

Autores

- ANDRÉ LUIZ TEIXEIRA MOREIRA (LAPICS)
- DANIELLE CLEMENTINO RIBEIRO BARBOSA (LAPICS)
- ISABELA AFFONSO GAVINO DE GARCIA (LAPICS E GRADUANDA EXTENSIONISTA RE+AÇÃO)
- PATRÍCIA DE SÁ FIGUEIREDO CAPELLA (LAPICS)
- RAYANNE LUCAS PORTO (LAPICS)
- NATÁLIA CHANTAL MAGALHÃES DA SILVA (ORIENTADORA LAPICS E PESQUISADORA EXTENSIONISTA RE+AÇÃO)

Benefícios



Melhora a capacidade pulmonar

Promove relaxamento muscular

Previne complicações de doenças respiratórias

Melhora o equilíbrio e a concentração

Alivia tensão e estresse

Diminui sintomas de ansiedade e depressão

Induz a calma

Promove bem estar e relaxamento

VÍDEOS QUE PODEM AJUDAR!



Aponte a câmera do seu celular para acessar os links dos vídeos!

Referências



SIGA A GENTE NO INSTAGRAM!



@lapics.unirio



@projutoreacaorio

RE+AÇÃO RIO: SAÚDE MENTAL, ESPORTE E CULTURA

Técnicas de respiração e relaxamento



Exercício Diafragmático

- Diminui sintomas de ansiedade e estresse, promovendo o relaxamento.
- Repita 10x o exercício.



1 Sente-se ou deite-se em uma cadeira ou sofá, apoie os pés no chão, e deixe a coluna reta.



2 Com as mãos sobre o abdôme na altura do umbigo, puxe o ar pelo nariz, contando até 3, movendo o abdômen para frente.

3 Segure a respiração contando até 3.

4 Solte o ar lentamente pela boca, contando até 6, recolhendo ao máximo o abdômen.

Respiração das narinas alternadas Pranayama Nadhi Shodana

- Promove concentração, equilíbrio, relaxamento e bem-estar.
- Harmoniza energias, trás tranquilidade e aumenta a irrigação de sangue no cérebro, potencializando nossa energia vital.



1 Fique em uma posição confortável.

2 Com o dedo, tampe a narina direita e inspire puxando o ar pela narina esquerda.

3 Segure o ar e troca o dedo de lado para tampar a narina esquerda, deixando a direita livre e solte o ar pela narina direita.



4 Ainda com a narina esquerda tampada, puxe o ar pela narina direita e segure.

5 Com os pulmões cheios, troque o dedo de lado para tampar apenas a narina direita e solte o ar pela esquerda.

Kumbhaka Pranayama Ritimado

- Proporciona tranquilização do sistema nervoso e da frequência cardíaca, além de proporcionar calma e harmonização consigo mesmo.

1 Sentado ou em pé, de olhos fechados, inspire contando mentalmente até 4.

2 Segure o ar nos pulmões contando até 16.

3 Esvazie os pulmões contando até 8. Depois de esvaziados, reinicie a inspiração.

