



WALL

DOOR

I
Respirar em tempos incertos. Deixar fluir em nós uma energia vital. Que nos mantém vivo. Que nos mantém de pé. Inspirar a sensação de dias melhores. Expirar aquilo que precisa partir. Saber deixar partir, saber permanecer. E com isso aprender a fluir. Entrar em movimento. Nos juntamos para poder cantar e assustar os nossos medos. Que a angústia seja respirada por coragem, vigor, desejo. E queremos que isso tenha ressonância. Em nós, entre nós, por nós.

II
A respiração celular faz parte do processo metabólico de bactérias, fungos, plantas, animais, envolvendo uma série de estruturas dentro e fora das células dos organismos vivos. Os vírus, organismos sem vida, não realizam respiração celular — eles necessitam de uma célula viva para multiplicar-se.

A respiração nos seres humanos envolve alternada expansão e contração do tórax. Para que isso aconteça, o nariz, a faringe, a laringe, a traqueia, os brônquios, os pulmões e até mesmo a boca, em alguns casos, processam a inspiração e a expiração, regendo o entrar e sair do ar no organismo.

Essa energia nos dá vida e pode nos manter em pé. Os exercícios respiratórios convidam a inspirar melhores sensações e expirar possíveis angústias e medos. É preciso aprender a receber o ar — como um bebê que chora ao respirar fora da barriga materna — e também é preciso aprender a deixar o ar partir.

Receber, permanecer e entregar fazem parte do processo de respiração.

Diz um antigo mito que nascemos com um número especificado de respirações. Sabendo usar esse número que nos foi dado, conseguiremos viver mais e melhor.

III
Respirar é o começo da circulação de energia, um processo sistemático e rítmico que acontece constantemente do começo ao fim da vida. Não precisa de supervisão, é um pulso automático de sobrevivência que passa despercebido na vida cotidiana. É a principal fonte de vida e sua ausência prolongada significa morte.

Através da respiração consciente e controlada, esse processo pode ser des- automatizado. Controlar a entrada e saída do ar corporal é uma forma de liberação, mas também de conexão e de potencialização de nossos sistemas.

Como corpos que movem o ar para dentro e para fora, temos a capacidade de afetar a nós mesmos e afetar o ambiente em que estamos. O ar é uma força transportadora e de mensagens que circula pelo mundo, alimentando e alimentando-se de tudo o que encontra em seu caminho.

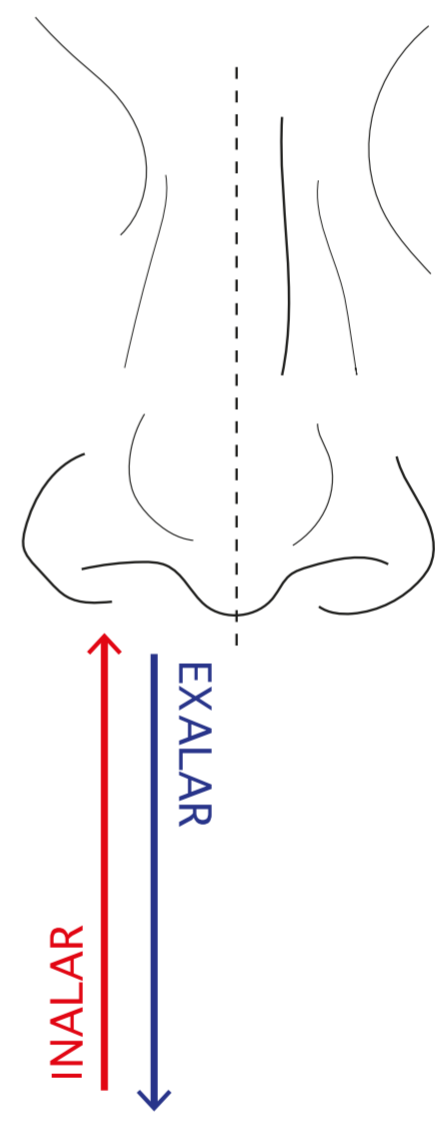
Vamos mover o ar.

IV
inala
exala

HORA DE ACORDAR
RESPIRAÇÃO
DO AMANHECER

3 - 10 minutos
profunda/ renovadora
sentada + posicionar a mão preferida com indicador e dedo médio sobre a testa
ativa o corpo/ dá energia
hipertensão/ vertigem/ transtornos cardíacos - caso sinta algum desconforto
1 ou +

Duração
Intensidade
Postura
Benefícios
Contraindicações
Pessoas



com a mão que está posicionada no rosto, tape com um dedo a narina esquerda

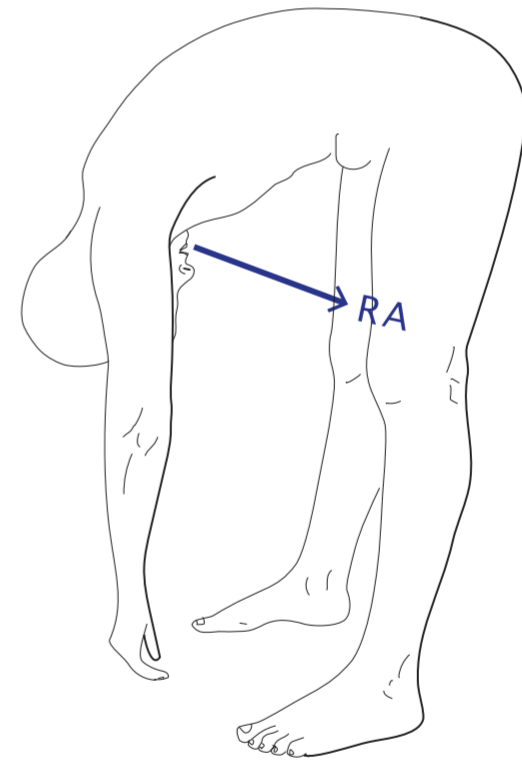
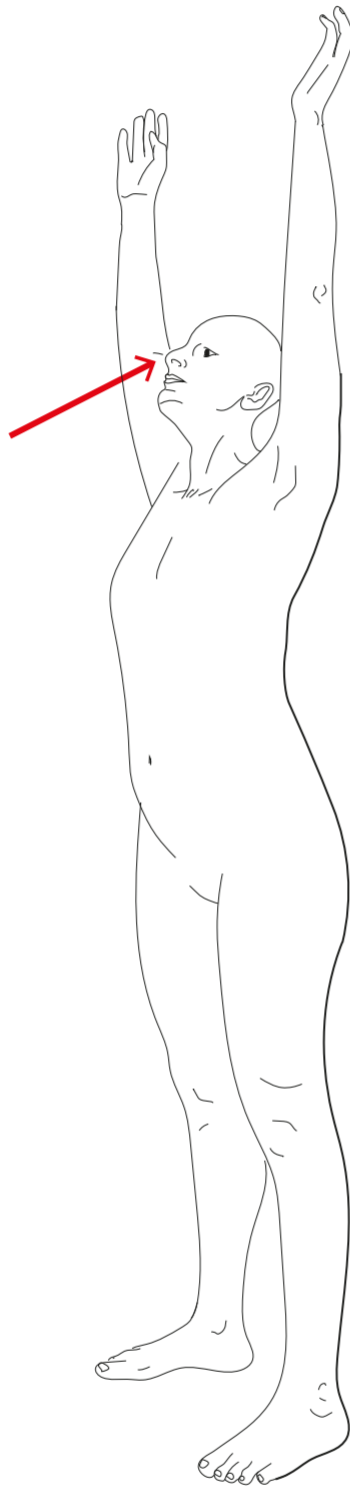
- Inalação lentamente pela narina direita até encher os pulmões, conter.
 - Exalação lentamente pela narina direita até esvaziar os pulmões
- repetir

HORA DE ACORDAR
RESPIRAÇÃO
SOPRO RÁ!

de 5 a 10 repetições
forte/ renovadora
sentada ou em pé
aquece/ oxigenação do corpo/ ativação do corpo e dar energia
de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

Duração
Intensidade
Postura
Benefícios
Contraindicações
Pessoas

1 ou +



Inalação suavemente pela boca, levante os braços enquanto inala

Exalação pela boca, de uma só vez, vocalizando: “rá”!, e deixe cair os braços ao exalar

respirar normal

repetir até 10 vezes

RESPIRAÇÃO DO GELO

máximo 3 minutos por ciclo - fazer 1 ou 2 ciclos

suave/ profunda

sentada confortavelmente + olhos fechados

força/ vitalidade/ abaixa a temperatura corporal/
ajuda com febre, náusea, desconforto/ equilíbrio hormonal

não fazer mais de 10 minutos - parar se sentir enjoo

1 ou +

Duração

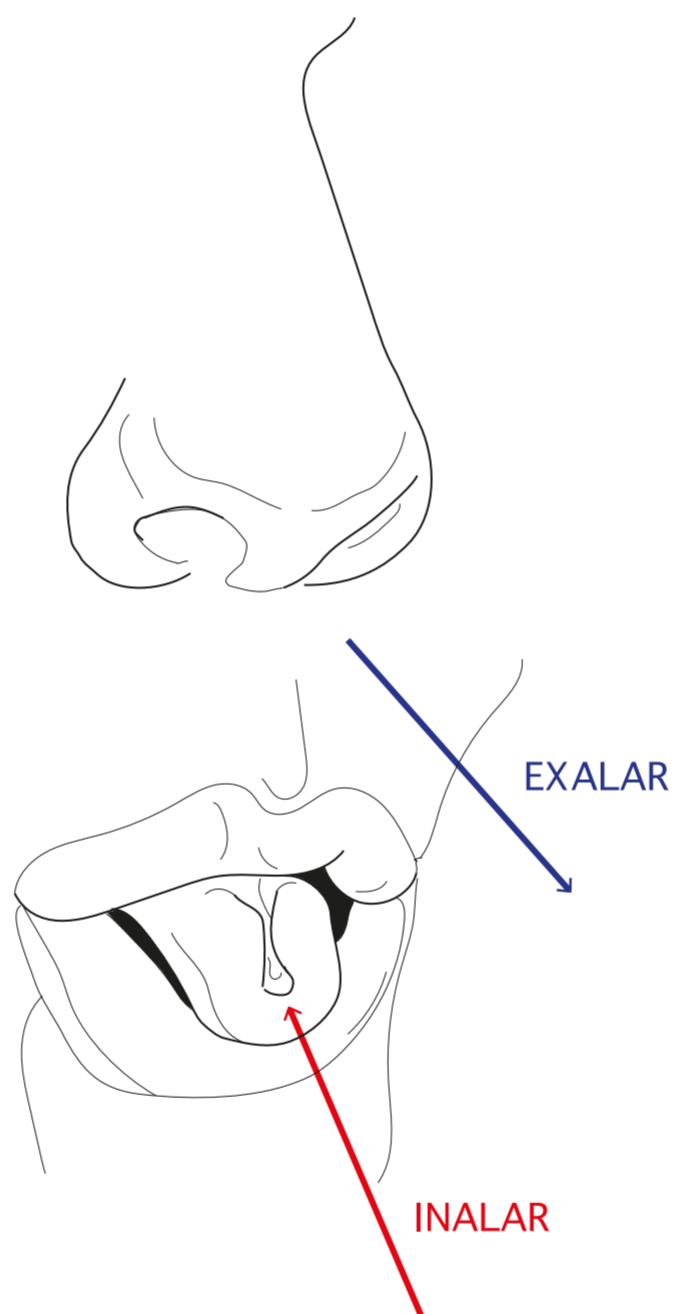
Intensidade

Postura

Benefícios

Contraindicações

Pessoas



Inalação pela boca, com a língua em formato de taco.

Exalação pelo nariz

repetir por 3 minutos

respirar normalmente e repetir mais um ciclo se desejar

não estranhar se sentir um sabor amargo na língua

RESPIRAÇÃO PARA SISTEMA IMUNOLÓGICO

5 - 8 minutos

Duração

rápida/ forte

Intensidade

sentada + mãos sobre os joelhos + olhos fechados

Postura

fortalece imunidade/ combate infecções

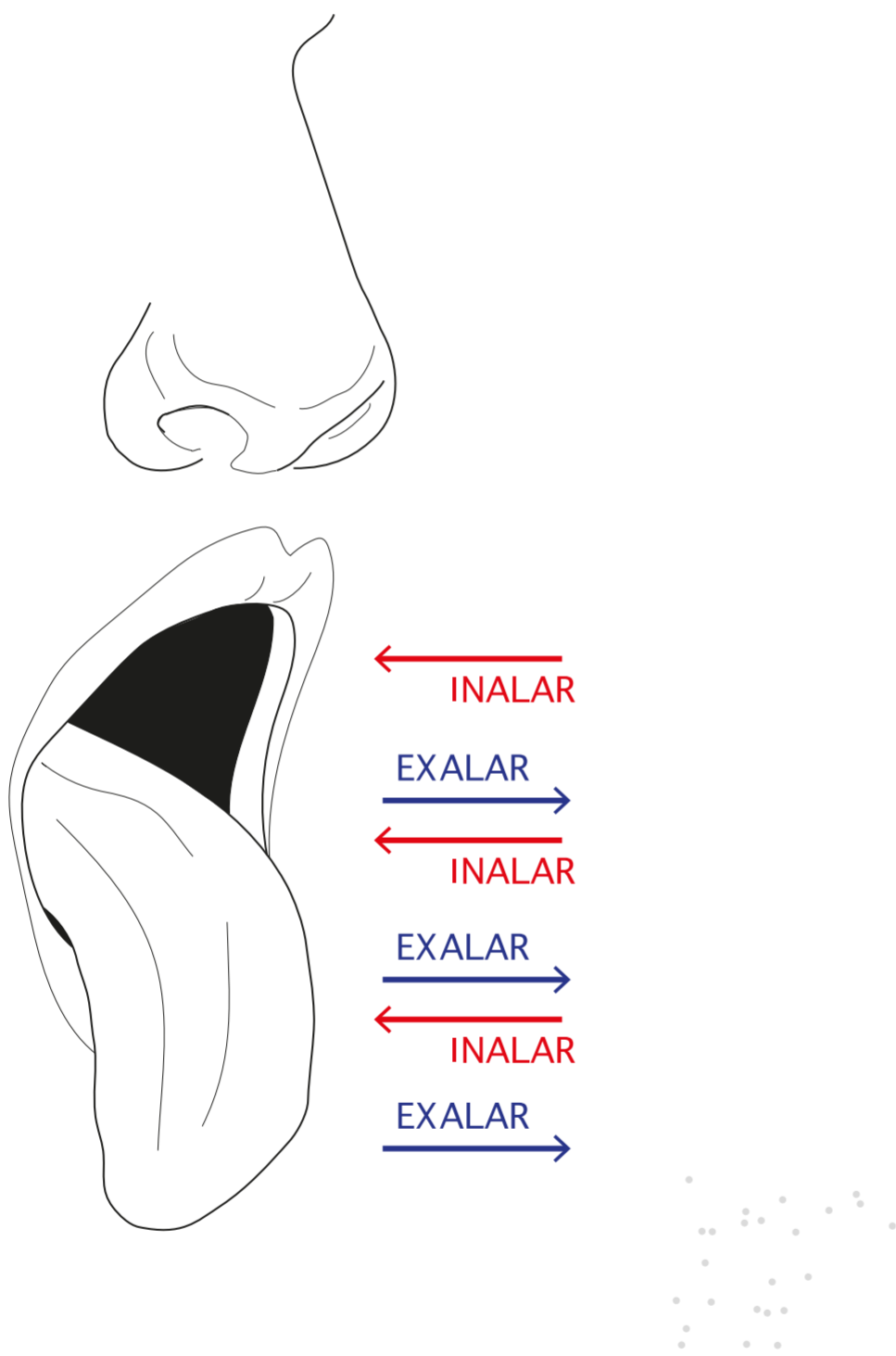
Benefícios

gravidez/ hipertensão - caso sinta algum desconforto físico ou emocional

Contraindicações

1 ou +

Pessoas



1. Inalação e exalação com a língua para fora da boca, inalar e exalar pela boca rapidamente, ofegando

De 3 - 5 minutos

é normal sentir formigamento nos dedos dos pés, coxas ou lombar



2. Inalação e exalação inalar pelo nariz conter por 15 segundos, com a língua no céu da boca exalar pelo nariz

repetir mais 2 vezes

RESPIRAÇÃO COM CADEIRA

3 - 5 minutos

Duração

lenta/ profunda

Intensidade

sentada em uma cadeira + atenção na coluna

Postura

concentração/ memória/ fortalecimento da coluna/ relaxamento

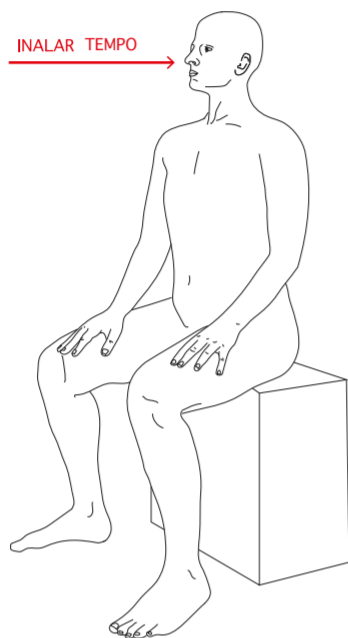
Benefícios

de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

Contraindicações

1 ou +

Pessoas



1. inalar pelo nariz por 8 tempos



2. exalar pela boca enrolando até a cintura por 8 tempos



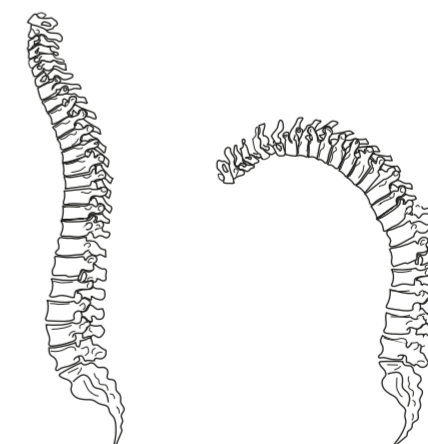
3. conter por 8 tempos



4. inalar pelo nariz em 8 tempos desenrolando a coluna



5. exalar pela boca em 8 tempos



repetir exercício em tempos de 4, 2 e 1

se desejar, repetir o exercício enrolando a coluna até a articulação coxofemural

CONCENTRAÇÃO RESPIRAÇÃO QUADRADA

3 - 5 minutos
suave/ profunda

Duração
Intensidade

sentada + coluna reta + ombros, rosto e membros relaxados e descruzados

Postura

foco/ memória/ disciplina/ paciência/ concentração/
relaxamento/ reduz ansiedade e estresse

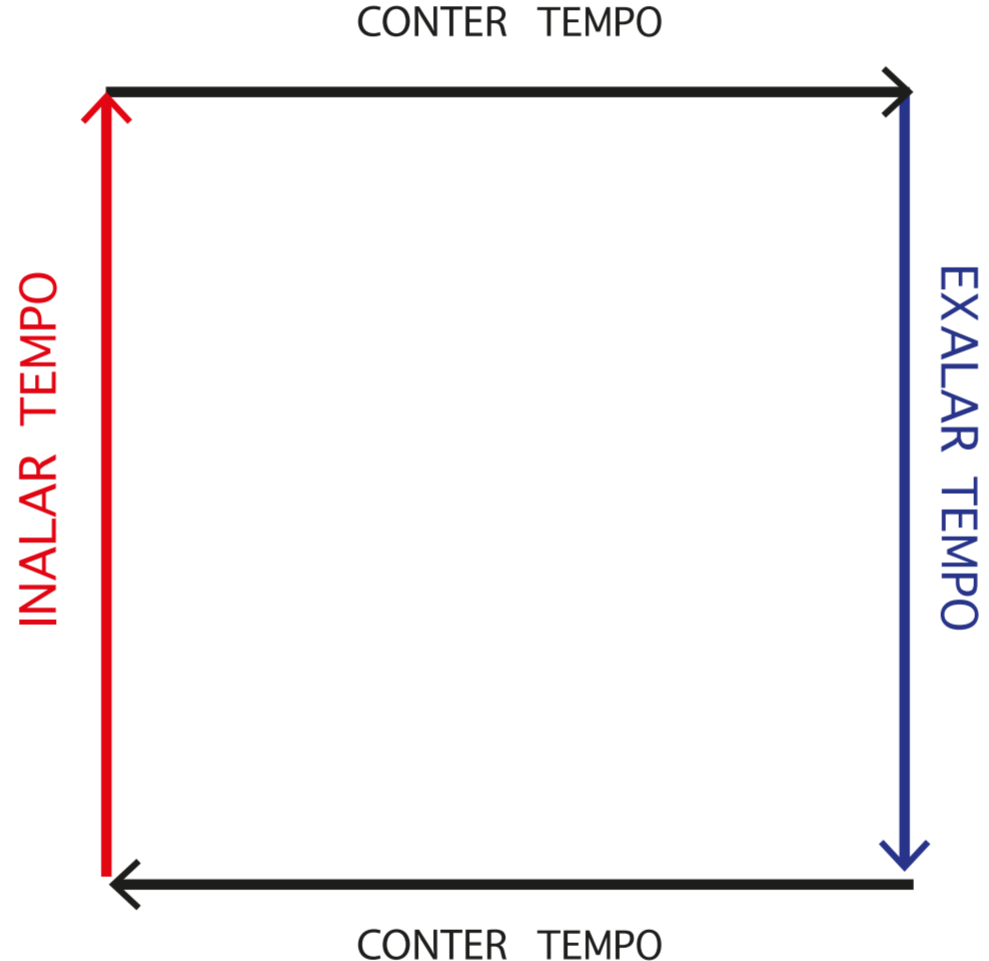
Benefícios

gravidez/ hipertensão - caso sinta algum desconforto físico ou emocional

Contraindicações

1 ou +

Pessoas



Inalação pelo nariz por 2 tempos
conter o ar por 2 tempos
Exalação pelo nariz por 2 tempos
esperar por 2 tempos

repetir

o “quadrado” diz respeito aos tempos iguais de inspirar, conter, expirar e aguardar tente com 4 tempos, 6, 8 e incrementando

HORA DA
CONCENTRAÇÃO
RESPIRAÇÃO
DO FOGO

1 - 3 minutos
rápida/ forte

Duração
Intensidade
Postura
Benefícios

sentada confortavelmente + atenção na força do umbigo

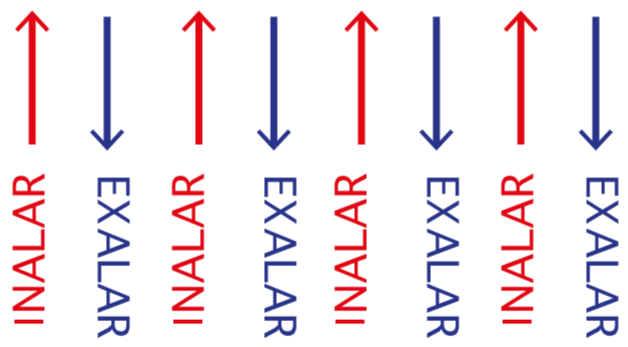
dá foco e concentração/ oxigena e purifica o sangue/ elimina muco/ purifica pulmão/
reduz impulso a vícios/ dá resistência física e mental/ aumenta a temperatura corporal

gravidez, problemas respiratórios - caso sinta algum desconforto

Contraindicações

1 ou +

Pessoas



Inalação e exalação pelas narinas, sem conter o ar, em respirações curtas e fortes, continuamente, ofegando

a energia vem do ponto do umbigo

repetir

HORA DE
ALMOÇAR
RESPIRAÇÃO
LENTA E
PROFUNDA

3 - 10 minutos
suave/ profunda

Duração
Intensidade

sentada + olhos fechados + atenção no tórax

Postura

sensação de saciedade/ elimina toxinas dos alveólos e limpa o sangue/
estimula produção de endorfina/ reduz ansiedade e estresse

Benefícios

gravidez, hipertensão - caso sinta algum desconforto físico ou emocional

Contraindicações

1 ou +

Pessoas



INALAR



EXALAR

Inalação pelo nariz lentamente, sentindo o ar preenchendo desde o umbigo até os ombros

Exalação pelo nariz lentamente, esvaziando o ar dos ombros ao umbigo

repetir



HORA DE ALMOÇAR
RESPIRAÇÃO DO ASSOVIO

1 - 10 minutos
profunda

Duração
Intensidade

sentada + lábios franzidos

Postura

estimulação do nervo vago (que liga o cérebro à medula)/ regula frequência cardíaca/
ajuda intestino e digestão/ fortalece músculos da boca e laringe

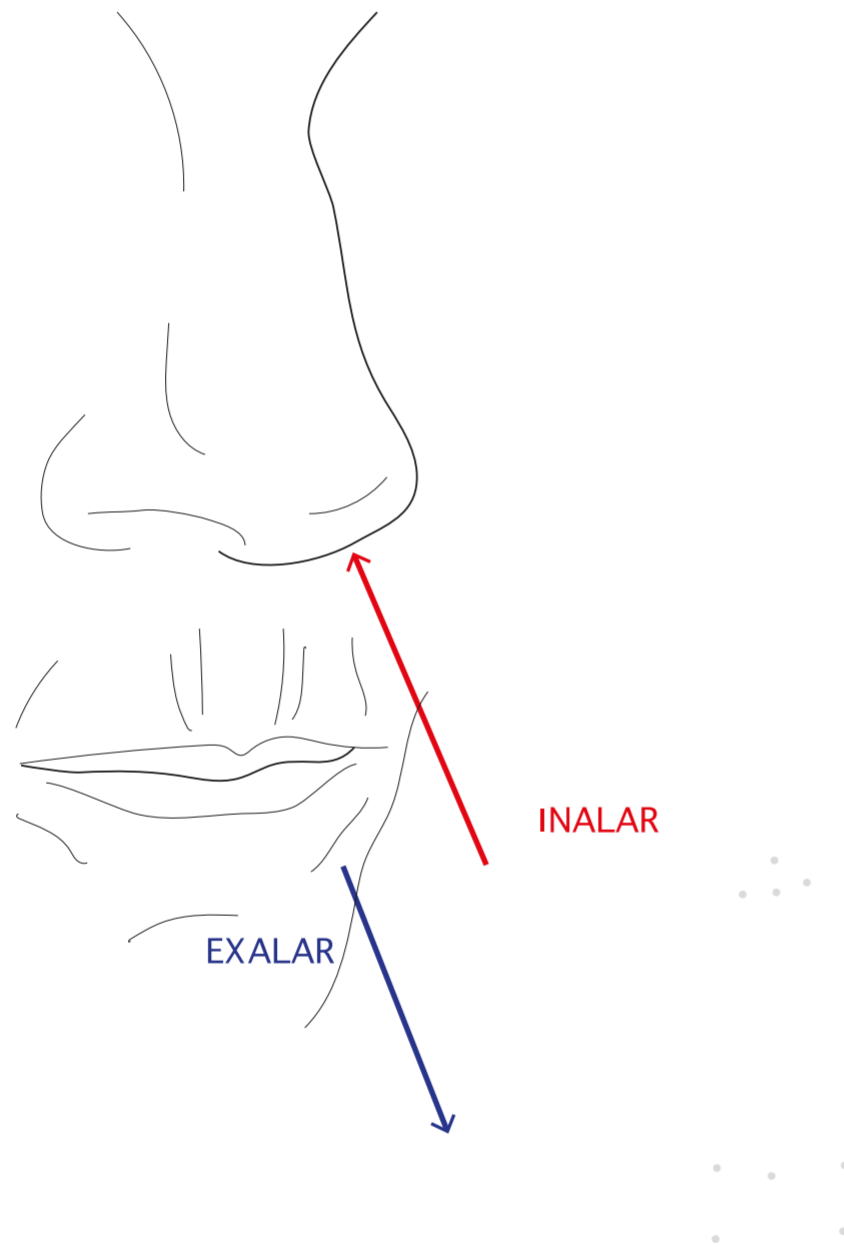
Benefícios

de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

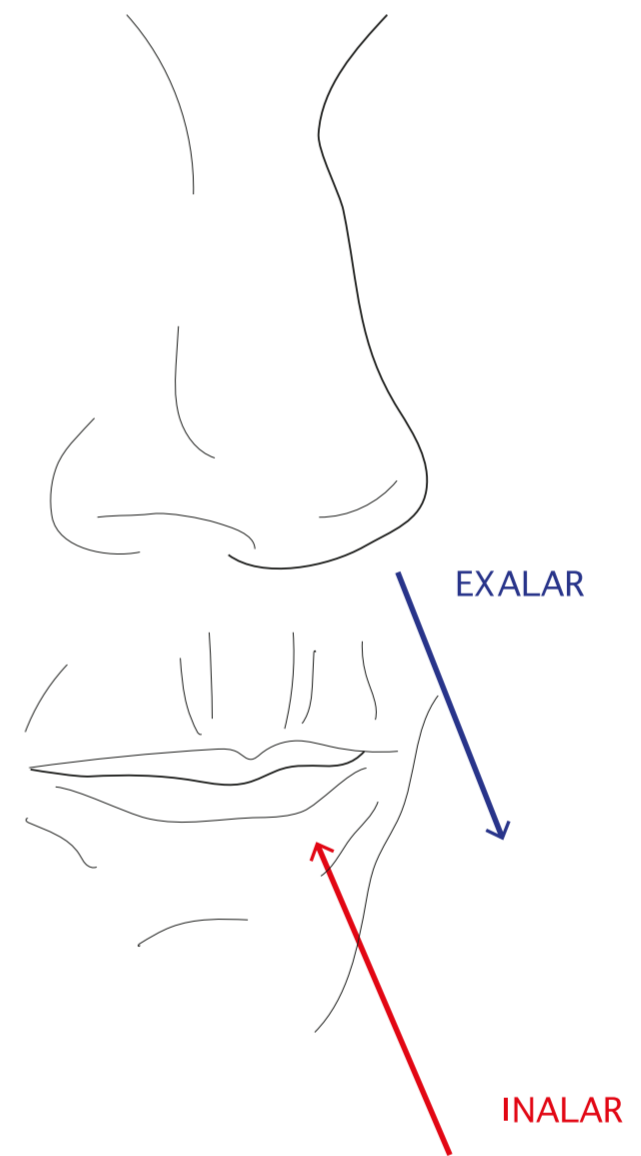
Contraindicações

1 ou +

Pessoas



- A.** Inalação pelo nariz
Exalação pelos lábios franzidos e firmes,
produzindo um som de assovio agudo
repetir



- B.** Inalação pelos lábios franzidos e firmes,
produzindo um som de assovio agudo
Exalação pelo nariz
repetir

RESPIRAÇÃO**DE TODA A PELE /****PONTO 0**

1 - 10 minutos

profunda

sentada ou em pé

controle emocional/ relaxamento/ reduz ansiedade e estresse/
percepção/ conexão consigo e com o entorno

de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

1 ou +

Duração

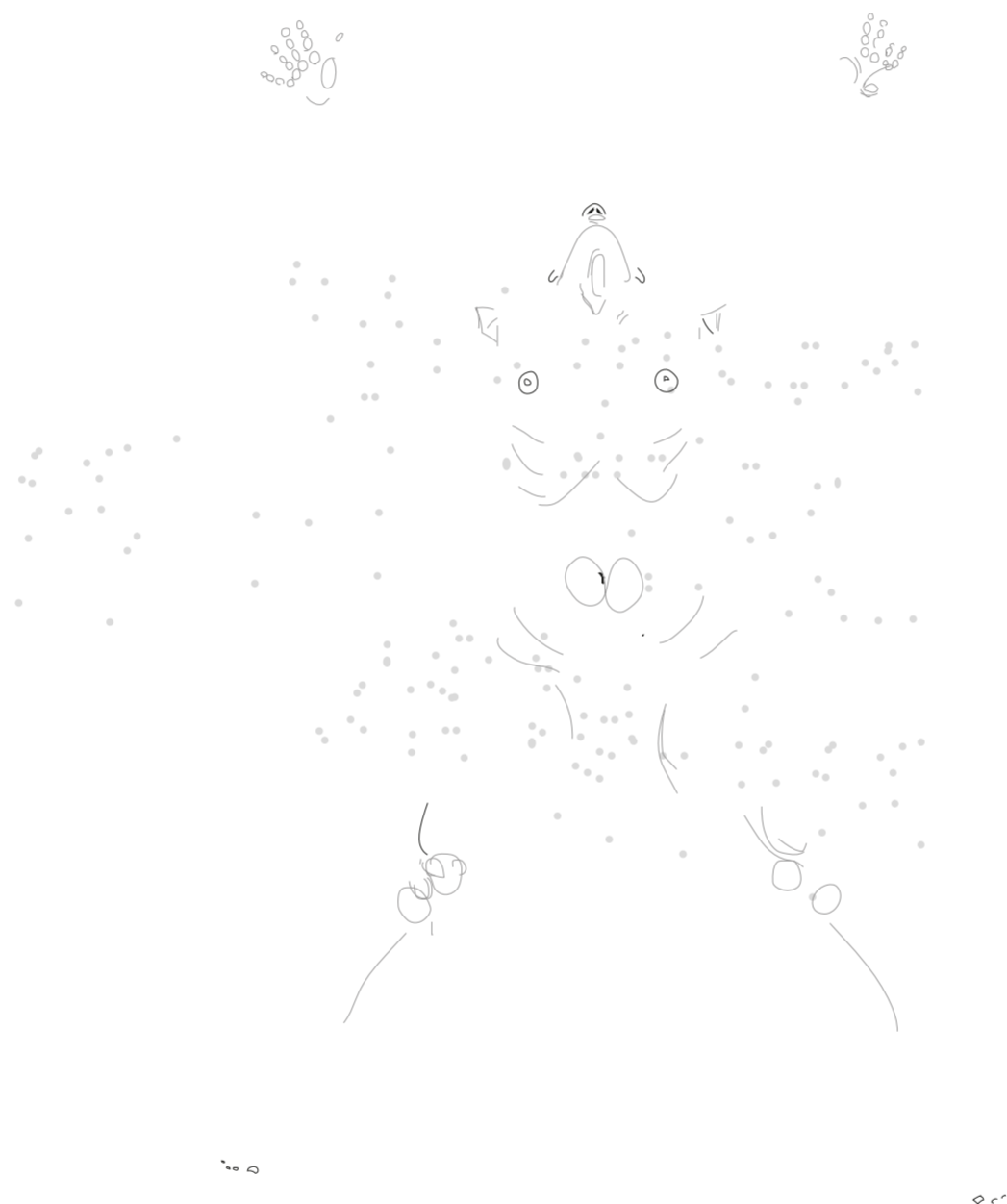
Intensidade

Postura

Benefícios

Contraindicações

Pessoas



Inalação e exalação respirar lenta e conscientemente, sem guia, seguir o corpo

concentrar na pele e no entorno, sentindo o ar entrar e sair— percebendo o som, o tato, o cheiro, o gosto e o que se vê

RESPIRAÇÃO DO VENTO

5 - 20 minutos

Duração

forte/ profunda

Intensidade

em pé + em frente a outra pessoa

Postura

fortalece o pulmão e a musculatura do tórax/
fortalece os vínculos interpessoais/ diversão/ tranquilidade

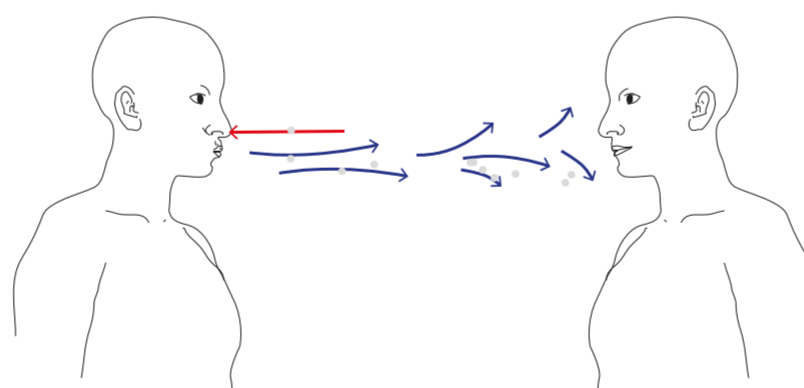
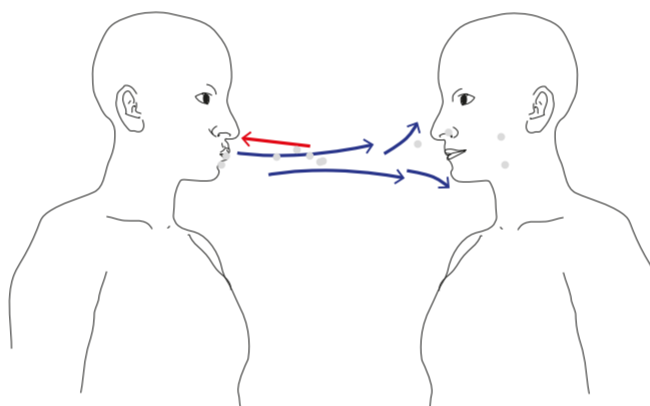
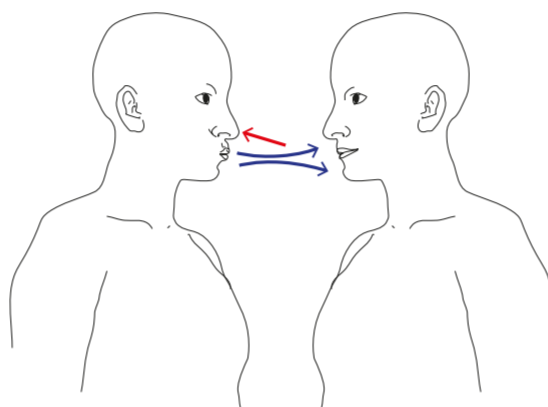
Benefícios

de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

Contraindicações

2 ou +

Pessoas



Inalação pelo nariz, enchendo os pulmões

Exalação pela boca —a cada vez que exalar, tratar de fazer com que o vento da expiração atinja a pessoa em sua frente

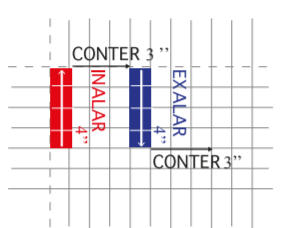
começar a 10 cm de distância da outra pessoa e aumentar de 10 em 10 cm, separando e sentindo o vento entre as pessoas

HORA DE BRINCAR
MÚSICAS DA RESPIRAÇÃO

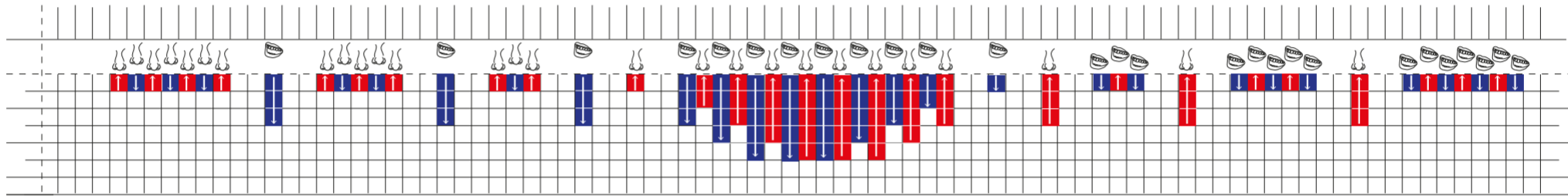
5 - 20 minutos
 depende da composição/ geralmente forte
 como preferir
 concentração/ coordenação/ ritmo/ harmonia/ escuta/ diversão
 de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

Duração
 Intensidade
 Postura
 Benefícios
 Contraindicações
 Pessoas

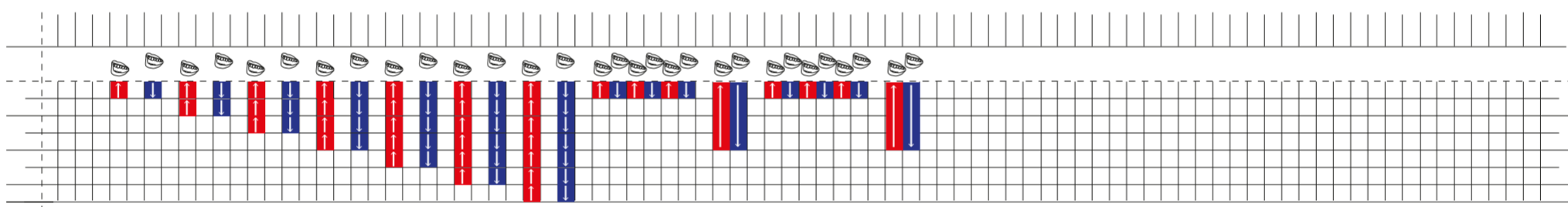
Tempo: 60 pulsaciones por minuto
 Modo de leitura:



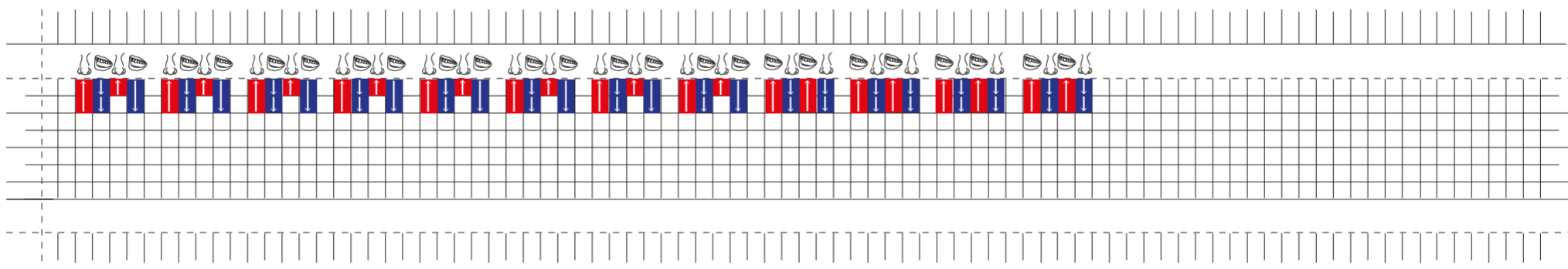
Simetria



Ascendente



Cíclico



use um metrônomo ou som constante para marcar o tempo

Inalação e exalação siga as partituras —cada quadrado é uma unidade de tempo, indicando quantos tempos inalar, conter, exalar ou aguardar

tente também criar suas composições com o modelo

HORA DE BRINCAR

RESPIRAÇÃO BALÕES DE GAS

5 - 30 minutos
ativa/ forte

Duração
Intensidade

em pé/ postura ativa + com algum espaço para movimentar-se
exercício físico/ concentração/ integração/ diversão/ coordenação
de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

Postura
Benefícios

Contraindicações

2 ou +

Pessoas



Inalação e exalação inflar balões com ar, tente mantê-los flutuando o maior tempo possível com a respiração :

sobre os balões para mantê-los no ar —mova-se, incline-se, mas sem usar as mãos

**RESPIRAÇÃO
DO EQUILÍBRIO
/ U**

3 - 10 minutos

profunda/ renovadora

sentada + posicionar a mão preferida com indicador e dedo médio sobre a testa

concentração/ relaxamento/ equilibrar emoções

hipertensão/ vertigem/ transtornos cardíacos - caso sinta algum desconforto

1 ou +

Duração

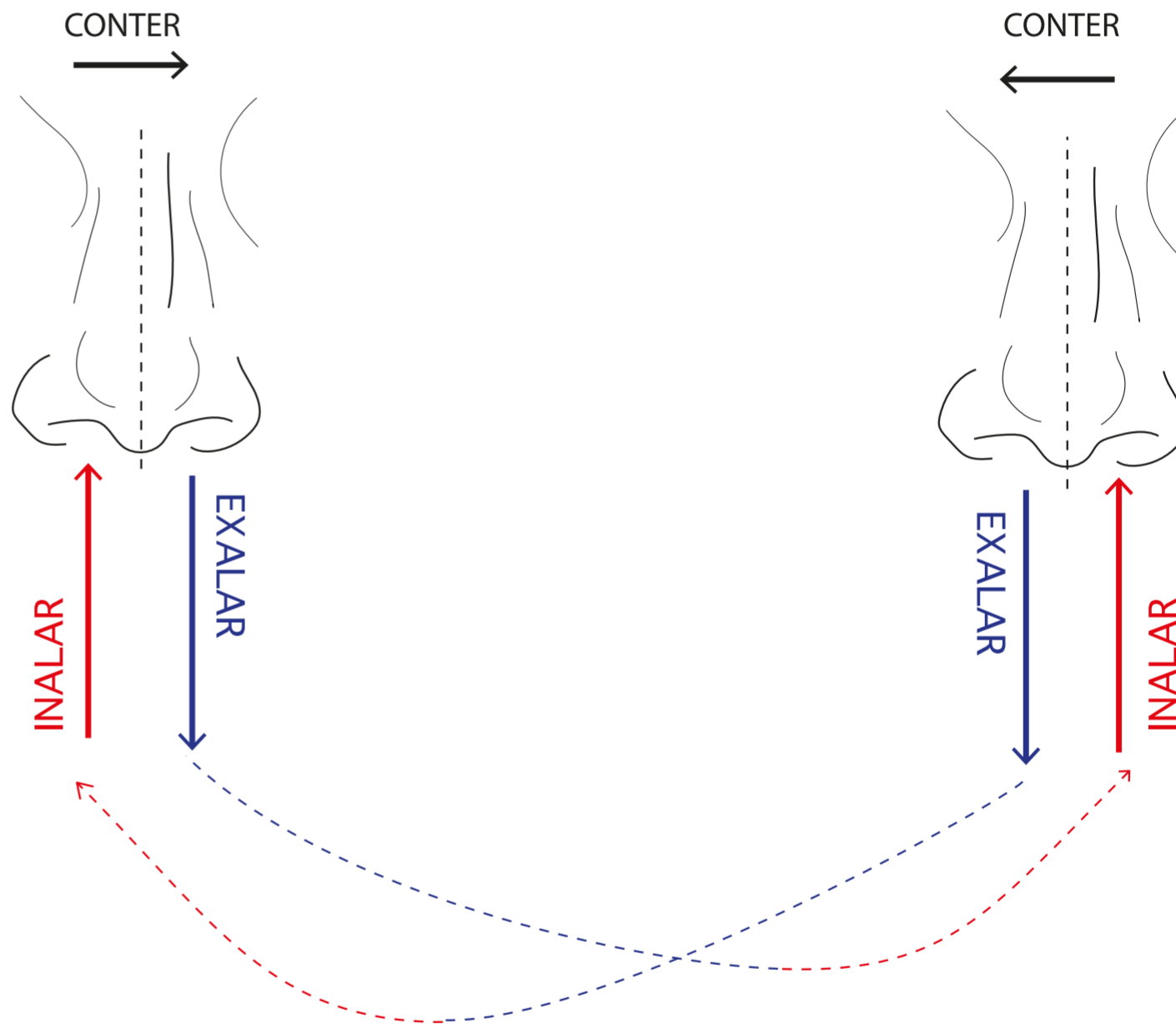
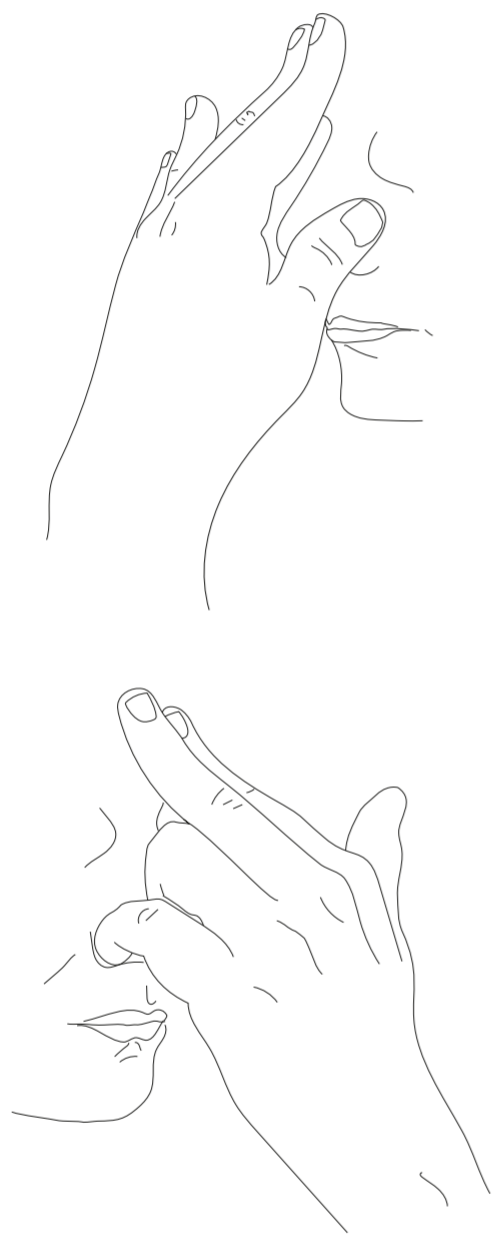
Intensidade

Postura

Benefícios

Contraindicações

Pessoas



Inalação e exalação com a mão que está posicionada no rosto, tape uma das narinas com o polegar
 inale lentamente pela narina livre até encher os pulmões
 libere a narina tapada e tape a outra com dedo anular e mindinho
 exale pela narina livre até esvaziar os pulmões
 inalar pela mesma narina livre
 com os pulmões cheios, trocar a narina novamente

repetir

RESPIRAÇÃO EM 8 SEGMENTOS

11 minutos
intensa/ relaxante

Duração
Intensidade

sentada confortavelmente + coluna reta + olhos fechados
concentração/ relaxamento/ reduz ansiedade e estresse
de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

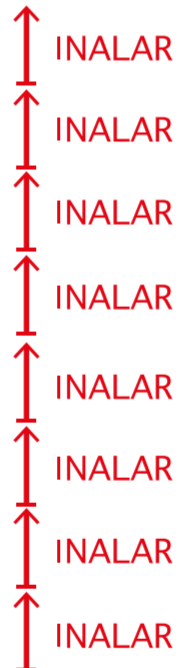
Postura

Benefícios

Contraindicações

1 ou +

Pessoas



8 segmentos =

Inalação pelo nariz em 8 inspirações segmentadas, até encher os pulmões

Exalação pelo nariz todo o ar de uma vez, em uma expiração profunda e poderosa

repetir



RESPIRAÇÃO IMPERCEPTÍVEL

3 - 10 minutos

Duração

suave/ lenta/ profunda

Intensidade

como preferir + ombros, rosto e membros relaxados e descruzados

Postura

reduz ansiedade e estresse/ concentração/ relaxamento

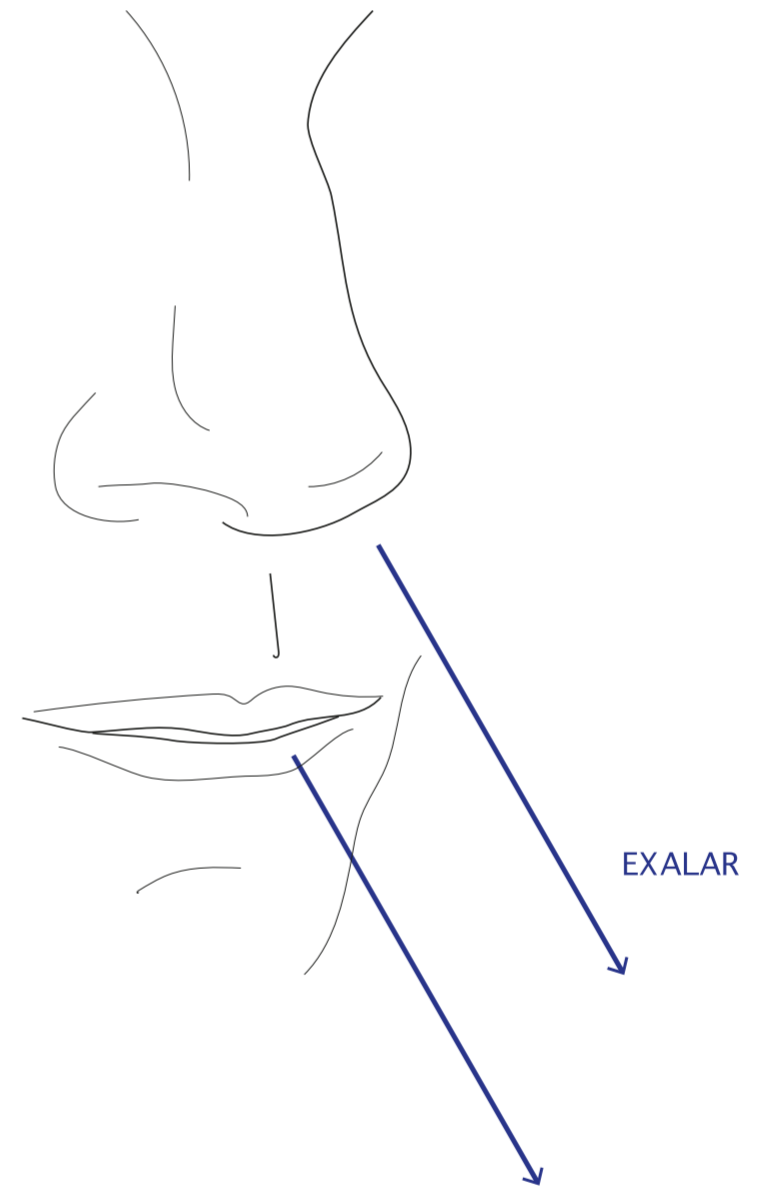
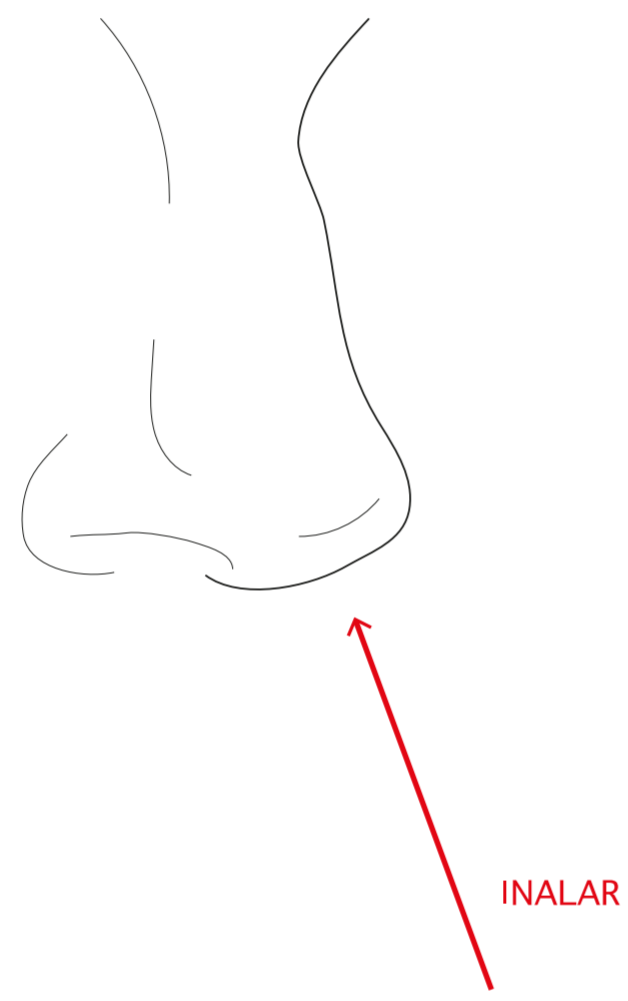
Benefícios

de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

Contraindicações

1 ou +

Pessoas



Inalação suave e lentamente pelo nariz tentando fazer uma respiração imperceptível

Exalação suave e lentamente pelo nariz e boca tentando fazer uma respiração imperceptível

prestar atenção nos movimentos do rosto, do ar e os sons - evite produzi-los

repetir

HORA DA SAUDADE
**RESPIRAÇÃO
COM OBJETO
AFETIVO**

3 - 10 minutos

Duração

profunda/ emocionalmente forte

Intensidade

como preferir + escolha um objeto que tenha importância afetiva e traga boas recordações

Postura

fortalece os vínculos interpessoais/ fortalece a memória/ concentração/ tranquilidade

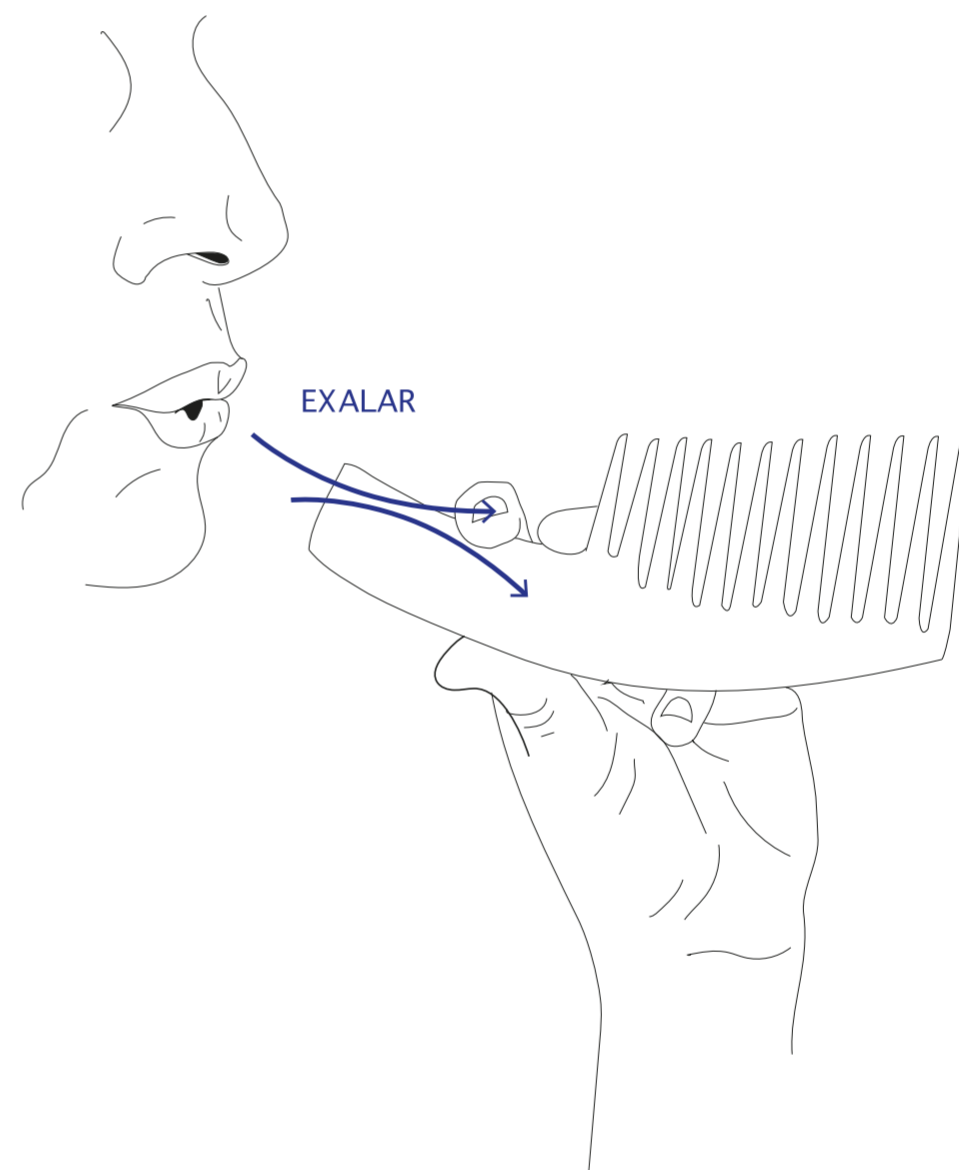
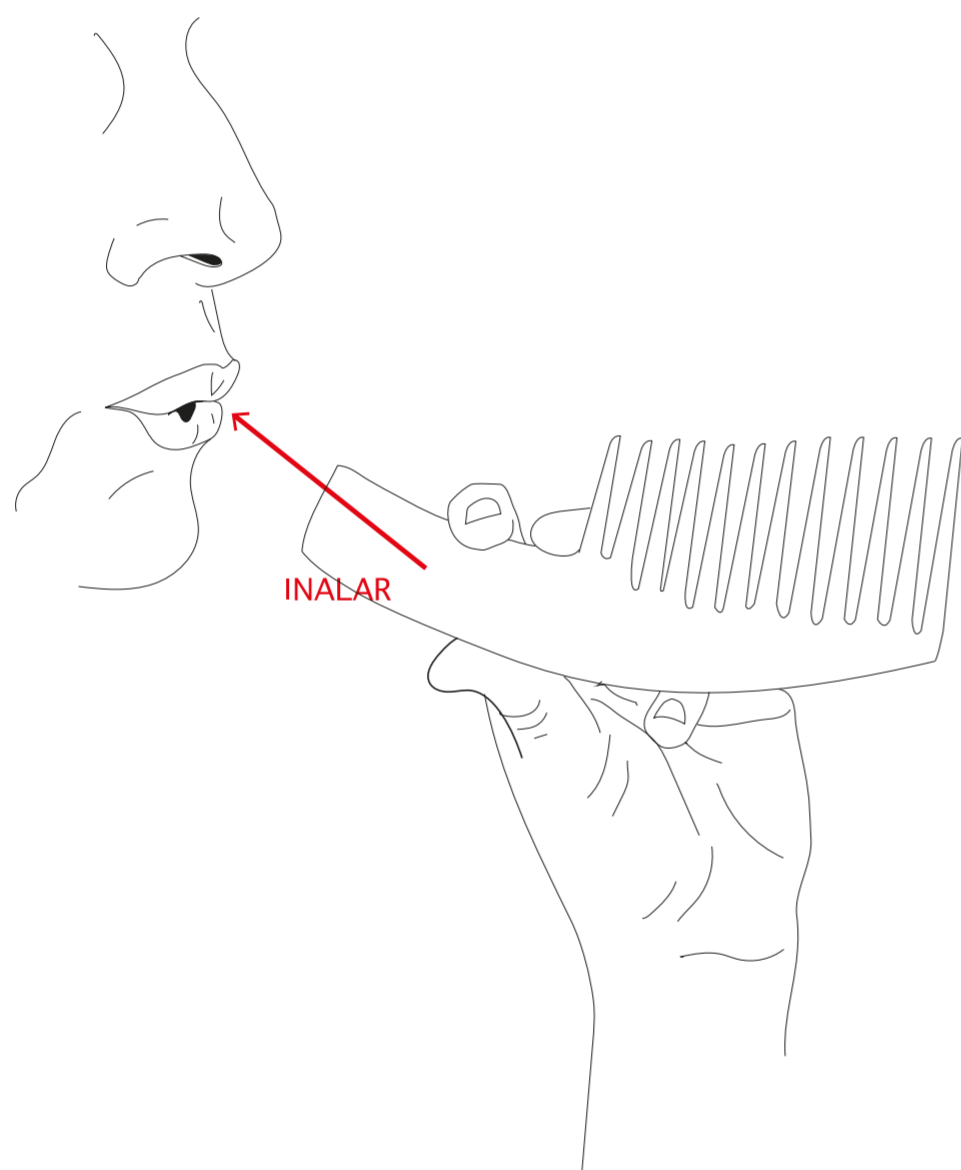
Benefícios

de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

Contraindicações

1 ou +

Pessoas



Inalação pela boca, concentrando-se neste objeto, como se estivesse trazendo para dentro as boas intenções mentalizadas nele conter o ar

Exalação com suavidade pela boca, imaginando mais uma vez que o ar expirado esteja acariciando o objeto ou conectando-o a você

repeita até você se sentir confortável

HORA DA SAUDADE
RESPIRAÇÃO
OUVIR/
FALAR

5 - 20 minutos

profunda/ emocionalmente forte

como preferir, de maneira cômoda + atenção ao som produzido

força emocional/ fortalece os vínculos interpessoais/ concentração/ tranquilidade

de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

2 ou +

Duração

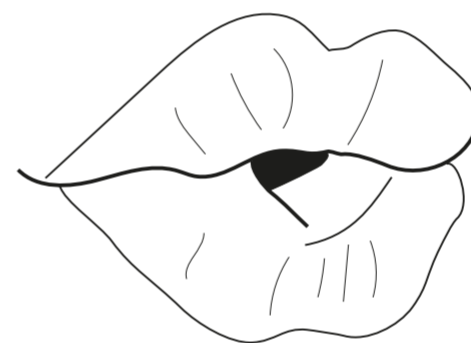
Intensidade

Postura

Benefícios

Contraindicações

Pessoas



junto à pessoa de quem você sente saudade ou perdeu contato físico, usar o som e a frequência da respiração para comunicar-se em chamadas ou mensagens de áudio/ vídeo— tentar conectar-se e conversar pela respiração

Inalação e exalação movendo o ar e usando a boca de maneira a criar sons e ritmos de vento - ao celular ou computador, aproximar-se do microfone e brincar com o som

o sopro da exalação, sem a voz, é também instrumento para criar correntes de ar e som

**RESPIRAÇÃO
PADRÃO
CUMULATIVO**

5 - 30 minutos

ativa

como preferir, postura ativa - atenção na outra pessoa.

fortalece os vínculos interpessoais/ concentração/
coordenação/ escuta e observação /diversão/ relaxamento

de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

2 ou + — quanto mais, melhor

Duração

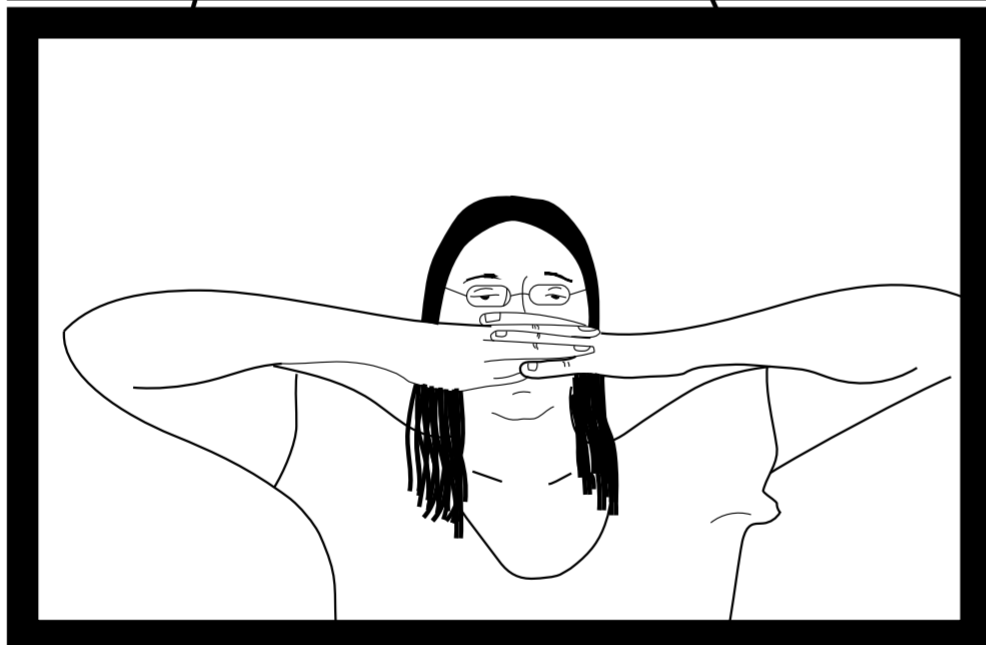
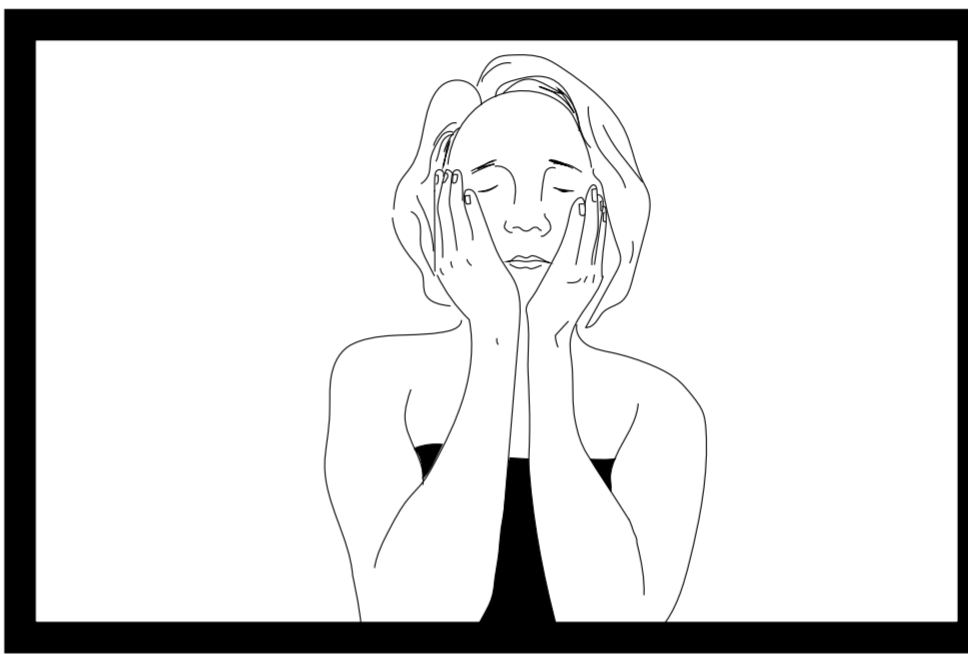
Intensidade

Postura

Benefícios

Contraindicações

Pessoas



Inalação e exalação em seqüência, cada pessoa propõe uma série de respirações que pode ser acompanhada de movimentos dos membros ou do corpo a primeira faz uma seqüência, a pessoa seguinte repete a primeira série e adiciona a sua ao final, a próxima pessoa repete os dois primeiros e acrescenta o seu, e assim sucessivamente

em grupos presenciais ou virtuais, juntos podem acompanhar a cada vez a seqüência para ajudar na memorização brincar com as possibilidades (boca aberta ou fechada, bico ou apito, nariz, voz) e criar seqüências livremente - usar movimentos de cabeça, braços, tronco ou pernas para auxiliar na memorização do ritmo e adicionar dinamismo

RESPIRAÇÃO REFLEXO

5 - 30 minutos

Duração

ativa

Intensidade

como preferir - atenção na outra pessoa

Postura

fortalece os vínculos interpessoais/ integração/ concentração/ coordenação/ escuta/ diversão/ relaxamento

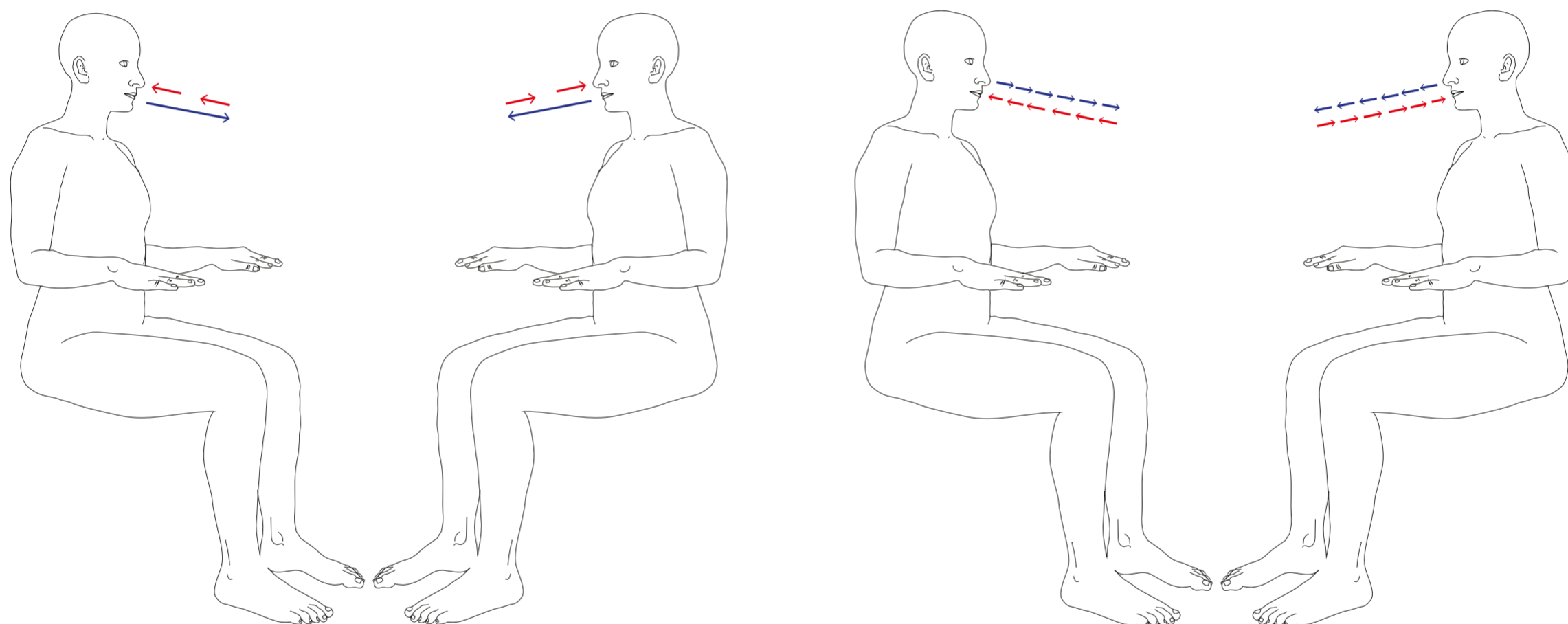
Benefícios

de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

Contraindicações

2 ou +

Pessoas



Inalação e exalação em dupla ou grupo, imitar a respiração a primeira pessoa propõe uma série de 2 a 4 respirações usando ritmos e sons do ar, a partir daí, a respiração é replicada pelos demais; outra pessoa propõe uma nova série e assim por diante, enquanto quiserem

brincar com as possibilidades (boca aberta ou fechada, bico ou apito, nariz, voz) e criar sequências livremente

RESPIRAÇÃO EM 10 SEGMENTOS

11 - 30 minutos - não abusar
forte/ desorientadora

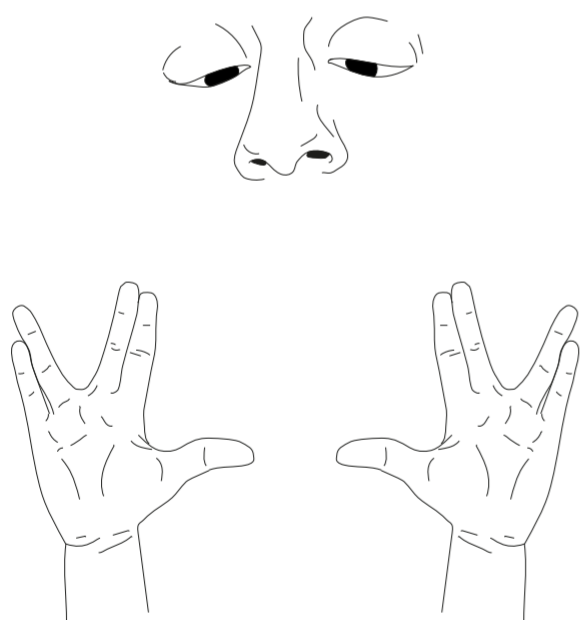
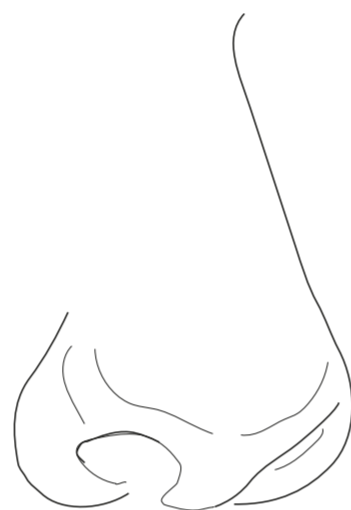
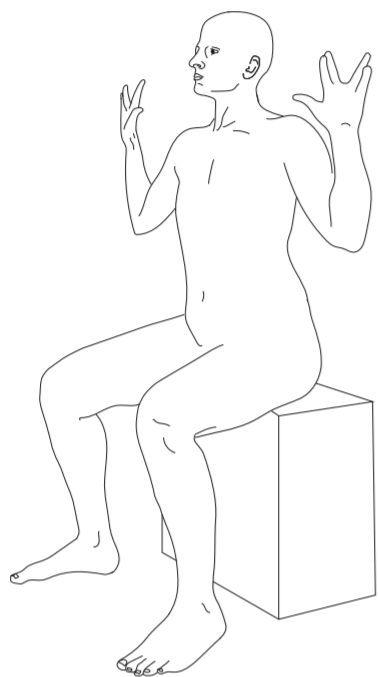
Duração
Intensidade
Postura

sentada + coluna reta + braços dobrados, cotovelo para baixo e mãos à altura da cabeça + dedos indicador e médio juntos, separados dos dedos anular e mindinho + olhos 1/10 abertos, olhando para a ponta do nariz

descobrir um novo estado de consciência/ ativação do sistema sensorial
gravidez, hipertensão - caso sinta algum desconforto físico ou emocional

Benefícios
Contraindicações
Pessoas

1 ou +



↑ INALAR
↑ INALAR
↑ INALAR
↑ INALAR
↑ INALAR
↑ INALAR
↑ INALAR
↑ INALAR
↑ INALAR
↑ INALAR

1 segundo

10 segmentos =

5 segundos

↓ EXALAR
↓ EXALAR
↓ EXALAR
↓ EXALAR
↓ EXALAR
↓ EXALAR
↓ EXALAR
↓ EXALAR
↓ EXALAR
↓ EXALAR

1 segundo

10 segmentos =

5 segundos

manter olhos fixos na ponta do nariz

Inalação pelo nariz, encher os pulmões em 10 inalações seguidas ao longo de 5 segundos

Exalação pelo nariz, esvaziar os pulmões em 10 exalações seguidas ao longo de 5 segundos

repetir por 11 minutos

finalizar o exercício com 2 inspirações e expirações longas esticando os braços e contendo o ar entre 5 e 10 segundos

HORA DE RELAXAR

RESPIRAÇÃO COM MOVIMENTO DA CABEÇA

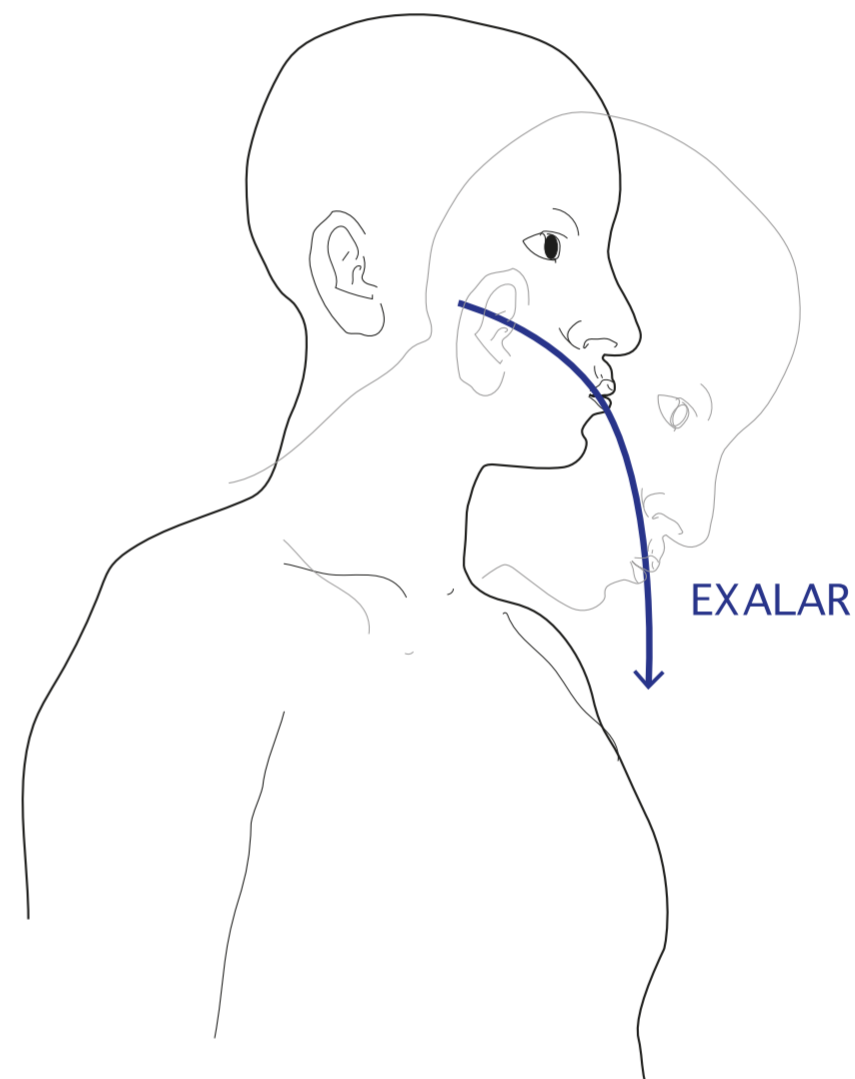
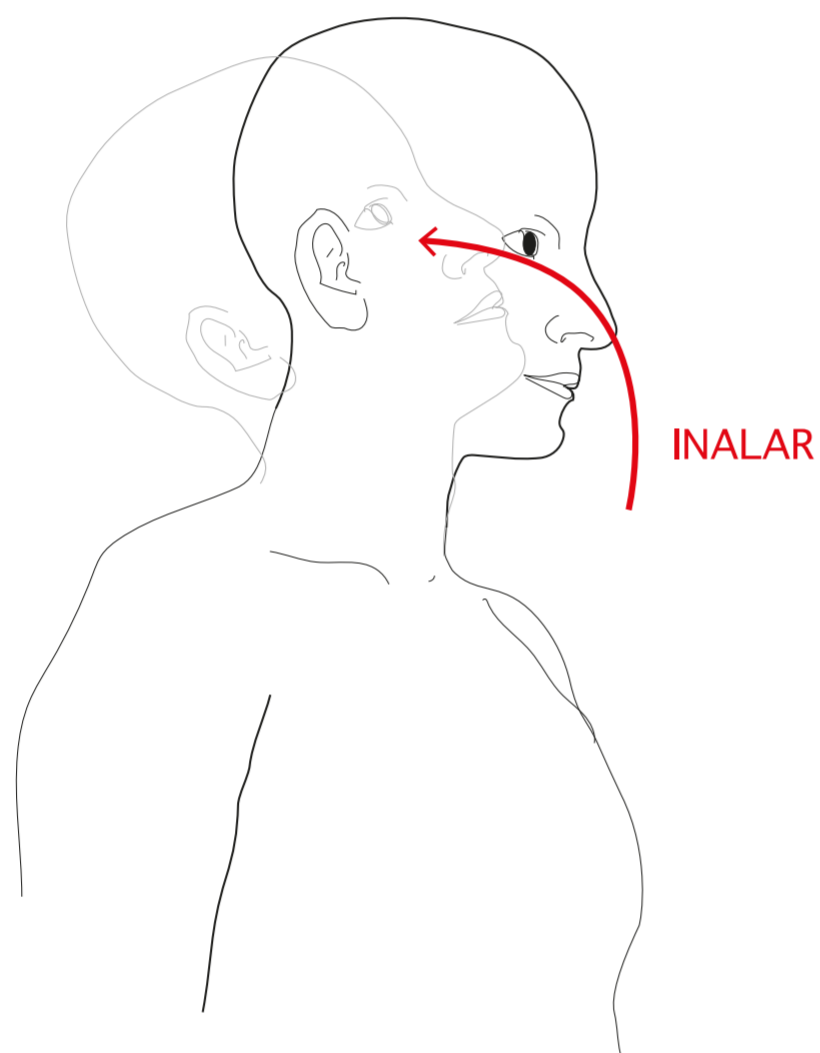
3 - 10 minutos
lenta/ suave

Duração
Intensidade
Postura
Benefícios

sentada + coluna reta + ombros, rosto e membros relaxados e descruzados
concentração/ coordenação/ relaxamento/ reduz ansiedade e estresse/
distensionamento muscular de ombros, pescoço e cabeça

de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais
1 ou +

Contraindicações
Pessoas



Inalação pelo nariz, deslocando a cabeça lentamente de seu eixo e de seu centro: para trás

Exalação pela boca, retornando a cabeça lentamente para adiante, aproximando o queixo do seu pescoço, alongando a nuca até onde se sentir confortável

repetir

HORA DE RELAXAR
**RESPIRAÇÃO
DE DIAFRAGMA**

5 - 15 minutos
lenta/ profunda

Duração
Intensidade

deitada ou sentada + a mão no umbigo

Postura

relaxamento/ tranquilidade/ reduz ansiedade e estresse/ concentração

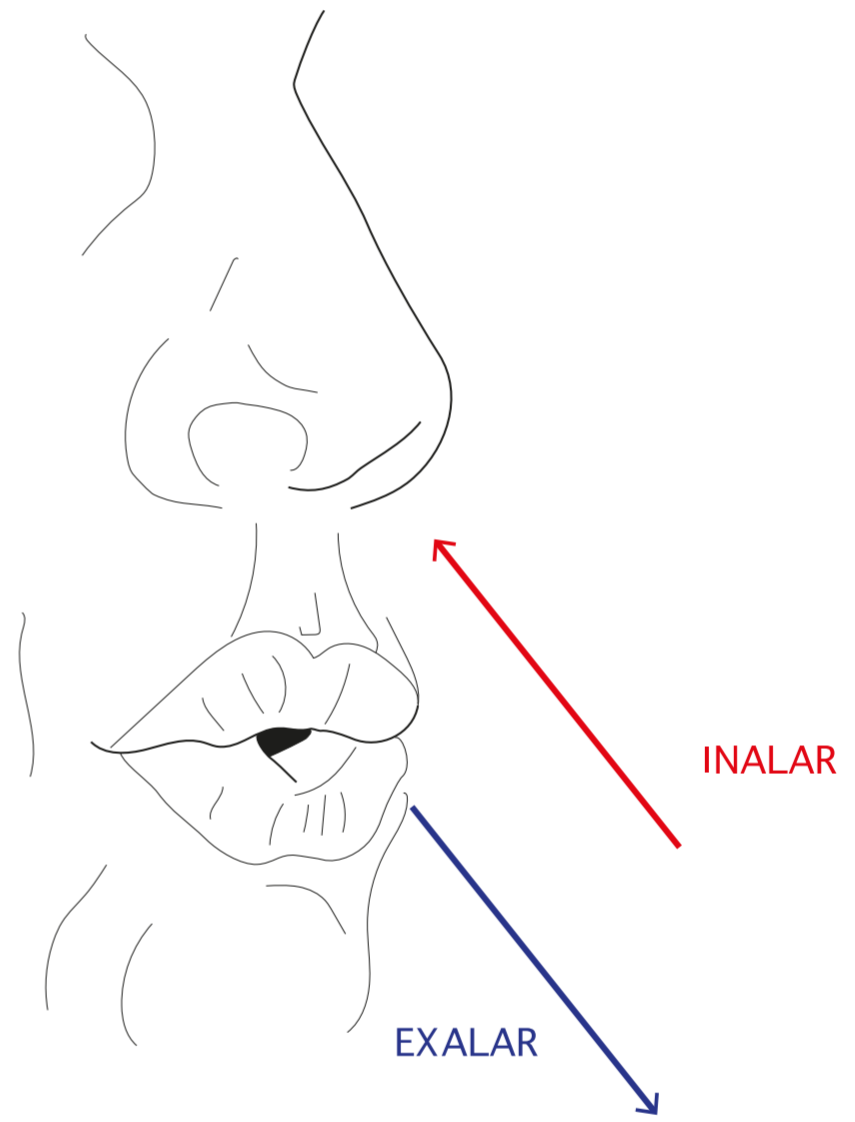
Benefícios

de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais

Contraindicações

1 ou +

Pessoas

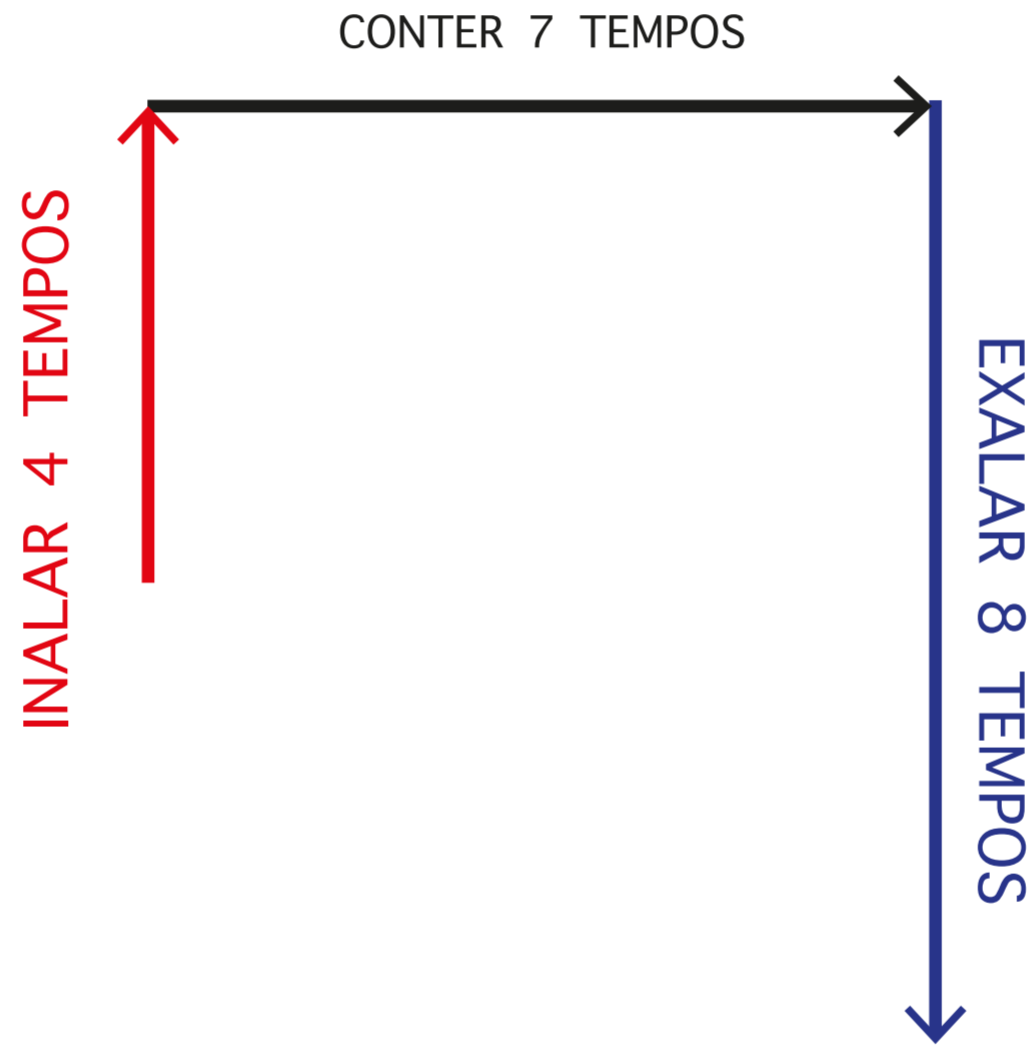


Inalação pelo nariz, prestando atenção enquanto os pulmões se enchem, expandindo e contendo o ar no abdomen e não no peito
conter o ar por 2 tempos
Exalação pela boca, lentamente, até pulmões se esvaziarem
aguardar 2 tempos
repetir

HORA DE **DORMIR**
RESPIRAÇÃO
4 - 7 - 8

5 - 20 minutos
suave/ profunda
deitada confortavelmente
ajuda a dormir/ relaxamento/ tranquilidade/ reduz ansiedade e estresse
de acordo com os próprios limites físicos ou emocionais
1 ou +

Duração
Intensidade
Postura
Benefícios
Contraindicações
Pessoas



respirar contando os tempos para inalar, conter e exalar, estabelecendo um ritmo lento e calmo para mente e corpo

Inalação pelo nariz por 4 tempos
conter o ar por 7 tempos
Exalação pelo nariz por 8 tempos

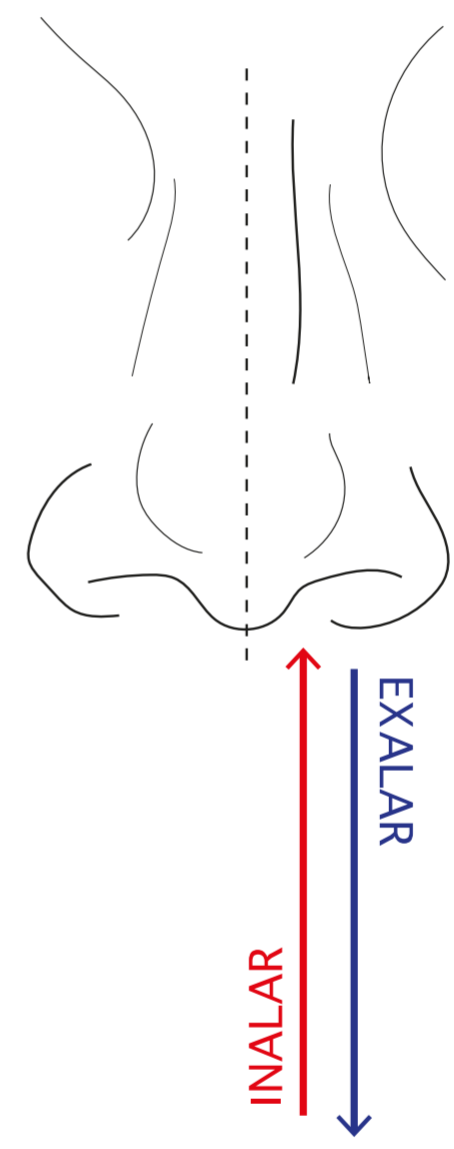
repetir nos tempos inala 4, contém 7, exala 8

HORA DE DORMIR
RESPIRAÇÃO DO ANOITECER

3 - 10 minutos
suave/ profunda

Duração
Intensidade
Postura
Benefícios
Contraindicações
Pessoas

sentada + posicionar a mão preferida com indicador e dedo médio sobre a testa
relaxamento/ tranquilidade/ reduz ansiedade e estresse
hipertensão, vertigem, transtornos cardíacos - caso sinta algum desconforto
1 ou +



com a mão que está posicionada no rosto, tape com um dedo a narina direita

- Inalação lentamente pela narina esquerda até encher os pulmões conter
 - Exalação lentamente pela narina esquerda até esvaziar os pulmões
- repetir.

O Manual do Ar foi desenvolvido como parte do projeto Condução
Pneumática de Genietta Varsi dentro do Laboratório de Emergência |
COVID 19 da organização de sociedade civil Silo Arte e Latitude Rural.

Produzido durante Abril - Maio 2020

Integram esse projeto:

Aline Barros
Andrea Ribeiro
Fabiola Fonseca
Fabrizio Tapia
Fernanda C. Mello
Gabriel Joppert
Genietta Varsi
João Machado
Katerina Volcov
Natalia Gomes
Thiago Hersan
Rodolfo Ruscheinsky