

prāṇāyāmas *no ayurveda*



Professora Juliana Campesi



ānanda
vidyā TRADIÇÃO
VÉDICA

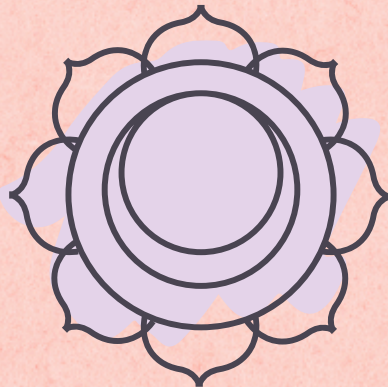
Prāṇāyāmas

Funções: controlar e dominar o prāṇa. Curam doenças e geram o equilíbrio no nosso corpo físico e mental

Quanto mais prana, mais vida

Prāṇa é a energia vital que permeia o universo.

Os prāṇāyāmas são exercícios que ensinam controlar e dominar esse prāṇa.



O āyurveda diz que saúde é quando estamos com o prāṇa fluindo, abundante em nosso corpo.

Início e fim da vida - o que nos sustenta é o prāṇa

O que aumenta o prāṇa em nosso corpo?



Prāṇāyāma
Natureza
Alimentos sattvicos
Orações
Meditação
Sono reparador
Tranquilidade

Montanha, floresta, campo, praia, ar purificado, energia da terra, árvores, as ondas do mar, tudo isso aumenta o nosso prāṇa

O que diminui o prāṇa em nosso corpo?

Estresse
Ansiedade
Alimentos tamásicos
excessos estímulo
angústia, tristeza
agitação e excesso de estímulos dos órgãos dos sentidos
falta de contato com a natureza
Excesso de telas
raiva
culpa



ānanda
vidyā TRADIÇÃO
VÉDICA



Āyurveda e os prāṇāyāmas

Para o āyurveda, os prāṇāyāmas são medicamentos, que deveriam ser utilizados como parte da rotina diária.



Vata

Vata é feito de ar e espaço.

seco
frio
leve
áspero
móvel

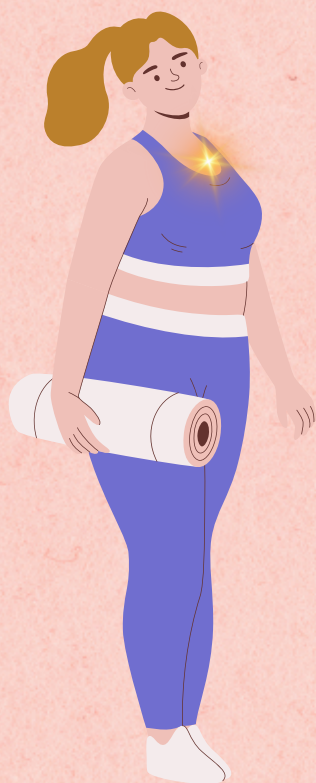


Pitta



Pitta é feito de fogo e água.

quente
pouco oleoso
fluido
um pouco úmido
um pouco macio



kapha

kapha é feito de terra e água

pesado
frio
muito oleoso
muito úmido
muito macio
lento



ānanda
vidyā TRADIÇÃO
VÉDICA

Os doshas (vata, pitta e kapha) não apenas governam o nosso corpo, mas também as estações do ano e os estágios da vida.

Além disso, eles também governam as diferentes horas do dia.

Do nascer ao pôr do sol, cada dosha governa um período de **quatro horas**, realizando funções específicas.



Ananda
vidyā TRADIÇÃO
VÉDICA

Para cada dosha, é recomendado escolher uma técnica de respiração que tenha as qualidades opostas desse dosha, para criar equilíbrio e harmonia,

Técnicas de respiração também devem ser escolhidas de acordo com as estações do ano.

Mas podemos manter a harmonia do nosso corpo e mente através de nossas escolhas e práticas.

As práticas de prāṇāyama são particularmente úteis para equilibrar os doshas.



verão:
os benéficos para o pitta

primavera:
os benéficos para Kapha



outono/inverno:
os benéficos para vata



**ānanda
vidyā**
TRADIÇÃO
VÉDICA



Evitar: práticas que resfriam ou agitam o corpo - shitali, sitkari.

Recomendados: práticas que aquecem e tranquilizam: ujjayi, shanti, anuloma viloma, nadi shodhana, brahmari.

Acalmam a mente e reduzem o estresse.



ānanda
vidyā TRADIÇÃO
VÉDICA

Shanti pranayama

Preparar o ambiente

calmo, tranquilo
óleo essencial: lavanda francesa
(traz o acalmamento)
música: mantra tranquilo



Equilibrando o sistema nervoso:

Esta técnica tem um efeito calmante no sistema nervoso e ajuda a reduzir os sentimentos de inquietação e nervosismo que são comuns em pessoas vata dosha.

O foco e a concentração são fortalecidos: ao equilibrar o fluxo de energia no corpo, promove a tranquilidade, o foco e a concentração, o que pode ser útil para pessoas com desequilíbrio Vata.

Ujjayi pranayama

Preparar o ambiente

calmo, tranquilo
óleo essencial: capim limão
(traz o aquietamento)
música: mantra tranquilo



Para pessoas com um Vata dosha, que muitas vezes sofrem de inquietação, confusão e uma sensação de desequilíbrio, praticar Ujjayi pode ser muito útil.

Esta técnica de respiração é conhecida por seus efeitos calmantes e ajuda a aliviar os sintomas de vata desequilibrado, promovendo uma sensação de equilíbrio interior.

Ujjayi não só leva a uma profunda sensação de calma, mas também melhora a memória, o foco mental e a clareza.



ānanda
vidyā TRADIÇÃO
VÉDICA

Alivia os problemas digestivos: ujjayi também é um prāṇāyāma de aquecimento e pode ajudar com problemas digestivos, como gases e inchaço, que são sintomas comuns do desequilíbrio de vata.

Aquece: ujjayi também aquece o corpo, o que é muito importante para os indivíduos vata, pois eles naturalmente têm mãos e pés frios.

Melhora a qualidade do sono: também aprofunda a experiência física e mental de descanso e relaxamento, o que é útil para combater o problema da fadiga, insônia, e perda de força em um vata dosha desequilibrado.

Equilibra emoções indesejadas: ansiedade, medo, pânico e nervosismo.

anuloma viloma pranayama

Preparar o ambiente

calmo, tranquilo

óleo essencial: laranja

(ajuda a relaxar e a descontrair)

música: mantra tranquilo

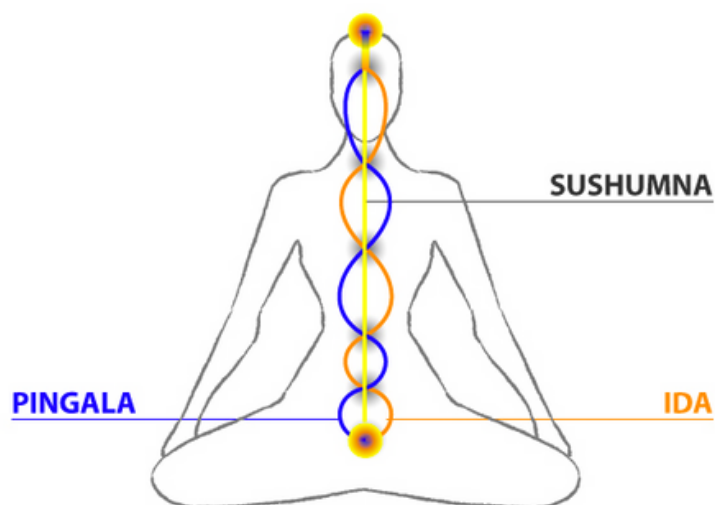


Anuloma Vilota Pranayama ajuda a equilibrar Vata dosha acalmando a mente, reduzindo a ansiedade e promovendo o relaxamento.

Esta técnica ajuda a equilibrar o fluxo de energia no corpo, harmonizando os canais de energia esquerdo e direito (Ida e Pingala).



ānanda
vidyā TRADIÇÃO
VÉDICA



Tranquiliza a mente: O padrão de respiração lenta e rítmica de Anuloma Viloma ajuda a reduzir a atividade mental excessiva, associada a desequilíbrios de Vata.

Equilibra o sistema nervoso: Esta técnica de pranayama tem um efeito calmante no sistema nervoso e ajuda a reduzir os sentimentos de inquietação e nervosismo que são comuns em pessoas com Vata dosha.

Aumenta concentração: Ao equilibrar o fluxo de energia no corpo, Anuloma Viloma melhora a clareza mental, o foco e a concentração.

Sono reparador: Ao acalmar a mente e o sistema nervoso, Anuloma Viloma leva a um estado de relaxamento. Se realizado antes de dormir, ajuda a termos uma melhor qualidade do sono e eliminar a insônia.

Melhora a digestão: Os desequilíbrios de Vata podem causar problemas digestivos, como inchaço, gases e evacuações irregulares. Anuloma Viloma estimula o fogo digestivo (agni), melhora a absorção de nutrientes e ajuda a regular os movimentos intestinais.

bhramari pranayama



Preparar o ambiente

calmo, tranquilo

óleo essencial: maracujá

(reduz níveis do hormônio do estresse)

música: mantra tranquilo

Bhramari Pranayama é uma técnica especial de respiração que produz um zumbido, semelhante a uma abelha.

Essa prática é conhecida por melhorar a qualidade da voz e fortalecer a garganta. Auxilia a desbloquear o vishuddha chakra.

Para pessoas com um Vata dosha, que muitas vezes sofrem de secura e uma voz rouca, Bhramari Pranayama é particularmente eficaz.

Reduz dores de cabeça e enxaquecas: o som produzido pelo pranayama também é benéfico para reduzir ou prevenir o aparecimento de dores de cabeça e enxaquecas, um sintoma comum do desequilíbrio do vata dosha.

Remove a ansiedade e a tensão: Bhramari pranayama é frequentemente recomendado como uma maneira de manter a mente calma, quieta, mas atenta. Essa técnica de respiração relaxa muito o corpo e o cérebro, gerando vibrações internas.

Melhora o sono: O sistema nervoso parassimpático é estimulado pelo zumbido deste pranayama, que reduz o estresse e a ansiedade enquanto proporciona tranquilidade para a mente.
Reduz a pressão arterial: O zumbido deste pranayama estimula o sistema nervoso que, por sua vez, reduz a frequência cardíaca e a pressão arterial.

Auxilia na digestão: Problemas relacionados à constipação, inchaço e gases também podem ser aliviados praticando bhramari pranayama regularmente.

sama vṛtta prāṇāyāma

respiração quadrada

Preparar o ambiente

calmo, tranquilo

óleo essencial: olíbano

(reduz o estresse)

música: mantra tranquilo



Proporciona calma: A respiração quadrada promove uma respiração rítmica e profunda. O resultado é uma respiração tranquila, que automaticamente tranquiliza a mente.

Reduz ansiedade: Este pranayama que possui as quatro fases respiratórias, promove um equilíbrio interno, diminuindo o fluxo dos pensamentos. As retenções são fundamentais para a redução da ansiedade.

Equilibra emoções indesejadas: além da ansiedade, reduz o medo, a tristeza e a raiva.



ānanda
vidyā TRADIÇÃO
VÉDICA

surya bheda

Preparar o ambiente

calmo, tranquilo

óleo essencial: hortelã pimenta
(acalma, estimula atenção)

música: mantra tranquilo



Aquece: a respiração quadrada aquece o corpo, o que é muito importante para os pessoas com predominância no vata dosha.

Melhora a qualidade do sono: melhora o descanso e relaxamento, o que é útil para combater o problema da fadiga, insônia, e perda de força, em um vata dosha desequilibrado.

Aumento da energia: este pranayama nos conecta com a força de Surya, nos dando mais energia para realizar nossas atividades.

Pitta



Evitar: práticas que aquecem o corpo - kapālabhātī, ujjayi, bhastrikā, sūrya.

Recomendados: práticas que refrescam e tranquilizam: sitkari e shitali.

Acalmam a mente e reduzem o estresse.



Shītalī e Shītkāri prāṇāyāmas

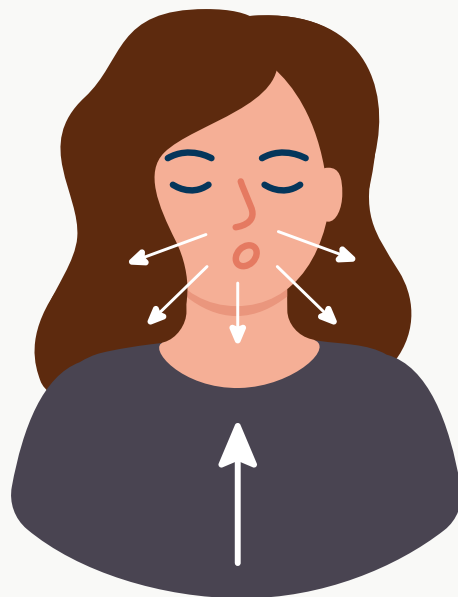
Preparar o ambiente

calmo, tranquilo, refrescante

óleo essencial: sândalo

(aquieta a mente)

música: mantra tranquilo



Equilibra o fogo digestivo: Ao diminuir o excesso de calor de Pitta, este respiratório faz com que o fogo gástrico muito forte em Pitta, seja equilibrado.

Reduzindo a inflamação: ajuda a reduzir a inflamação, incluindo dores nas articulações.

Regula a temperatura corporal: inalar o ar refrescante através da boca, ajuda a equilibrar a qualidade quente do pitta dosha, mantendo uma temperatura corporal saudável.

Aliviando a sede excessiva: equilibra o elemento de água e adiciona umidade ao sistema, ajudando a aliviar a sede constante associada a um desequilíbrio de Pitta.

Chandra bheda

Preparar o ambiente

calmo, tranquilo, refrescante
óleo essencial: jasmim
(alivia depressão e ansiedade)
música: mantra tranquilo



Alivia as dores de cabeça: ao acalmar os nervos cranianos, Chandra Bheda pode ajudar a reduzir e prevenir dores de cabeça que são comuns em desequilíbrios de Pitta.

Promove uma digestão saudável: o efeito de resfriamento deste pranayama equilibra o fogo digestivo e ajuda a reduzir problemas digestivos.

Acalma o sistema nervoso: ativa o sistema nervoso parassimpático e aborda desequilíbrios relacionados a Pitta, como instabilidade emocional, desequilíbrios hormonais e inflamação.



ānanda
vidyā TRADIÇÃO
VÉDICA

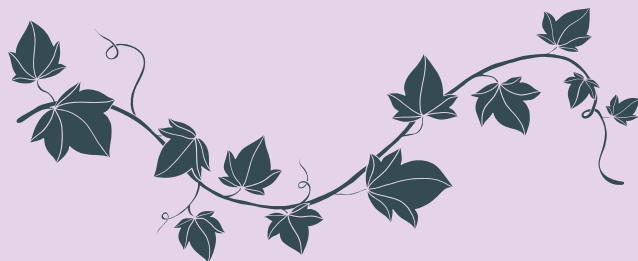
Kapha



Evitar: práticas que resfriam o corpo - sitkari e shitali

Recomendados: práticas que aquecem e tranquilizam: kapālabhātī, ujjayi, bhastrikā, sūrya.

Acalmam a mente e reduzem o estresse.



ānanda
vidyā TRADIÇÃO
VÉDICA

kapālabhātī

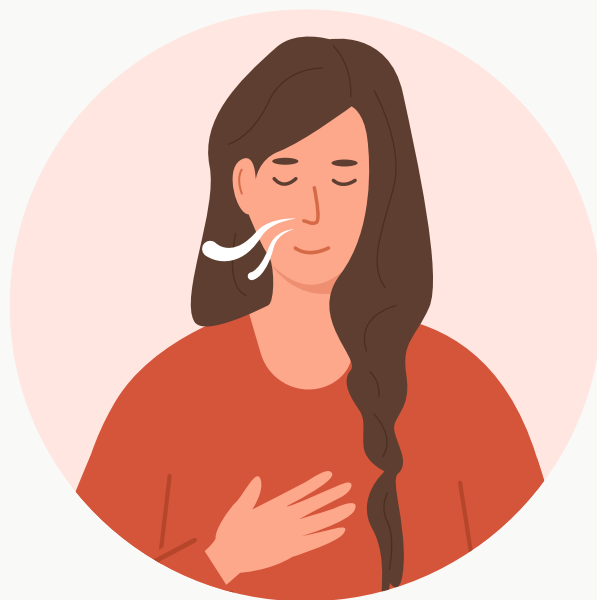
Preparar o ambiente

calmo, tranquilo

óleo essencial: alecrim

(alegria/estimulante)

música: mantra tranquilo



Ativa o fogo digestivo: o movimento da respiração intensa na região do baixo ventre, irriga os órgãos da região abdominal e melhora o funcionamento dos órgãos digestórios.

Aumenta a temperatura corporal: o que é benéfico para os tipos kapha, que tem a potência fria.

Proporciona movimento: muito benéfico para os tipos kapha, pois possuem a tendência à estagnação, devido ao elemento terra.

Purificação da mente: elimina estado de embotamento da mente.

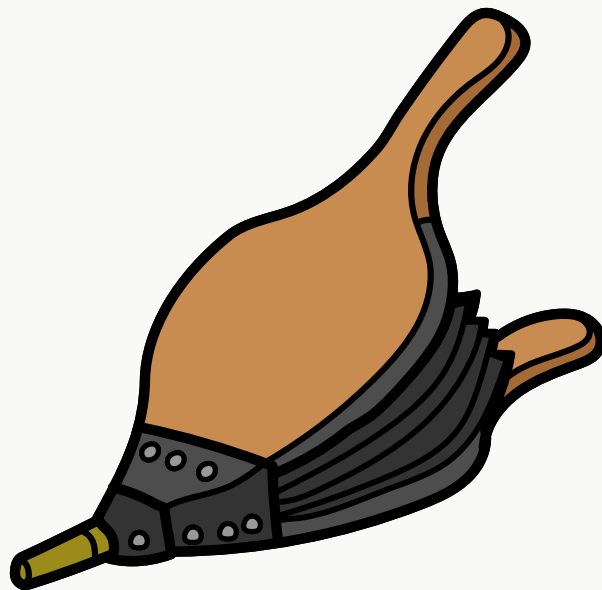
Bhastrikā

Preparar o ambiente

calmo, tranquilo

óleo essencial: bergamota
(antidepressivo, bom humor)

música: mantra tranquilo



Equilibra o fogo digestivo: ajuda a restaurar a função adequada do sistema digestivo, eliminando toxinas e promovendo uma digestão saudável.

Preparação mental para a meditação: cria uma sensação de paz e calma. Isso prepara a mente para a meditação, reduzindo a agitação.

Movimenta o corpo: essencial para remover a estagnação e o peso, comuns em kapha dosha.

Aquece o corpo: o que é muito benéfico para as pessoas do tipo kapha.

Nāḍī Shodhana

Preparar o ambiente

calmo, tranquilo

óleo essencial: almíscar
(antidepressivo)

música: mantra tranquilo



Promove fluxo de prana: Esta técnica ajuda a equilibrar o fluxo de energia no corpo, harmonizando os canais de energia esquerdo e direito (Ida e Pingala).

Auxilia na meditação: acalma a mente, reduzindo a ansiedade e promovendo o relaxamento.

Libera tensões: Libera o estresse acumulado na mente e no corpo de forma eficaz.

Ajuda a harmonizar os hemisférios esquerdo e direito do cérebro: o que se correlaciona com as partes lógica e emocional da nossa personalidade.

Sopro há

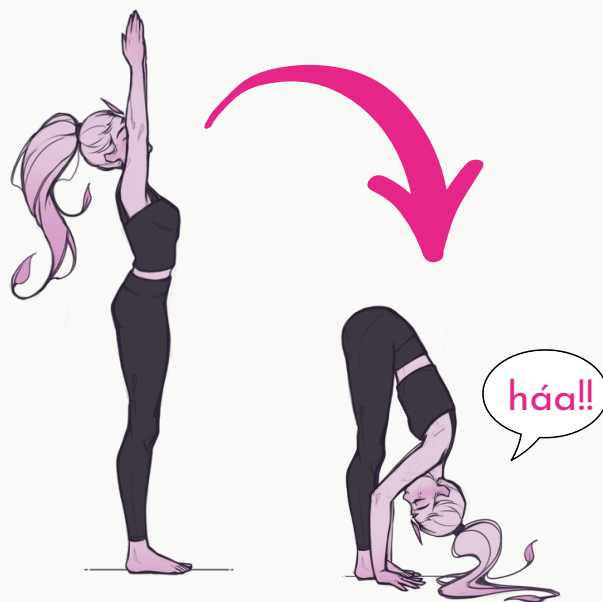
Preparar o ambiente

calmo, tranquilo

óleo essencial: eucalipto

(revigorante)

realizar em ambiente silencioso



Melhora a circulação sanguínea: A respiração profunda estimula o fluxo de sangue para todos os órgãos e tecidos do corpo, fornecendo mais oxigênio e nutrientes essenciais para o seu funcionamento adequado.

Aumenta a capacidade pulmonar: expande os pulmões, fortalecendo-os e permitindo uma maior absorção de oxigênio.

Redução do estresse, da ansiedade e da depressão: ao concentrar-se na respiração e no som "Ha", é possível acalmar a mente, reduzir os níveis de cortisol (hormônio do estresse) e promover uma sensação de relaxamento e bem-estar.

