

# Movimente

comunicazione **tattile**

consapevolezza del corpo

chiarezza interiore

per una vita **dinamica**

## Il miracolo dei polmoni

un forte e profondo respiro di  
nuove sensazioni

I polmoni non hanno solo una funzione fisiologica di eliminazione, trasformazione e rigenerazione.

I due polmoni riempiono in gran parte lo spazio della cassa toracica e giocano dunque un ruolo importante anche per il portamento e la mobilità.

Nel nostro mondo occidentale non viene data grande importanza agli organi nell'allenamento corporeo.

Ci prendiamo il tempo necessario per dare tutta la nostra attenzione ai polmoni, per acquisire maggiore consapevolezza sul loro funzionamento e per sperimentare la stretta connessione tra la loro funzione organica, la capacità di movimento e la massima efficienza.

La parola magica „rilassamento“ aiuta i polmoni a migliorare la tonicità in modo da poter sviluppare tutto il loro volume.

I polmoni reagiscono alla pressione, alla forza d'aspirazione e alla sospensione delle diverse strutture.

In stretta relazione a tutto ciò si pone la ricerca della tridimensionalità del respiro e del movimento che ci dona una nuova visione del concetto di „corpo sano“.

## MoviMente

**Franziska Guscetti-Uehlinger**

Pedagogia del movimento metodo Franklin,

[www.movimente.ch](http://www.movimente.ch)

Via R.Simen 34 - 6648 Minusio

[franziska@movimente.ch](mailto:franziska@movimente.ch) 079 458 58 25