

A woman with long brown hair is shown from the chest down, sitting in a meditative pose. She is wearing a white tank top and dark blue pants. Her right hand is placed over her chest, and her left hand is placed over her abdomen. She is wearing a ring on her left ring finger. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

TRANSFORME SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Respiração **Plena**

Rochelle Marquette

A respiração é uma ferramenta simples e poderosa de autorregulação emocional. Quando praticada com atenção e regularidade, ela reduz a ansiedade, melhora o foco e promove bem-estar físico e mental.

Este manual oferece um treinamento progressivo, **dividido em 4 níveis, com duração de 4 semanas cada**. A cada semana, há um aumento gradual do tempo de prática e da complexidade da técnica, respeitando o ritmo do corpo e da mente.

NÍVEL EXPLORADOR – Atenção Plena à Respiração

Objetivo: Desenvolver a percepção da respiração e o foco no momento presente.

Instruções:

1. Sente-se ou deite-se confortavelmente.
2. Escolha um ambiente silencioso.
3. Mantenha o olhar fixo em um ponto (ou feche os olhos e visualize uma figura geométrica simples).
4. Foque apenas na sua respiração natural, sem tentar modificá-la.
5. Quando sua mente divagar, apenas traga o foco gentilmente de volta para a respiração.

Progressão Semanal:



Semana 1: 1 minuto por dia

Semana 2: 2 minutos por dia

Semana 3: 3 minutos por dia

Semana 4: 4 minutos por dia

Após concluir, passe para o próximo nível: Praticante.



NÍVEL PRATICANTE – Respiração Consciente com Foco no Abdômen

Objetivo: Aprofundar a respiração e iniciar o controle voluntário.

Instruções:

1. Sente-se ou deite-se com conforto.
2. Coloque uma mão sobre a barriga.
3. Feche os olhos.
4. Inspire profundamente pelo nariz, fazendo a barriga se expandir bastante.
5. Expire lentamente, sentindo a barriga esvaziar.
6. Evite movimentar o tórax – foque no abdômen.

Progressão Semanal:



Semana 1: 1 minuto por dia

Semana 2: 2 minutos por dia

Semana 3: 3 minutos por dia

Semana 4: 4 minutos por dia

Após concluir, avance para o nível Mestre.



NÍVEL MAESTRO – Respiração Ritmada 5-5

Objetivo: Destabilizar o ritmo respiratório para promover relaxamento profundo.

Instruções:

1. Sente-se ou deite-se confortavelmente.
2. Coloque a mão sobre a barriga.
3. Feche os olhos.
4. Inspire profundamente com a barriga por 5 segundos, expandindo-a bem.
5. Expire lentamente por 5 segundos, permitindo o relaxamento total.
6. Mantenha o ritmo: 5 segundos para inspirar, 5 segundos para expirar.

Progressão Semanal:



Semana 1: 1 minuto por dia

Semana 2: 2 minutos por dia

Semana 3: 3 minutos por dia

Semana 4: 4 minutos por dia

Após concluir, avance para o nível Gran Mestre.



NÍVEL GRAN MESTRE – Técnica 4-7-8

Objetivo: Ativar o sistema parassimpático e induzir estados de relaxamento profundo.

Instruções:

1. Sente-se ou deite-se confortavelmente.
2. Coloque a mão na barriga.
3. Feche os olhos.
4. Inspire profundamente com a barriga por 4 segundos.
5. Segure a respiração por 7 segundos.
6. Expire lentamente por 8 segundos, soltando toda a tensão.

Progressão Semanal:



Semana 1: 1 minuto por dia

Semana 2: 2 minutos por dia

Semana 3: 3 minutos por dia

Semana 4: 4 minutos por dia

Dicas para o Sucesso da Prática:

- ✓ Escolha um horário fixo do dia para praticar.
- ✓ Pratique com gentileza, sem se julgar.
- ✓ Se esquecer um dia, apenas retome no dia seguinte.
- ✓ A constância é mais importante que a perfeição.