

A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose on a purple galaxy-patterned mat. They are wearing a white sports bra and grey leggings. Their hands are resting on their knees in a mudra. In the foreground, there are several lit white candles on a wooden floor. The background is a textured, grey wall. Three white concentric circles are overlaid on the right side of the image, centered on the person's legs.

Guia de práticas respiratórias

Índice

<u>Respiração Café</u>	1
Sopro de Fogo.....	2
Respiração de Fole.....	2
<u>Respiração Água</u>	4
Respiração de Equilíbrio 4/4.....	5
Respiração 4/4 com o som do oceano.....	5
Respiração das narinas alternadas.....	6
<u>Respiração Whiskey</u>	7
Respiração Relaxante 4/8.....	8
Respiração 4/8 com o som do oceano.....	8
Respiração do triângulo 4/4/4.....	9
Respiração da caixa 4/4/4/4.....	10

Respiração Café



Sopro de Fogo

Para começar, senta-te de forma confortável numa cadeira, com as costas fora do apoio, ou num colchão, com as pernas cruzadas.

Fecha os olhos, mantém as costas direitas, o queixo paralelo ao chão, rosto e ombros relaxados.

Este exercício desperta e energiza o corpo. Para praticar, vamos expirar envolvendo os músculos do abdómen e forçando a expiração como se tivesse uma sensação de espirro.

Após a expiração brusca, pelo nariz, relaxa e deixa a inspiração fluir por si própria. Concentra-te em expirações agudas e fortes, relaxa e permite que a inspiração aconteça por si própria. Repete 3 vezes a sequência:

Expira/Expira/Expira/Expira/Expira/Expira/Expira/Expira/Expira/Expira/Expira
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Descontraí e respira normalmente.

Entre séries, relaxa e respira normalmente.

No final da prática, mantém os olhos fechados, relaxa e deixa a respiração voltar ao seu estado natural, sem mais contagem.

Respiração de Fole

Senta-te confortavelmente numa cadeira, com as costas desencostadas, ou num colchão.

Fecha os olhos, mantém as costas direitas, o queixo paralelo ao chão, rosto e ombros relaxados.

Inspira e expira rapidamente pelo nariz, mantendo a boca fechada, mas relaxada. As tuas inspirações e expirações devem ter a mesma duração, mas o mais curto possível. Isso produz um movimento rápido do diafragma, sugerindo um fole.

Na inspiração, a barriga expande e, na expiração, a barriga desce, como se fosse um fole que enche e se esvazia. Este é um exercício respiratório ruidoso.

Respira normalmente após cada ciclo.

Realiza 5 séries de 10 respirações, como se segue*:

Inspira

Expira

No final do exercício, os olhos permanecem fechados. A respiração volta ao seu estado natural, sem mais contagem.

*À medida que te vais tornando mais experiente nesta prática, podes introduzir a alternativa de 3 séries de 20 respirações.

Respiração Água



Respiração de Equilíbrio 4/4

Senta-te de forma confortável. Podes fazer este exercício sentado(a) numa cadeira, com as costas desencostadas, ou num colchão, com as pernas cruzadas.

Fecha os olhos, mantém as costas direitas, o queixo paralelo ao chão, rosto e ombros relaxados. Respira apenas pelo nariz.

É uma contagem de 4 na inspiração e uma contagem de 4 na expiração.

Repete 10 vezes a sequência:

Inspira 1-2-3-4

Expira 4-3-2-1

No final da prática, os olhos permanecem fechados e a respiração volta ao seu estado natural, sem mais contagem.

Respiração 4/4 com o som do oceano

Senta-te confortavelmente.

Fecha os olhos, o queixo paralelo ao chão, rosto e ombros relaxados.

Nesta prática, deves inspirar contando até 4 segundos e expirar contando até 4 segundos, fazendo o som do oceano durante a respiração, como se este saísse do fundo da tua garganta, assemelhando-se a um sussurro.

Repete 10 vezes a sequência:

Inspira (som do oceano) 1-2-3-4

Expira (som do oceano) 4-3-2-1

No final da prática, os olhos permanecem fechados e a respiração volta ao seu estado natural, sem mais contagem.

Respiração das narinas alternadas

Na respiração das narinas alternadas, vais usar a mão direita para tapar, alternadamente, cada narina ao longo da prática respiratória. Essa mão deve estar na posição mostrada na imagem abaixo e é com o dedo polegar e o dedo anelar que deves tapar o nariz. A outra mão, deverá repousar em cima do joelho.

Senta-te de forma confortável. Podes fazer este exercício sentado(a) numa cadeira, com as costas desencostadas, ou num colchão, com as pernas cruzadas. Respira apenas pelo nariz, com o som do oceano vindo do fundo da garganta.

Há uma contagem de 4/4 e única coisa que vamos alterar é a narina com a qual respiramos.

Fecha a narina direita com os dedos na posição indicada e repete 10 vezes a sequência:

Inspira com a narina esquerda 1-2-3-4, tapa a narina esquerda e expira pela direita 4-3-2-1.

Inspira com a narina direita 1-2-3-4, tapa a narina direita e expira pela esquerda 4-3-2-1.

Inspira com a narina esquerda 1-2-3-4, tapa a narina esquerda e expira pela direita 4-3-2-1.

Inspira com a narina direita 1-2-3-4, tapa a narina direita e expira pela esquerda 4-3-2-1.

E assim sucessivamente.

No final da prática, os olhos permanecem fechados e a respiração volta ao seu estado natural, sem mais contagem.



Respiração Whiskey



Respiração Relaxante 4/8

Para começar, deita-te de barriga para cima. Coloca a mão direita no coração e a esquerda no abdómen. A tua mão direita deve permanecer imóvel e a tua mão esquerda deve subir e descer durante a respiração, enquanto praticas. No inspiração, a barriga sobe, na expiração, a barriga desce.

Fecha os olhos. Nesta prática, duplica a duração da expiração. Então, debes inspirar contando até 4 e expirar contando até 8. Isso aumentará muito a resposta de relaxamento. A tua tarefa é controlar a expiração para que possas soltar o ar devagar, sem ficar sem ar.

Repete 10 vezes a sequência:

Inspira 1-2-3-4

Expira 8-7-6-5-4-3-2-1

No final da prática, relaxa as duas mãos ao lado do corpo. Os olhos permanecem fechados e a respiração volta ao seu estado natural, sem mais contagem.

Respiração 4/8 com o som do oceano

Deita-te na cama, de barriga para cima. Coloca a mão direita no coração e a esquerda no abdómen. A tua mão direita deve permanecer imóvel e a tua mão esquerda deve subir e descer com a respiração enquanto praticas. Fecha os olhos.

Nesta prática, debes inspirar contando até 4 segundos e expirar contando até 8 segundos, fazendo o som do oceano durante a respiração, como se este saísse do fundo da tua garganta e soasse a um sussurro.

A tua tarefa é controlar a expiração para que possas soltar o ar devagar, mantendo o som do oceano vindo do fundo da garganta, sem ficar sem ar.

Repete 10 vezes a sequência:

Inspira (som do oceano) 1-2-3-4

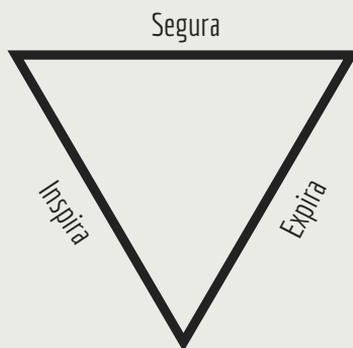
Expira (som do oceano) 8-7-6-5-4-3-2-1

No final da prática, relaxa as duas mãos ao lado do corpo. Os olhos permanecem fechados e a respiração volta ao seu estado natural, sem mais contagem.

Respiração do triângulo 4/4/4

Deita-te na cama, de barriga para cima. Respira apenas pelo nariz, fazendo o som do oceano, vindo do fundo da garganta.

A respiração do triângulo tem uma contagem de 4/4/4. A forma como funciona é simples: inspira por 4 segundos, tapa o nariz e sustém a respiração por 4 segundos, expira em 4 segundos e, em seguida, inspira e repete todo o processo novamente.



Repete 10 vezes a sequência:

Inspira (som do oceano) 1-2-3-4

Segura (tapa o nariz) 1-2-3-4

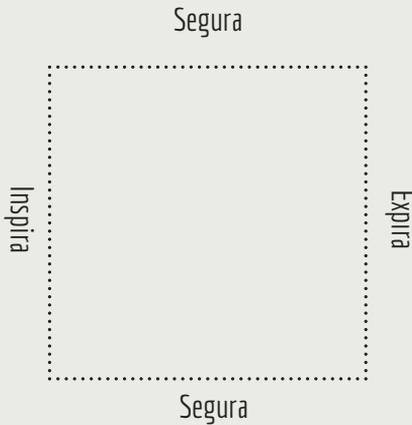
Expira (som do oceano) 4-3-2-1

No final da prática, relaxa as duas mãos ao lado do corpo. Os olhos permanecem fechados e a respiração volta ao seu estado natural, sem mais contagem.

Respiração da caixa 4/4/4/4

Deita-te na cama de barriga para cima, pronto(a) para adormecer durante a noite. Coloca a mão direita no coração e a esquerda no abdómen.

A respiração da caixa tem uma contagem de 4/4/4/4. Respira apenas pelo nariz, fazendo o som do oceano, vindo do fundo da garganta. A forma como funciona é simples: inspira por 4 segundos, tapa o nariz com a mão direita e sustém a respiração por 4 segundos, expira em 4 segundos, tapa o nariz com a mão direita e sustém a respiração por 4 segundos. Em seguida, inspira e repete todo o processo novamente.



Repete 10 vezes a sequência:

Inspira (som do oceano) 1-2-3-4

Segura (tapa o nariz) 1-2-3-4

Expira (som do oceano) 4-3-2-1

Segura (tapa o nariz) 4-3-2-1

No final da prática, relaxa as duas mãos ao lado do corpo. Os olhos permanecem fechados e a respiração volta ao seu estado natural, sem mais contagem.