

Respiração consciente

Onde quer que vamos, o que fazemos, respiramos conosco. Âncora da vida. Podemos concentrar nossa atenção em nossa respiração quando nos sentimos angustiados, o que ajudará a acalmar nossa mente e nosso corpo.

O objetivo principal da respiração consciente é simplesmente uma consciência calma e não julgadora, permitindo que pensamentos e sentimentos entrem e saiam sem serem apanhados neles.

Sente-se confortavelmente, com os olhos fechados e a coluna razoavelmente reta.

Traga sua atenção para sua respiração.

Imagine que você tem um balão na barriga. Toda vez que você inspira, o balão infla.

Cada vez que você expira, o balão esvazia. Observe as sensações em seu abdômen enquanto o balão infla e esvazia. Seu abdômen subindo com a inspiração e caindo com a expiração.

Pensamentos virão à sua mente, e tudo bem, porque é exatamente isso que a mente humana faz. Simplesmente observe esses pensamentos e volte sua atenção para a respiração.

Da mesma forma, você pode notar sons, sentimentos físicos e emoções e, novamente, basta voltar sua atenção para a respiração.

Você não precisa seguir esses pensamentos ou sentimentos, não se julga por tê-los ou analisá-los de qualquer maneira. Tudo bem que os pensamentos estejam lá. Apenas observe esses pensamentos e deixe-os seguir adiante, trazendo sua atenção de volta à sua respiração.

Sempre que você notar que sua atenção se desviou e está sendo capturada por pensamentos ou sentimentos, simplesmente observe que a atenção se desviou e, em seguida, leve a atenção de volta à sua respiração.

É bom e natural que os pensamentos entrem em sua consciência e que sua atenção os siga. Não importa quantas vezes isso aconteça, continue voltando sua atenção para a respiração.

Em vez de um balão, você pode imaginar respirando o belo aroma de uma flor e expirando lenta e suavemente, imaginando soprar uma chama de vela para fazê-la piscar ou soprar sementes de dente de leão.

As crianças podem imaginar ter uma pequena garrafa de mistura de bolhas e respirar fundo antes de expirar lentamente para fazer um longo fluxo de bolhas ou a maior bolha que puderem.