

Respiração Profunda de Pranayama

3 Passos para um Dia Mais Calmo e Focado

CTRL+ALT+DEL+DL

Pratique por 7 Dias e
Transforme Sua Rotina Matinal

Fabiola Kian

Índice

1. Introdução
2. Preparando Seu Ambiente
3. O Exercício de Respiração Profunda (Passo a Passo)
4. Finalização: Visualização e Reflexão
5. Espaço para Anotações
6. Referências e Recomendações

Cada respiração é um passo em direção a uma vida mais consciente e plena. Continue a jornada.

Preparando Seu Ambiente

Na noite anterior:

Escolha um local tranquilo para sua futura prática. Pode ser um canto da cama, quarto ou sala, onde você não será interrompido(a).

Deixe um tapete ou almofada no local para maior conforto.

Evite consumir cafeína ou alimentos pesados antes de dormir para facilitar um despertar leve.

Na manhã:
Ao acordar, lave o rosto ou beba um pouco de água para despertar o corpo.
Vista roupas confortáveis e ajuste a iluminação para criar um clima acolhedor.





Passo 1: Posicionamento e Começo

Sente-se confortavelmente, com a coluna ereta e os ombros relaxados.

Feche os olhos e inspire profundamente pelo nariz, contando até 4.

Segure o ar nos pulmões por 4.

Expire lentamente pelo nariz, contando até 6.

Esse processo é considerado uma rodada.



Passo 2: Três Rodadas de Respiração

Primeiro round: Concentre-se apenas na respiração. Ouça o som do ar entrando e saindo.

Segundo round: Visualize seu corpo relaxando a cada expiração.

Terceiro round: Traga à mente um sentimento de gratidão ou algo positivo do seu dia.

Volte a respiração natural com leveza.



Passo 3: Acalmando a Mente e retorne ao agora.

Após os rounds, respire normalmente e mantenha os olhos fechados por mais 1 minuto. Perceba as sensações do corpo e da mente.

Obs: esse respiração é contra-indicado para quem tem problema no coração ou pressão alta.

Espaço de escrita

Reserve um espaço dedicado para cada dia da prática. Anote como você se sentiu após a respiração, emoções que surgiram no momento da prática ou durante o dia e possíveis insights.

Dia 1:

Dia 2:

Dia 3:

Dia 4:

Dia 5:

Dia 6:

Dia 7:

Referências

- Livro: "The Art of Breathing" – Danny Penman
- Aplicativos sugeridos: Insight Timer, Calm, Headspace
- Links úteis para aprofundar-se em Pranayama e Yoga
- Published by De Gruyter June 1, 2009
- Pranayama: The power of breath – <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/IJDHD.2009.8.2.141/html>

Cada respiração é um passo em direção a uma vida mais consciente e plena. Continue a jornada.

Pratique por 7 Dias e Transforme Sua Rotina Matinal

3 Passos para um dia mais leve e calma.

CTRL+ALT-DEL

Fabiola Kian