

# Exercícios de Respiração Pratique!

escrito por Triada



Você já sabe o quanto é importante respirar corretamente. Confira, a seguir, o passo a passo de três exercícios respiratórios poderosos! De quebra, um dos pranayamas essenciais da filosofia yogue.

*Texto • Renata Guerra*

## Respiração abdominal

A respiração natural é aquela que os bebês já nascem sabendo e que desaprendemos ao longo da vida.

**1** – Deite-se de costas, em superfície dura, joelhos flexionados e os pés afastados. Descanse as mãos sobre o abdômen, relaxando todos os músculos.

**2** – Expire vigorosamente pelas narinas e encolha o abdome em um movimento inicialmente mecânico até que o seu corpo esteja habituado à respiração correta.

**3** – Inspire lentamente pelas narinas, deixando que o ar preencha completamente o abdome e eleve o abdome. Desta maneira, o diafragma abaixa e abre-se maior espaço para os pulmões. Você não deve sentir movimentos de expansão nem nas costelas e nem no peito. Durante o processo, o abdome é o único que se movimenta.

**Observação:** No início, o processo é um pouco “forçado” e mecânico, mas, com a prática, o ar deve passar sem esforços através das narinas e sair sem esforços ou ruídos.

## Respiração alternada

Este exercício ativa cada um dos hemisférios cerebrais, sincronizando-os. Use esta respiração quando sentir que seus pensamentos estão confusos ou quando a mente estiver muito agitada.

**1** – Posicione sua mão esquerda sobre o joelho, e a mão direita com o dedo médio e indicador entre as sobrancelhas.

**2** – Coloque o polegar ao lado da narina direita e o anular ao lado da esquerda.

**3** – Feche a narina direita com o polegar e inspire e expire com a esquerda, durante cinco vezes.

**4** – Libere a narina direita e respire cinco vezes com a direita, fechando a narina esquerda com o dedo anular.

Esse é um ciclo completo. O ideal é praticar vinte e cinco ciclos.

**Observação:** não respire com força e fique atento para que não haja ruído enquanto o ar entra e sai pelas narinas.

## Respiração Yogue

Esta respiração é a base fundamental de toda ciência yogue de respiração. Ela deve ser trabalhada seriamente para se transformar no método natural de respiração.

**1** – Fique de pé ou sentado.

**2** – Respirando sempre pelo nariz, faça uma inalação enchendo primeiro o abdome. Conscientize-se da respiração e assegure-se que está respirando profundamente pelo diafragma.

**3** – Esse ar subirá pela parte inferior dos pulmões, indo para o diafragma, dilatando as costelas inferiores, em seguida, o osso esterno e, por último, o peito.

**4** – Na exalação, o movimento deve ser inverso. No final, force levemente uma contração no abdome.

## **Kúmbhaka pranayama**

A palavra kúmbha ou kúmbhaka significa cântaro. Kúmbhaka é a respiração completa, com ritmo e contrações. É um dos exercícios mais importantes do yoga.

**1** – Sente-se no chão confortavelmente, de modo que sua coluna fique reta.

**2** – Inspire em quatro tempos: 1, 2, 3, 4.

**3** – Segure o ar em quatro tempos: 1, 2, 3, 4.

**4** – Agora expire em oito tempos: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8...

**5** – Tente mais uma vez, sem forçar a expiração. Pratique por uns cinco minutos.

**6** – Com a prática, reduza o padrão para 3-3-6 ou 2-2-4.