12.º AV 2022/2023

REFLEXÕES
SOBRE A PRÁTICA
DE RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

"A respiração consciente/mindfulness ajudou-me muito em situações de stress e ansiedade. Fazer estes exercícios no início da aula era fantástico pois pelo resto da aula sentia-me tranquila e muito mais atenta!

Penso que toda a gente deveria pelo menos tentar uma vez!”

- Matilde Anacleto, 18 anos

"Sentia-me mais leve após as respirações, ajudava a espairecer a cabeça antes de algum momento stressante ou quando a ansiedade atacava mais fortemente."

- Mariana Ferreira, 17 anos

“No 10.° ano e no 11.° sempre que tínhamos testes ou apresentações orais, ficávamos muito nervosos e a professora Ana mostrou-nos a respiração consciente, que era uma sessão de respiração que fazíamos antes dos testes e apresentações e aquilo ajudava imenso e deixava-me sempre muito mais calmo e tranquilo para fazer as apresentações e eu acho que todos deviam experimentar.”

- Jesimiel Barros, 18 anos

“As respirações conscientes da professora Ana ajudaram-me imenso quando eu ficava nervosa nas apresentações e nos testes”

- 17 anos

“A meu ver, as respirações que a professora Ana Maltez fez connosco no início das aulas ajudaram-nos a sentir mais calmos, de forma a maximizar a concentração durante a aula e absorver de melhor forma a matéria, com uma mente mais limpa e focada.”

- Tânia Augusto, 18 anos

“Começar a aula com alguns minutos de meditação no meu ponto de vista, ajudou um pouco a me manter focado, ainda mais com a carga horária pesada que tínhamos, entretanto, visto que para alguns colegas não foi assim tão benéfico, e por vezes, acabava por me dar sono nos dias em que estava mais cansado, é uma experiência que seus "frutos" varia muito de pessoa pra pessoa. Concluindo, gostei da experiência, mas não sei se começar todas as aulas fazendo 10min de meditação seria o ideal.”

Arthur Marques, 18 anos

“Na minha opinião a respiração consciente é uma técnica muito útil para a escola, acalmou-me muito de forma que eu esteja mais atenta às aulas.”

- 18 anos

“Este ano (12.°) já apliquei algumas vezes os conhecimentos sobre mindfulness que aprendi no ano passado, por isso penso que tenha sido muito útil.”

- 17 anos

“Com a professora a guiar-nos pela respiração consciente consegui que as aulas fossem mais tranquilas e calmas.

O mindfulness ajudava também a ligarmo-nos uns aos outros e assim termos um ambiente de turma mais saudável e até divertido.”

Alice Branco, 17 anos