



0103 - Il libro rivelatore

Obiettivo

Rendere visibile e misurabile il movimento diaframmatico con un riferimento fisico concreto.

Istruzioni

- Sdraiati nella stessa posizione dell'Es. 0102.
- Appoggia un libro leggero sul plesso solare — la zona sotto lo sterno, sulla bocca dello stomaco.
- Inspira lentamente dal naso: il libro deve salire di 2–3 centimetri.
- Trattieni contando "UNO".
- Espira dalla bocca: il libro scende dolcemente e torna nella posizione originale.
- Il movimento deve essere fluido, mai brusco o forzato.

Nota

Se il libro non si muove, stai respirando con il petto. Torna all'Es. 0102.

Indicazioni

- Durata: 5 minuti
- Ripetizioni: 10 respirazioni