



## 0102 - Respiro diaframmatico base

---

### Obiettivo

---

Primo contatto consapevole con la respirazione diaframmatica in posizione orizzontale.

### Istruzioni

---

- Sdraiati sul pavimento, gambe leggermente piegate, schiena a contatto con il suolo.
- Appoggia entrambe le mani sull'addome, dita rivolte verso il centro.
- Inspira lentamente dal naso: l'addome deve gonfiarsi e spingere le mani verso l'alto.
- Trattieni contando mentalmente "UNO".
- Espira lentamente dalla bocca: l'addome rientra, le mani scendono.
- Le spalle restano ferme e basse per tutta la durata.

### Nota

---

*Se le spalle si alzano, stai usando la respirazione toracica. Concentrati sull'addome.*

### Indicazioni

---

- Durata: 5 minuti
- Ripetizioni: 10 respirazioni