

E

Come si respira?

COME MI SENTO?



Skimming: di cosa parla il testo? _____

Prelettura: di cosa parlerà nello specifico? _____ ?

_____ ?

_____ ?

Preconoscenze: cosa so già? _____

Il potere della voce

Il **respiro** è la cosa più importante ed è quello che dà potere alla voce.

La **voce** invece dà potere alle emozioni.

Il significato della voce invece viene dalla **dizione**, cioè dalla forma della bocca e del viso.



Cos'è la respirazione diaframmatica?

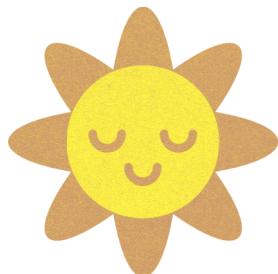
Il diaframma è un muscolo che separa il torace dall'addome.



Respirare gonfiando il diaframma è il modo migliore per prendere ossigeno e far funzionare al meglio il corpo. Purtroppo siamo stati abituati a respirare solo con la parte alta del corpo e adesso dobbiamo re-imparare a respirare in modo più sano.

Il modo in cui respiriamo cambia il nostro umore e il nostro modo di pensare per cui imparare a respirare in diversi modi ci permette di sentirci come vogliamo noi.

Respirazione per la calma e la profondità



Per calmarsi e andare in profondità in sé stessi si può usare questo tipo di respirazione.

Metti i piedi alla stessa larghezza delle spalle, tieni la schiena dritta e le spalle rilassate. Appoggia la mano sul diaframma, inspira profondamente con il naso ed espira dalla bocca.

Inspira per 4 secondi, trattiene il fiato per 2 secondi ed espira per altri 4 secondi..

4 + 2 + 4

Fai questo esercizio la sera, più volte alla settimana prima di una presentazione.

Respirazione energizzante

Per avere più energia quando sei stanco e scarico puoi usare questa respirazione.



Inspira profondamente ed espira velocemente dicendo "AH!" per 2 volte.

Respira profondamente alzando le mani sopra la testa con le mani strette a pugno; inspira velocemente dicendo "AH!" e abbassando le braccia. Ripeti per 2 volte.

Bevi acqua.

Ripetizione: cos'ho dimenticato?

TUTTO CHIARO?



Ripasso creativo: trasforma il testo in qualcos'altro che userai per studiare.

Puoi fare disegni, mappe, sketchnote, lapbook, riassunti, giochi, canzoni... scegli tu.

