

# EQUILÍBRIO DA RESPIRAÇÃO

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



individual



interior



30 min



corpo

## PROPÓSITO

### AUTOGESTÃO

- desenvolvimento da consciência da respiração
- acalmar a mente e o sistema nervoso
- desenvolve vitalidade e aprofunda a tua conexão contigo mesmo

## PREPARAÇÃO

- \* Pratique esta atividade quando estiver num estado relaxado de modo a poder seguir o processo sem tensões.
- \* Se tiver algum problema respiratório, consulte um especialista antes de fazer esta atividade.
- \*

## MATERIAIS

- colchonete
- cobertor
- almofadas ou cadeiras (se se quiser fazer sentado)

## INTRO

Esta atividade apoia a regulação dos ciclos de respiração se for repetida regularmente.

# PASSOS

1. Deite-se e demore algum tempo a deixar o seu corpo assentar. É importante que esteja tão confortável e relaxado quanto possível. Preste atenção à sua respiração, o que repara? Ex. presta mais atenção quando inspira ou quando expira? Para onde a sua respiração está a viajar no seu corpo?
2. Depois de alguns minutos, coloque as suas mãos na parte superior do seu tronco com os cotovelos apoiados no chão. Faça 3-5 respirações e imagine que pode dirigir a sua respiração para a área por debaixo das suas mãos como se estivesse a encher um balão de ar.
3. Depois coloque as mãos na parte inferior do tronco. Faça 3-5 respirações dirigindo a respiração para a área por debaixo das suas mãos, sentindo o movimento da barriga.
4. Depois, coloque as mãos na parte inferior da caixa torácica, parte lateral das costelas, com os polegares a apontar para a parte detrás do corpo, e os outros dedos para a parte da frente. Faça uma ligeira pressão na parte lateral das costelas e dirija a sua respiração para lá. Faça 3-5 respirações para a área debaixo das suas mãos.
5. Depois coloque uma mão na parte inferior da barriga e outra na parte superior do peito. Faça 3-5 respirações para ambas as partes superior e inferior. Repare como é para si, consegue ter igual respiração tanto na área superior e inferior?
6. Finalmente relaxe os braços para os lados, permita a respiração assentar e repare se teve alguma alteração ao padrão de respiração. Depois relaxa a sua atenção por alguns minutos.



# EQUILÍBRIO DA RESPIRAÇÃO

## REFLEXÃO

- O que reparaste na tua respiração antes e depois da atividade?
- Como foi a experiência de respirar para diferentes partes do corpo e dirigindo a tua respiração?
- Como achas que esta prática pode contribuir para desenvolver a resiliência?

## COMENTÁRIOS

- Variação: Use alguns minutos no início e no fim da atividade para se mover livremente, procurando sentir algumas mudanças no corpo, na respiração ou no seu movimento.
- Variação 2: dirigir a respiração para diferentes partes do corpo, imaginando os tecidos debaixo da pele a respirar.
- Para ter benefícios de saúde com esta atividade é melhor fazê-la regularmente.
- É uma atividade fácil de integrar no seu movimento ou prática de cuidar de si.