

RESPIRAÇÃO ESPONJA

Por Audicia Lynne Morley/ RSMT/E
© WWW.ALIVEARTS.ORG



1-10 pessoas



interior



corpo



30-40 min

PROPÓSITO

REEQUILIBRA A RESPIRAÇÃO NATURAL

- profunda consciência de padrões de respiração
- desenvolve consciência Mente-Corpo
- reaviva a vitalidade

PREPARAÇÃO

- * O facilitador deve estar consciente que esta atividade pode despertar uma reação emocional, por isso se um participante não se sente confortável deve parar, observar os outros e tentar de novo
- * mais tarde.

MATERIAIS

- colchões, almofadas, cobertores

INTRO

Esta é uma atividade de corpo para reequilibrar a respiração natural ou o que "O Processo Arco" chama de "o Padrão de Respiração Esponja": pode imaginar-se os pulmões como uma esponja do mar enorme cheia de água - e enquanto expiramos, imaginamos que estamos a espremer os pulmões como se estivessemos a espremer uma esponja, isto apoia a respiração a libertar ar enquanto se envolve com os músculos dos pulmões.



PASSOS

O facilitador guia os participantes através dos seguintes passos:

1. (10 min) Deitar no chão de costas numa posição confortável utilizando colchonetes ou almofadas. Demora algum tempo a assentar, espreguiça-te ou move-te se precisares, e depois encontra uma posição de descanso. Dirige a tua atenção para a tua respiração, repara na tua inspiração e na sua expiração. Onde é que sentes a respiração no teu corpo? Que parte da respiração estás a reparar ou a realçar?

A inspiração ou a expiração? O que reparas sobre cada parte da respiração?

2. Trabalhar com a Respiração Esponja (15 min):

- (5 min) Leva as tuas mãos numa viagem descoberta do teu tórax, de cima para baixo e de frente para trás. Adapta a tua posição para permitir as tuas mãos o mais do teu tórax que conseguirem e ao deslizar levemente para cada lado para sentir a parte de trás. Uma que tenhas sentido esta zona, repara em como te sentes.
- (5 min) Nós temos um reflexo de inspirar para nos apoiar, mas não temos nenhum reflexo de expirar. No início desta atividade tu observaste a que parte da respiração dás mais atenção, frequentemente nós esforçamo-nos na inspiração e colapsamos na expiração.

3. Este próximo conjunto de atividades tem o objectivo de apoiar a reintegração do reflexo original ou o que nós chamamos de "o padrão de respiração esponja" passo:

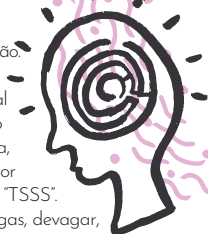
- Inspira normalmente depois, expira, pressiona levemente a tua língua no céu da boca por detrás dos teus dentes. Enquanto espiras faz o som "TSSS".

O som ideal é longo, expirando tanto quanto consigas, devagar, até que sintas que não podes esvaziar mais a tua respiração.

- A esta altura relaxa completamente. Deixa a respiração entrar apressadamente pela tua boca aberta e toma consciência do movimento da tua caixa tórxica enquanto isso acontece, tem as mãos nas tuas costelas para experienciar onde a respiração está a fluir quando tu inspiras.
- Repete a expiração longa no máximo de 3 vezes e regressa ao teu ritmo de respiração normal.

4. O facilitador reúne o grupo num círculo para partilhar e reflectir sobre a experiência com a atividade num pequeno ou grande grupo.

RESPIRAÇÃO ESPONJA



REFLEXÃO

- O que reparaste enquanto fizeste cada parte da atividade?
- Que recursos tiraste deste exercício?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

A melhor forma de praticar isto é pouco e frequente, não faças mais do que 3 expirações profundas "TSSS" de cada vez, sempre relaxa totalmente na expiração para permitir uma entrada de uma nova respiração, reparando enquanto respiras como tu te estás a envolver e se há alguma mudança no padrão de respiração.