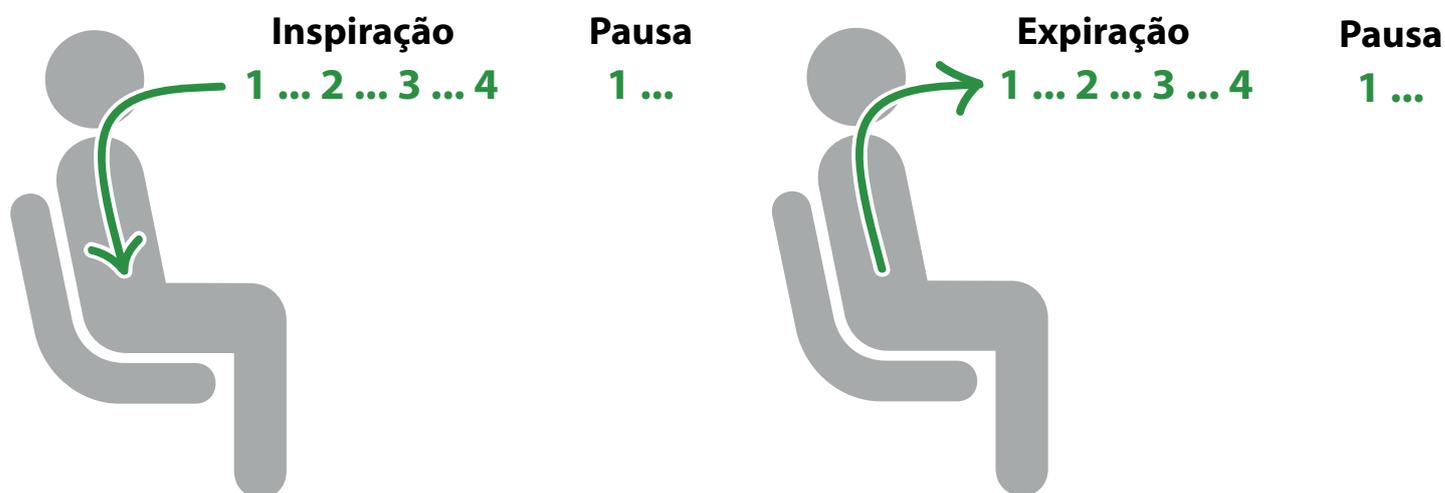


Respiração relaxada

Quando estamos ansiosos ou nos sentimos ameaçados, a nossa respiração acelera, preparando o corpo para o perigo. A Respiração relaxada (chamada por vezes de respiração abdominal ou respiração diafragmática) avisa o corpo de que é seguro relaxar. Esta respiração relaxada é *mais lenta e profunda* que a respiração normal e sente-se numa zona mais baixa do corpo (na barriga e não no peito).



Como fazer a respiração relaxada

- Antes de iniciar certifique-se que está sentado ou deitado confortavelmente
- Feche os olhos se isso não for desconfortável para si
- Tente respirar pelo nariz e não pela boca
- Deliberadamente, lentifique a sua respiração. Inspire contando até 4, faça uma breve pausa e depois expire contando até quatro
- Assegure-se que as suas respirações são suaves, firmes e contínuas, e não aos sobressaltos
- Preste atenção à sua expiração – assegure-se que ela é suave e firme

Estou a fazer bem? A que deveria dar atenção?

- A respiração relaxada deve ser feita em baixo, no abdomen (barriga), e não em cima, no peito. Para verificar se está a fazer correctamente, coloque uma mão sobre o estômago e a outra sobre o peito. Tente manter a mão de cima imóvel, a sua respiração apenas deverá fazer mexer a mão de baixo
- Foque a sua atenção na respiração – algumas pessoas acham útil contar mentalmente no início (“encher de ar...dois...três...quatro...pausa...deitar fora...dois...três...quatro...pausa”)

Durante quanto tempo e quantas vezes?

- Tente respirar de uma forma relaxada pelo menos alguns minutos de cada vez – pode demorar alguns minutos até que note algum efeito. Se se sentir confortável, tente fazer 5-10 minutos
- Tente praticar com regularidade- talvez três vezes por dia

Variações e solução de problemas

- Encontre um ritmo de respiração que seja confortável para si. Contar até 4 não é uma regra absoluta. Tente 3 ou 5. O importante é que a respiração seja lenta e firme
- Algumas pessoas acham a sensação de relaxamento estranha ou desconfortável no início, mas isso normalmente passa com a prática. Seja persistente e continue a praticar