

E-book

EXERCITANDO UMA RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

Rô Pacheco





APRESENTAÇÃO

A respiração natural ocorre de forma involuntária, automática. Não é preciso pensar para respirar. Então, sobrevivemos com apenas a quantidade de ar necessária para nossas demandas.

Isto resulta em cansaço, fadiga muscular, pouca memória, falta de foco, crises de ansiedade e insônia. Essas sensações misturadas às atividades do dia como trabalho, tarefas domésticas, família e por aí segue a vida moderna, geram muito estresse.

Colocar a respiração sobre a ação da vontade, tem o poder de mudar completamente estado físico e psíquico. Controlar a própria respiração é torná-la mais consciente e profunda.

Respirar é muito mais que um ato maquinal ou puramente fisiológico. As técnicas da respiração Yogue podem mudar completamente o nível de vitalidade de uma pessoa.



Utilize um leitor de QR Code e acesse uma playlist incrível para ajudar você a começar sua rotina de meditação.



ENERGIA EM MOVIMENTO

O ar é a principal fonte de energia vital. Estudiosos afirmam que 70% da nossa energia vem dos fluídos atmosféricos. Em Yoga, chamamos essa energia vital de Prana. Ela está presente em tudo que é vivo, sendo o Sol, sua principal fonte.

No Yoga, existem três funções principais no processo respiratório:

1. oxigenar e nutrir as células
2. controlar e expandir a energia vital
3. desenvolver o controle dos pensamentos e das emoções

Quando a respiração acontece de forma consciente, é possível observar melhor o corpo e a mente, percebendo como cada um se conecta ao mundo e a que cada um está conectado.

Muitas vezes, o indivíduo está alimentando um comportamento extremamente destrutivo e levando a vida para o pior caminho, sem se dar conta.

A respiração Yogue é uma poderosa ferramenta de transformação. Uma sugestão de rotina saudável, que demonstra como pequenas ações realmente trazem profundas mudanças.

São esses benefícios que vamos apresentar a você a partir de agora.



SAINDO DO MODO PILOTO AUTOMÁTICO

Exercitar o autoconhecimento através da respiração consciente, envolve primeiramente conhecer as técnicas básicas:

1. Observar a respiração natural. Sentir o ar entrar e sair sem fazer interferências.
2. Respiração completa.
3. Estender o tempo da inalação e exalação, deixando-os iguais.
4. Respiração Quadrada.



Utilize um leitor de QR Code e acesse uma playlist incrível para ajudar você a começar sua rotina de meditação.



3 PASSOS PARA A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

PASSO 1 TOMADA DE CONSCIÊNCIA

Observar sua respiração diz muito sobre você. É um processo de autoconhecimento. Com tempo e prática você perceberá sua mudança e evolução.

Responda:

Ao observar sua respiração, o que é mais confortável e fácil para você:

- Inspirar ou exalar?
- Consegue soltar totalmente o ar?
- A respiração é linear ou tem quebras?
- Quanto tempo demora sua inalação e exalação?
- Respiração nasal ou bucal?



3 PASSOS PARA A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

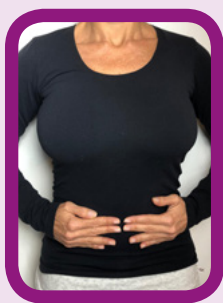


fig. 01

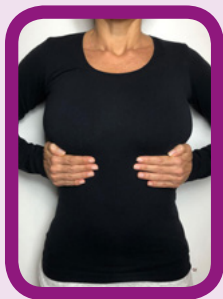


fig. 02



fig. 03

PASSO 2 RESPIRAÇÃO COMPLETA

Sentado, com a coluna ereta ou deitado, de costas para baixo, coloque suas mãos na altura do **umbigo**. (fig. 01)

Respire naturalmente, inalando e exalando pelas narinas. Faça pelo menos **5 ciclos** de respiração.

Na sequência, coloque as mãos na altura das **costelas** e faça mais **5 respirações**. (fig. 02)

Por fim, coloque as mãos acima do **peito**, com as pontas dos dedos apontando para as clavículas, também por **5 respirações**. (fig. 03)

Agora: respire, enchendo os pulmões de baixo para cima: baixo, médio e alto sempre expandindo todo abdômen até o tórax.

Exale de cima para baixo: alto, médio e baixo, deixando a contração natural ocorrer.

Respire devagar, consciente e de forma natural.



3 PASSOS PARA A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

PASSO 3 DOMINANDO A TÉCNICA

Depois de cumprir as etapas anteriores, você irá igualar os tempos da respiração.

Ou seja: inalar e exalar na mesma duração de tempo. Siga mantendo sempre o conforto.

Aos poucos experimente aumentar os tempos de inalação e exalação.

Exemplo: inalar em quatro segundos e exalar no mesmo tempo. Você poderá fazer 10 ciclos dessa respiração.



3 PASSOS PARA A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

PASSO 4 RESPIRAÇÃO QUADRADA

Agora você pode começar a praticar a **respiração quadrada**.

- Inspirar
- Reter de pulmões cheios de ar
- Exalar
- Reter de pulmões vazios

É importante manter o mesmo tempo para cada etapa da respiração.

Comece devagar e sempre de modo confortável. Só aumente o tempo se você se sentir bem.

Você poderá fazer **10 ciclos** dessa respiração.





MANHÃ



Acorde 20 minutos mais cedo e faça toda sua higiene matinal.

Sente-se num lugar confortável onde a coluna esteja ereta ou deite-se de costas para o chão sobre uma superfície que não seja dura demais. Um tapetinho de Yoga é uma boa opção. Inicie a prática, seguindo os passos já indicados.

NOITE



Reserve 20 minutos antes de dormir e faça a mesma prática.

Se possível faça algumas anotações iniciais e compare após sete dias. Veja como aumentará sua capacidade respiratória.

Respeite seus limites, nunca se violente e faça dessa rotina algo que devolva a você, seu foco, sua paz e uma mente muito mais límpida para lidar com os desafios.



ROTINA DIÁRIA

A rotina envolve todas as tarefas e ocupações mais usuais do dia.

Você já parou para pensar que falta uma rotina de saúde? Você dedica parte do seu tempo, diariamente para cuidar de si mesmo?

Essa é proposta. Vamos começar?



Utilize um leitor de QR Code e acesse uma playlist incrível para ajudar você a começar sua rotina de meditação.



*A respiração
é uma prática
incrível, fácil
e possível!*



YOGA SPANDA

Nossa escola é referência em Hatha Yoga, em Balneário Camboriú.

Atuamos há 25 anos, sendo uma das primeiras escolas da região.

Além das práticas regulares, oferecemos terapias complementares como Reiki, HQI e Florais.

O Yoga Spanda também forma instrutores de Hatha Yoga e terapeutas.



RÔ PACHECO

Idealizadora e diretora do Yoga Spanda



yogaspanda.com.br

Rua 2050, 945 • Centro • Balneário Camboriú - SC

Acompanhe nossas redes sociais:



47 9 9963-1351 - Rô Pacheco
47 9 9928-5682 - Escola



yoga.spanda
YogaSpandaBC