

Il titolo del film: Esercizio di respirazione

(far ascoltare il suono delle onde del mare, per esempio

<http://www.light2art.de/MP3/Rauschen-des-Mittelmeeres.mp3>)

Alzatevi in piedi.

Mettetevi in una posizione rilassata.

Chiudete gli occhi e ascoltate il suono delle onde del mare.

Cominciate a inspirare ed espirare lentamente.

Prendete coscienza del respiro.

Ora espirate a lungo contando fino a otto.

Inspirate di nuovo lentamente.

Trattenete il fiato contando fino a otto.

Continuate ad espirare e inspirare lentamente...

Espirate...

Trattenete il fiato ...

Inspirate...

...Ora aprite gli occhi.

Come vi sentite?

Che cosa avete provato durante questo esercizio?