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 respiratórias 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.