

Respirare consapevolmente per rafforzare la resilienza



1/6

Compito	Far assieme alla classe degli esercizi di respirazione e rilassamento.
Obiettivi	Gli alunni imparano a sentire il flusso del loro respiro e si rendono conto del legame che esiste tra la respirazione e la capacità di concentrarsi, i sentimenti e il rendimento fisico. Gli alunni imparano anche che la respirazione può influire sul controllo dei nostri pensieri e della nostra capacità di riflettere.
Materiale	Istruzioni per svolgere gli esercizi di respirazione e rilassamento. Non sono necessari ulteriori materiali.
Forma sociale	Plenum
Tempo	Variabile

Informazioni
supplementari

Indicazioni sullo stress e come superarlo.

Gli esercizi di respirazione contribuiscono a rafforzare la resilienza e possono quindi concorrere anche alla prevenzione di dipendenze e violenza.

www.legapolmonare.ch

Matthias Berking, Training emotionaler Kompetenzen, Springer Verlag, 2008

Respirare consapevolmente per rafforzare la resilienza



Gli esercizi di respirazione rafforzano la resilienza, contribuendo così anche a prevenire le dipendenze e la violenza.

Respirare è una cosa così ovvia che di solito non vi prestiamo attenzione.

Abbiamo però anche la possibilità di usare consapevolmente la respirazione per controllare in maniera mirata il nostro stato d'animo e i nostri pensieri.

Un metodo semplice e impiegabile in qualsiasi luogo per incrementare il livello di attenzione e concentrazione, nonché per meglio reagire di fronte a fattori stressanti, è rappresentato proprio dagli esercizi di respirazione. Essi rafforzano la resilienza, contribuendo così anche a prevenire le dipendenze e la violenza.

Con **resilienza** si intende la capacità di resistenza mentale necessaria per far fronte a insicurezze, avversità, situazioni difficili, crisi, insuccessi, esperienze traumatiche, ecc.

La resilienza può essere imparata e incrementata, rafforzando in modo mirato i **fattori protettivi** che aiutano l'essere umano a soddisfare i suoi bisogni primari e ad affrontare in maniera attiva e costruttiva i compiti della vita.

A tal proposito, il contributo fornito dalla scuola è essenziale, in quanto essa:

- favorisce lo sviluppo di capacità e competenze;
- promuove la stima di sé, il senso d'appartenenza e il legame con la realtà;
- aiuta a valutare e scegliere;
- esige e rafforza la tolleranza alle frustrazioni e la capacità di affrontare i conflitti;
- trasmette agli alunni l'idea, il concetto del senso degli eventi e delle azioni;
- ...

Gli esercizi di respirazione sono un semplice mezzo per:

- promuovere la percezione differenziata;
- aiutare a vivere l'alternanza e il ritmo di contrazione e rilassamento, di agire ed essere;
- fare direttamente esperienza della propria autoefficacia;
- fare dell'autodisciplina un'esperienza positiva;
- ...

Indicazioni sullo stress e su come superarlo

Quando ci sentiamo minacciati, il nostro corpo reagisce producendo i cosiddetti «ormoni dello stress», la cui funzione è di prepararci ad azioni che ci potrebbero proteggere da possibili minacce (lottare, fuggire, irrigidirsi). I segnali che il corpo lancia in caso di minaccia, contrazione muscolare e respirazione più veloce e irregolare inviano a loro volta al cervello un segnale di «attenzione pericolo». Il nostro pensiero stima a questo punto quanto la situazione sia pericolosa.

Se la nostra mente è perennemente occupata con possibili minacce e pericoli, si finisce col passare il proprio tempo a rimuginare, attivando così un circolo vizioso e finendo con l'ammalarsi per lo stress.

Per uscire da un tale circolo vizioso, bisogna imparare a controllare lo stress.

- ⇒ La **tensione** / contrazione muscolare può essere combattuta con specifici esercizi di rilassamento muscolare.
- ⇒ La **respirazione accelerata e irregolare** può essere stabilizzata con esercizi di rilassamento della respirazione.
- ⇒ Il **continuo rimuginare** può venire interrotto osservando i propri pensieri senza giudicarli e denominando in maniera neutra i propri sentimenti.

Respirare consapevolmente per rafforzare la resilienza



3/6

Compito

Gli alunni imparano gradualmente a osservare il loro respiro, formulare le esperienze fatte e infine a controllare in modo consapevole la loro respirazione per influenzare in maniera mirata il loro stato d'animo, i loro pensieri e la loro capacità di riflettere.

Fonte:

Aloka Marti, Joan Sakla, Awareness through the Body, a way to enhance concentration, relaxation and self-knowledge in children and adults, Auroville, 2006.

Osservare il proprio respiro

Obiettivo

Gli alunni si rendono conto che la respirazione influenza il corpo, ma anche lo stato d'animo, i pensieri e la capacità di riflettere.

Esercizio introduttivo

Invitate gli alunni a sedere rilassati e con la schiena dritta. Dite loro di chiudere gli occhi e di inspirare ed espirare attraverso il naso. A questo punto ponete agli alunni le domande riportate qui sotto (tra una domanda e l'altra lasciate agli alunni tempo sufficiente per l'osservazione).

- Ascoltate il rumore del vostro respiro.
- È un respiro corto o lungo?
- Regolare o irregolare?
- In quali punti del vostro corpo percepite il respiro?
- Quali parti del corpo si muovono mentre respirate?

Chiedete quindi agli alunni di dire che cosa hanno osservato e che effetti ha avuto questo esercizio sul loro corpo, il loro stato d'animo, i pensieri e la capacità di riflettere.

Per concludere, chiedete agli alunni di provare a sentire ancora una volta che sensazioni provano quando il respiro «entra»... ed «esce»... liberamente dalla pancia, senza che loro facciano niente.

Calcolare la lunghezza dei respiri

Dite agli alunni di concentrarsi sul loro respiro e ponete loro le domande riportate qui sotto.

- Per quanti secondi ispirate ed espirate?
- Provate ora a prolungare l'espirazione così che duri il doppio dell'inspirazione; per es. due secondi per ispirare e quattro secondi per espirare.
- Mentre espirate, fate attenzione a mantenere un respiro regolare e rilassato.

Chiedete quindi agli alunni di dire che cosa hanno osservato e che effetti ha avuto questo esercizio sul loro corpo, il loro stato d'animo, i pensieri e la capacità di riflettere.

Obiettivo

Una respirazione più profonda rilassa; una lunga espirazione comporta automaticamente una più profonda inspirazione.

Respirare consapevolmente per rafforzare la resilienza



Osservare e controllare il proprio respiro

Obiettivo

Gli alunni si rendono conto che possono influenzare la loro respirazione e imparano qual è la differenza tra osservare e controllare. Essi dispongono di tecniche semplici da usare per l'autoanalisi e il controllo della frequenza del loro respiro.

Esercizio introduttivo

Invitate gli alunni a fare un piccolo esercizio di respirazione.

- Alzatevi e saltellate come delle palle di gomma.
- (Dopo alcuni minuti) Stop – Risedetevi.
- Osservate ora come la frequenza del vostro respiro sia accelerata e come si calmi senza che voi dobbiate far niente.
- Alzatevi di nuovo e saltellate.
- (Dopo alcuni minuti) Stop – Risedetevi e fate qualcosa affinché la frequenza del vostro respiro rallenti più velocemente.

Chiedete poi agli alunni di raccontare che cosa hanno fatto per rallentare la frequenza del loro respiro, che cosa hanno osservato e che effetti ha avuto questo esercizio sul loro corpo, il loro stato d'animo, i pensieri e la capacità di riflettere.

- Alzatevi nuovamente e saltellate.
- (Dopo alcuni minuti) Stop – Risedetevi e provate a controllare la respirazione in modo da rallentarne velocemente la frequenza.

Respiro e suono della voce (esercizio adatto per la lezione di educazione fisica o durante un'escursione nel bosco)

Obiettivo: associata all'emissione di un suono, l'espiazione diventa ancora più profonda. Gli alunni percepiscono così l'effetto liberatorio e rilassante dell'atto di gridare unito alla respirazione. I bambini di natura tranquilli e silenziosi potranno scoprire che hanno una voce e che è permesso fare rumore; i bambini che per natura fanno rumore, invece, potranno urlare senza temere di essere rimproverati.

Variante

Far fare l'esercizio allo scopo ben preciso di contrastare collera, frustrazione e rabbia. Dite agli alunni di piegarsi sulle ginocchia e di muoversi a destra e a sinistra come un lottatore di sumo, gridando «AAAA» mentre espirano.

Spiegate agli alunni come combinare la respirazione con il movimento e l'emissione di suoni.

- Alzatevi, saltellate sul posto (se si è in un luogo all'aperto, nel bosco o in palestra, al posto di saltellare sul posto è possibile correre da un punto all'altro) e pronunciate gridando la vocale A oppure la vocale U.
- Fermatevi mentre ispirate.
- Quando espirate, riprendete a saltellare o a correre e gridate.

Chiedete quindi agli alunni di dire che cosa hanno osservato e che effetti ha avuto questo esercizio sul loro corpo, il loro stato d'animo, i pensieri e la capacità di riflettere.

Respirare consapevolmente per rafforzare la resilienza



Respirare e camminare in sincronia

Spiegate agli alunni come sincronizzare il respiro con la loro camminata, chiedendo loro di osservare che cosa succede mentre lo fanno.

- Alzatevi.
- Mentre inspirate, sollevate un piede. Prima di iniziare a espirare, trattenete per un momento il respiro rimanendo immobili.
- Espirate appoggiando lentamente il piede per terra.
- Trattenete per un momento il respiro rimanendo immobili e poi ricominciate l'esercizio con l'altro piede.

Chiedete quindi agli alunni di dire che cosa hanno osservato e che effetti ha avuto questo esercizio sul loro corpo, il loro stato d'animo, i pensieri e la capacità di riflettere.

Esercizio di rilassamento per ridurre lo stress

Obiettivo

Gli alunni conoscono un esercizio di rilassamento, molto facile e realizzabile in qualsiasi luogo, che li aiuta a ridurre la nervosità e la tensione quando si trovano in situazioni stressanti, come ad es. prima di un esame o quando si sentono frustrati.

Se ripetuto regolarmente, l'esercizio risulterà ancora più efficace. Con il passare del tempo, è anche possibile svolgere l'esercizio sempre più velocemente.

Questo esercizio si ispira alla tecnica del rilassamento muscolare progressivo secondo Jacobson, la quale si basa a sua volta sul seguente principio: contrarre lentamente un gruppo di muscoli, mantenere la contrazione, allentare lentamente la contrazione e percepire il rilassamento dei muscoli.

1. Proponete agli alunni di imparare un esercizio per il rilassamento muscolare.
2. Sedetevi comodamente, facendo ben attenzione a che le piante dei piedi siano ben appoggiate sul pavimento. Appoggiate le mani sui braccioli della sedia o sulle cosce.
3. Chiudete gli occhi o fissate un punto della stanza.
4. Concentrate la vostra attenzione sul respiro; inspirate in maniera profonda e udibile... ed espirate in maniera profonda e udibile (5"). Provate a immaginare di eliminare con l'espirazione tutta la tensione e la rabbia che avete accumulato.
5. Concentrate la vostra attenzione sulle mani e sulle braccia. Chiudete le mani a pugno, piegate i pugni verso l'interno e appoggiatele sopra le spalle, in modo da contrarre per bene anche i muscoli delle spalle. Sentite la contrazione nelle mani e nelle braccia, mentre le altre parti del corpo continuano a essere rilassate. Continuate a respirare in maniera tranquilla e regolare. Concentratevi nuovamente sui muscoli contratti e, alla prossima lunga espirazione, allentate molto lentamente la contrazione, rilassandoli completamente... appoggiate nuovamente le braccia... e notate la differenza tra la contrazione e il rilassamento. Notate tutti i cambiamenti, anche i più piccoli, che si verificano a mano a mano che i muscoli si rilassano.

Pausa: respirate tranquillamente e con regolarità.

6. Concentrate ora la vostra attenzione sul viso... Contraete tutti i muscoli del viso: serrate i denti, tirate all'infuori gli angoli della bocca, spingete la lingua contro il palato, strizzate con cautela gli occhi e corrugate la fronte. Gli altri muscoli del corpo dovranno invece rimanere rilassati. Continuate a respirare in maniera tranquilla e regolare. Sentite la contrazione in viso, mantenete la contrazione... e, alla prossima lunga espirazione, allentatela molto lentamente... Rilassate completamente i muscoli del viso e notate la differenza tra la contrazione precedente e il senso di rilassamento che provate ora.

Respirare consapevolmente per rafforzare la resilienza



Pausa: respirate tranquillamente e con regolarità.

7. Concentrate ora la vostra attenzione sulla nuca e sulla schiena. Contraete la nuca, avvicinando il più possibile le spalle alle orecchie. Contraete poi la parte superiore e quella inferiore della schiena, tirando il più possibile le spalle all'indietro e piegando contemporaneamente le anche in avanti, in modo da formare una leggera lordosi... Gli altri muscoli del corpo dovranno invece rimanere rilassati. Continuate a respirare in maniera tranquilla e regolare. Sentite la contrazione nella nuca e nella schiena, mantenete la contrazione... e, alla prossima lunga espirazione, allentatela molto lentamente... Rilassate completamente i muscoli della nuca e della schiena e notate la differenza tra la contrazione precedente e il senso di rilassamento che provate ora.

Pausa: respirate tranquillamente e con regolarità.

8. Concentrate ora la vostra attenzione sul sedere, sulla pancia e sulle gambe. Contraete i muscoli di queste parti del corpo, stringendo con forza le natiche, sollevando leggermente le gambe e allungando il più possibile le dita dei piedi... Sentite la contrazione nel sedere, nella pancia e nelle gambe... Gli altri muscoli del corpo dovranno invece rimanere rilassati. Continuate a respirare in maniera tranquilla e regolare. Sentite la contrazione nel sedere, nella pancia e nelle gambe, mantenete la contrazione... e, alla prossima lunga espirazione, allentatela molto lentamente... Rilassate completamente i muscoli del sedere, della pancia e delle gambe e notate la differenza tra la contrazione precedente e il senso di rilassamento che provate ora.

Pausa: respirate tranquillamente e con regolarità.