

YOGA BREATHING

Checklist

TPC

•Teste do Ciclo Nasal

Ao acordar, antes/depois das refeições,
antes/depois da prática de exercício físico, antes de
dormir.

•Teste de tolerância de CO2

Faz o primeiro teste hoje e 1x por semana durante o
próximo mês.

•Teste de controlo da capacidade pulmonar

Faz o primeiro teste hoje e retesta 1x por semana
durante o próximo mês.

Rotina Respiratória Diária

- 15 minutos diários
- 5 min de manhã / meio-dia / noite
- Respiração terapêutica extra, conforme necessário
- Consciência da respiração ao longo do dia
- Manhã: respiração café
- Meio-dia/conforme necessário: respiração água
- Antes de dormir: respiração whiskey

CÁTIA PINTO RODRIGUES

www.catiapintorodrigues.com | @missfit_catia

YOGA BREATHING -TESTES RESPIRATÓRIOS

	T. Ciclo Nasal	T. Tolerância CO2	T. Cap. Pulmonar
Dia 1	3 x/dia ☐	☐	☐
Dia 2	3 x/dia ☐		
Dia 3	3 x/dia ☐		
Dia 4	3 x/dia ☐		
Dia 5	3 x/dia ☐		
Dia 6	3 x/dia ☐		
Dia 7	3 x/dia ☐		
Dia 8	3 x/dia ☐	☐	☐
Dia 9	3 x/dia ☐		
Dia 10	3 x/dia ☐		
Dia 11	3 x/dia ☐		
Dia 12	3 x/dia ☐		
Dia 13	3 x/dia ☐		
Dia 14	3 x/dia ☐		
Dia 15	3 x/dia ☐	☐	☐
Dia 16	3 x/dia ☐		
Dia 17	3 x/dia ☐		
Dia 18	3 x/dia ☐		
Dia 19	3 x/dia ☐		
Dia 20	3 x/dia ☐		
Dia 21	3 x/dia ☐		
Dia 22	3 x/dia ☐	☐	☐
Dia 23	3 x/dia ☐		
Dia 24	3 x/dia ☐		
Dia 25	3 x/dia ☐		
Dia 26	3 x/dia ☐		
Dia 27	3 x/dia ☐		
Dia 28	3 x/dia ☐		
Dia 29	3 x/dia ☐	☐	☐
Dia 30	3 x/dia ☐		
Dia 31	3 x/dia ☐		

YOGA BREATHING - ROTINA RESPIRATÓRIA DIÁRIA

	Manhã		Meio da tarde		Antes de deitar	
Dia 1	Sopro de fogo	☐	Respiração 4/4	☐	Respiração 4/8	☐
Dia 2	Sopro de fogo	☐	Respiração 4/4	☐	Respiração 4/8	☐
Dia 3	Sopro de fogo	☐	Respiração 4/4 oceano	☐	Respiração 4/8 oceano	☐
Dia 4	Respiração de fole	☐	Respiração 4/4	☐	Respiração 4/8	☐
Dia 5	Respiração de fole	☐	Respiração 4/4	☐	Respiração 4/8 oceano	☐
Dia 6	Respiração de fole	☐	Respiração 4/4 oceano	☐	Respiração 4/8 oceano	☐
Dia 7	Sopro de fogo	☐	Respiração narinas alternadas	☐	Respiração do triângulo	☐
Dia 8	Sopro de fogo	☐	Respiração 4/4	☐	Respiração do triângulo	☐
Dia 9	Sopro de fogo	☐	Respiração narinas alternadas	☐	Respiração do triângulo	☐
Dia 10	Respiração de fole	☐	Respiração 4/4	☐	Respiração da caixa	☐
Dia 11	Sopro de fogo	☐	Respiração narinas alternadas	☐	Respiração da caixa	☐
Dia 12	Sopro de fogo	☐	Respiração 4/4 oceano	☐	Respiração da caixa	☐
Dia 13	Sopro de fogo	☐	Respiração 4/4	☐	Respiração 4/8	☐
Dia 14	Sopro de fogo	☐	Respiração 4/4	☐	Respiração 4/8 oceano	☐
Dia 15	Sopro de fogo	☐	Respiração narinas alternadas	☐	Respiração do triângulo	☐
Dia 16	Respiração de fole	☐	Respiração 4/4 oceano	☐	Respiração da caixa	☐
Dia 17	Respiração de fole	☐	Respiração 4/4 oceano	☐	Respiração 4/8	☐
Dia 18	Respiração de fole	☐	Respiração 4/4 oceano	☐	Respiração 4/8 oceano	☐
Dia 19	Sopro de fogo	☐	Respiração 4/4	☐	Respiração do triângulo	☐
Dia 20	Sopro de fogo	☐	Respiração narinas alternadas	☐	Respiração da caixa	☐
Dia 21	Sopro de fogo	☐	Respiração narinas alternadas	☐	Respiração 4/8	☐
Dia 22	Sopro de fogo	☐	Respiração narinas alternadas	☐	Respiração 4/8 oceano	☐
Dia 23	Respiração de fole	☐	Respiração 4/4	☐	Respiração do triângulo	☐
Dia 24	Sopro de fogo	☐	Respiração 4/4 oceano	☐	Respiração da caixa	☐
Dia 25	Sopro de fogo	☐	Respiração narinas alternadas	☐	Respiração 4/8	☐
Dia 26	Respiração de fole	☐	Respiração 4/4	☐	Respiração 4/8 oceano	☐
Dia 27	Respiração de fole	☐	Respiração 4/4 oceano	☐	Respiração do triângulo	☐
Dia 28	Sopro de fogo	☐	Respiração narinas alternadas	☐	Respiração da caixa	☐
Dia 29	Sopro de fogo	☐	Respiração 4/4	☐	Respiração 4/8 oceano	☐
Dia 30	Sopro de fogo	☐	Respiração 4/4 oceano	☐	Respiração do triângulo	☐
Dia 31	Sopro de fogo	☐	Respiração narinas alternadas	☐	Respiração da caixa	☐