

## Sobre a Respiração Oral

Obrigado pelo site sobre respiração, Rosalind! Joep e eu tivemos uma troca de correspondências sobre o óxido nítrico há mais ou menos um ano, e este site me lembrou disto.

O artigo diz que o óxido nítrico é adicionado ao ar inspirado à medida que passa através dos seios nasais, e este gás permite que os pulmões transfiram o oxigênio para o sangue de forma mais eficiente - dando assim ao cérebro e corpo mais oxigênio. Eu sempre disse que respiradores bucais têm as suas "cabeças em uma nuvem", e este fato científico explica o porquê. Uma vez que o ar que respiram vem através da boca para os pulmões, não há óxido nítrico agregado para apoiar / ajudar a troca do oxigênio. Eles inspiram oxigênio, é claro, mas não tão eficientemente.

Rudolf Steiner deu aos professores a tarefa de ensinar as crianças a respirar e dormir (Aula 1 Estudo do Homem). Ele não quis dizer para fazermos exercícios de respiração com as crianças, mas para compor as nossas lições de tal modo que a sua respiração naturalmente se aprofunde e se torne mais rítmica - sem a consciência de que isso aconteça.

Para as crianças que respiram pela boca, precisamos estar mais vigilantes do que a abordagem Waldorf geral, utilizando a voz, canto, atividades artísticas, aulas rítmicas para animar e aprofundar a respiração. Primeiro, essas crianças se beneficiariam muito de ver um médico antroposófico para obter os recursos adequados e uma prescrição para a euritmia curativa - não somente os remédios, mas juntamente com exercícios de Euritmia para a "constituição adenóide" e situações de alergia.

Em nosso trabalho com o Extra Lesson, também podemos abordar de forma muito consciente a respiração - sem deixar a criança consciente disso. Eu posso dar sugestões de como fazer isso em outro e-mail. Por enquanto, eu só quero sugerir que a melhor atividade para incentivar a respiração nasal é murmurar. Isto pode ser feito durante um dos exercícios, por exemplo, enquanto a criança está em pé (pés paralelos) e enrolando a lã, ela pode murmurar uma canção favorita. Você também pode murmurar como se fosse um pergunta divertida e os dois vão fazendo como se estivessem conversando, tentando adivinhar o que o outro pergunta e vice-versa", sempre falando esta linguagem de murmúrios.

Apitos são outra grande ferramenta a ser usada para essas crianças - você tem que murmurar para produzir sons no apito. Eu sugiro que você envie estes dois últimos como "dever de casa"! Assobiar também é útil, mas mais para crianças asmáticas (soprar delicadamente para fazer a chama de uma vela balançar, mas manter a chama acesa - crianças asmáticas precisam expirar de forma mais completa). Inicialmente a criança respirar pela boca e terá dificuldade tentando controlar a expiração, no entanto, aos poucos ela será capaz de realizar e continuar tentando, você vai se surpreender com a rapidez com as crianças aprendem a murmurar por longos períodos. Cumprimentos! Ingun

-----