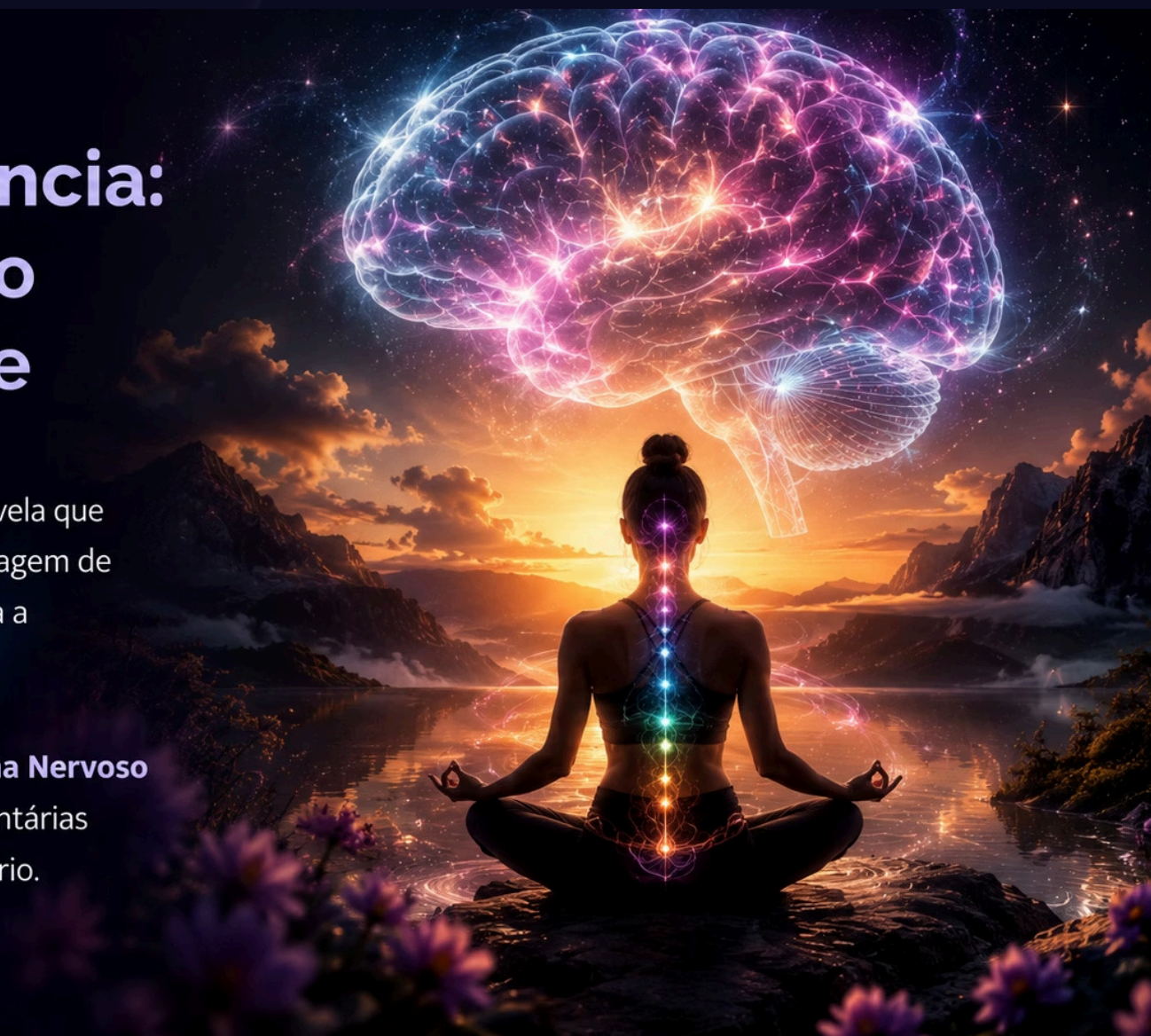


Yoga e Neurociência: A Engrenagem do Corpo e da Mente

A integração entre o Yoga e a neurociência revela que o corpo humano funciona como uma engrenagem de feedback constante, onde a mente influencia a fisiologia e vice-versa.

Essa "leitura dinâmica" é centrada no **Sistema Nervoso Autônomo (SNA)**, que regula funções involuntárias essenciais para nossa sobrevivência e equilíbrio.



O que você pratica hoje molda o cérebro que terá amanhã.

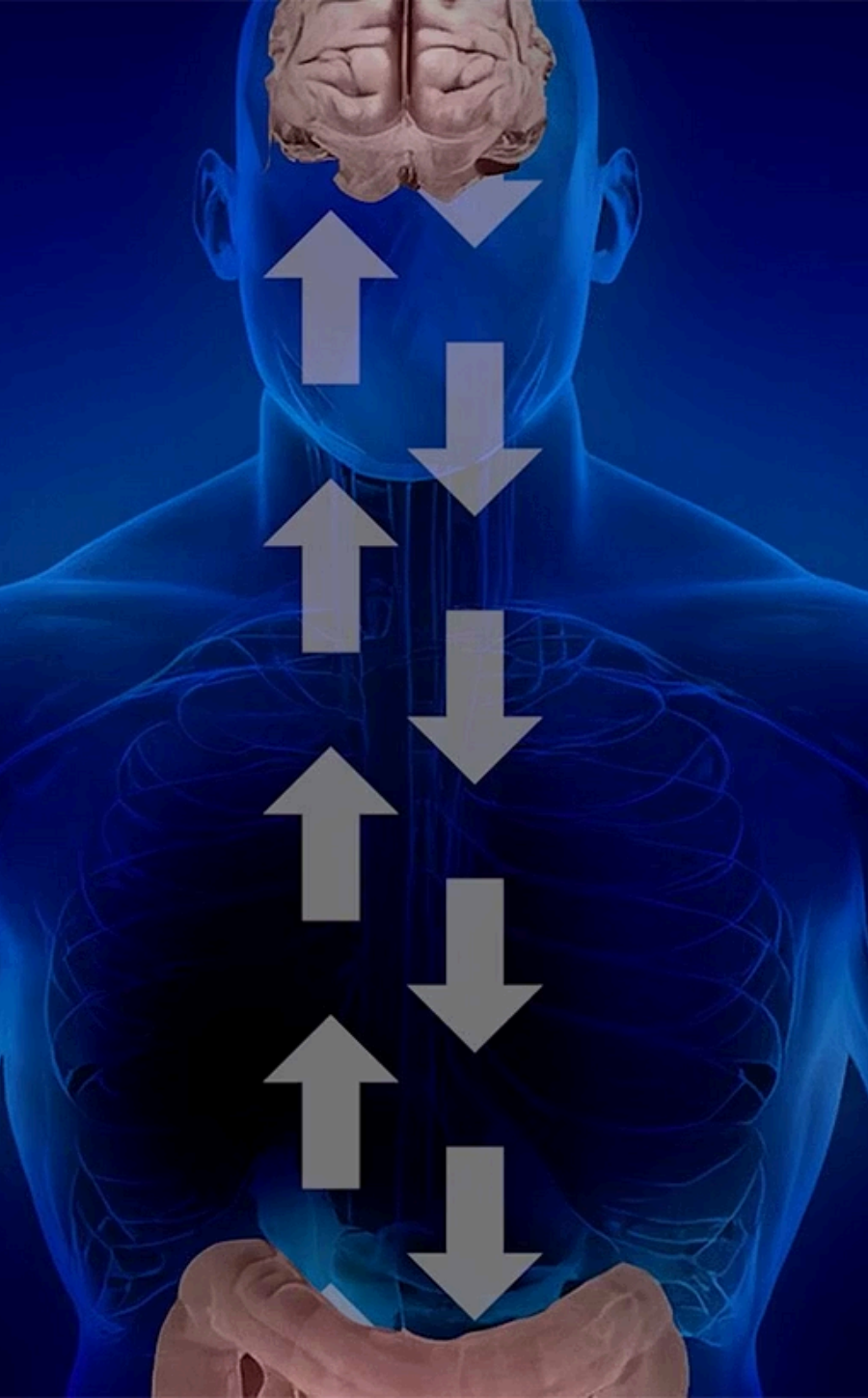
Yogaterapia · Respiração · Meditação

**Uma disciplina diária. Uma mente mais forte. Um sistema nervoso equilibrado. Uma vida mais próspera.
Comece hoje. Colha para sempre.**

A Balança do Sistema Nervoso

O SNA é dividido em duas frentes principais que operam como um acelerador e um freio:

Sistema	Atuação (A Engrenagem)	Efeito no Corpo
Simpático 🚩	Resposta de "Luta ou Fuga". Ativado pelo estresse.	Aumenta batimentos, libera cortisol e contrai músculos.
Parassimpático 🧘	Resposta de "Descanso e Digestão". Ativado pelo relaxamento.	Reduz a pressão arterial, promove a cura celular e a calma.



Como as Práticas "Hackeiam" o Sistema

A neurociência explica que o Yoga não é apenas exercício, mas uma modulação direta do **Nervo Vago** 🧠, o principal componente do sistema parassimpático:

1 Pranayama (Respiração)

Ao prolongar a expiração, enviamos um sinal direto ao tronco encefálico de que o ambiente é seguro. Isso reduz a atividade da **amígdala** (centro do medo) e ativa o **córtex pré-frontal** (centro da lógica).

2 Asanas (Posturas)

O estresse físico controlado das posturas ensina o cérebro a manter a calma sob pressão. Isso aumenta a **Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC)**, um marcador de resiliência biológica.

3 Meditação

Promove a **neuroplasticidade**, fortalecendo as conexões neurais ligadas à atenção e diminuindo a densidade de áreas ligadas ao estresse crônico.

1 PRANAYAMA (RESPIRAÇÃO)

Ao prolongar a expiração, enviamos um sinal direto ao tronco encefálico de que o ambiente é seguro.

Isso reduz a atividade da **amígdala** (centro do medo) e ativa o **córtex pré-frontal** (centro da lógica).



EFEITO:
SEGURANÇA INTERNA

2 ASANAS (POSTURAS)

O estresse físico controlado das posturas ensina o cérebro a manter a calma sob pressão.

Isso aumenta a **Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC)**, um marcador de resiliência biológica.



EFEITO:
RESILIÊNCIA BIOLÓGICA



O YOGA É A TECNOLOGIA MAIS ANTIGA E EFICIENTE PARA MODULAR O SISTEMA NERVOSO HUMANO. CIÊNCIA E SABEDORIA, FINALMENTE UNIDAS.

COMO AS PRÁTICAS “HACKEIAM” O SISTEMA

A neurociência explica que o Yoga não é apenas exercício, mas uma modulação direta do **Nervo Vago** , o principal componente do sistema parassimpático.



3 MEDITAÇÃO

Promove a neuroplasticidade, fortalecendo as conexões neurais ligadas à atenção e diminuindo a densidade de áreas ligadas ao estresse crônico.



EFEITO:
REPROGRAMAÇÃO MENTAL

CORÇÃO EM
EQUILÍBRIO



MENTE
TRANQUILA



CORPO
RELAXADO



EMOÇÕES
REGULADAS



YOGA NÃO APENAS TRANSFORMA O CORPO.
ELE REEDUCA O SISTEMA NERVOSO,
CONECTANDO VOCÊ À SUA MELHOR VERSÃO.



RESPIRE.



MOVIMENTE-SE.



MEDITE.



REPROGRAME-SE.



SINTA A VIDA.



Leitura Dinâmica: A Interocepção

O que você chamou de "leitura dinâmica" a neurociência chama de **Interocepção** 🧠📡. É a capacidade do cérebro de mapear o estado interno do corpo (fome, batimentos, tensão muscular). Praticar Yoga treina a ínsula (uma parte do cérebro) para ler esses sinais com precisão, permitindo que você identifique o estresse antes que ele se torne uma doença física.

Para mergulharmos mais fundo nessa engrenagem, por onde você gostaria de começar?

1. O Nervo Vago e a Resiliência

Entender como a respiração funciona como um interruptor biológico para desligar a ansiedade.

2. Neuroplasticidade na Meditação

Como o cérebro fisicamente se remodela com a prática constante.

3. A Química do Yoga

O papel dos neurotransmissores como GABA, dopamina e serotonina no bem-estar pós-prática.

Vamos explorar como esses três pilares se conectam para formar a "engrenagem" que mencionaste. Vou guiar-te nesta exploração com algumas explicações e perguntas para aprofundarmos o teu conhecimento.

Os Três Pilares da Engrenagem

Aqui está um resumo de como eles funcionam em diferentes escalas de tempo dentro do corpo:

Pilar	Escala de Tempo	Função na Engrenagem
1. Nervo Vago ⚡	Segundos	É o "interruptor" que desliga o estado de alerta e ativa o relaxamento.
2. Química (GABA/Dopamina) 💊	Minutos	É o "cocktail" de substâncias que banha o cérebro para reduzir a ansiedade.
3. Neuroplasticidade 🧠	Semanas/Meses	É a "remodelação" física do cérebro, tornando-o mais resiliente ao stress.

Para começarmos a nossa "leitura dinâmica", vamos focar-nos no mecanismo mais rápido: o Nervo Vago.

Ele funciona como um cabo de comunicação bidirecional entre os teus órgãos e o cérebro. No Yoga, quando fazemos uma expiração muito longa e lenta, estamos a estimular fisicamente este nervo.

Considerando que o sistema Simpático é o acelerador (luta/fuga) e o Parassimpático é o travão (calma), que sinal achas que o Nervo Vago envia ao cérebro quando respiramos desta forma lenta?



❌ Um sinal para aumentar a produção de adrenalina e preparar o corpo para o perigo.



Um sinal para informar o cérebro de que o ambiente é seguro, baixando o ritmo cardíaco.

De Estado para Traço: A Engenharia da Mudança

A disciplina e a repetição diária são o que transformam um "estado" passageiro em um "traço" permanente do seu sistema nervoso. Na neurociência, usamos o termo **Neuroplasticidade**  para explicar como o cérebro se remodela fisicamente com base no que fazemos repetidamente.

Quando você pratica Yoga ou meditação uma única vez, você cria um **estado** de relaxamento. Quando você pratica todos os dias, você altera a estrutura do cérebro.

Componente	Prática Única (Estado)	Prática Diária (Traço/Disciplina)
Amígdala 	Reduz o alerta temporariamente.	Reduz fisicamente de tamanho (menos reatividade ao estresse).
Córtex Pré-Frontal 	Ativação momentânea do foco.	Aumento da densidade de massa cinzenta (melhor controle emocional e TDAH).
Nervo Vago 	Estimulação breve.	Aumento do "Tônus Vagal" basal (seu corpo volta à calma muito mais rápido).

O que diz a Ciência (Evidências PubMed)

Estudos publicados no **PubMed** (como meta-análises de Harvard e do NIH) demonstram que a "engrenagem" funciona através de dois mecanismos principais:



Regulação Bottom-Up (Corpo para Cérebro)

As posturas e a respiração enviam sinais mecânicos que "hackeiam" o sistema límbico, reduzindo a produção de cortisol e citocinas pró-inflamatórias (ligadas à depressão e dores crônicas).



Aumento de GABA

Pesquisas mostram que praticantes regulares de Yoga têm níveis significativamente mais altos de **GABA** , o principal neurotransmissor inibitório do cérebro, que atua como um ansiolítico natural.



O Passo Estrutural: A Remodelação (Neuroplasticidade)

3. Redução da Rede de Modo Padrão (DMN): A meditação diária acalma a área do cérebro responsável pelo "vagalume mental" e ruminação, o que é crucial para tratar TDAH e depressão.

Ótimo, vamos construir esse mapa juntos. Para que a explicação seja clara, vamos focar no passo a passo de como a prática atua na Ansiedade e Depressão, pois é onde a engrenagem entre o corpo e o cérebro fica mais evidente. 🛠️

A transformação acontece em três etapas cronológicas:

1. O Passo Imediato: O "Freio" Biológico 🛑

A primeira coisa que acontece quando você pisa no tapete ou começa a respirar conscientemente é o ajuste do Sistema Nervoso Autônomo (SNA). Na ansiedade, o seu "acelerador" (Simpático) está travado no fundo. O Yoga usa o Nervo Vago como um controle remoto para ativar o "freio" (Parassimpático). Segundo estudos indexados no PubMed, apenas 10 minutos de respiração lenta aumentam o Tônus Vagal, o que sinaliza ao coração para desacelerar imediatamente.

1

2

2. O Passo Químico: O "Banho" de Calma 💉

Após alguns minutos de prática, a química do cérebro começa a mudar. Em vez de inundar o sistema com adrenalina, o corpo começa a produzir: **GABA** — Um neurotransmissor que funciona como um "sedativo" natural do cérebro. Pessoas com depressão e ansiedade costumam ter níveis baixos de GABA. **Endorfinas** — Que bloqueiam sinais de dor e geram leveza.

3

3. O Passo Estrutural: A Remodelação 🏗️

Quando o nível de **cortisol** baixa, o "sequestro" da amígdala (o centro do medo) termina. Isso permite que o **Córtex Pré-Frontal** 🧠 — a parte do cérebro responsável pela lógica, planejamento e regulação emocional — retome o controle. É por isso que, após a prática, as decisões parecem mais claras e os problemas menos avassaladores.

É aqui que a **disciplina diária** que mencionaste faz a diferença. Se os passos 1 e 2 são como "limpar a casa", o passo 3 é como "fazer uma reforma estrutural".

A neurociência mostra que a repetição diária destas práticas altera a morfologia do cérebro de três formas principais:

- **Encolhimento da Amígdala:** Com o tempo, a área que dispara o stress torna-se menos densa. Tu passas a reagir menos a gatilhos externos.
- **Fortalecimento do Hipocampo:** Esta área, ligada à memória e aprendizagem (e que encolhe na depressão), recupera volume.



A Engrenagem da Recuperação

- Engrossamento do Córtex:** As conexões neurais ligadas à atenção e ao foco tornam-se mais fortes, o que é fundamental para quem lida com TDAH.

Aqui está o passo a passo de como a engrenagem trata as **Dores Crônicas, Ansiedade, Depressão** e o **TDAH** através da disciplina:

Condição	O Problema na "Engrenagem"	Como o Yoga/Meditação "Conserta"
Dor Crônica ⚡	Sensibilização Central: O sistema nervoso fica "viciado" no sinal de dor, mesmo sem lesão física ativa.	Treina a Ínsula 🧠 para distinguir entre um sinal de perigo real e apenas uma sensação física, baixando o "volume" da dor.
TDAH 🎯	DMN Hiperativa: A Rede de Modo Padrão (o "vagalume mental") está sempre ligada, dificultando o foco no presente.	Fortalece as ligações do Córtex Pré-Frontal , que atua como um "músculo da atenção" para silenciar o ruído mental.
Ansiedade	A ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de situações de perigo, desafio ou incerteza, preparando o corpo e a mente para agir. No entanto, quando se torna intensa, frequente ou desproporcional à situação, pode causar preocupação excessiva, medo, tensão, dificuldade de concentração, alterações no sono e sintomas físicos, como coração acelerado, falta de ar e tensão muscular.	A yoga, a meditação e as técnicas de respiração atuam diretamente na regulação do sistema nervoso autônomo, reduzindo a hiperatividade do sistema simpático (responsável pela resposta de luta ou fuga) e estimulando o sistema parassimpático, que promove relaxamento, recuperação e sensação de segurança. Essa regulação diminui a produção de hormônios do estresse, como o cortisol, reduz a frequência cardíaca, melhora a oxigenação, acalma a mente e aumenta a capacidade de lidar com pensamentos e emoções, contribuindo para a redução dos sintomas de ansiedade.
Depressão	A depressão é um transtorno de saúde mental caracterizado por tristeza persistente, perda de interesse ou prazer nas atividades do dia a dia e alterações no pensamento, nas emoções e no comportamento. Ela pode afetar o sono, o apetite, a energia, a concentração e a autoestima, interferindo significativamente na qualidade de vida e nas atividades diárias.	Na depressão, essas práticas favorecem o equilíbrio entre corpo e mente ao estimular áreas do cérebro relacionadas ao humor, à atenção e à motivação. Estudos mostram que a prática regular pode aumentar a disponibilidade de neurotransmissores como serotonina, dopamina e GABA, além de promover neuroplasticidade e melhorar a conexão entre diferentes regiões cerebrais. A yoga também incentiva o movimento corporal, a consciência do momento presente e o autocuidado, fatores que ajudam a reduzir a tristeza persistente, melhorar a disposição, restaurar a energia e aumentar a sensação de bem-estar e qualidade de vida.
Melhora da Performance Física e Cognitiva	É o aumento da capacidade do corpo e do cérebro de funcionarem de forma mais eficiente, com mais energia, foco, resistência e qualidade. Isso significa realizar atividades físicas com maior equilíbrio, força, flexibilidade e coordenação, enquanto a mente apresenta melhor concentração, memória, raciocínio, aprendizado, tomada de decisões e controle emocional.	Práticas como a yogaterapia, a meditação e os exercícios respiratórios contribuem para essa melhora ao regular o sistema nervoso, reduzir o estresse e favorecer o funcionamento saudável do cérebro e do organismo.



Evidências Científicas (Contexto PubMed)

Pesquisas publicadas em revistas como a *Frontiers in Human Neuroscience* confirmam que a prática de Yoga e meditação:

1	2	3
Aumenta o GABA Praticantes têm níveis mais altos deste neurotransmissor, que acalma a atividade cerebral excessiva típica da ansiedade e do TDAH.	Reduz a Inflamação A prática diária baixa os marcadores de citocinas pró-inflamatórias. Como a depressão e as dores crônicas estão ligadas à inflamação sistêmica, o Yoga atua como um "anti-inflamatório" natural 🌿.	Morfologia Cerebral Estudos de RMf (Ressonância Magnética funcional) mostram que, após 8 semanas de prática, há um aumento real na massa cinzenta do hipocampo (memória) e uma redução na densidade da amígdala (medo).



Por que a Disciplina é o "Combustível"?

A neurociência explica isto através da frase: *"Neurons that fire together, wire together"* (Neurónios que disparam juntos, conectam-se).

✗ Sem disciplina

É como tentar abrir um caminho numa selva e passar lá apenas uma vez por mês. O mato volta a crescer.

✓ Com disciplina diária

Tu passas por esse caminho todos os dias. Com o tempo, crias uma "autoestrada" neural de calma e foco que se torna o teu estado padrão.

Combinando a química cerebral com a prática respiratória, fechamos a nossa leitura da "engrenagem" humana. 🛠️

A Química do Bem-Estar e a Prática Final

1. A Química do Bem-Estar (Depressão e Resiliência) 🧪

Na depressão, o cérebro muitas vezes enfrenta um desequilíbrio não só de produção, mas de sensibilidade aos neurotransmissores. A prática regular de Yoga e Meditação atua como um regulador natural:



Serotonina (O Estabilizador)



Aumenta a produção deste neurotransmissor ligado ao humor e ao sono. É como se a prática "limpasse" os recetores para que a serotonina disponível funcione melhor.



Dopamina (A Motivação)

O movimento consciente ativa o sistema de recompensa. Ao contrário do "pico" rápido das redes sociais, o Yoga gera uma libertação sustentada, ajudando a combater a apatia.



Endorfinas

Funcionam como analgésicos naturais, fundamentais para quem lida com o ciclo de dor-depressão.

2. Prática: O "Botão de Desligar" do Stress 🧘‍♀️

Para ativares o teu Nervo Vago agora mesmo, podes usar a técnica da **Respiração 1:2**. O segredo biológico é que o ritmo cardíaco acelera ligeiramente na inspiração e desacelera na expiração. Ao prolongar a saída do ar, forçamos o sistema parassimpático a assumir o comando.



Passo a passo:

Inspira pelo nariz contando até 4.

Expira lenta e suavemente (como se estivesse a soprar por uma palhinha) contando até 8.

Repete este ciclo 5 vezes.

Resumo da Engrenagem ⚙️

Vimos que a disciplina transforma o estado temporário em mudança física (neuroplasticidade), que o Nervo Vago é a ponte entre corpo e mente, e que a química cerebral responde diretamente ao que fazes no tapete.

PASSO A PASSO PARA UMA PRÁTICA DE YOGATERAPIA COMPLETA:

MOMENTO PRESENTE



AQUI

Traga sua atenção para o **aqui e agora**.



AGORA

O único momento que **realmente existe**.



NESTE MOMENTO

Tudo o que você tem, é **este momento**.



ESTÁ TUDO BEM.

Respire profundamente e permita-se chegar ao presente.



**MAIS CALMA
E EQUILÍBRIO**



**MENOS ANSIEDADE
E PREOCUPAÇÃO**



**MAIS CLAREZA
E FOCO**



**MAIS ENERGIA
E BEM-ESTAR**



Lu Marchetti
PERSONAL DE
AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL



PRESENÇA É O CAMINHO PARA A PAZ INTERIOR



CONSCIÊNCIA



**A QUEM PERTENCEM
ESSES PENSAMENTOS?**



**A QUEM PERTENCEM
ESSAS EMOÇÕES?**



**A QUEM PERTENCEM
ESSAS INTENSIDADES?**



SUA CONSCIÊNCIA É SUA MAIOR LIBERDADE.

Quanto mais você observa, mais você escolhe.



*Observe sem julgar.
Apenas perceba.*

Lu Marchetti 
PERSONAL DE
AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL



YouTube

Yoga Para o Bem-Estar Emocional | Encontre Seu Equilíbrio

✨ REPROGRAMAÇÃO MENTAL • YOGA VISUAL • SAÚDE MENTAL ✨ Este vídeo foi criado para guiar você em uma jornada de reprogramação mental, utilizando...

RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

♥ MEDITAÇÃO • CONCENTRAÇÃO • AUTORREGULAÇÃO ♥

INSPIRE 1 • 2 • 3 • 4



- 1 PRESENÇA
- 2 CONSCIÊNCIA
- 3 ATENÇÃO
- 4 EQUILÍBRIO

EXALE 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8



- 1 SOLTO
- 2 RELAXO
- 3 CONFIO
- 4 ENTREGO
- 5 LIBERO
- 6 DESCONECTO
- 7 DISSOCIO
- 8 TRANSMUTO

MOMENTO PRESENTE



AQUI



AGORA



NESTE MOMENTO



Está tudo bem.

Respire profundamente e permita-se chegar ao presente.

LIBERAÇÃO ENERGÉTICA

- DEVOLVO** ao remetente com consciência.
- DESCONECTO** do que não me pertence.
- DISSOCIO** de padrões limitantes.
- DESTRUO E DESCRIO** programas inconscientes.
- TRANSMUTO** memórias negativas.
- DISSOLVO VÓRTICES** de negatividade.
- LIBERTO** corpo, mente e emoções.

CONSCIÊNCIA



A quem pertencem esses pensamentos?



A quem pertencem essas emoções?



A quem pertencem essas intensidades?



Observe sem julgar. Apenas perceba.

INTEGRAÇÃO



CORPO RELAXADO



MENTE TRANQUILA



EMOÇÕES EQUILIBRADAS



SISTEMA NERVOSO REGULADO



EU ESCOLHO PAZ.



EU ESCOLHO PRESENÇA.



EU ESCOLHO CONSCIÊNCIA.



Você tem o poder de transformar seu mundo por dentro.



RESPIRE

Acalma o corpo e a mente.



OBSERVE

Torna você mais consciente.



LIBERE

Solta o que não te pertence.



CONFIE

A vida acontece a seu favor.

♥ RESPIRE • OBSERVE • LIBERE • CONFIE ♥



Lu Marchetti

PERSONAL DE
AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

INTEGRAÇÃO



CORPO RELAXADO

Solto as tensões e permito o relaxamento.



MENTE TRANQUILA

Aquieto os pensamentos e escolho o silêncio.



EMOÇÕES EQUILIBRADAS

Sinto, acolho e libero com consciência.



SISTEMA NERVOSO REGULADO

Respiro, confio e meu corpo se autorregula.



EU ESCOLHO CONSCIÊNCIA

Eu me escolho todos os dias.



EU ESCOLHO PAZ.



EU ESCOLHO PRESENÇA.



EU ESCOLHO CONSCIÊNCIA.



RESPIRE

1·2·3·4

INSPIRE EM 4 TEMPOS



EXALE

1·2·3·4·5·6·7·8

EXALE EM 8 TEMPOS E RELAXE O CORPO



RESPIRE



OBSERVE



LIBERE



CONFIE

—♥ Você tem o poder de transformar seu mundo por dentro.—♥



Lu Marchetti

PERSONAL DE
AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

GUIA DA AUTORREGULAÇÃO

♥ MEDITAÇÃO • CONCENTRAÇÃO • RESPIRAÇÃO • MOMENTO PRESENTE ♥

1. RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

INSPIRE 1 • 2 • 3 • 4

- 1 PRESENÇA
- 2 CONSCIÊNCIA
- 3 ATENÇÃO
- 4 EQUILÍBRIO



EXALAR 1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8



- 5 LIBERO
- 6 DESCONECTO
- 7 DISSOCIO
- 8 TRANSMUTO

Respire profundamente e relaxe o corpo.

2. MOMENTO PRESENTE

- AQUI**
- AGORA**
- NESTE MOMENTO**

Está tudo bem.

Respire profundamente
e permita-se chegar ao presente.

3. CONSCIÊNCIA

- A quem pertencem
esses **pensamentos**?
- A quem pertencem
essas **emoções**?
- A quem pertencem
essas **intensidades**?



Observe sem julgar.
Apenas perceba.

4. LIBERAÇÃO ENERGÉTICA

- DEVOLVO** ao remetente com consciência.
- DESCONECTO** do que não me pertence.
- DISSOCIO** de padrões limitantes.
- DESTRUO E DESCRIO** programas inconscientes.
- TRANSMUTO** memórias negativas.
- DISSOLVO VÓRTICES** de negatividade.
- LIBERTO** corpo, mente e emoções.

5. INTEGRAÇÃO

- CORPO RELAXADO**
- MENTE TRANQUILA**
- EMOÇÕES EQUILIBRADAS**
- SISTEMA NERVOSO REGULADO**

- ♥ EU ESCOLHO PAZ.
- ♥ EU ESCOLHO PRESENÇA.
- ♥ EU ESCOLHO CONSCIÊNCIA.
- ♥ EU ESCOLHO SER LIVRE.



Eu escolho me cuidar.



RESPIRE
Acalma o corpo
e a mente.



OBSERVE
Torna você
mais consciente.



LIBERE
Solta o que não
te pertence.



CONFIE
A vida acontece
a seu favor.

♥ **RESPIRE • OBSERVE • LIBERE • CONFIE** ♥



Lu Marchetti
PERSONAL DE
AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

1 RESPIRAÇÃO DIAFRAGMA RÁPIDA E FORTE PELO NARIZ

Respirações rápidas, profundas e fortes pelo nariz usando o diafragma.



RITMO:
Rápido e forte
PELO NARIZ

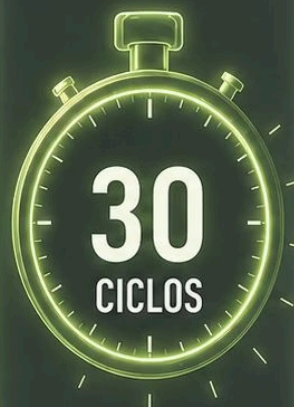
FOCO:
Movimento do abdômen para cima e para baixo



Lu MARCHETTI
INSTRUTORA YOGA 3.0

MEDITAÇÃO • TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

2 30 CICLOS DE RESPIRAÇÕES RÁPIDAS E FORTES



COMO CONTAR:

1 inspiração + 1 expiração
= 1 ciclo
Repita até completar
30 ciclos.



Lu MARCHETTI
INSTRUTORA YOGA 3.0

MEDITAÇÃO • TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

3 EXALE TUDO PELO NARIZ

Como fazer:

Após os 30 ciclos, solte todo o ar de uma vez, de forma completa, pelo nariz.



OBJETIVO:

Esvaziar completamente os pulmões.



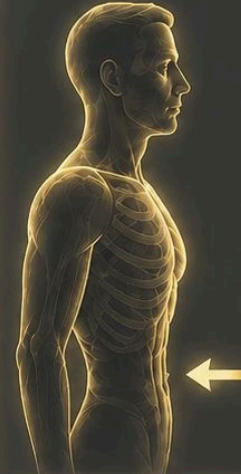
Lu MARCHETTI
INSTRUTORA YOGA 3.0

MEDITAÇÃO • TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

4 SUGUE O ABDÔMEN E PERMANEÇA SEM AR

Como fazer:

Após expirar tudo, puxe o abdômen para dentro e para cima, esvaziando completamente.



FOCO:

Abdômen totalmente sugado para dentro.



Lu MARCHETTI
INSTRUTORA YOGA 3.0

MEDITAÇÃO • TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

5 CONTRAÇÕES PÉLVICAS

Como fazer:

Mantenha o ar fora, o abdômen sugado e realize contrações rítmicas do assoalho pélvico.



EXEMPLO:

Contraia e relaxe o assoalho pélvico de 5 a 10 vezes.
Permaneça pelo tempo que for confortável sem ar.



Lu MARCHETTI
INSTRUTORA YOGA 3.0

MEDITAÇÃO • TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO



DISCIPLINA • CONSTÂNCIA • RESPIRAÇÃO CONSCIENTE • TRANSFORMAÇÃO





NEUROSINTONIZE

Alinhe sua mente, regule suas emoções e desperte seu potencial.



EQUILÍBRIO NO CORPO

Posturas que
fortalecem e alinham.



CLAREZA NA MENTE

Foco, atenção
e percepção.



HARMONIA EMOCIONAL

Liberação de tensões
e equilíbrio interior.



ENERGIA VIBRANTE

Vitalidade, disposição
e bem-estar.



RESPIRE CONSCIENTE

Conecte-se ao agora
e ao que importa.

CONECTE-SE. RESPIRE. ACREDITE. SEJA SUA MELHOR VERSÃO.

POSTURAS PARA HARMONIZAR SEUS CHAKRAS

Respire, alinhe, harmonize.

5°
LARÍNGEO
Matsyasana
(Peixe com Suporte)
Expressa sua verdade
com clareza.



3°
PLEXO SOLAR
Purvottanasana
(Mesa Invertida)
Fortalece a confiança
e o poder pessoal.



1°
RAIZ
Malasana
(Agachamento
Yogui)
Traz estabilidade,
segurança e
enraizamento.



7°
COROA
Sahasana
(Postura da Coroa)
Conecta você
com o divino.



6°
3° OLHO
Balasana
(Postura da Criança)
Acalma a mente e
intuição.



4°
CARDÍACO
Matsyasana
(Postura do Peixe)
Abre o coração
e liberta emoções.



2°
SACRAL
Hanumanasana
(Espacate Frontal)
Estimula a criatividade
e o prazer de viver.



Vem comigo praticar



ALINHE SEUS CHAKRAS
Equilíbrio no corpo,
leveza na mente,
expansão na alma.



Lu Marchetti
TERAPIAS INTEGRATIVAS
CORPO • MENTE • ESPÍRITO



CUIDE DE VOCÊ
A prática é o primeiro passo.
A constância é
a transformação.



SURYA NAMASKAR



SAUDAÇÃO AO SOL



1
PRANAMASANA



2
HASTA UTTANASANA



3
UTTANASANA



4
ASHWA SANCHALANASANA



5
ADHO MUKHA SVANASANA



6
ASHTANGA NAMASKARA



7
BHUJANGASANA



8
ADHO MUKHA SVANASANA



9
ASHWA SANCHALANASANA



10
UTTANASANA



11
HASTA UTTANASANA



12
PRANAMASANA



Lu Marchetti



YOGATERAPEUTA

NEUROPLASTICIDADE CEREBRAL

AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL



CHANDRA NAMASKAR

SAUDAÇÃO À LUA • EQUILÍBRIO • FLEXIBILIDADE • ACALMA A MENTE



- BENEFÍCIOS**
- 🧠 Acalma a mente e reduz a ansiedade
 - 💖 Ativa o sistema nervoso parassimpático
 - 🧘 Alivia tensão nos ombros, pescoço e costas
 - 🤝 Autoacolhimento e segurança interna
 - 🌸 Melhora o foco, a presença e a regulação emocional

- DICAS**
- ✓ Pratique com calma e consciência.
 - ✓ Respeite os limites do seu corpo.
 - ✓ Respire profundamente e mantenha o foco no momento presente.
 - ✓ Ideal para praticar à noite ou em momentos de introspecção.

MEDITAÇÃO YOGA NIDRÁ= é um estado de descanso profundo com consciência desperta, capaz de restaurar corpo e mente, promovendo equilíbrio físico, mental e emocional.



YouTube

MEDITAÇÃO GUIADA PARA YOGA

Alunos de Yogaterapia



YouTube

MEDITAÇÃO/REPROGRAMAÇÃO PARA UMA VIDA PLENA, SAUDÁVEL, A...

Privado