

Andar cantando

Manejo do estresse

interface canto/respiração/psicoterapia

Adelina Rennó
Dra. em Psicologia
Especialista em psicologia clínica
CRP 15957

www.abpapsi.com.br

Desafios na clínica psicológica

- Ansiedade, pânico, TEPT.
- Traumas:
memórias emocionais presas na amígdala cerebral.
- Bloqueio respiratório desmancha frente à imagem exata, ao insight.
- Limites do trabalho verbal- retraumatização.

Mecanismo

- Amígdala
- locus ceruleus- noradrenalina- taquicardia
- núcleo parabraquial-aumenta ritmo respirat.
- hipotálamo- SN simpático- aumenta pressão arterial e tensão muscular.
- Hipófise
- Adrenais- cortisol
- Mente-corpo-mente (emocional/cognitivo)

Sinais clássicos de ansiedade

Abordagens complementares

1) EMDR dessensibilização e reproprocessamento através de movimentos oculares.

Shapiro, F. RJ, Nova Temática, 2001

2) Pesquisas com respiração.

3) Cantoterapia antroposófica

Pesquisas com respiração

- Hipertensão (20%) 507 suj. Ave Maria e sistema cardiovascular Resperate (FDA) Bernardi, L. un. de Pavia
- Sistema imunológico Anderson, D. NHI
- Dor crônica (30%) Stanford/Califórnia
- Ansiedade (10%) Lab. Pânico e depressão URFJ
70% dos pacientes reduziram 60% de ansiolíticos e antidepressivos em seis meses

Shavitt- HC/SP

Ritmo respiratório

- Normal de adulto saudável: 16-20/minuto
1 ciclo a cada 3 segundos
- Redução para 10/ minuto:
aumento de 30% da capacidade respiratória.
1 ciclo a cada 6 segundos.
- Ave Maria: 6/min- 1/3 .
1 ciclo a cada 10 segundos.

exercícios respiratórios

- Reduzem frequência cardíaca e baixam pressão arterial (15 min/dia).
- Reduzem atividade da amígdala cerebral.
- Promovem a coerência cardíaca. Ondas alfa e teta aumentam. Onda beta diminui.
- Revertem sintomas de ansiedade.

Antroposofia

- SNS- SR- SMM
- Respiração- SR- semi-consciência- Sentimento
- Princípio do intervalo musical da quinta (Dó-Sol)
- Pitágoras: 2 / 3

fisiologia : inspiração 2; expiração 3.

uma fase; duas fases.

Proposta

1 ciclo respiratório a cada 10 segundos.

6 tempos(segundos) de expiração. 3

/

4 tempos (segundos) de inspiração. 2

Como?

Fase 1. 10min.

Caminhar deixando os pensamentos entrarem e saírem.

Fase 2. 5min.

Focar um pensamento incômodo, respiração diafragmática, ênfase na expiração. Leminiscata com os olhos e cabeça, observar imagem se desvanecer.

Fase 3. 5 min.

Respiração 3X2 (6x4) cantando ou em silêncio escolhendo frase.

Exemplo: e autonomia. Liberdade.

Eu vou fazer direito meu serviço. E vou ganhar dinheiro.

Fase 4. 10 min.

Caminhar. Apreciar o caminho!

E quem conhece os segredos da cura,
conhece os segredos da respiração.

Rudolf Steiner