

## Pantaloni a vita bassa

La moda impone di indossare dei pantaloni a vita bassa. Chi di noi non li porta? Si sta provando a cambiare tendenza, ma non si riesce: perchè? E' solo una questione di anti-morale o qualcos'altro si cela? Avete provato ORA ad indossare dei pantaloni a vita alta? Ci si sente compressi, pare di non riuscire più a respirare: come mai se si respira con il torace? Tutti lo sanno!! Spostiamo ora la nostra attenzione ai bambini: osserviamoli, quale parte del corpo muovono respirando? Alzano ed abbassano il ventre! Questa è la respirazione corretta: la respirazione con il diaframma.

Appare ovvio che comprimendo questa parte del nostro corpo (con pantaloni alti) risulta difficoltosa una sana e corretta respirazione. Questo il motivo 'nascosto' dietro la nostra scelta di continuare imperterriti ad indossare pantaloni a vita bassa...

"l'uomo diventa apparentemente irrazionalmente indomabile, quando il suo corpo 'percepisce' un beneficio"

Poggiare qualcosa sull'ombelico, senza comprimerlo, ci agevola nella **corretta respirazione**, come ci viene spiegato nelle discipline di benessere.