

O que é a Respiração consciente

A respiração feita ao longo do dia é realizada em fôlegos curtos, o que leva a que, por vezes, não seja inalada a devida quantidade de oxigénio. Para tal, foque-se na sua respiração. Inspire de forma lenta e profunda, inspirando pelo nariz até o peito estar inchado e apertado, e depois expirando lentamente até os pulmões ficarem sem ar. Para ter a certeza que está a respirar corretamente, coloque uma mão no centro do peito e outra na barriga. Se, ao inspirar, a mão que está na barriga estiver a mover-se mais do que a mão que está no peito, significa que está a encher os seus pulmões na totalidade. A prática diária poderá provocar-lhe uma sensação de entrada num estado mais calmo e relaxado, no qual tem a cabeça mais limpa.

Outro conceito a considerar é a **Mindfulness**

Mindfulness remete para a concentração da atenção plena no momento atual, de uma forma intencional, com curiosidade, aceitação e sem julgamento, conectando-se totalmente com o presente. A prática de mindfulness pode ser realizada de forma formal, com horários específicos e programados de meditação, ou de forma informal, caracterizada por uma forma de estar na vida. Pode ser praticado de forma individual, em grupo e em contextos tão distintos como hospitais, escolas, empresas, estabelecimentos prisionais e em terapia.

Seguem exemplos de estratégias e técnicas de meditação que podem ser realizadas em apenas alguns minutos:

- 5 minute mindfulness Meditation
https://www.youtube.com/watch?v=ssss7V1_eyA
- 3 minute body scan meditation – mindfulness for kids and adults
https://www.youtube.com/watch?v=ihwcv_ofuME
- 5 minute meditation you can do anywhere
<https://www.youtube.com/watch?v=inpok4MKVLM>
- Mindfulness em português: prática de 10 minutos
<https://www.youtube.com/watch?v=lrzQ4LyPVvc>

E, por fim, algumas aplicações: *Insight timer; Aura; Headspace.*

As técnicas mencionadas são dois recursos que permitem reduzir os níveis de stress e ansiedade, aumentar a capacidade de concentração, promover a autoestima e a integração social e potenciar a criatividade.

Gabriela Valente
Mariana Tenrinho

Estagiárias do Núcleo de Psicologia ACeS Porto Oriental