

RESPIRO E GESTIONE DELLE EMOZIONI NELL'ETÀ EVOLUTIVA



Annalisa Battaini



Annalisa Battaini

- Laureata in Scienze Motorie
- Docente Medica Breath University
- Tecnico di Nuoto Sincronizzato
- Mental Coach
- Promotrice di sport e benessere

DA DOVE NASCE IL PROGETTO?

Da un'esigenza sociale



- **NON POTER SBAGLIARE**
- **ESSERE PRESTATIVI**
- **NON CREDERE NELLE PROPRIE CAPACITÀ**
- **NON SAPER GESTIRE LA FRUSTRAZIONE**

OBIETTIVO

**RENDERE CONSAPEVOLI BAMBINI E GIOVANI DEI LORO SUPER
POTERI PER GENERARE UNA CULTURA DI SPORT,
PREVENZIONE E RESPONSABILITÀ**



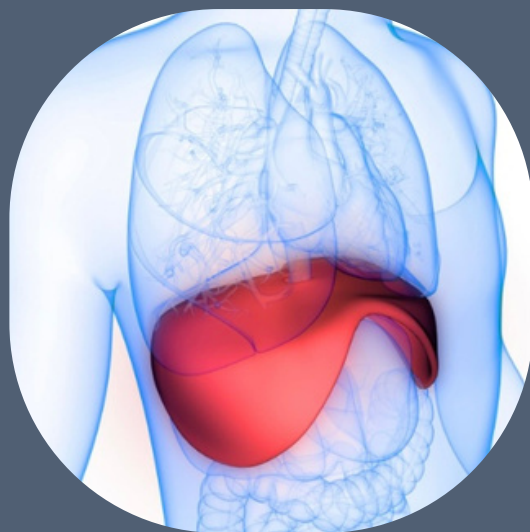
- **RESPIRAZIONE**
- **CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO**
- **RICONOSCERE LE EMOZIONI**

LE RISORSE

- SOCIETÀ SPORTIVE
- SCUOLE
- CAMP RESIDENZIALI
- CITY CAMP
- FAMIGLIE

COSA PROPONIAMO PRATICAMENTE?

STEP 1



TROVIAMO INSIEME I
MUSCOLI RESPIRATORI



INIZIAMO A RIEMPIRE I
TRE CASSETTI RESPIRATORI



SPERIMENTIAMO CON
GIOCHI ED ESPERIENZE

STEP 2

CONNESSIONE RESPIRO EMOZIONI



LE EMOZIONI INFLUENZANO
IL MIO RESPIRO?

IL MIO RESPIRO PUÒ
INFLUENZARE LE MIE EMOZIONI?

COME POSSO UTILIZZARE
QUESTA COSA A MIO FAVORE?

ATTRIBUIAMO:

UN NOME

GIOIA

RABBIA

TRANQUILLITÀ

paura

UN COLORE



UN RESPIRO



ALLE EMOZIONI

FRENO

RALLENTA ALLUNGANDO LA FASE ESP.

- RESPIRAZIONE TRIANGOLARE RADDOPPIANDO IL TEMPO DELLA FASE DI ESPIRO
- INSERISCI UNA PICCOLA APNEA ESPIRATORIA
- RESPIRAZIONE FRAZIONATA IN ESPIRO

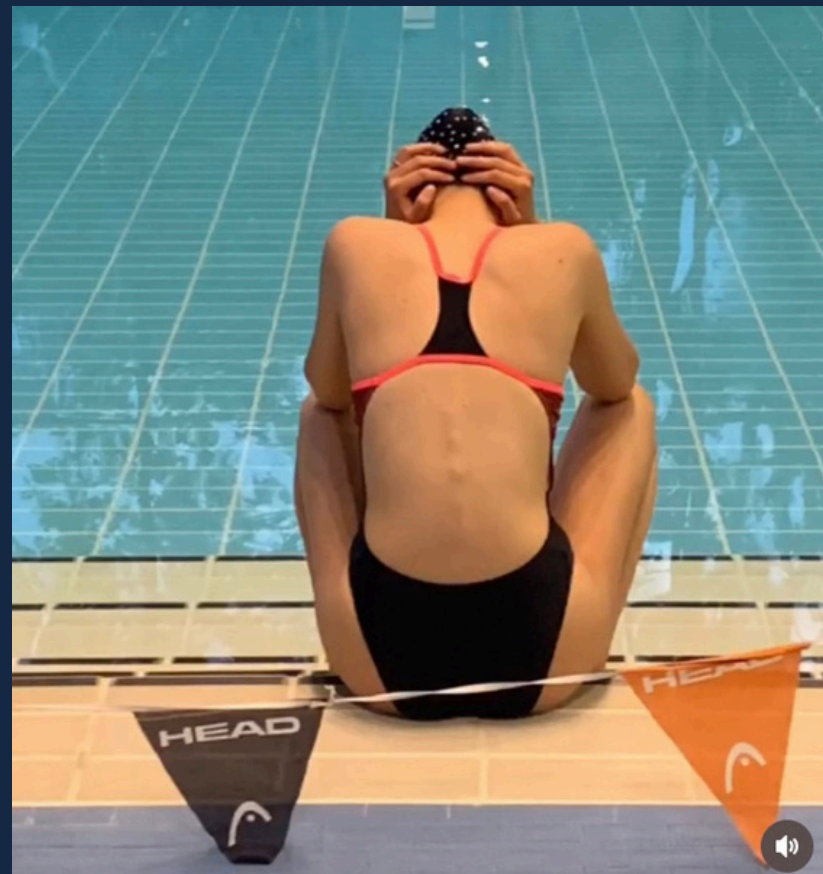
ACCELERATORE

ATTIVATI RENDENDO ENERGICA E DINAMICA LA FASE INSP.

- RESPIRAZIONE CON AP. DOPO LA FASE INSP.
- RESPIRAZIONE FRAZIONATA IN INSPIRO
- RESPIRAZIONE IN ACCELERAZIONE PROGRESSIVA

STEP 3

VISUALIZZA
E RICERCA LA GIUSTA CONCENTRAZIONE





PARTIAMO DAL **RESPIRO** PER **CONNETTERCI** CON NOI STESSI, PER
ASCOLTARCI.

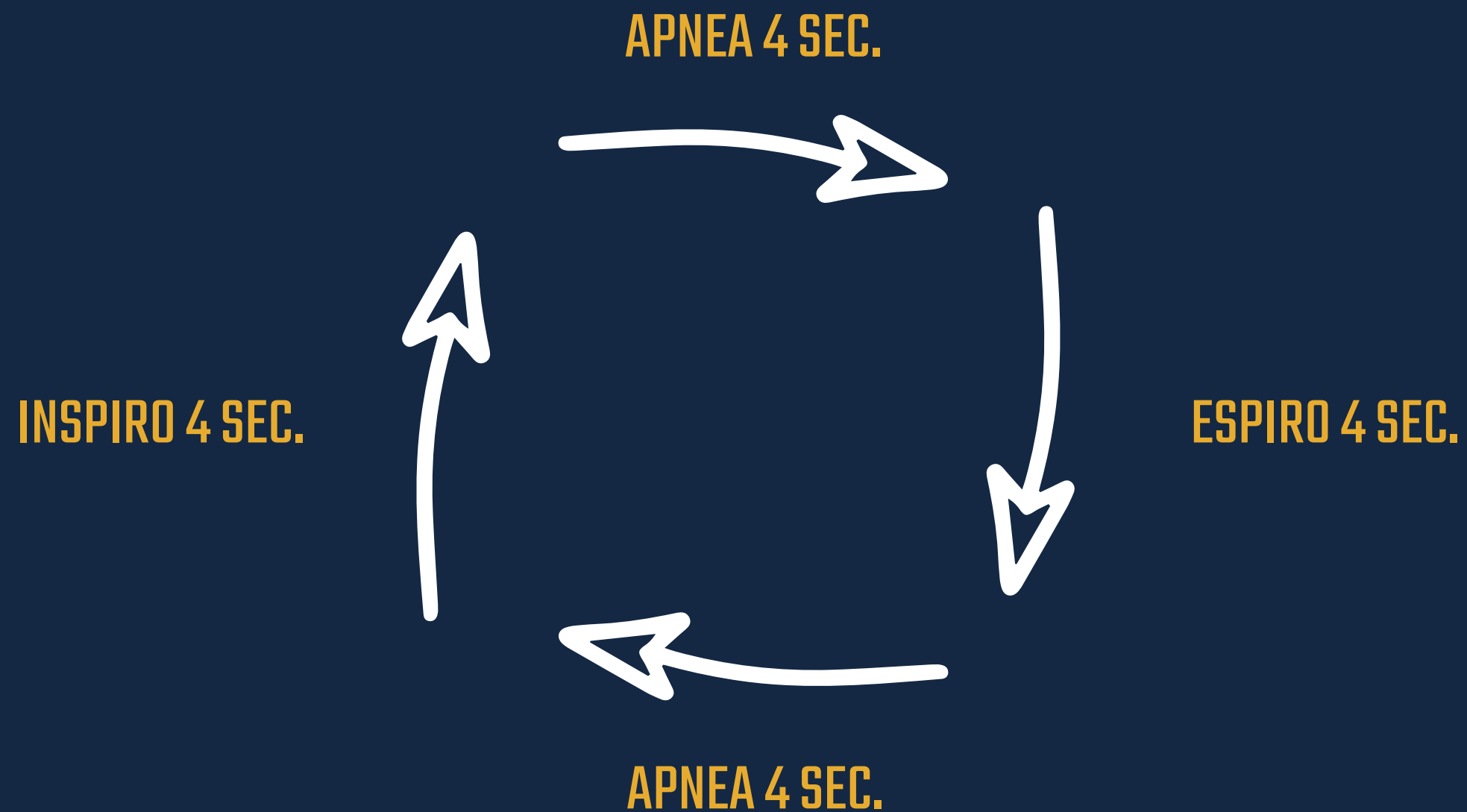
IMPARIAMO A **FERMARCI** PER POTER SENTIRE

IMMAGINIAMO L'AZIONE, IL LUOGO, LE PERSONE E I PARTICOLARI DI QUELLO CHE
ANDREMO A FARE

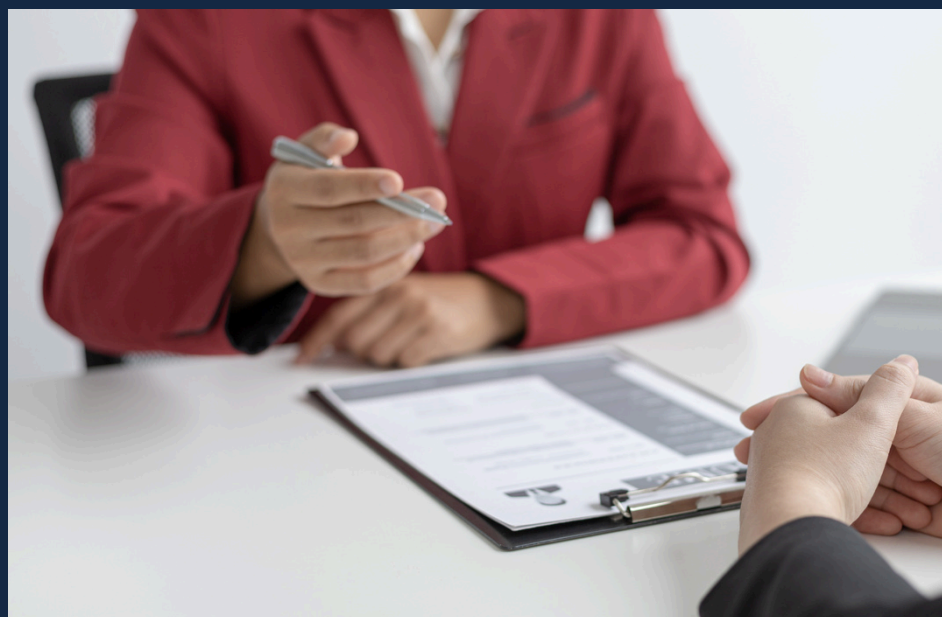
METTIAMO PENSIERI POSITIVI E **FRASI DI ANCORAGGIO** NELLA NOSTRA MENTE

LASCIAMO CHE IL RESPIRO CI **GUIDI** IN QUESTO VIAGGIO

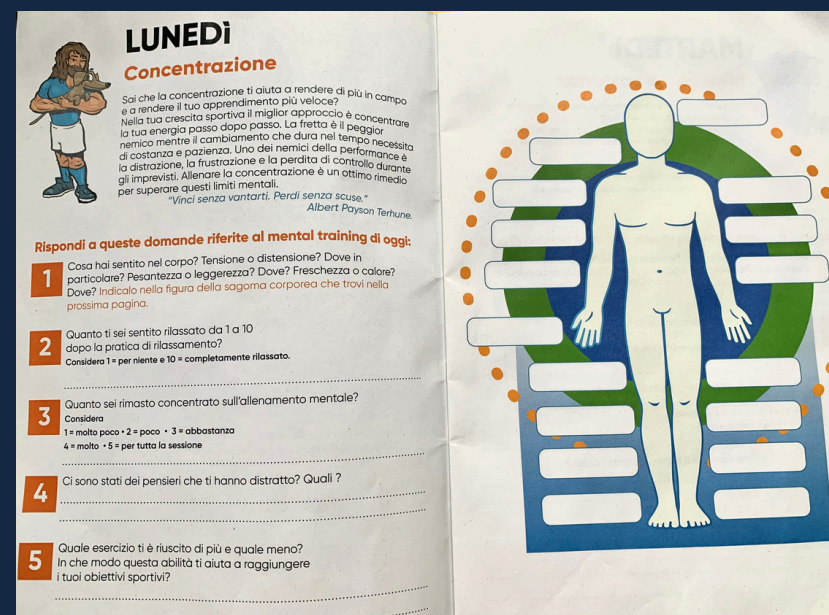
RESPIRAZIONE QUADRANGOLARE PER TROVARE LA GIUSTA CONCENTRAZIONE



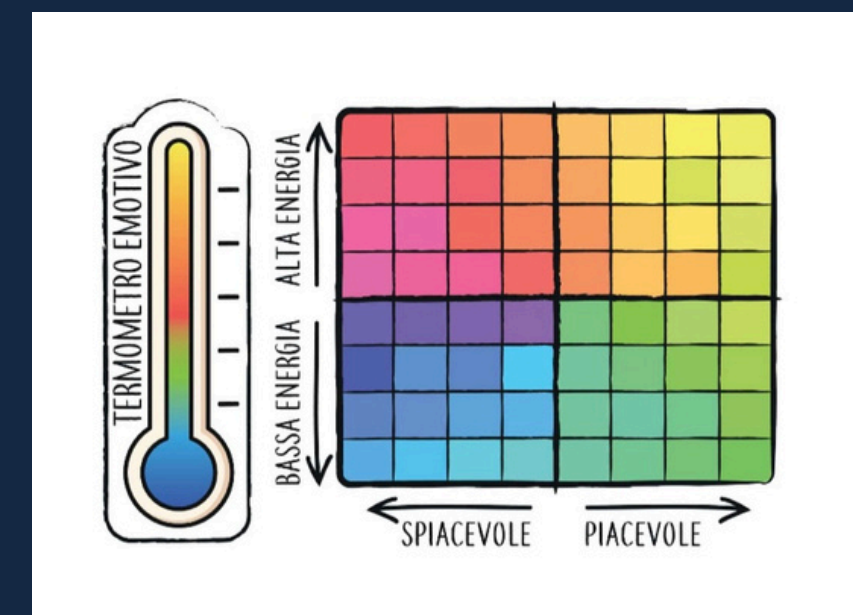
STRUMENTI



COLLOQUI INDIVIDUALI
E DI GRUPPO



DIARIO
GIORNALIERO



TEST DI
AUTOVALUTAZIONE



**PERCORSO FORMATIVO PER
SCUOLE, SOCIETÀ SPORTIVE,
CAMP.**

INCONTRO 1

RESPIRAZIONE

L'importanza di questo gesto involontario.

I muscoli che ci aiutano a respirare.

Come respiro? Osserviamoci con curiosità, esploriamo insieme.

Analisi di come respiriamo (buccale, diaframmatica, toracica, clavicolare)

Scopriamo i tre cassette respiratori.

Introduzione alla respirazione triangolare.

INCONTRO 2

Diaframma: muscolo del respiro e delle emozioni.

Mimiamo il diaframma.

Impariamo tutti a respirare con la pancia.

Cosa capita se respiriamo con la pancia, se rallentiamo il respiro, se ci sdraiamo...cosa cambia dentro di noi quando inspiriamo e quando espiriamo?

Introduzione alla respirazione rettangolare.

INCONTRO 3

Respiro ed emozioni

Diamo un nome e riconosciamo le emozioni.

Cosa succede fuori di noi quando proviamo rabbia/tristezza/gioia/vergogna/disgusto e paura?

E dentro di noi?

Dove sentiamo queste emozioni nel nostro corpo?

Utilizziamo i nostri sensi per percepire meglio le emozioni: immagini, odori, gusto, tatto, suoni.

Un respiro per ogni emozione.

Focus sulla paura: a cosa serve la paura?

Cosa succede al nostro respiro quando proviamo paura?

Come respiriamo quando siamo tranquilli?

Quando siamo emozionati?

Quando siamo arrabbiati?

Posso con il respiro gestire ed eventualmente “trasformare” quell’emozione?

Assolutamente SI!

Introduzione della respirazione a narici alternate, frazionata in in. ed esp.

INCONTRO 4

IL RESPIRO, LA NOSTRA ANCORA AL PRESENTE.

Il respiro è sempre con noi, ci tiene ancorati al qui e ora e ci aiuta a ritrovare la sicurezza.

Il PRESENTE è un dono.

Riguarda il passato per imparare da esso, pensa al futuro seguendo un sogno/obiettivo, agisci nel presente.

**Il presente può essere piacevole e allora ci si ancorerà con il respiro per
assaporarne ogni attimo.**

**Il presente può non piacerci in quel momento allora, utilizzeremo il respiro per
modificare la nostra percezione e aiutarci a viverlo comunque al meglio.**

Introduzione della respirazione quadrata.

INCONTRO 5

VISUALIZZAZIONE

**La mente crede a ciò che vede e che sente. Come utilizzare questo a nostro vantaggio.
Ricerca della massima concentrazione, imparare a distaccarsi dal mondo circostante per entrare
nella propria profondità.**

Visualizzazione. Come funziona questa tecnica.

Visualizzazione pratica inserendo le tecniche di respirazione imparate in precedenza.

INCONTRO 6

UN RESPIRO PER OGNI OCCASIONE

Rivediamo insieme le respirazioni trattate e capiamo come poterle utilizzare al meglio in base a come ci sentiamo, a quello che dobbiamo fare, all'obiettivo che vogliamo raggiungere.

Integriamo con altre respirazioni in base alle esigenze del gruppo.

- Il percorso prevede 6 incontri da 1 ora al costo di 80 euro ora
- Il numero massimo di ragazzi a lezione è di 30 (con spazi di adeguata metratura)
- Materiale necessario: tappetino fitness o asciugamano per potersi stendere a terra
- Verrà fornito un manuale guida ad ogni partecipante, con tutte le tecniche e gli esercizi spiegati a lezione al costo di 3 euro a libretto

Contatti



abattaini84@gmail.com



www.annalisabattainicoach.it



3494097234