COMO PRATICAR A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

Em primeiro lugar, sente-se em um local confortável, em um cômodo onde você sabe que não será incomodado durante todo o período que estabelecer no alarme. Desligue qualquer aparelho que possa distraí-lo. Feche os olhos, caso isso faça você se sentir mais relaxado.

Para começar, respire de forma lenta e prolongada algumas vezes e relaxe. Posicione uma das mãos na barriga. Inspire devagar pelo nariz e solte o ar aos poucos pela boca. Sinta sua barriga subindo e descendo enquanto você respira. Imagine que ela está se enchendo de ar, como um balão, quando você inspira, e então murchando sem esforço quando expira. Sinta o ar atravessando as narinas e, depois, passando pelos lábios, como se você estivesse soprando velas de aniversário. Enquanto respira, perceba as sensações no seu corpo. Sinta o movimento da sua barriga quando você ativa o músculo do diafragma e permite que seus pulmões se encham de ar. Repare no peso do seu corpo descansando sobre o assento. A cada respiração, perceba como seu corpo fica mais relaxado.

Agora, enquanto respira, comece a contar cada vez que exalar. Faça isso em silêncio ou em voz alta. Conte cada exalação até chegar a 4 e, então, recomece do 1. Para dar início à contagem, puxe o ar lentamente pelo nariz e o solte devagar pela boca. Conte 1. De novo, puxe o ar lentamente pelo nariz e solte devagar pela boca. Conte 2. Repita, puxando o ar lentamente pelo nariz e soltando devagar pela boca. Conte 3. Última vez: puxe o ar pelo nariz e solte pela boca. Conte 4. Agora, comece a contar a partir de 1 novamente.

Desta vez, porém, enquanto continua a contagem, mude o foco de vez em quando, a fim de se concentrar em como está respirando. Perceba seu peito e seu abdômen subindo e descendo conforme você inspira e expira. Mais uma vez, sinta o ar entrando no nariz e saindo lentamente pela boca. Se quiser, apoie uma das mãos no abdômen e sinta como ele sobe e desce. Continue contando enquanto respira de forma lenta e prolongada. Sinta sua barriga inflar como um balão quando você puxa o ar e, então, murchar conforme você expira. Continue transferindo a atenção entre a contagem e a experiência física da respiração.

Agora, por último, comece a notar pensamentos ou outras distrações que tiram seu foco da respiração. Podem ser lembranças, sons, sensações físicas ou emoções. Quando sua mente começar a divagar e você se pegar pensando em outro assunto, volte a se concentrar na contagem. Ou preste atenção na sensação física de respirar. Tente não se criticar por se distrair. Continue respirando de forma lenta e duradoura, levando o ar até a barriga e soltando-o. Siga contando a cada expiração, sinta o corpo relaxando de forma cada vez mais profunda.

Continue respirando até o alarme tocar. Siga com a contagem das respirações, percebendo a sensação física e abandonando qualquer pensamento ou estímulo que distraia você. Finalmente, quando o alarme tocar, abra os olhos devagar e volte a atenção para o local onde você se encontra.