



# Trattenere il fiato



Area: *Gastronomia, hobby e sport*

Tempo necessario: *Un'ora*

Materiale necessario: *Palloncini, una candela*

Complessità: *Media*

Uno dei giochi più naturali, da bambini, è quello di trattenere il fiato, per sfida o per capire i propri limiti; è anche un gioco per vincere la paura dell'acqua.

Trattenere il fiato può essere un modo per capire come funziona la respirazione, e anche per evitare i rischi connessi al soffocamento. È incanalare il principio della sfida in cose gestibili, capire che si può esplorare il proprio corpo e il proprio respiro senza fare una gara di durata, ma con altri mezzi.

Ed è utile anche perché in molti sport, il nuoto e non solo, il controllo della respirazione accompagna la disciplina del gesto.

- Prendiamo un palloncino e gonfiamolo.
- I nostri polmoni sono grossomodo fatti così: due palloncini che si gonfiano e si sgonfiano, ma che non sono fatti per stare fermi a lungo.
- Quanta aria contengono i nostri polmoni? Possiamo provare a misurarla vedendo quanto riusciamo a gonfiare un palloncino senza riprendere il respiro.
- Proviamo a espirare piano piano, per svuotare i polmoni fino in fondo. Quindi inspiriamo piano piano, per riempirli fino in fondo.
- Dopo un paio di tentativi, proviamo a gonfiare di nuovo il palloncino, avendo inspirato fino in fondo ed espirato fino in fondo. Dovremmo riuscire a gonfiarlo un po' di più.
- La nostra capacità polmonare può essere allenata, perché dipende non solo dalla capienza, ma anche da come muoviamo i muscoli intorno.
- Accendiamo una candela e proviamo a soffiare a lungo inclinando la fiamma ma senza spegnerla. Nel fare questo esercizio dovremmo focalizzare il controllo del diaframma e della respirazione.
- Ci sono delle posizioni che ci aiutano a respirare meglio? Stando fermi dovremmo riuscire a trattenere il fiato più a lungo, e accompagnando la respirazione dovremmo riuscire a riempire e svuotare meglio i polmoni.
- Questi movimenti, fatti consapevolmente, non ci aiutano solo durante un'immersione, ma ci permettono di essere più concentrati e di gestire meglio le emozioni.

→ Potete proseguire con **Le immersioni**

