

DA UN METRO IN GIU'

L'arte vista con occhi di bambino

Anche tu, quando esci di casa, stai usando la mascherina o la vedi usare?

Di solito respiriamo senza pensarci, vero? Forse, ultimamente, stiamo imparando a respirare in maniera un po' diversa: facciamo più attenzione al **respiro**, al **suono che produce**, al piacere che ci dà sentire l'**aria fresca**.

Se hai voglia di giocare con il tuo respiro, ecco qualche piccolo (e simpatico) esercizio.

Prima di tutto, proviamo a **respirare con il diaframma**. Che cos'è? Il diaframma è un muscolo a forma di cupola che si trova sotto i polmoni, nella pancia. Quando inspiriamo (quando mettiamo, cioè, aria nel naso o nella bocca) il diaframma si contrae, abbassandosi, così da permettere ai polmoni di riempirsi di aria mentre la pancia si gonfia; viceversa, durante l'espirazione, si rilassa e salendo permette il parziale svuotamento dei polmoni. Non sempre utilizziamo il diaframma e molto spesso non respiriamo profondamente e correttamente. Vuoi provare? Sdraiati per terra e respira mettendoti una mano sulla **pancia**. Se la senti gonfiare e sgonfiare, stai respirando con il diaframma.

Bene, ora sei pronto* per giocare con il tuo respiro.

Inspira e...**immaginando di essere un vento** tenue e caldo, come quelli che senti in spiaggia, espira!

Ora inspira e, immaginando di essere un vento veloce, potente e intenso, espira! In questo vento c'è anche un po' di pioggia e grandine... riesci a rappresentarla?

Ora sei un vento pungente e sottile, che si infila dentro il cappotto.

E... se fossi acqua? Che saltella repentina e gelata tra i sassi o che fluisce placida e trasparente in un grande lago.

Che soffio sarebbe, l'acqua?



RESPIRO
CARTA N. 11