



1

ATENÇÃO CONSCIENTE E SENSAÇÕES

As duas atividades propostas aqui podem ser realizadas uma após a outra ou separadamente. Elas têm a intenção de desenvolver a habilidade de atenção consciente através da respiração e das sensações da respiração.

Sugestão de aplicação a partir da Agrupada 1.

Atividade 1: Alongamento da Estrela do Mar

Essa é uma atividade que combina a atenção plena à respiração com alongamento. Ela ajuda a preparar o corpo e acalmar a mente para a próxima atividade proposta. Apesar disso, ela pode ser executada de forma independente. Essa atividade facilita a permanência na mesma posição durante um período. Isto contribui para uma base mais relaxada e por isso facilita a sustentação do foco atencional na tarefa a ser executada. O aluno também pode fazer a atividade antes de um longo período em que ficará sentado estudando, antes das práticas mentais ou quando sentir necessidade de mover o corpo.

Antes de começar este alongamento, converse com os alunos sobre como a estrela do mar tem cinco membros que se reúnem no centro de seus corpos. Quase tudo o que uma estrela do mar faz começa a partir do seu centro. Estrelas do mar comem a partir dos seus centros e seus movimentos começam a partir de seus centros. Você pode continuar explicando que as pessoas também fazem muitas coisas a partir dos seus centros nós até respiramos a partir deles.

Em seguida, peça para todo mundo escolher um lugar no chão onde possa se deitar de barriga para cima e esticar seus braços e pernas para os lados como uma estrela do mar, sem tocar em ninguém e inicie a condução do alongamento.



Dica de condução

“Imagine que nossos dois braços, duas pernas e cabeça (incluindo nossos pescoços) são os cinco membros da estrela do mar. Enquanto respiramos profundamente a partir de nossos abdomens (os nossos centros), esticamos todos os cinco membros contra o chão como uma estrela do mar, imaginando que o movimento começa no meio e se espalha através de nossos braços, pernas, pescoços e peitos até nossas mãos, pés e cabeças. Você pode fazer o alongamento em pé para que as crianças possam acompanhar e se sentir confortável, deitar junto com elas posteriormente.

Após o alongamento enquanto inspiramos, exalamos e relaxamos, descansando nossos corpos no chão – braços, pernas, costas, mãos, pés, pescoços e cabeças. Em seguida, esticamos nossos cinco membros (incluindo nossas cabeças e pescoços) novamente, enquanto inspiramos. Quando expiramos, relaxamos e deixamos qualquer tensão que reste em nossos corpos cair pelo chão e ir para debaixo da terra.”

Repita algumas vezes o alongamento da estrela do mar.

Se você estiver fazendo como uma atividade preparatória, você pode repetir algumas vezes deixando o peso de nossos corpos relaxar no chão e seguir para o próximo exercício: “Agora estamos prontos para descansar e colocar nossos bichos de pelúcia para dormirem.”.

Atividade 2: Ninando um bicho de pelúcia

Essa é uma atividade que vai ajudar a exercitar a atenção consciente e a percepção das sensações. Principalmente para crianças menores é bastante desafiador ficar quieta e em silêncio por um período, ainda que curto. Por isso, essa atividade propõe a aplicação da atenção no movimento rítmico e repetitivo que tende a trazer um maior relaxamento.

Peça aos alunos para se deitarem de barriga para cima com as pernas apoiadas no chão (ou colchão), braços ao lado do corpo e, caso sintam-se confortáveis em fazer isso, com os olhos fechados. Uma vez que estiverem confortáveis, incentive-os a deixar



o peso de seus corpos cair no chão ou colchão abaixo deles e relaxar. Então, coloque um bicho de pelúcia/boneco em cada uma de suas barrigas.

Dica de condução

Em todas as atividades, o ideal é que você use suas próprias palavras ao guiá-las nesse exercício, adaptando para as diferentes idades, mas aqui está mais um exemplo de como a atividade pode ser conduzida:

“Veja se consegue relaxar e sentir sua cabeça contra o chão/colchão/almofada. Suas costas contra o chão. Seus braços ao seu lado. Sinta o peso do bichinho de pelúcia em sua barriga.

Agora, imagine que você está balançando suavemente o bichinho com a sua respiração: conforme você inspira, sua barriga se enche de ar e ele vai para cima; ao expirar, sua barriga se esvazia e ele vai para baixo. Inspirando, o bichinho sobe, e expirando, ele desce.

Você não precisa alterar sua respiração ou fazer qualquer coisa, basta observar como se sente enquanto você respira para dentro e para fora. Se você gosta de imaginar que seu bicho de pelúcia é real, pode fazer de conta que está colocando-o para dormir com um balanço suave em sua barriga, enquanto a respiração entra e sai.”

Você pode sugerir um ou todos os itens abaixo, dependendo da capacidade dos alunos de se deitar confortavelmente, calmo e quieto, durante um período prolongado.

- “Você pode notar que, ao prestar atenção à sua respiração, ela muda naturalmente. Por exemplo, pode se tornar mais lenta e profunda.”
- “Você pode notar que, ao prestar atenção à sua respiração, o espaço entre as inspirações e expirações se prolonga.”
- “Você pode notar que, ao prestar atenção à sua respiração, as sensações em seu corpo mudam naturalmente. Por exemplo, ele pode se sentir mais calmo e relaxado.”
- “Você pode notar que, conforme sua respiração se torna mais lenta e profunda, fica mais fácil deitar em silêncio, e sua mente pode, naturalmente, desacelerar e se tornar mais calma também.”



4

- “Você pode notar que, enquanto todos na sala desaceleram e percebem suas respirações, a atmosfera no espaço muda e parece um pouco diferente. Talvez fique mais fácil descansar e fazer de conta que você está balançando seu bicho de pelúcia para ele dormir.”
- “Você pode notar que fica mais fácil prestar atenção quando seus amigos, irmãos e pais também estão prestando atenção. Isso é trabalhar em equipe e é o que acontece quando trabalhamos juntos.”