

CADERNO DE APOIO 10

A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

A prática de respiração consciente ajuda a manter a concentração, acalmar a mente e ter foco.

Desse modo, esse tipo de respiração pode ser feito em qualquer lugar e hora, pois não existe uma regra “rígida” quando se fala de exercícios respiratórios.

Então, as técnicas de respiração podem ajudar você, mas no final, você vai entender que o poder da respiração concentrada sempre esteve no seu interior. Você sabe respirar desde que nasceu.

Respiração consciente porque devemos praticar?

Se você nunca praticou a respiração consciente antes, está perdendo. Por isso, pratique uma vez e perceberá a diferença imediatamente.

Inalar e exalar

Ao praticar a respiração consciente lembre que ela auxilia a focar, concentrar e acalmar.

Então, você consegue reduzir o fluxo automático e inconscientemente reduzindo os pensamentos, emoções e sentimentos.

Respiração Consciente

A prática da respiração consciente é melhor para alguma pessoa específica?

Não. Ela pode ajudar todas as pessoas.

Desse modo, essa prática é benéfica principalmente para as pessoas que vivem oprimidos, ansiosos e estressados. Além disso, ela também é destinada para as pessoas sobrecarregadas, excessivamente cansadas, preocupadas e nervosas. Cuidadores e portadores devem praticar.

Como praticar?

Para começar a prática da respiração consciente é muito simples, basta fechar os olhos e respirar profundamente. Agora você precisa respirar fundo e expirar e repetir, sempre concentrado na respiração.

Substitua os pensamentos da sua cabeça, mas sempre concentrado em cada sensação da respiração, onde os pulmões se expandem e se contraem.

Benefícios da respiração consciente –

Veja quais os benefícios que você pode esperar:

Redução na pressão arterial;

Mente mais calma e quieta;

Melhora a memória e atenção mais concentrada;

Reduz o estresse e os momentos mais estressantes;

Resposta rápida no relaxamento.

Benefícios para os cuidadores:

Os cuidadores que se sentem sobrecarregados pelas responsabilidades do trabalho e social, além de estar estressados e sem tempo pra si , a respiração consciente traz vários benefícios:

Ajuda a melhorar a concentração e priorizar as coisas mais importante

Melhora a concentração no trabalho, quando está com o seu doente, e até mesmo quando fica sozinho;

Melhora a produtividade, com o aumento do foco;
Consegue lidar com as situações, quando as coisas não saem como foi planejado;
Ajuda acalmar a mente e a respiração, proporcionando mais paciência para com você, e com as pessoas;
Reduz a intensidade do estresse, que aumenta e pode até piorar com o passar dos anos.
Reduz o estresse e os momentos mais estressantes;
Resposta rápida no relaxamento.

Entenda que você já possui o melhor equipamento pra fazer ajustes na sua vida. **RESPIRA!!**