

Respiração da Vida



1. Defina um espaço situado sensivelmente três metros à sua frente e crie uma representação auditiva e visual da situação em que deseja melhorar a qualidade do seu desempenho. De seguida, dirija-se a esse espaço e associe-se, vendo, ouvindo e sentindo o que aí se passa. Saia e regresse ao espaço inicial.
2. A partir do espaço inicial comece a praticar um padrão de respiração ritmada, descontraindo o corpo. Ao estabelecer este padrão de respiração ritmada utilizando qualquer um dos métodos da Respiração da Vida, irá começar a sentir a sua mudança de estado.
3. Nessa altura, caminhe lentamente em direção ao contexto à sua frente. À medida que se aproxima, ponha a sua atenção no seu padrão de respiração e mantenha-o constante.
4. Entre lentamente no contexto e coloque-se em contacto com todos os elementos visuais e auditivos do mesmo, sem alterar o padrão respiratório definido.
5. É nesta constância que avança. Caso o ritmo se perca, pare, volte a recuperá-lo e, só quando estiver de novo alinhado com o ritmo, volte a avançar.
6. O exercício está completo quando se encontrar dentro do contexto, em total contacto com os seus recursos e sem que o padrão de respiração tenha sido alterado.