

INDICE

pag.	
8	Ringraziamenti
9	Prefazione di Davide Formisano
10	Tutti respiriamo di Glauco Cambursano
11	Respirazione
16	30 Esercizi
16	I RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE
16	1. venti atti respiratori collegati
17	2. respirazione a narici alternate
17	II TECNICHE DI RILASSAMENTO MUSCOLARE
17	3. mani
18	4. braccia
18	5. addome
18	6. torace
18	7. spalle
19	8. collo
19	III ESERCIZI DEL PALO ERETTO
20	9. sostenere la palla
20	10. sostenere il cielo
20	IV RESPIRAZIONE ADDOMINALE
21	11. respirazione basilare
21	12. respirazione del quadrupede
22	13. respirazione per elasticizzare il diaframma - con sospensione attiva
22	14. respirazione per elasticizzare il diaframma - con sospensione passiva
23	15. inspirazione passiva, espirazione forzata
24	V RESPIRAZIONE TORACICA
24	16. respirazione della sbarra
24	17. respirazione della conchiglia
25	VI RESPIRAZIONE COMPLETA
25	18. esercizio fondamentale
25	19. per riempire bisogna prima svuotare
26	20. respirazione del palloncino

26	VII	RESPIRAZIONE FRAZIONATA
26		21. respirazione rilassante
27		22. respirazione metronomica
27		23. respirazione per il controllo del fraseggio musicale
28		24. respirazione frazionata
29		25. esercizio mille e dodici
29	VIII	RESPIRAZIONE DINAMICA
29		26. respirazione degli apici
30		27. la locomotiva (iperventilazione in movimento)
30		28. lo stantuffo
31	IX	TECNICHE AVANZATE
31		29. respirazione minima
32		30. respirazione canora
33		Esercizi di “respirazione applicata”
36		Approccio allo studio della respirazione
38		Il respiro musicale
41		Il primo respiro
43		La respirazione circolare
46		Anatomia e fisiologia dell’apparato respiratorio
52		Respirazione e pratica quotidiana
56		Tavole riassuntive
60		Glossario
62		Bibliografia

*«Come l’acqua riempie l’anfora
dal basso verso l’alto,
così il respiro riempie il corpo»*

dottrina del Pranayama Yoga, ca. 8000 a.C.