



7 — Prática guiada: Áudio curto de respiração

Na lição anterior, experimentou uma forma dinâmica de influenciar o estado através do movimento, da coordenação e da atenção.

Agora, vai explorar uma possibilidade diferente: utilizar a respiração para favorecer um estado de maior tranquilidade e presença.

A respiração faz parte da nossa fisiologia e acompanha as mudanças de estado. Quando estamos tensos ou preocupados, pode tornar-se mais curta, rápida ou irregular. Quando o estado se altera, o ritmo e a amplitude da respiração também podem mudar.

Ao dirigirmos deliberadamente a atenção para a forma como respiramos, introduzimos uma alteração na nossa fisiologia e podemos observar o que acontece ao estado.

Antes de começar

Escolha um lugar tranquilo, onde possa permanecer alguns minutos sem interrupções.

Sente-se ou deite-se numa posição confortável. Pode fechar os olhos, se isso lhe for agradável, ou mantê-los abertos.

Antes de iniciar o áudio, faça uma breve pausa e observe:

- Como está a sua respiração?
- O que reconhece no corpo?
- Em que estado se encontra neste momento?

Não procure mudar nada ainda. Reconheça apenas o seu ponto de partida.

Durante a prática, permita que a respiração se mantenha confortável. Não force inspirações profundas nem tente acompanhar um ritmo que lhe provoque esforço.

Se sentir tonturas, falta de ar ou qualquer outro desconforto, interrompa o exercício e retome a sua respiração natural.

Não realize esta prática enquanto conduz ou desempenha qualquer atividade que exija atenção ao exterior.

Quando estiver preparado, inicie o áudio.

Áudio curto de respiração

[[Tenha aqui acesso ao Áudio de Respiração](#)]

Depois da prática

Quando o áudio terminar, permaneça alguns instantes na mesma posição.

Observe novamente:

- Como está agora a sua respiração?
- Reconhece alguma diferença no corpo?
- Onde está a sua atenção?
- Como descreveria o seu estado neste momento?

Compare o momento atual com o seu ponto de partida.

Talvez reconheça uma alteração evidente. Talvez a diferença seja subtil. Também é possível que a experiência não corresponda ao que esperava.

Não existe um resultado que tenha obrigatoriamente de alcançar. O objetivo é experimentar e observar a sua própria resposta.

Quando poderá utilizar esta prática?

A respiração está sempre disponível. Pode, por isso, tornar-se uma forma simples de fazer uma pausa, reconhecer o seu estado e criar melhores condições para escolher o que fazer a seguir.

Pode recorrer a esta prática, por exemplo:

- antes de uma conversa importante;
- quando reconhece tensão ou agitação;
- antes de iniciar uma tarefa que exige concentração;
- no final de um dia exigente;
- sempre que necessite de parar e regressar ao momento presente.

Esta prática não elimina necessariamente um estado desconfortável nem resolve a situação que o originou. Pode, contudo, ajudá-lo a interromper um padrão automático e a experimentar uma qualidade diferente de presença.

Em alguns momentos, poderá necessitar de tranquilidade. Noutros, de energia, determinação ou concentração. O importante é reconhecer de que estado necessita e perceber se esta forma de respirar o ajuda a aproximar-se dele.

Voltar a praticar

Pode regressar a este áudio sempre que tiver condições para fazer uma pequena pausa.

Procure manter o mesmo princípio:

Observe como está antes da prática. Experimente. Observe novamente.

Com a repetição, poderá conhecer melhor a forma como respira em diferentes estados e perceber em que situações esta prática lhe é mais útil.

Ideia essencial

A respiração faz parte da fisiologia e participa na construção do estado.

Ao alterar conscientemente a forma como respira, pode influenciar a qualidade da sua experiência e criar maior possibilidade de escolha sobre aquilo que faz a seguir.