



Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

## Respiração como fonte de nutrição

SHAKTI PRANA

"Respirar é a forma mais rápida e simples de reduzir o estresse e mudar naturalmente a maneira como pensamos, nos sentimos e agimos. É a chave mestra para desbloquear o potencial de todo o nosso sistema."

Respiração: conexão com nossos pensamentos e emoções

Ampliar a percepção de nosso padrão de respiração no dia a dia

Respiração

Respiração

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

## Respiração

"O mestre de yoga Iyengar diz que ignorar o uso e o desenvolvimento da respiração é como ter uma fortuna guardada numa conta bancária cuja senha você esqueceu.

É como estar sentado em cima de uma mina de ouro e ficar pedindo esmola! Você toma café, suco verde e faz aulas de crossfit para conseguir pequenas doses de energia e ser capaz de manter-se em movimento quando, na verdade, toda a imensa energia do universo está acessível a você a cada momento pelo cordão umbilical da respiração."

(Rajshree Patel)

# Respiração

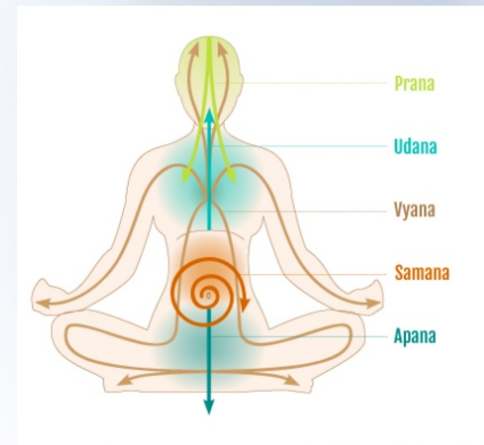
## Efeitos

- nutritivo, vitalizante e tonificador
- purificador e desintoxicante

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

# Corpo sutil

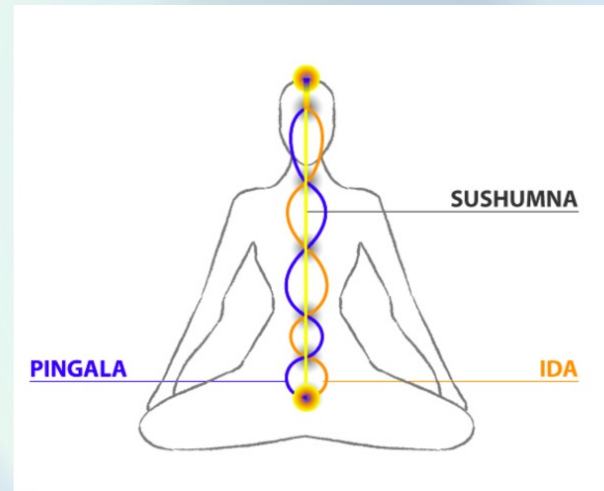
5 Pranas



Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

## Nadis- canais energéticos

72 mil nadis



Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

# Nadis

## Ida, Pingala e Sushumma

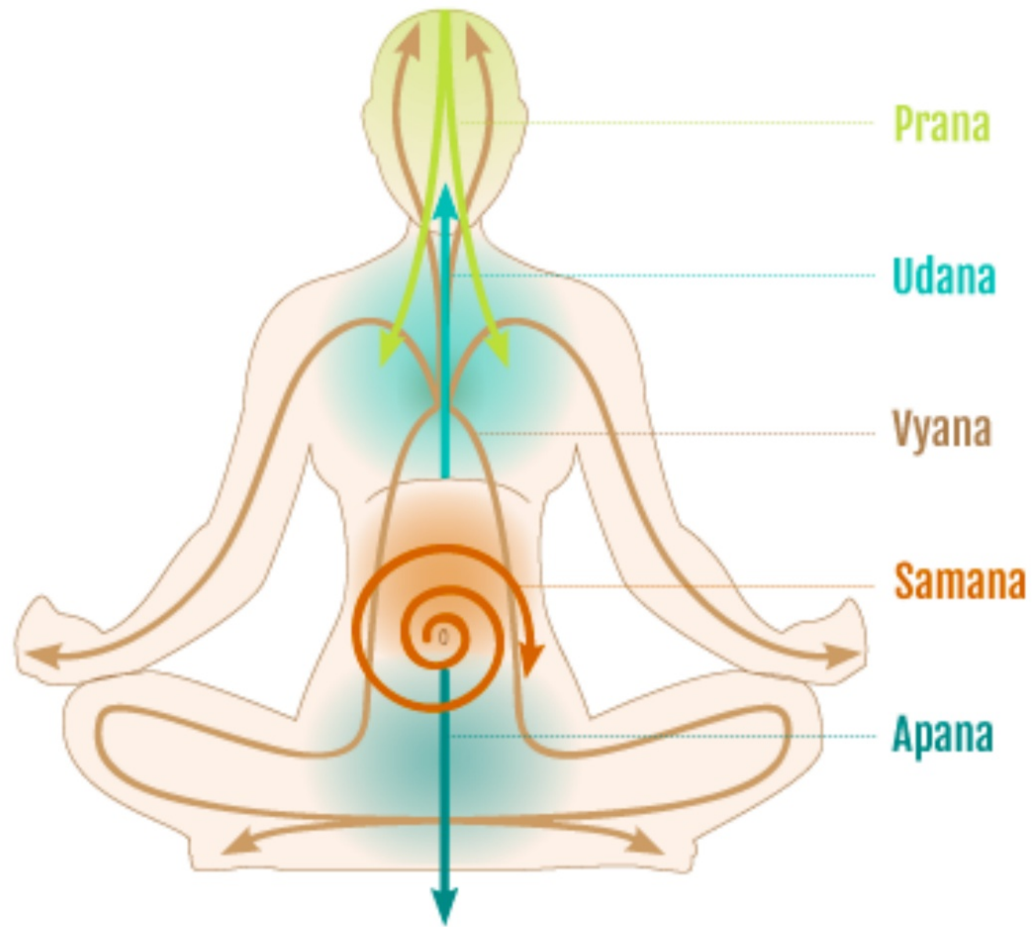
### Ida - canal esquerdo

narina esquerda  
lado feminino  
energia lunar  
sistema parassimpático  
lado emocional  
acalma a mente e o corpo

### Pingala

narina direita  
energia masculina  
energia solar  
sistema simpático  
lado racional  
ativa a mente e o corpo

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra



Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra



# Pranayamas

## Nadhi Sodhana

respiração alternada

equilíbrio entre sistema nervoso  
simpático e parassimpático

(luta ou fuga) e (repouso ou digestão)

esse equilíbrio entre SNS e SNP afeta:

- pressão arterial
- frequência cardíaca
- temperatura corporal
- estado geral físico e emocional

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

# Pranayamas

## Surya Bedhana

ativa o nadi Pingala (Solar)  
inspiração pela narina direita  
energizante  
promove aquecimento corporal  
bom para VATA e KAPHA

## Chandra Bedhana

ativa o nadi Ida (Lunar)  
inspiração pela narina esquerda  
tranquilizante  
promove o resfriamento corporal  
bom para PITTA



**Pranayamas**

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

## **Ujjayi**

Respiração vitoriosa / Respiração oceânica  
Fazer uma leve contração na garganta  
O ar é friccionada na glote  
Som semelhante às ondas do mar  
ajuda a aquecer o corpo  
acalma o sistema nervoso  
favorece a tireóide e o sistema endócrino  
favorece a introspecção

## **So Ham Pranayama**

Inspirar - So  
Expirar - Ham

favorece o aprofundamento, a energização e  
o fortalecimento da mente

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra