



## 0101 - Osservazione del respiro naturale

---

### Obiettivo

---

Identificare il proprio schema respiratorio di partenza, senza interferenze o correzioni.

### Istruzioni

---

- Sdraiati sul pavimento con le gambe leggermente divaricate e le braccia lungo i fianchi.
- Chiudi gli occhi e lascia che il corpo si rilassi completamente.
- Respira normalmente per 2 minuti senza modificare nulla.
- Osserva dove si muove il corpo: il petto si alza? L'addome si gonfia? Le spalle partecipano?
- Non correggere nulla — solo osservare e memorizzare il tuo schema di partenza.

### Nota

---

*Non esiste una risposta giusta o sbagliata. È pura osservazione.*

### Indicazioni

---

- Durata: 2 minuti
- Ripetizioni: 1 volta