

Respiração Diafragmática

Objetivo: ajudar o corpo a libertar a tensão e promover o relaxamento através da respiração diafragmática.

Preparar

- Sente-se numa posição confortável.
- Feche os olhos e mantenha as pernas afastadas, com os pés e ombros relaxados.
- Coloque a mão direita sobre o abdómen, entre a costela e o umbigo, e a mão esquerda sobre o peito.

Praticar

- Inspire normalmente pelo nariz e expire pela boca. Preste atenção à subida e descida das mãos enquanto respira.
- Ao inspirar, imagine que o abdómen é um balão a encher, que faz subir a mão direita. Ao expirar, o balão esvazia e a mão direita desce.
- Repare que, enquanto a mão direita sobe e desce, a mão esquerda não se movimenta e não sente o ar no peito.
- Não force a respiração; concentre-se apenas no movimento das mãos.
- Agora, reduza o ritmo respiratório, fazendo uma pausa lenta de cerca de 2 segundos entre cada inspiração e expiração.
- Preste atenção à tensão que se liberta a cada expiração.

Terminar

- Inspire fundo uma última vez, enchendo completamente o abdómen de ar.
- Expire lentamente, observando a sensação de leveza e calma no corpo.
- Permaneça alguns instantes nesse estado antes de retomar as atividades.

Observações:

