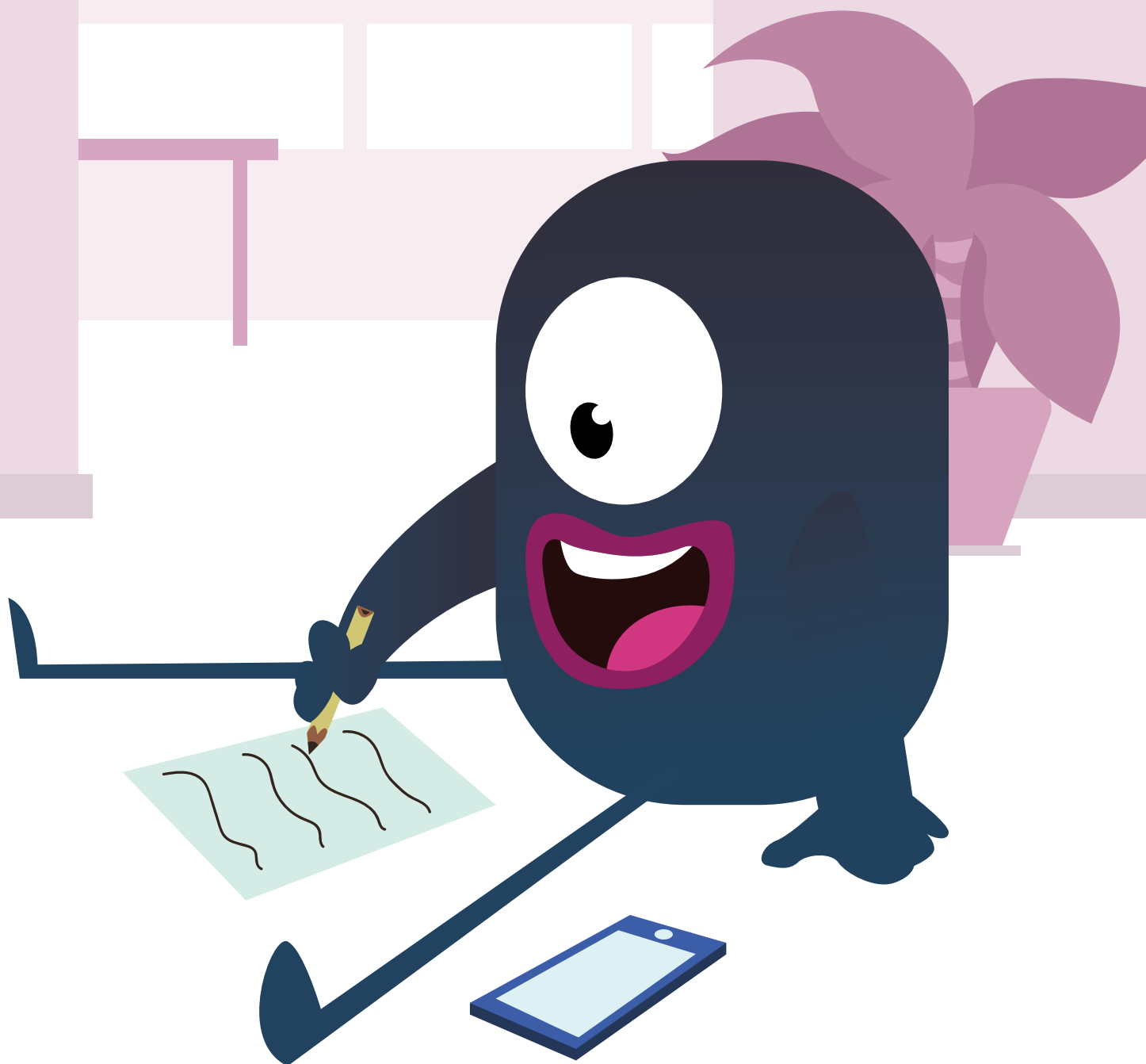


Socioemocional

CARTAS DE RESPIRAÇÃO



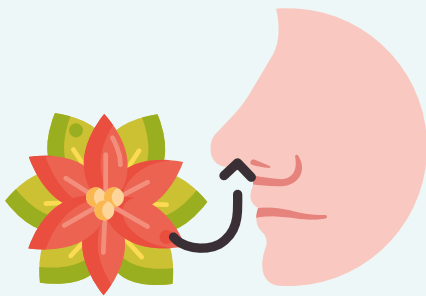


EXPLICAÇÃO PARA O ADULTO

CARTAS DE RESPIRAÇÃO

COMO FAZER

A criança deve selecionar uma carta e praticar a respiração indicada nela.

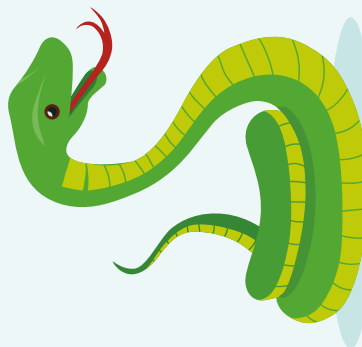
Respiração
com aroma

Para esta respiração, selecione um objeto que tenha cheiro. Pode ser uma fruta cítrica, como laranja ou limão, uma flor ou uma essência, como menta ou lavanda.

Inspire pelo nariz, sentindo o aroma de sua escolha, e solte o ar devagar pela boca. Repita várias vezes.

Respiração
do coelho

Inspire três vezes bem rápido pelo nariz. Solte o ar devagar pela boca. Repita várias vezes.

Respiração
da cobra

Inspire profundamente e segure o ar por três segundos. Depois, solte o ar lentamente, fazendo um som sibilante como o da cobra: ssssssss.

Respiração do dragão



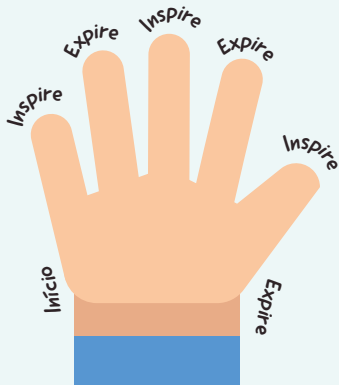
Em pé, inspire pelo nariz. Depois, incline o corpo para frente e solte o ar pela boca, como se fosse um dragão soltando fogo.

Respiração de balão



Deite no chão e coloque as mãos sobre a barriga. Inspire devagar pelo nariz, fingindo que está enchendo um balão em sua barriga. Quando sua barriga estiver cheia de ar, prenda a respiração por dois segundos. Depois, solte o ar devagar pela boca, como se estivesse esvaziando o balão em sua barriga. Quando sua barriga estiver vazia, espere dois segundos e repita a respiração.

Respiração da mão



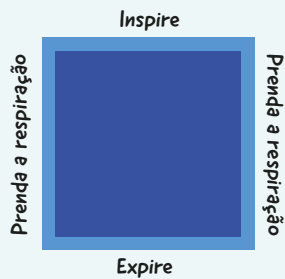
Estenda sua mão sobre uma folha de papel e desenhe o contorno dela com lápis ou caneta. Inspire ao contornar um dedo e expire ao contornar o seguinte. Repita várias vezes.

Respiração da estrela



Com o dedo, "desenhe" uma estrela no ar. Inspire ao desenhar um lado e expire ao desenhar o outro. Repita várias vezes.

Respiração do quadrado



Use lápis ou caneta para desenhar um quadrado em uma folha de papel. Inspire ao desenhar um lado, prenda o ar ao desenhar o seguinte, solte o ar ao desenhar o outro lado, e prenda a respiração ao desenhar o último lado. Repita várias vezes.

Respiração do fogo



Esfregue uma mão na outra rapidamente até criar calor. Depois, coloque as palmas das mãos sobre os olhos. Permaneça de olhos tapados enquanto inspira e expira lentamente. Repita várias vezes.

Respiração da vela



Acenda uma vela imaginária na sua frente. Inspire lentamente pelo nariz e solte o ar devagar com a boca, como se estivesse apagando a vela.

Respiração de costas



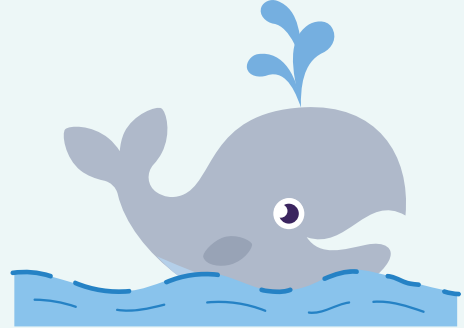
Sente com as costas apoiadas nas costas de outra pessoa. Decida quem vai começar. A primeira pessoa deve começar a inspirar profundamente e depois expirar lentamente pela boca. A segunda pessoa deve sentir o movimento em suas costas e tentar acompanhar a respiração, inspirando e expirando ao mesmo tempo.

Respiração do infinito



Estique o braço e faça o símbolo do infinito no ar. Inspire ao desenhar uma curva e expire ao desenhar a seguinte. Repita várias vezes.

Respiração da baleia



Sente no chão com as pernas cruzadas. Inspire profundamente e segure o ar por cinco segundos. Agora imagine uma baleia respirando e jogando a água pelo orifício respiratório. Depois, vire o rosto para cima e solte o ar pela boca, como se sua boca fosse o buraquinho por onde a baleia respira.

Respiração do elefante



Fique em pé, com os pés separados e os braços caídos em frente ao corpo, como se fossem a tromba de um elefante. Ao inspirar pelo nariz, levante os braços acima da cabeça. Depois, expire pela boca, levando os braços lentamente para a frente do corpo.

Respiração com os ombros



Sente em uma posição confortável. Ao inspirar pelo nariz, levante os ombros tentando alcançar as orelhas. Depois, expire pela boca, soltando os ombros lentamente. Repita várias vezes, subindo e descendo os ombros com a respiração.