

Prática de respiração / Meditação

 60 minutos

Objetivo

A sessão visa fornecer ferramentas práticas que podem ser facilmente integradas na rotina diária para promover o bem-estar geral. Através de exercícios respiratórios guiados e práticas de atenção plena, os participantes aprenderão a libertar a tensão física, regular o sistema nervoso e restaurar a energia.

Materiais necessários

- Tapete de ioga, almofada ou cadeira para maior conforto
- Iluminação suave (velas, luzes fracas)
- Coluna de música
- Incenso (opcional)



Descrição da ferramenta

Este módulo utiliza exercícios respiratórios estruturados e técnicas de meditação para melhorar o descanso físico. Através de exercícios guiados, os participantes explorarão como a respiração consciente pode aliviar a tensão muscular, desacelerar a frequência cardíaca e proporcionar uma sensação de calma. O foco está em técnicas práticas e fáceis de aplicar, que podem ser usadas a qualquer momento, seja para recarregar as energias durante o dia ou para relaxar após uma atividade física. No final da sessão, os participantes terão uma melhor compreensão de como a respiração e a meditação podem contribuir para o bem-estar físico de forma natural e acessível.



Co-funded by
the European Union

Instruções

1 - INTRODUÇÃO (20 minutos)

- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Físico
- Apresente a importância da meditação como prática e informe aos participantes que esse será o foco principal deste módulo.

1.1 Introdução ao módulo

Este módulo explora a prática da respiração e a meditação como ferramentas essenciais para alcançar o descanso físico.

Destaca como a respiração consciente e as técnicas de atenção plena ajudam a libertar a tensão física, diminuir os níveis de stress e restaurar a energia.

1.2 Familiarização dos participantes com o manual

Dê tempo aos participantes para explorar as seções de respiração e meditação do manual.

Destaque as seções principais que explicam como a respiração intencional e a meditação contribuem para o relaxamento e a recuperação física.



Lembre-se de que nunca devemos forçar a prática da respiração. Se sentir tonturas ou vertigens, pare.

Instruções

1.3 Compreendendo o papel do repouso físico

Enfatize que o descanso físico é crucial para reduzir a fadiga muscular, melhorar a circulação e restaurar o bem-estar geral.

Explique como a respiração e a meditação permitem que o corpo passe de um estado de tensão para o relaxamento, promovendo uma restauração física mais profunda.

1.4 A importância da prática da respiração e da meditação

Prática de respiração: técnicas como respiração abdominal profunda, respiração em caixa e respiração alternada pelas narinas ativam a resposta de relaxamento do corpo e aliviam a tensão física.

Meditação: técnicas de respiração focada e atenção plena ajudam a diminuir a frequência cardíaca, melhorar o fluxo de oxigênio e reduzir os efeitos físicos do stress.



Instruções

2 - Exercício Guiado (Passo a Passo)

Etapa 1: Prepare o espaço

Escolha uma área tranquila e silenciosa onde se possa sentar ou deitar confortavelmente, sem distrações.

Use um tapete de ioga, uma almofada ou uma cadeira para apoiar a sua postura e relaxamento.

Ajuste a iluminação para um nível suave e quente para criar uma atmosfera relaxante.

Se desejar, coloque uma música de fundo suave ou sons da natureza para melhorar a experiência.



Além disso, pode usar aromaterapia se estiver familiarizado ou se tiver um cheiro que goste.



Passo 2: Centre-se com respiração profunda

Sente-se confortavelmente com as costas direitas e os ombros relaxados.

Inspire profundamente pelo nariz, permitindo que os seus pulmões se encham completamente.

Expire lentamente pela boca, libertando qualquer tensão.

Repita 3 a 5 vezes, concentrando-se no relaxamento e no equilíbrio.

Instruções

Etapa 3: Técnica de respiração 4-7-8

Inspire pelo nariz durante 4 segundos.

Sustenha a respiração durante 7 segundos.

Expire pela boca durante 8 segundos.

Repita o ciclo 4–5 vezes, sentindo um estado mais profundo de relaxamento a cada rodada.

Etapa 4: Respiração em caixa (respiração quadrada)

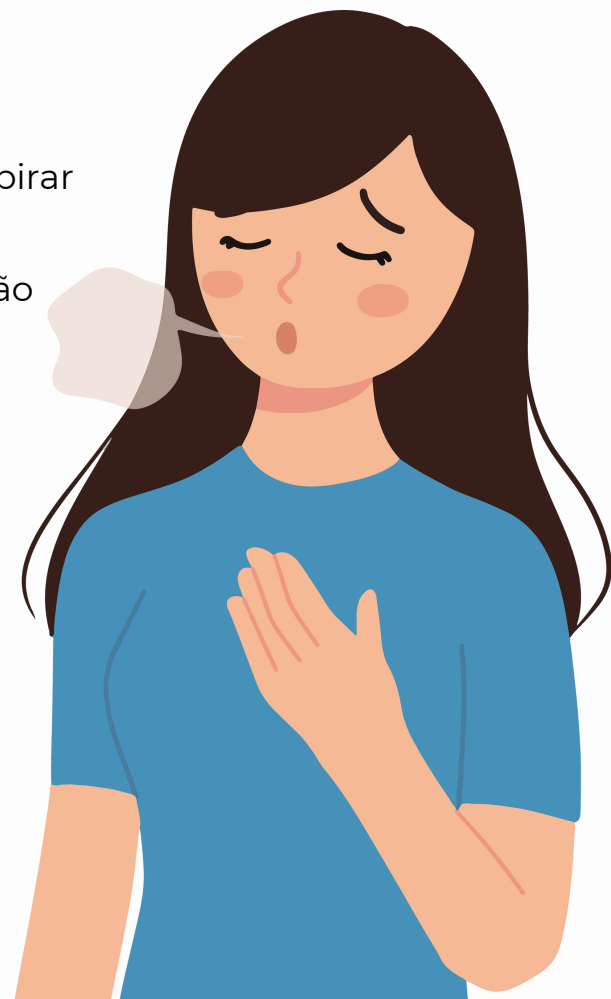
Inspire pelo nariz durante 4 segundos.

Prenda a respiração durante 4 segundos.

Expire pela boca durante 4 segundos.

Faça uma pausa de 4 segundos antes de inspirar novamente.

Repita por 5 a 7 ciclos, mantendo uma pressão constante ritmada.



Instruções

Etapa 5: Meditação de scan corporal com consciência da respiração
Feche os olhos e respire fundo.

Lentamente, traga a consciência para diferentes partes do seu corpo, começando pelos dedos dos pés e subindo até a cabeça.
A cada inspiração, imagine enviar relaxamento para aquela parte do corpo.
A cada expiração, liberte qualquer tensão que possa sentir.
Continue esse processo durante 5 a 7 minutos.

Etapa 6: Visualização guiada

Imagine um lugar tranquilo (por exemplo, uma floresta tranquila, uma praia ou uma montanha).
A cada respiração, visualize-se a ficar mais relaxado neste ambiente.
Concentre-se nos sons, texturas e aromas neste espaço imaginário.
Permaneça nesta visualização durante 5 minutos.

Etapa 7: Reflexão silenciosa e integração

Fique parado por alguns momentos e permita que o seu corpo absorva os efeitos da prática.
Preste atenção a qualquer mudança na sua respiração, tensão muscular ou estado emocional.
Evite pressa, deixe a sensação de calma instalar-se antes de retornar às atividades normais.
Quando se sentir pronto, lentamente traga o movimento de volta ao seu corpo e abra os olhos.

Certifique-se de que os participantes façam pausas entre cada etapa, ou escolha apenas algumas com as quais o seu grupo se sinta confortável, e fique de olho no grupo para observar qualquer dificuldade ou esforço para respirar.



Instruções

3 - Reflexão e encerramento

3.1 Reflexão

Respiração profunda: convida os participantes a sentarem-se confortavelmente em círculo e respirarem profundamente para relaxar e concentrar no momento. Reflexão guiada: peça que observem quaisquer áreas de facilidade, relaxamento ou tensão persistente.

Partilha em Grupo: Ofereça um espaço aberto e acolhedor para que os participantes partilhem as suas experiências, caso se sintam confortáveis. Incentive-os a expressar quaisquer sensações, pensamentos ou emoções que tenham sentido durante a sessão.

3.2 Discussão das informações abordadas

Resuma os principais pontos da sessão, reforçando a conexão entre respiração, meditação e descanso físico.

Discuta o papel da respiração consciente na redução do stress, na melhoria do foco e no apoio ao relaxamento.

Ofereça ideias práticas sobre como os participantes podem integrar essas técnicas nas suas rotinas, como antes de dormir ou durante momentos de tensão.

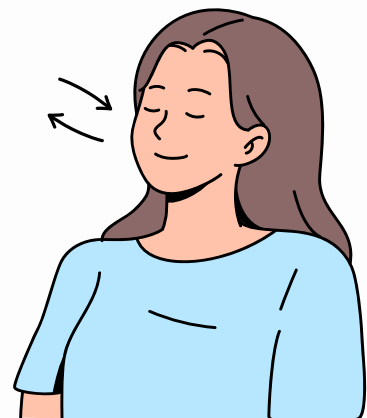
Incentive-os a encarar a respiração como uma ferramenta flexível e adaptável que eles podem usar sempre que precisarem de se recomporem e recarregarem.

3.3 Encerramento

Incentive os participantes a praticar respiração e meditação regularmente.

Sugira uma verificação semanal para refletir sobre o progresso.

Expresse apreço pela participação deles e lembre-os de visitar o manual para orientação contínua.



Perguntas de reflexão

- Como se sente depois desta prática de respiração e meditação?
- Consegue identificar alguma área do seu corpo onde se sente mais confortável no momento?

**A respiração é a ponte que conecta a
vida à consciência.**

- Que técnica de respiração lhe pareceu mais eficaz?
- Gostaria de partilhar sobre o seu lugar tranquilo? Onde fica? Há alguma lembrança dele que gostaria de partilhar connosco?
- O que planeia incorporar na prática de respiração e meditação no seu quotidiano?



Site do projeto:
<https://rest7.eu/>

Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Número do projeto: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.