

Respiratórios



A Visão da Tradição do Yoga sobre o Pranayama (Respiratórios)

O termo pranayama é formado por:

Prana

Energia Cósmica

Ayama

Expansão, aumento, largura

Pranayama significa a expansão do prana. Dentro da prática do Yoga, isso se dá através de técnicas respiratórias.

O Pranayama é um dos conjuntos de técnicas que acompanham o Yoga desde o seu surgimento. O conceito de prana como uma energia universal é central dentro da busca pela libertação.

O prana a um só tempo aumenta a energia de vida e tranquiliza a mente, sendo assim, essencial para a evolução dentro do Yoga.

As diversas técnicas respiratórias foram desenvolvidas para esses objetivos e são praticadas até hoje nas mais diversas linhagens de Yoga.

Respiratórios e Meditação



Respiratórios

Os respiratórios são técnicas que modificam padrões respiratórios. A prática de respiratórios envolve tanto um esforço quanto uma atuação sobre a respiração.

Por isso, uma coisa são os respiratórios e outra é meditação na respiração.



Meditação na Respiração

A meditação na respiração é uma das melhores técnicas para se concentrar, no entanto, esta técnica envolve apenas a observação da respiração e não uma atuação direta sobre o processo respiratório. Na meditação na respiração não há esforço ou tentativa de modificação da respiração, mas simplesmente sua observação.



Os Respiratórios e a Neurociência

O desenvolvimento da Neurociência demonstrou a importância da respiração tanto na ativação parassimpática (tranquilização) quanto para a melhoria da disposição e bem-estar.

Em grande parte, essa atuação se dá através do sistema nervoso autônomo que quando bem regulado não produz desgaste pelo stress.

Efeitos comprovados dos Respiratórios

Os respiratórios são técnicas muito eficientes, pois a respiração é uma função que se modifica bastante conforme o funcionamento do sistema nervoso autônomo, de forma que se os sentidos percebem uma ameaça, imediatamente a respiração se altera, mas diferentemente de outras funções como a liberação de hormônios, com a respiração nós podemos controlar, modificar e fazer assim um caminho inverso, atuando para reduzir os níveis de stress que a ameaça produziu.

Além disso, os respiratórios melhoram a saúde como um todo, o que pode ser validado pela melhoria do VO2 máximo, uma medida que pode ser usada como métrica de resistência e saúde do corpo. O VO2 representa a absorção máxima de oxigênio que o corpo é capaz de processar. Quanto mais resistente é o corpo, mais oxigênio consegue absorver.

 **Eliminação de CO2 e captação de O2 produz sensação de leveza e bem-estar.**

Principais Respiratórios

Existem dezenas de técnicas respiratórias, sendo que os respiratórios considerados clássicos foram registrados em escrituras como o Hatha Yoga Pradipika e a Gheranda Samhita, no entanto na Formação YOGA 3.0 **focamos naqueles que possuem mais evidências práticas:**

Sopro Fisiológico

inspiração em 2 tempos e
expiração normal

Respiração Fracionada

inspiração normal e expiração
em 2 ou 3 tempos

Respiração Completa

uso do máximo da capacidade
pulmonar

Respiração em 4 fases

percepção da inspiração,
retenção com ar, expiração e
retenção sem ar

Respiração Ritmada

contagem de ritmos em cada
fase

Respiração Forte

expiração com ruído

Respiração Lenta

expiração imperceptível

Respiração Alternada

utilização de uma narina de
cada vez

Respiração Vitoriosa

ressoar na entrada e saída do ar

Respiração Imperceptível

usada para Meditação

Quando praticar Respiratórios

Dentro de uma aula de Yoga, os respiratórios podem aparecer em diferentes momentos:



Começo

pode-se começar uma prática de Yoga com respiratório, visando acalmar e energizar



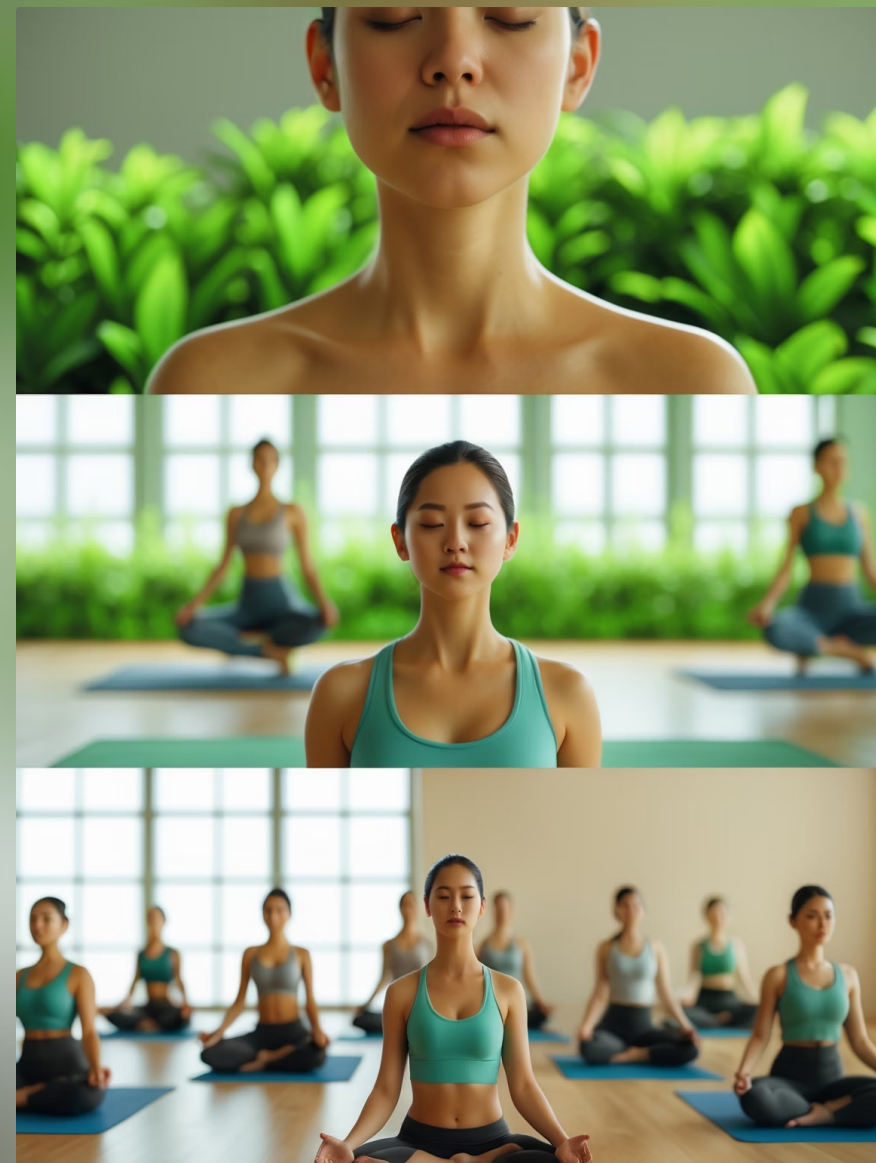
Durante os asanas

pode-se praticar respiratórios durante a execução das posturas

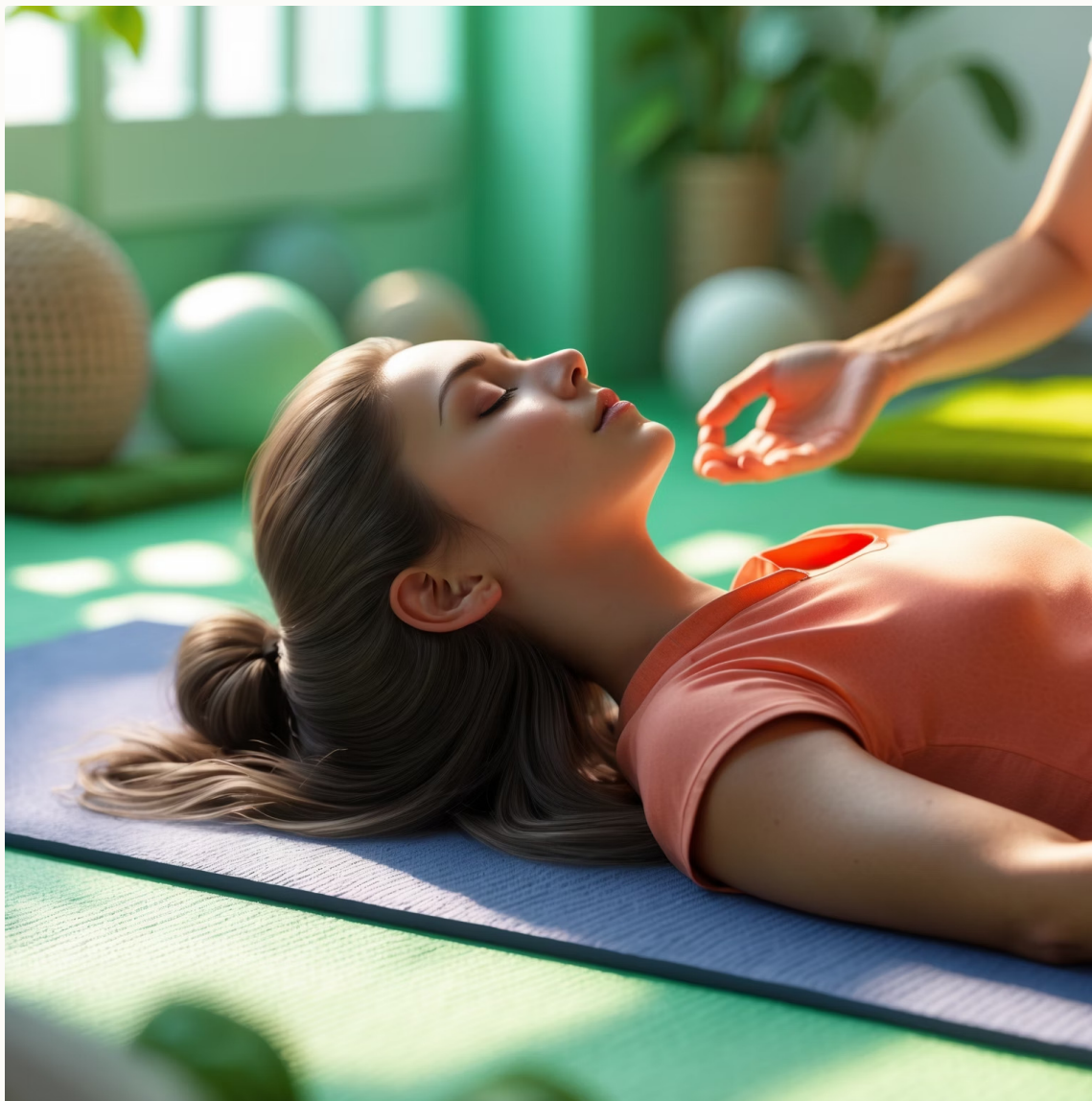


Final

pode-se fazer um respiratório como preparação para a meditação final ou mesmo como o exercício de encerramento da aula



Como ensinar Respiratórios



Nas primeiras práticas, o aluno deve fazer deitado, isso ajuda a percepção da respiração e também o controle sobre o processo.

Apesar de respirarmos o tempo todo, é comum os alunos nunca terem percebido esse ato tão importante para a vida.

A respiração é a técnica do Yoga que melhor pode ser praticada fora da sala de aula, no dia a dia do aluno e assim manter ele conectado com a evolução no Yoga.

Referências

Hatha Yoga Pradipika - Link do pdf

https://d335luupugsy2.cloudfront.net/cms%2Ffiles%2F130493%2F1659266244Ebook_Hatha_Yoga_Pradipika_Traducao_Pedro_Kupfer.pdf

Pesquisa Científica: Pranayama melhora a eficiência cardiorrespiratória e a resistência física em jovens voluntários saudáveis - Link do pdf

https://d335luupugsy2.cloudfront.net/cms%2Ffiles%2F130493%2F1659266440Pranayama_melhora_eficiencia_cardiorresp_e_resistencia_fisica_em_jovens.pdf