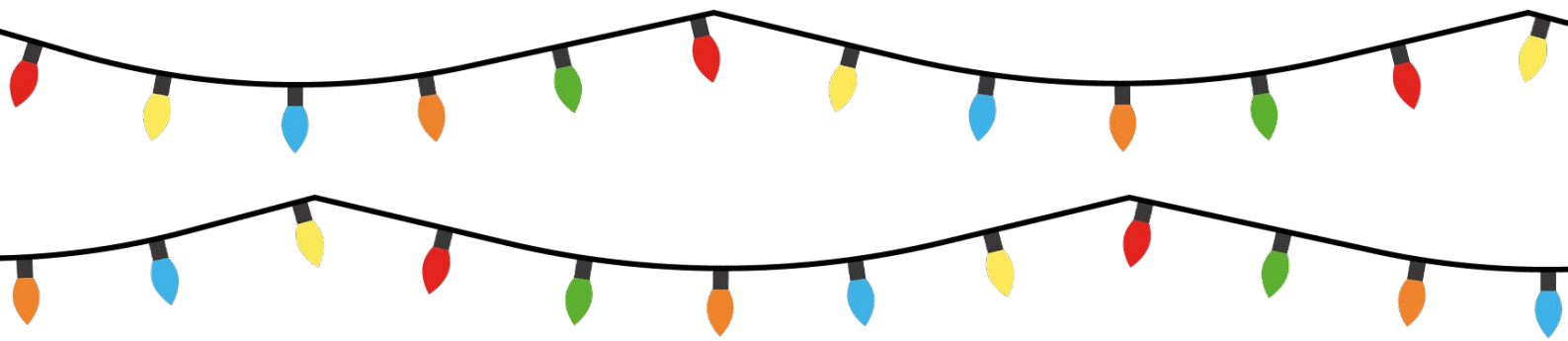




Natal

Posters com Exercícios de Respiração

Para Ed. Infância e Professores 1º e 2º ciclo

Juliana Barroso

www.julianabarroso.com



NATAL: Posters com exercícios de respiração temáticos

Sobre a Juliana



Chamo-me Juliana Barroso e o meu sonho de criança era ser educadora de infância, acabei por estudar biologia e ecologia e trabalhei em investigação científica.

Em 2005, ainda na universidade, começo a usar práticas meditativas regularmente com o objectivo de diminuir os meus níveis de stress e ansiedade e melhorar a minha concentração.

Numa fase de profundo mergulho interno e de transformação pessoal, inicio o meu percurso no desenvolvimento pessoal fazendo várias formações que me despertaram o caminho que quem Sou.

Começo a trabalhar com crianças e desde 2013 que colaboro com escolas, facilitando sessões de desenvolvimento de inteligência emocional para crianças, realizando palestras para pais, dando formação a docentes ou como mentora e consultora de programas de competências sócio-emocionais.

Depois de trabalhar com cerca de 45 turmas de diversas escolas em 4 agrupamentos públicos de diferentes cidades, os resultados da realização destas sessões regularmente é semelhante em todos os grupos.

Ao entrar nas escolas e colaborar com vários professores e educadores de infância ouço constantemente os mesmo desabafos.

“Estou exausta e saturada”, “já esgotei as minhas estratégias”, “isto da meditação era bom para mim, eu é que devia fazer”, “não consigo manter a calma com eles”, “tiram-me do sério”.

Fui mãe pela primeira vez em 2015 e aí confirmei a ideia de que para termos relações positivas e crianças calmas, autónomas e capazes de comunicar connosco, temos que ser adultos calmos, equilibrados e emocionalmente estruturados.

Também aprendi que como cuidadores, entregamos o que temos e muitas vezes não temos estratégias e formas de nos revitalizar. Temos que o ir fazendo em pequenas doses, ao longo dos dias.

Nas minhas sessões os alunos aprendem formas de gerir a ansiedade e inseguranças, ancorando-se em exercícios de respiração e visualização. Reforçam a sua capacidade de concentração, melhoram a comunicação e aumentam o seu auto-conhecimento. São muitas vezes capazes de regular as suas emoções ao reproduzirem exercícios.

As estratégias e os seus benefícios acompanham-os mesmo fora da escola, sendo capazes de gerir melhor situações do dia-a-dia.

A minha intenção atual é partilhar o que aprendi nestes anos com cada vez mais profissionais de educação porque estou totalmente comprometida em ajudar-te a agir com confiança para criar na tua sala um ambiente mais harmonioso e relações respeitadas, que te permitem sentir em paz e em equilíbrio na tua vida profissional e pessoal.



DIREITOS DE AUTOR

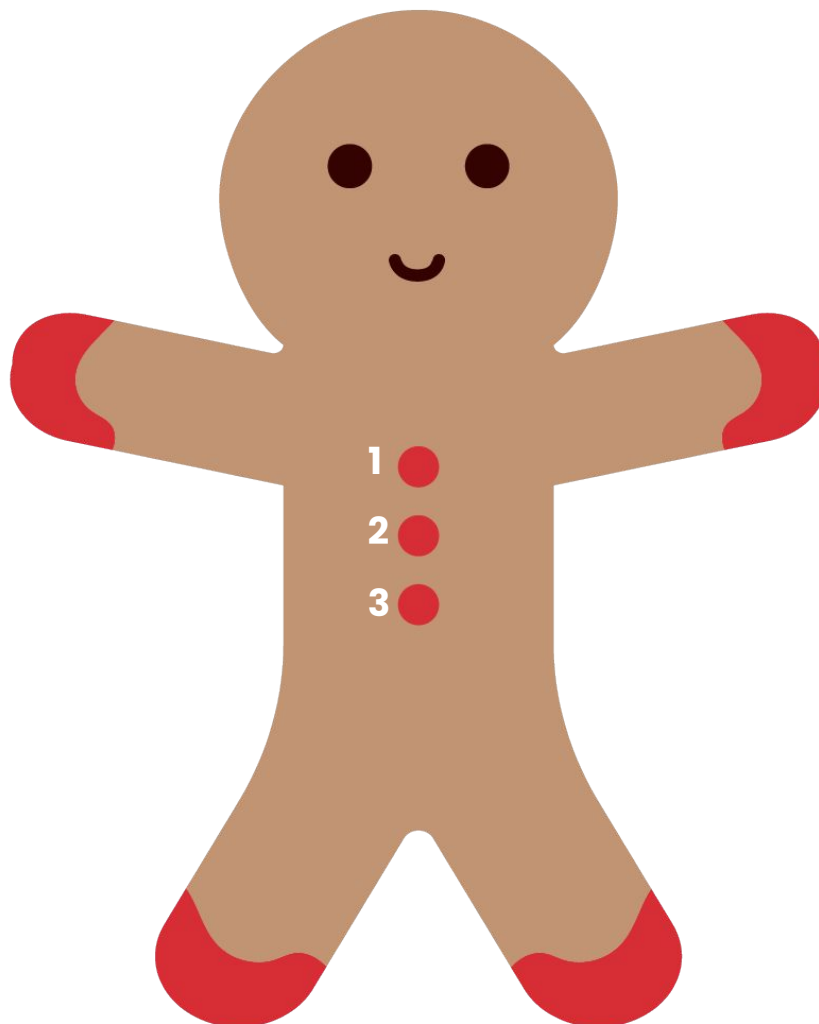
Esta edição gratuita é legalmente distribuída por julianabarroso.com.
Este WorkBook Poster de exercícios de Respiração Consciente é protegido pelo código do Direito de Autor, pelo que não é permitida a reprodução parcial ou total sem os devidos créditos da autoria do mesmo.
Está proibida a sua redistribuição ou venda por qualquer meio ou forma.

Juliana Barroso, 2022.edição julianabarroso.com



Respiração da Bolacha Gingerbread

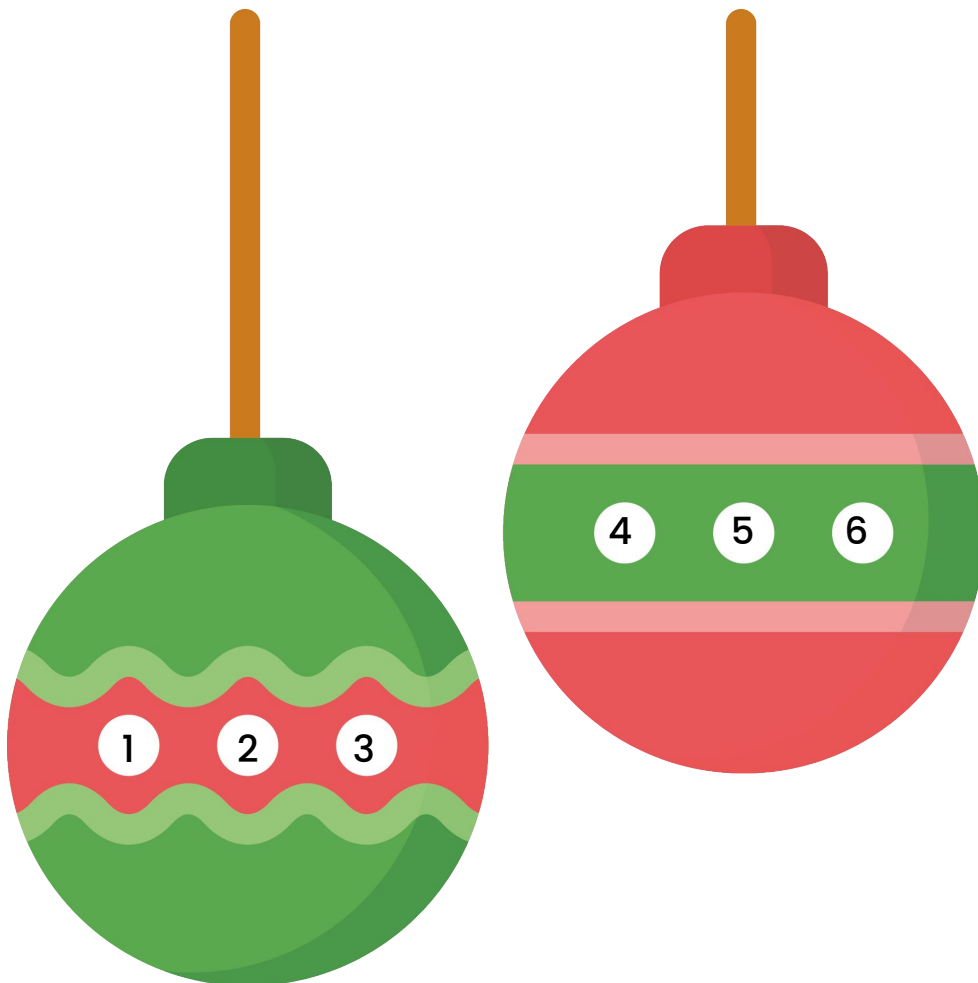
Aponta para botão do gingerbread com o número 1 e calmamente Inspira (enche a barriga de ar) e expira (liberta o ar). Repete com todos os botões até ao número 3.





Respiração das Bolas de Natal

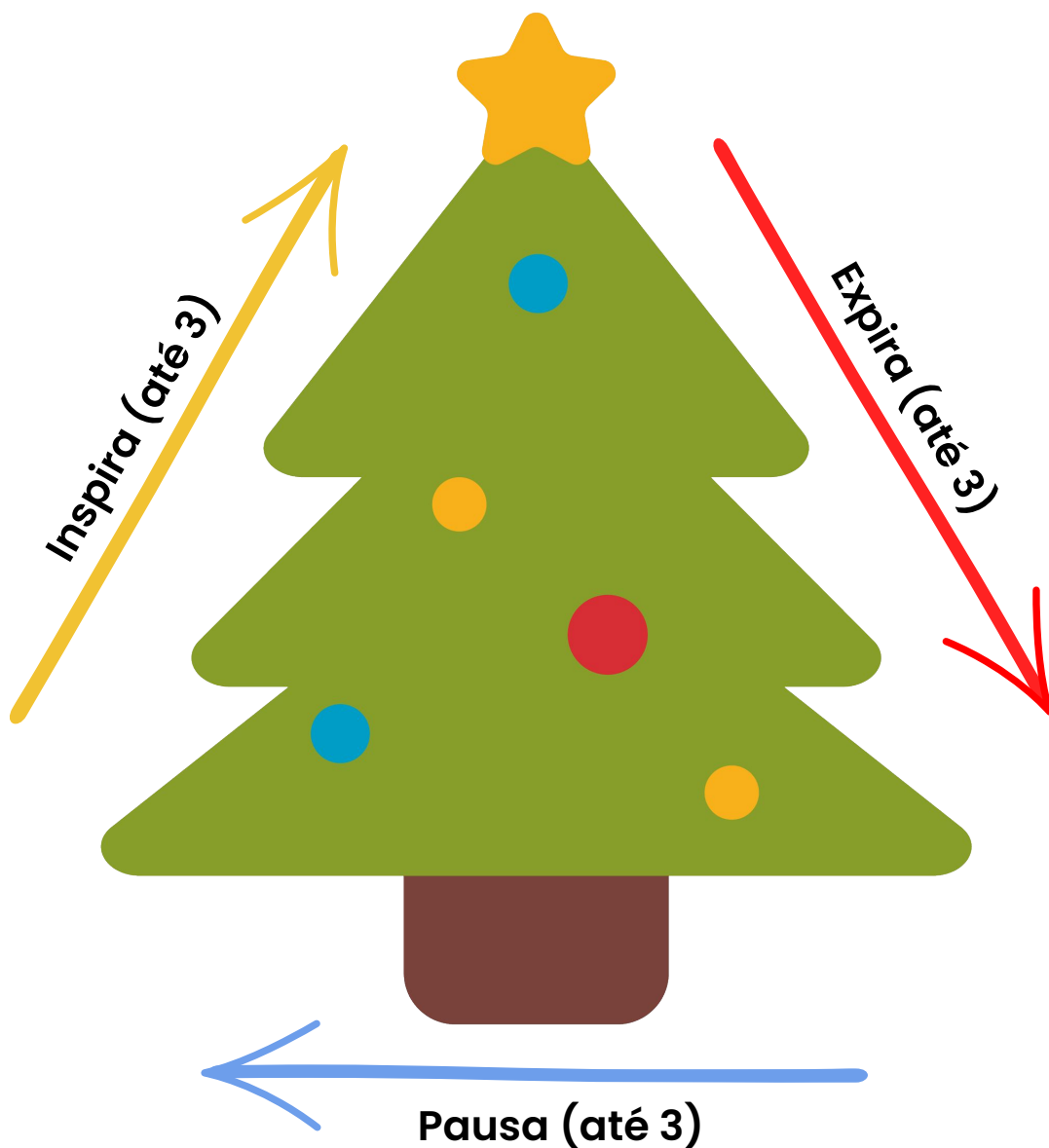
Aponta para a bolinha com o número 1 e calmamente Inspira (enche a barriga de ar) e expira (liberta o ar). Repete com todas as bolinhas até ao número 6.





Respiração da Árvore de Natal

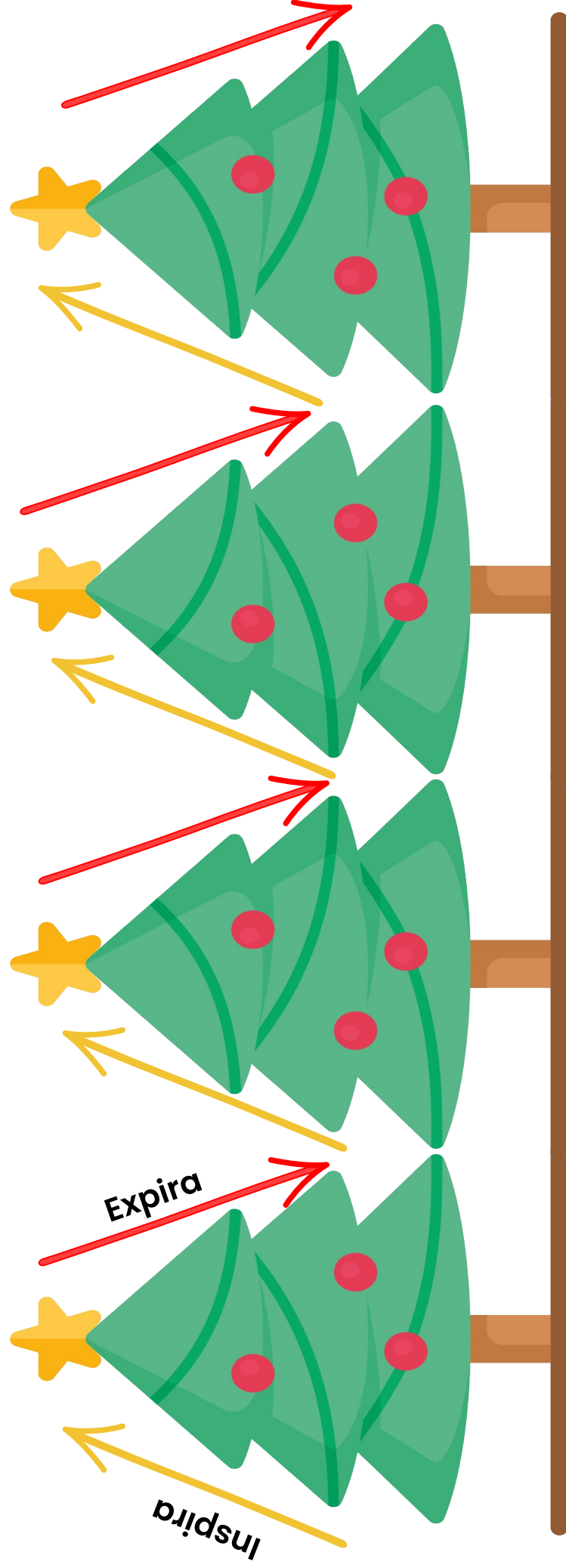
Contorna com o teu dedo, a Árvore de Natal, seguindo as setas.
Calmamente Inspira profundamente (contando até 3), pausa
(contando até 3) e expira prolongadamente (contando até 3).





Respiração da Árvore de Natal

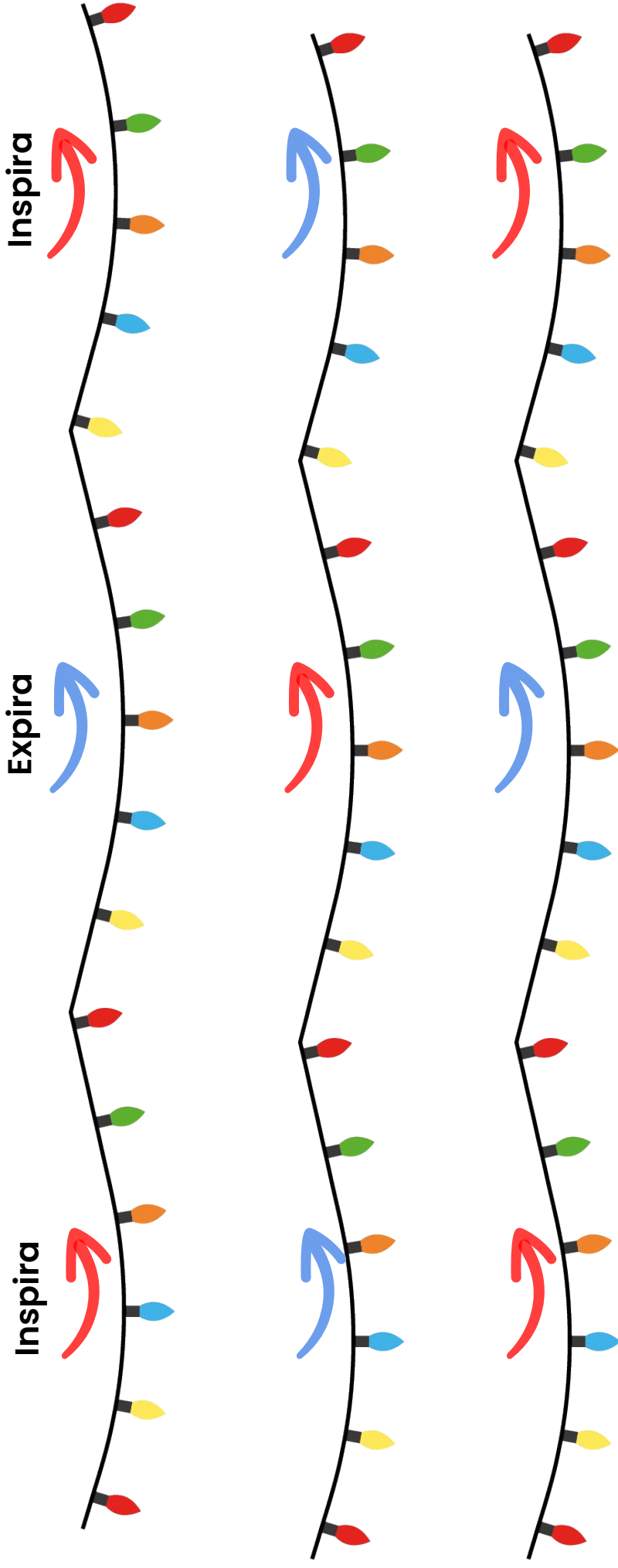
Contorna com o teu dedo, as Árvores de Natal, seguindo as setas. Calmamente Inspira profundamente (setas amarelas) e expira prolongadamente (setas vermelhas).





Respiração das Luzes de Natal

Coloca o dedo no início do fio das luzes de Natal, calmamente Inspira (Setas vermelhas) e expira (setas azuis), seguindo o fio das Luzes de Natal.





Respiração do Sino

De pé, com as pernas abertas à largura da cintura, imagina que o teu tronco é um sino. Gira o tronco e os braços para a direita e inspira profundamente, gira para a esquerda e expira prolongadamente.

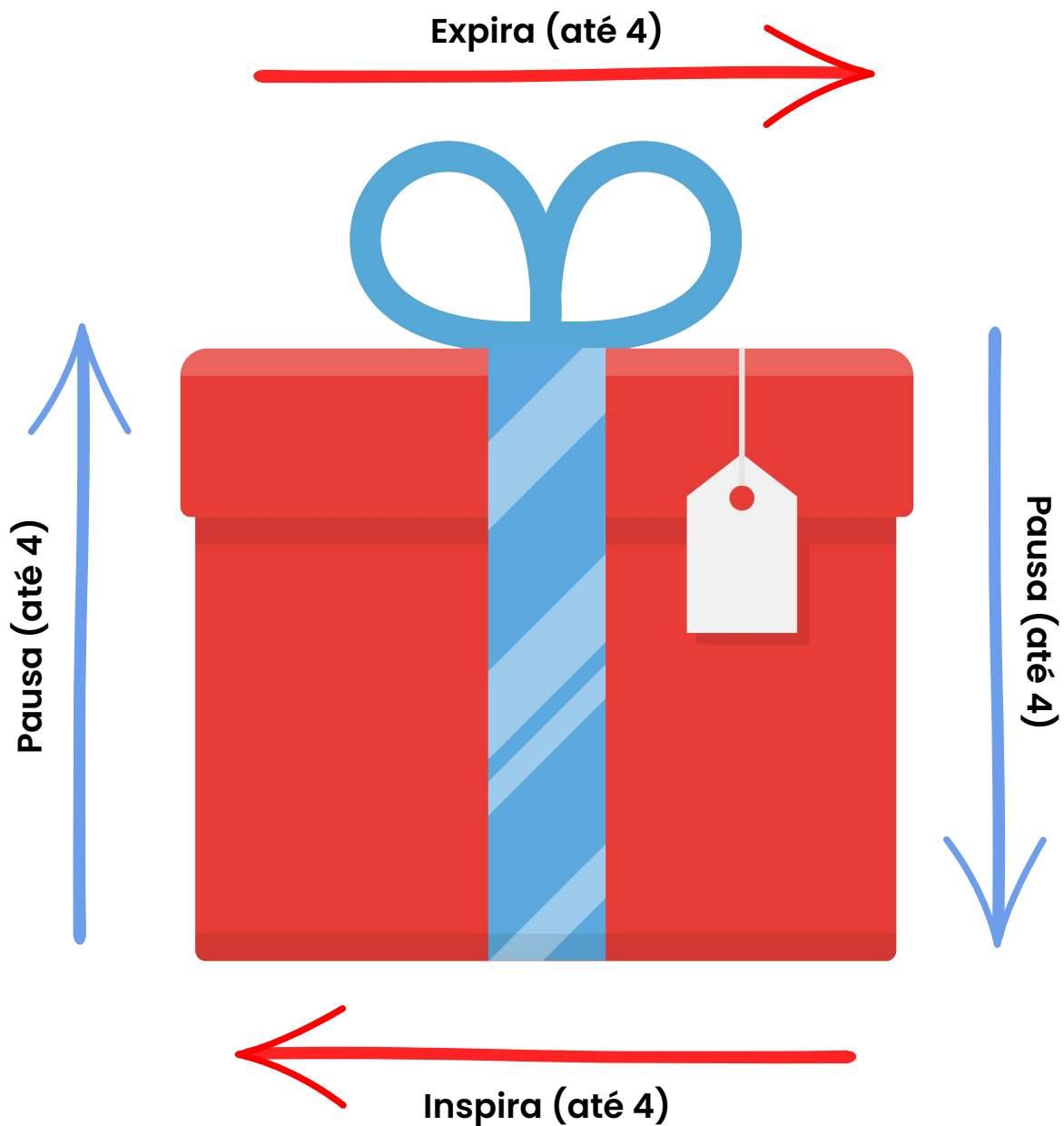
Repete várias vezes, até te sentires calmo e relaxado!





Respiração do Presente

Calmamente Inspira profundamente (contando até 4), pausa (contando até 4) e expira prolongadamente (contando até 4) à medida que segues as setas, contornando com o dedo o Presente de Natal.



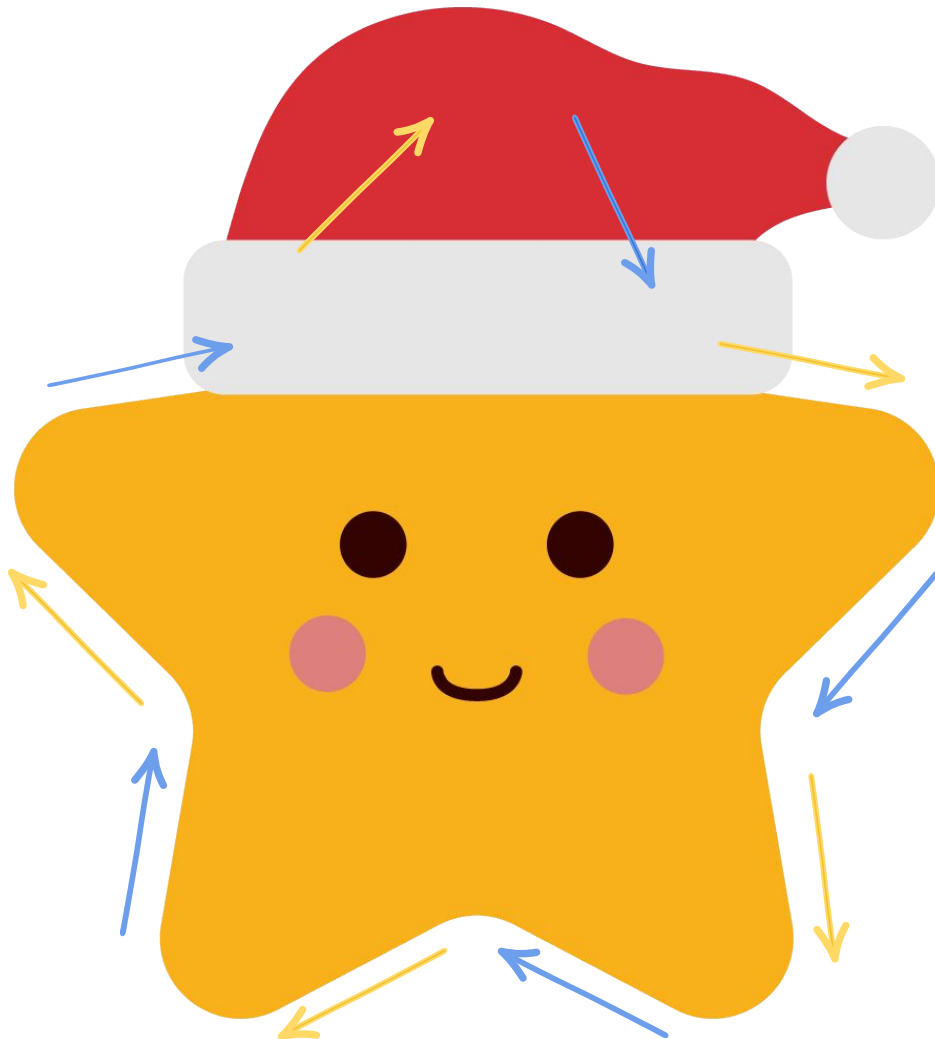


Respiração da estrela

Segue as instruções e calmamente Inspira (enche a barriga de ar) e expira (liberta o ar) à medida que segues as setas, contornando a Estrela.

→
Inspira

→
Expira

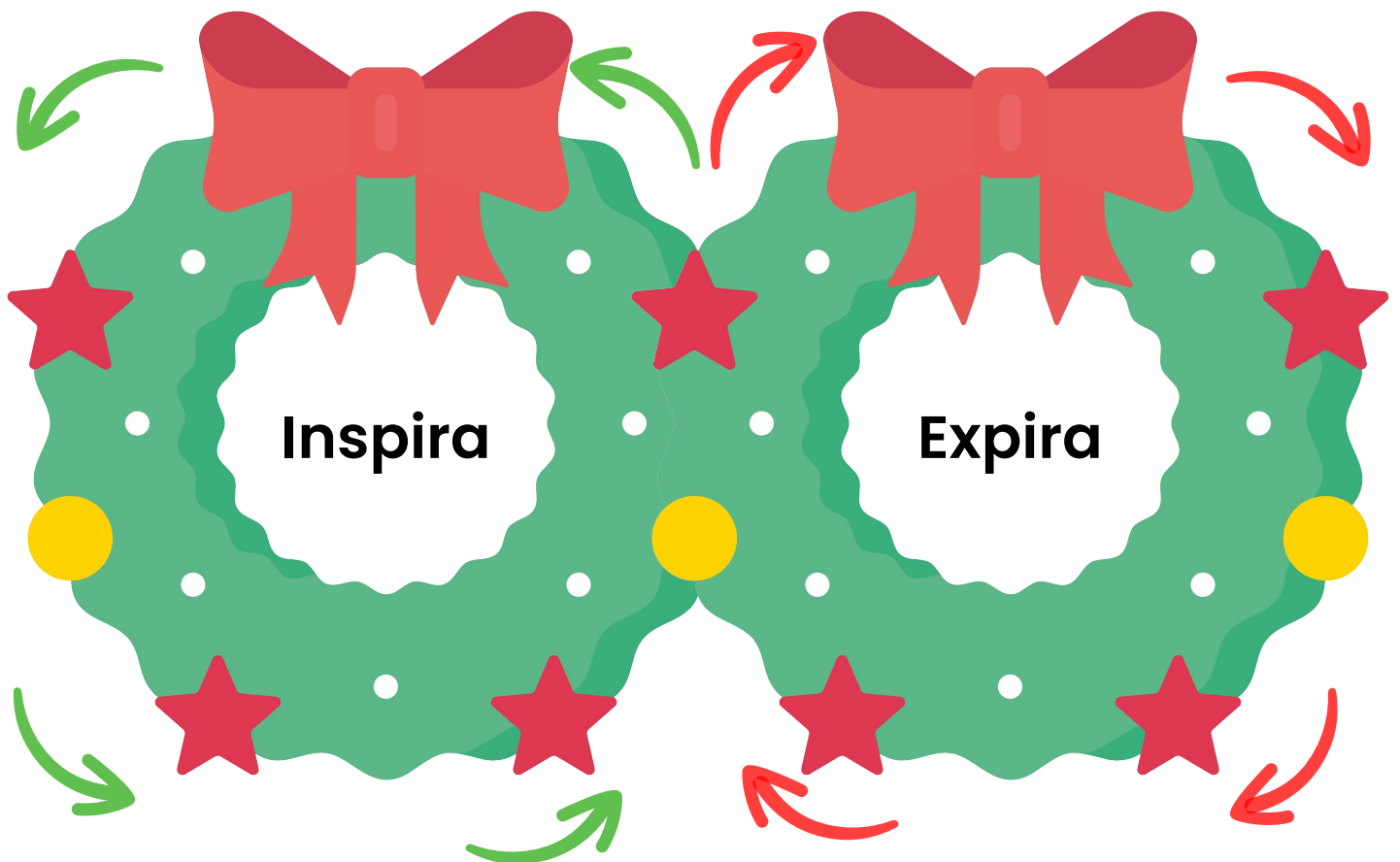




Respiração da coroa de Natal

Coloca o dedo no centro das 2 coroas de Natal, onde se juntam. Calmamente Inspira enquanto contornas a coroa esquerda (segue as setas verdes).

Quando o dedo regressa ao centro, expira à medida que contornas a coroa direita (segue as setas vermelhas).





Respiração do Boneco de Neve

Coloca o dedo no centro cachecol do boneco de Neve.
Calmamente Inspira enquanto contornas a cabeça do Boneco (segue as setas verdes).
Quando o dedo regressa ao centro, expira à medida que contornas corpo do boneco (segue as setas vermelhas).

