

PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO – MINDFULNESS BREVE DA RESPIRAÇÃO

Objetivo:

Proporcionar aos participantes momentos de atenção plena por meio da respiração consciente.

Duração da prática:

De 5 a 10 minutos por sessão, podendo ser aplicada ao início de atividades escolares.

PASSO A PASSO DA PRÁTICA

PASSO 1 – Estabilização corporal (1 minuto)

Solicita-se aos participantes que adotem uma posição confortável, sentados com os pés no chão ou deitados. Incentiva-se a percepção corporal: “Sinta o contato dos pés com o chão, o apoio das costas, o peso do corpo.” Pode-se realizar uma ou duas respirações profundas e, então, permitir que a respiração siga naturalmente.

PASSO 2 – Atenção à respiração (2 a 3 minutos)

Neste momento, os participantes são convidados a levar a atenção para a respiração, permitindo que ela flua de maneira natural, sem tentar controlá-la ou modificá-la. O foco deve estar apenas na experiência do ar entrando e saindo, utilizando a respiração como uma âncora para o momento presente.

O facilitador pode orientar os participantes a notar as sensações físicas da respiração, como o ar passando pelas narinas, o movimento de expansão e contração do peito e do abdômen, ou até mesmo a leveza ou peso da respiração.

PASSO 3 – Reconhecendo distrações (2 minutos)

Durante a prática da atenção plena, é natural que a mente se distraia. Pensamentos aleatórios, lembranças, preocupações, sons do ambiente ou até sensações físicas podem surgir e tirar o foco da respiração. Esse movimento da mente é esperado e faz parte do processo de meditação.

Nesse momento, os participantes devem ser orientados a observar essas distrações com curiosidade e sem julgamento. Ao perceber que a atenção se afastou da respiração, basta reconhecer com gentileza: "Ah, estou pensando", "Minha mente se afastou", e então voltar calmamente a observar a respiração.

É importante reforçar que isso não é uma falha, mas uma oportunidade de praticar a atenção plena. Cada retorno à respiração é um momento de treino e fortalecimento da presença.

PASSO 4 – Finalização e retorno (1 minuto)

Após alguns minutos de atenção plena voltada à respiração, conduz-se os participantes de forma gradual de volta ao ambiente. O facilitador pode orientar que a atenção seja expandida para o corpo como um todo, percebendo o peso do corpo no chão ou na cadeira, a temperatura do ambiente, os sons ao redor, ou qualquer outra sensação presente.

REFERÊNCIA

Demarzo, M. M. P., & Garcia-Campayo, J. (2015). Manual Prático de Mindfulness: curiosidade e aceitação. São Paulo: Palas Athena.