



BREATHWORK

Tudo o que precisas de saber
antes de iniciares a tua prática





ÍNDICE

BREATHWORK COMEÇA AQUI

- 1 - O QUE É O BREATHWORK?
- 2 - O QUE ACONTECE DURANTE O BREATHWORK?
- 3 - COMO FAÇO A RESPIRAÇÃO?
- 4 - SINTO-ME TONTO(A) E SENSÇÃO DE FORMIGUEIRO NAS MINHAS MÃOS. ISSO É NORMAL?
- 5 - O QUE POSSO FAZER PARA ULTRAPASSAR O DESCONFORTO?
- 6 - SE ME SENTIR MUITO DESCONFORTÁVEL, DEVO CONTINUAR A RESPIRAR?
- 7 - SINTO PAZ E O MEU CORPO MUITO LEVE NO FINAL DA MEDITAÇÃO. TAMBÉM É NORMAL?
- 8 - COM QUE FREQUÊNCIA DEVO PRATICAR O BREATHWORK?
- 9 - POSSO PEDIR AJUDA PARA PRATICAR BREATHWORK?





BREATHWORK COMEÇA AQUI





BREATHWORK COMEÇA AQUI

O QUE É O *BREATHWORK*?

O *breathwork* é uma ferramenta de cura emocional e espiritual que recorre ao uso de técnicas de respiração pranayama. Prana significa 'energia vital' e ayama significa 'controlo de'. Assim, pranayama traduz-se numa técnica de respiração que modifica a qualidade e o fluxo da energia vital do nosso corpo.





BREATHWORK COMEÇA AQUI

O QUE ACONTECE DURANTE O *BREATHWORK*?

O objetivo do *breathwork* é desligar a mente e aprofundar a consciência do nosso corpo e da energia vital que lhe é individualmente característica. O nosso corpo armazena experiências e emoções vividas ao longo da nossa vida e até mesmo de vidas passadas. A respiração pranayama permite-nos conectar com a nossa essência e sentir o que temos armazenado no corpo. Isto normalmente leva a que, durante o exercício de respiração, comecemos a sentir emoções como a tristeza, o medo e a raiva.





BREATHWORK COMEÇA AQUI

COMO FAÇO A RESPIRAÇÃO?

A técnica de respiração que vamos utilizar baseia-se em duas inspirações – uma para a barriga seguida de outra para o peito – e uma expiração. Este *breathwork* é circular e fluido, sem sustar o fluxo de ar, e é feito de através da boca em vez do nariz, por isso podes deixar o queixo descaído. Normalmente é realizado enquanto estamos deitados de barriga para cima, com o corpo relaxado, pernas descruzadas e olhos fechados. Não é recomendado ter almofada debaixo da nuca, mas podes cobrir o teu corpo com um cobertor ou tê-lo ao teu lado caso necessites durante o exercício.

Para aprenderes mais acerca da técnica de respiração, aconselho a veres o vídeo explicativo no meu website.





BREATHWORK COMEÇA AQUI

SINTO-ME TONTO(A) E SENSÇÃO DE FORMIGUEIRO NAS MINHAS MÃOS. ISSO É NORMAL?

Durante o *breathwork* é normal sentires uma ou mais das seguintes sensações: formigueiro, tensão muscular, dor física localizada, tremores, frio e/ou calor, tonturas, bocejar e/ou cansaço.

Estas sensações são normais e, geralmente, surgem durante a primeira fase da respiração. Elas devem-se à consciência aprofundada da energia vital do teu corpo ao ocorrer a abertura dos canais energéticos.

Sentir as mãos ou outras partes do corpo tensas bem como vontade de bocejar são, normalmente, sinais de que o fluxo energético se encontra bloqueado e de que existe algum tipo de resistência.

Esta resistência costuma aparecer quando não nos sentimos confortáveis a vivenciar determinadas emoções tais como raiva, tristeza, medo, luto, ansiedade e/ou depressão.





BREATHWORK COMEÇA AQUI

O QUE POSSO FAZER PARA ULTRAPASSAR O DESCONFORTO?

Uma das formas de ultrapassar a resistência é focares a atenção na tua respiração. Soltar um grito ou sacudir zonas do teu corpo que estão tensas também costuma ajudar a melhorar o fluxo energético e a conectares-te mais com as tuas emoções.

Se sentires muita dificuldade em abrir mão do controlo, podes colocar as mãos na(s) parte(s) do teu corpo que estão a pedir por suporte e afirmar em voz alta qualquer das seguintes frases:





BREATHWORK COMEÇA AQUI

"É SEGURO PARA MIM ESTAR NO MEU CORPO."

•

"É SEGURO PARA MIM SENTIR AS MINHAS EMOÇÕES."

•

"É SEGURO PARA MIM ABRIR MÃO DO CONTROLO."

•

"NÃO HÁ NADA DE ERRADO COMIGO."

•

"O AMOR É SEGURO."

Escuta a tua intuição e escolhe as afirmações que te fizerem mais sentido dizer no momento da tua prática de **breathwork**. Assim que estiveres pronto(a), podes regressar à técnica de respiração.



BREATHWORK COMEÇA AQUI

SE ME SENTIR MUITO DESCONFORTÁVEL, DEVO CONTINUAR A RESPIRAR?

Se te sentires muito desconfortável, podes abrandar o ritmo da respiração e fazer algumas respirações normais através do nariz. Se mesmo assim ainda não te sentires bem, podes abrir os olhos, fixar o teto e começar a falar. Isso irá fazer com que as sensações de formigueiro ou tensão desapareçam relativamente depressa.

À medida que praticas o *breathwork*, vais conhecer melhor o teu corpo e perceber que é seguro atravessar a resistência. Irás sentir-te mais confiante ao longo do tempo e as sensações estranhas irão diminuir de intensidade.

Irás reparar que respirar se torna mais fácil após cerca de dez minutos de respiração ativa, momento em que a mente começa a desligar. Escuta o teu corpo e confia no processo.

10 MIN



BREATHWORK COMEÇA AQUI

SINTO PAZ E O MEU CORPO MUITO LEVE NO FINAL DA MEDITAÇÃO. TAMBÉM É NORMAL?

A etapa de respiração passiva é uma fase de integração e meditação profunda. É normal sentir o corpo leve ou como se estivesse a levitar. Gera-se uma conexão com o Fluxo da Energia Universal e a energia do amor flui com maior facilidade.

Podes sentir-te envolto(a) por uma sensação de paz e de gratidão profunda. Também é comum as pessoas receberem mensagens de variadas formas e experienciar conexão com Deus, o Espírito ou divindade em que acreditam. Abre-te ao Fluxo e deixa a energia transformar.





BREATHWORK COMEÇA AQUI

COM QUE FREQUÊNCIA DEVO PRATICAR O BREATHWORK?

Aconselho a escutares o teu corpo e decidires uma rotina que te faça sentido. A jornada de cura é individual e específica de cada um; portanto, só tu saberás a frequência que melhor se adequa a ti.

O *breathwork* não é fácil. Qualquer prática de bem-estar e espiritualidade exige consistência e dedicação. Enfrentar as profundezas da nossa essência exige coragem e vontade de te conheceres melhor a ti próprio(a). Exige estares disposto(a) a curar-te, mudar e redefinir os teus padrões individuais e sociais para que possas ir de encontro à tua verdade.

O caminho é tortuoso, mas extremamente gratificante ao começares a sentir mais liberdade para seres quem verdadeiramente és. Ao permitires que os teus canais energéticos se abram, o teu coração irá expandir e abrir mais espaço para o amor, paz, tranquilidade, criatividade e felicidade na tua vida.





BREATHWORK COMEÇA AQUI

POSSO PEDIR AJUDA PARA PRATICAR BREATHWORK?

Sim, eu facilito sessões de *breathwork* guiadas
individuais online, em português e inglês.
Podes fazer uma marcação através do meu

Website

www.chrysalisbreathwork.com

Email

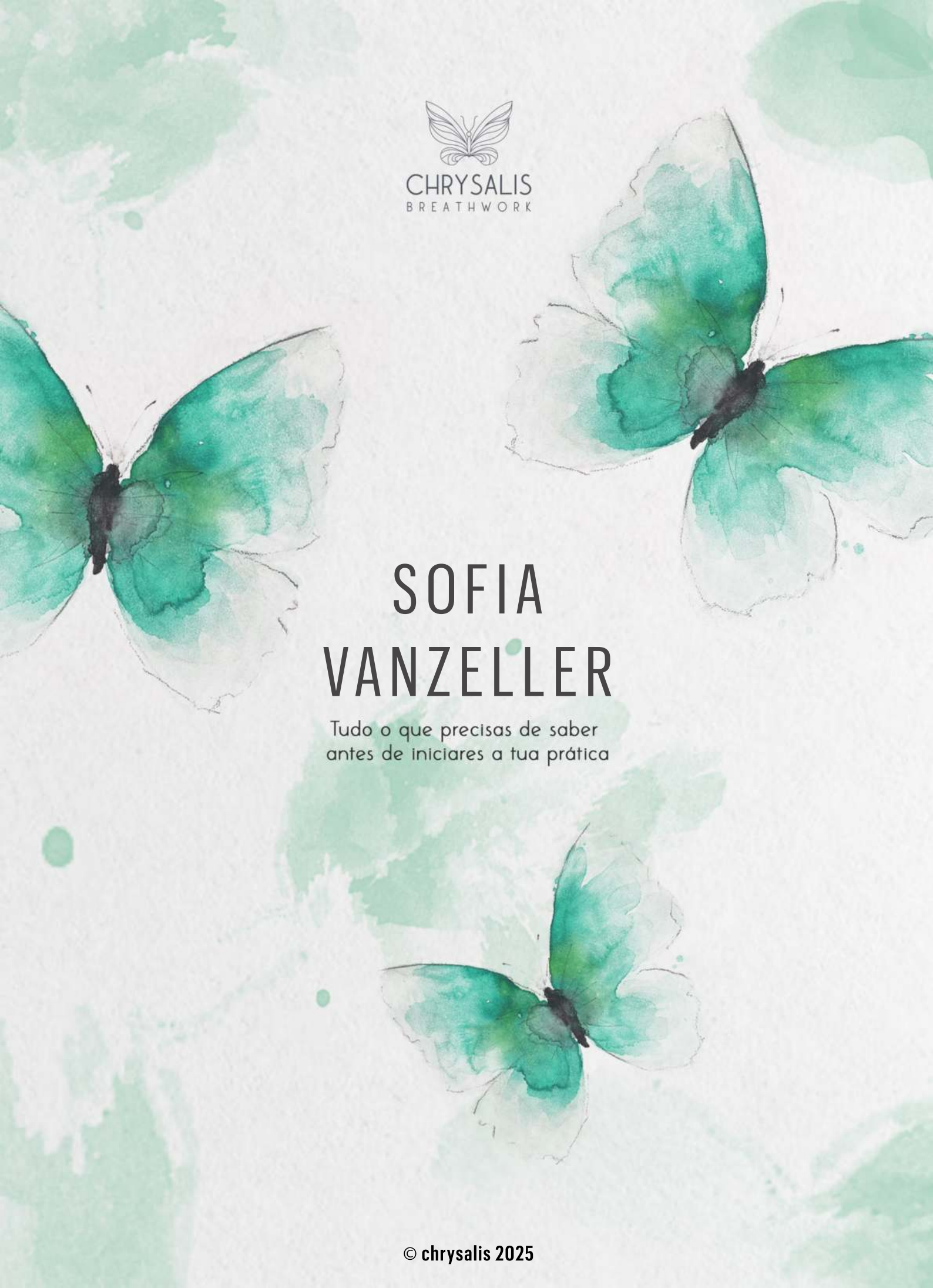
chrysalisbreathwork@gmail.com

instagram

[@chrysalis.breathwork](https://www.instagram.com/chrysalis.breathwork)

Teremos uma breve conversa no início da sessão
acerca do que pretendes trabalhar e/ou áreas da tua
vida onde te sentes estagnado(a) e eu utilizo a minha
intuição e experiência para te guiar através da tua
prática de *breathwork*.



Three watercolor butterflies are painted in various shades of green and teal. One is on the left, one is in the upper right, and one is in the lower right. They have soft, blended edges and are set against a background of light green watercolor washes.

SOFIA VANZELLER

Tudo o que precisas de saber
antes de iniciares a tua prática