetti negativi sulla profondità della respirazione.

Metafore benvenute

Colori, immagini, racconti, suoni e rumori aiutano i bambini a concentrarsi completamente sulla loro respirazione. Un uccello che si gonfia rizzando le penne o un elefante che inala aria attraverso la sua lunga proboscide risoffiandola all'esterno strombazzando, oppure ancora un bus che si riempie piano piano di gente e che riparte borbottando sono aiuti mentali che rendono gli esercizi respiratori più facili da eseguire. I bambini sono dotati di una fantasia straordinaria e dalla loro mente scaturirà sicuramente una moltitudine di altre storie ed immagini. Al docente o all'allenatore spetta il compito di evitare che respirino in modo superficiale a livello del busto. L'aria, infatti, deve raggiungere sempre la zona addominale. Tanto più grandi sono i bambini, quanto più facile sarà tematizzare l'argomento respirazione in modo cognitivo. //

› *Contatto: Nora Willi, nora.willi@anora.ch, www.anora.ch*