

Camminare senza affaticarsi, arriva la passeggiata che insegna a respirare meglio

Pubblicato: Mercoledì 16 Marzo 2022



Una camminata senza affaticarsi troppo? Si può, respirando. L'idea nasce da Alessandro Lipari, organizzatore dell'iniziativa, che descrive così il metodo:

Il respiro è una delle poche cose di cui non riusciamo a fare a meno. Possiamo non bere o mangiare per ore, ma non possiamo stare senza respirare per più di 5 minuti (eccetto per gli apneisti).

È essenziale. Spesso non gli diamo la giusta attenzione e respiriamo male; da qui possono derivare stress, ansia e altri disagi. Se ci rieduchiamo a respirare bene possiamo imparare a guidare al meglio le nostre emozioni, gestire la nostra energia e a mantenere il nostro equilibrio fisico, mentale e spirituale.

Migliorando la qualità del respiro apporteremo benefici su tutto il corpo; migliora la circolazione del sangue, la mente si acquieta e il corpo si rilassa.

Questa camminata è un modo come altri per riprendere contatto con il nostro respiro e cercare di portarlo alla quotidianità. Piccoli consigli che possono migliorare le nostre giornate.

Come si svolgerà

Una volta arrivati al punto di partenza, analizzeremo brevemente la struttura dell'apparato respiratorio, per poi cominciare la camminata. Durante il percorso si potrà provare alcuni semplici esercizi in modo da favorire l'ossigeno nel corpo, aiutando così a non affaticarsi troppo durante la camminata. Una volta arrivati si eseguiranno un paio di esercizi per tenere il corpo ben ossigenato e per aiutare a mantenere in equilibrio il sistema immunitario.

- Giovedì 24 marzo h 10:00
- Ritrovo viale del Santuario – alla prima cappella (subito dopo il primo arco del rosario)
- Partecipazione ad offerta libera (max 12 persone)
- Durata h 1:30/2:00 circa
- Per info e prenotazioni si può scrivere ad Alessandro.Lipari@outlook.com

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it