



Ahrntal
Valle
Aurina

Esercizio rinoposturale per l'asma

Dr. Vincenzo di Spazio



Esercizio rinoposturale per l'asma

del medico **Dr. Vincenzo di Spazio***

Ho ideato questo singolare esercizio respiratorio per coloro che accedono al Centro Climatico di Predoi e per chi soffre di asma.

Come funziona?

- L'esercizio deve essere effettuato in posizione eretta e a occhi chiusi (se non ci sono problemi di equilibrio, altrimenti no).
- L'ambiente deve essere familiare e privo di ostacoli.
- Chiudi la narice sinistra e inspira con la destra (mi raccomando di non sbagliarti).
- Espira lentamente con la bocca.
- Ricorda di effettuare respiri lenti e ritmati.
- Cerca di non vagare con la mente e concentrati sull'esercizio.
- Dopo alcuni atti respiratori ti accorgerai che la tua postura cambia.
- Quando ispiri forzatamente con la narice destra il tuo equilibrio tenderà a spostarsi indietro (se lo spostamento diventa eccessivo, contrastalo intenzionalmente).
- Al contrario, nella fase di espirazione il corpo tenderà a tornare in assetto verticale naturalmente.
- Ripeti l'esercizio per 3 minuti.
- In presenza di attacchi d'asma durante la notte è consigliabile fare l'esercizio nelle ore serali.

Buon respiro a tutti!

Questo esercizio promuove il rilassamento della muscolatura bronchiale e si basa sugli studi presenti in letteratura. Può accadere che l'inspirazione con la narice destra sposti l'assetto posturale in avanti piuttosto che indietro. In questo caso continua finché il segnale si corregge (il corpo si sposta indietro).