



0106 - Respiro diaframmatico in piedi

Obiettivo

Trasferire il controllo diaframmatico alla postura performativa, eliminando le compensazioni posturali.

Istruzioni

- Posizionati in piedi davanti a uno specchio a figura intera.
- Gambe alla larghezza delle spalle, piedi ben appoggiati a terra, braccia lungo i fianchi.
- Inspira lentamente dal naso: l'addome si gonfia in avanti.
- Trattieni contando "UNO".
- Espira dalla bocca: l'addome rientra lentamente.
- Osserva nello specchio: le spalle non si muovono mai.

Nota

Lo specchio è obbligatorio le prime settimane. Le spalle che si alzano sono l'errore più comune in piedi.

Indicazioni

- Durata: 5 minuti
- Ripetizioni: 10 respirazioni