

# RESPIRAȚIA DE TIP BURETE

De Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®  
www.alivearts.org



Numărul de  
participanți  
1-10



Bodywork



Indoor



30-40  
minute

## SCOP

### ECHILIBREAZĂ RESPIRAȚIA NATURALĂ

- Aprofundează conștientizarea modurilor de respirație
- Dezvoltă conștientizarea minte-corp
- Învigorează

## MATERIALE

- Covorase, perne, păături

## PREGĂTIRE

Facilitatorul trebuie să fie conștient de faptul că această activitate poate declanșa un răspuns emoțional, așa că, dacă un participant nu se simte confortabil la un moment dat, el/ea ar trebui să facă o pauză, să-i observe pe ceilalți și să încerce din nou mai târziu.

## INTRO

Aceasta este o activitate de mișcare a corpului pentru a reechilibra respirația naturală sau ceea ce Procesul Arc numește „modelul respirației buretelui”: plămânii pot fi imaginați ca și un burete de mare imens umplut cu apă - în timp ce expirați, imaginați-vă că stoarceți plămânii ca pe un burete, acest lucru susține eliberarea aerului, în timp ce antrenează mușchii din plămâni.

## PASI

Facilitatorul ghidează participanții prin următorii pași:

1. (10 min) Culcați-vă pe spate, într-o poziție confortabilă, folosind perne și/sau covorașe. Acordați-vă câteva minute pentru a vă liniști, a vă întinde sau a vă mișca, dacă aveți nevoie, apoi ajungeți într-o poziție de odihnă/ stare de repaus. Îndreptați-vă atenția asupra respirației, observați-vă inspirația și expirația. În ce parte a corpului simțiți respirația? Care parte a respirației este mai accentuată? Inspirația sau expirația? Ce observați despre fiecare etapă a respirației?

2. Lucrul cu respirația de tip burete - Sponge Breath (15 min)

- (5 min) Îndrumați-vă mâinile într-o călătorie de descoperire a cutiei voastre toracice, de sus în jos, din față în spate. Schimbați-vă poziția corpului pentru a permite mâinilor să simtă cât mai mult din coaste, rotindu-vă ușor în fiecare direcție, pentru a simți partea cutiei toracice din spate. Odată ce ați explorat acest peisaj, observați cum vă simțiți.

- (5 min) Există un reflex în noi care ne ajută să inspirăm, iar expirația nu are un astfel de reflex. La începutul exercițiului ați observat la ce parte a respirației ați acordat cea mai mare atenție. Adesea, ne străduim să inspirăm, dar ne chinuim/nu ne reușește când vine vorba de expirație.

3. Următorul set de activități susține reintegrarea reflexului original sau ceea ce numim modelul „respirație de tip burete”:

- Inspirați normal apoi, pentru a expira, împingeți ușor limba pe acoperișul gurii chiar în spatele dinților din față. În timp ce expirați încet, faceți un sunet „TSSS”. Sunetul ideal este un sunet de lungă durată, expirând cât de mult puteți, încet, până când simțiți că nu mai puteți goli plămâni.

- În acest moment relaxați-vă total. Permiteți aerului să intre rapid prin gura deschisă și, ca să conștientizați mișcarea cutiei toracice în timp ce faceți acest lucru, poziționați mâinile pe coaste pentru a simți unde merge aerul în timp ce inspirați.

- Repetați expirația lungă de maxim 3 ori, apoi reveniți la ritmul normal de respirație.

4. Facilitatorul adună participanții într-un cerc pentru a împărtăși și a reflecta asupra experiențelor din timpul activității într-un grup mare sau mai multe grupuri mici.

## REFLECTIE

Ce ați observat în timpul fiecărei părți a activității?

Ce resurse ați obținut prin acest exercițiu?

Cum credeți că această activitate vă poate susține în consolidarea rezilienței?

## OBSERVATII

Cel mai bun mod de a practica acest model de respirație este de a o repeta de 2-3 ori pe zi. Nu faceți mai mult de 3 expirații profunde „TSSS”, relaxându-vă pe deplin în timp ce inhalați pentru a permite intrarea unei noi răsufări, observând în timp ce respirați la care etapă atrageți atenția, când sunteți conștienți și îndreptându-vă atenția spre orice schimbări în pattern-ul de respirație.

RESPIRAȚIA DE TIP BURETE!

