

O EXERCÍCIO DA RESPIRAÇÃO DA CLAVÍCULA

©1994 by Roger J. Callahan, Ph.D.

Essa técnica leva alguns minutos e engloba respiração profunda e simultaneamente alguns exercícios de tapping - 20 tapping usando a ponta dos dedos de cada mão e vinte usando os “nós” dos dedos de cada mão.

Localizando os Pontos para a prática da Respiração da Clavícula

Os “pontos da clavícula” estão um pouco abaixo e para os lados em relação ao centro da clavícula (veja o diagrama). Para encontra-los, coloque seu dedo na base da garganta onde está localizado o centro da clavícula. Vá 2 centímetros para baixo e 2 centímetros para qualquer um dos lados, lá estarão os pontos.

Sequências Respiratórias

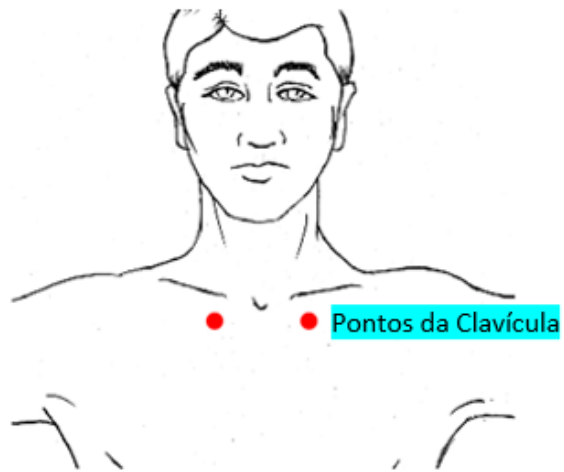
Há cinco sequências respiratórias neste exercício:

1. Respire normalmente enquanto faz cerca de cinco batidas (tapping) no ponto da Clavícula
2. Respire profundamente e segure, por pelo menos cinco batidas
3. Solte metade do ar dessa respiração e segure-a por cerca de cinco batidas
4. Solte toda a respiração e segure se ar, por cerca de cinco batidas
5. Respire metade da sua capacidade pulmonar e segure por cerca de cinco batidas

As Posições dos Toques (colocação das mãos)

1. Toque um dos pontos da Clavícula com a ponta de dois dedos, depois, com a outra mão, bata no ponto Gama atrás da mesma mão que está tocando o ponto da clavícula e faça a sequência das cinco respirações ao mesmo tempo. Bata rapidamente, cerca de cinco batidas, para cada uma das cinco respirações.
2. Mova as mesmas pontas dos dedos para o outro ponto da Clavícula e repita a sequência das cinco respirações ao mesmo tempo que bate no ponto Gama na mesma mão que está tocando o ponto, como acima.
3. Agora dobre seus dois dedos e toque com os “nós” o ponto da Clavícula ao mesmo tempo que bate no ponto Gama fazendo a sequência das cinco respirações.
4. Mova os nós para o outro ponto da Clavícula e bata no ponto Gama enquanto faz a sequência das cinco respirações.
5. Agora troque de mão e repita os passos do 1 ao 4.

Aviso: Durante este procedimento, não deixe seus cotovelos tocarem ao lado do seu corpo. Também não deixe nenhuma parte da sua mão, além da ponta dos dedos ou dos nós, tocarem seu corpo (tente não tocar seu punho com seus dedos dobrados)



Tradução para o português: [Leandro Percário - Instituto TFT Brasil](#)

www.TFTtraumaRelief.wordpress.com or www.TFTFoundation.org

Copyright © 2009 by TFT Foundation