

# RESPIRAÇÃO DOS 5 ELEMENTOS



Unindo  
Corações

@comunidadeunindocoracoes

A prática da respiração nos liberta do estado mental tenso de crítica pessoal e transporta-nos ao estado relaxado de auto-observadores.

Desta maneira o praticante aprende a lidar melhor com sua vida, seus relacionamentos e suas emoções; e assim, mais harmônico sai do estado de stress.

As sequências de respirações movimentam as entradas energéticas de ar frio e quente ao mesmo tempo em que concentram totalmente nossa atenção, pois teremos que estar atentos à sequência da inspiração e expiração.

As respirações com os elementos não deixam espaço para pensamentos inoportunos



## **ELEMENTO TERRA**

A respiração do elemento terra trabalha nosso corpo físico, nossas bases e direcionamentos na vida diária.

Respiração que nos mantém centrados, conectados com a terra, firmes em nossas ações.

Sente-se relaxadamente com as costas retas, mas sem forçar as musculaturas.

**Inspire pelo nariz.**

Puxe o ar calmamente sem esforço durante o tempo que levar contando lentamente até 4, enchendo totalmente os pulmões.

Sustente o ar com os pulmões cheios contando até 2.

**Expire pelo nariz**, soltando totalmente o ar enquanto conta até 4.

Sustente os pulmões os pulmões vazios enquanto conta até 2.

Torne a inspirar, sustentar, expirar, sustentar....assim, sucessivamente, o tempo que desejar.



## **ELEMENTO AR**

A respiração do elemento ar trabalha a mente, a clareza de pensamentos, a paz mental, as visões interiores. Esta respiração é indicada para desenvolver a vidência mental durante a meditação.

Sente-se relaxadamente com as costas retas, mas sem forçar as musculaturas do abdômen e das costas ou levantar os ombros.

**Inspire pela boca.** Puxe o ar calmamente sem esforço, durante o tempo que levar contando lentamente até 4, enchendo totalmente os pulmões.

Sustente o ar com os pulmões cheios contando até 2. **Expire pela boca,** soltando totalmente o ar enquanto conta até 4.

Sustente os pulmões vazios enquanto conta até 2. Torne a inspirar, sustentar, expirar, sustentar....assim, sucessivamente, o tempo que desejar.



## **ELEMENTO ÁGUA**

Esta respiração trabalha as emoções.

Acalma o estado emocional conturbado, trazendo paz e tranquilidade.

Sente-se relaxadamente com as costas retas, mas sem forçar as musculaturas do abdômen e das costas ou levantar os ombros.

## Inspire pelo nariz.

Puxe o ar calmamente sem esforço, durante o tempo que levar contando lentamente até 4, enchendo totalmente os pulmões.

Sustente o ar com os pulmões cheios contando até 2. **Expire pela boca**, soltando totalmente o ar enquanto conta até 4. Sustente os pulmões vazios enquanto conta até 2. Torne a inspirar, sustentar, expirar, sustentar....

Assim, sucessivamente, o tempo que desejar.





## **ELEMENTO FOGO**

Esta respiração trabalha a criatividade, o vigor, a vontade, a alegria de vida e a espiritualidade.

Sente-se relaxadamente com as costas retas, mas sem forçar as musculaturas do abdômen e das costas ou levantar os ombros.

Solte os ombros e o pescoço.

**Inspire pela boca.**

Puxe o ar calmamente sem esforço, durante o tempo que levar contando lentamente até 4, enchendo totalmente os pulmões.

Sustente o ar com os pulmões cheios contando até 2.

**Expire pelo nariz**, soltando totalmente o ar enquanto conta até 4.

Sustente os pulmões vazios enquanto conta até 2.

Torne a inspirar, sustentar, expirar, sustentar...Assim, sucessivamente, o tempo que desejar.

## **ELEMENTO ÉTER**

O éter é um dos cinco elementos fundamentais, que tem em vista promover a saúde e o bem-estar através do equilíbrio dos 4 elementos na natureza e no corpo humano.

Respirar poros, nariz, boca.....  
sentir a matéria prima de toda  
criação

Observe que dentro de qualquer um dos exercícios de respiração, a atenção tem um papel importante e que você não poderá respirar conscientemente e pensar nos problemas cotidianos ao mesmo tempo.

**Se quiser mudar o foco de atenção, respire conscientemente!**





Unindo  
Corações



Unindo Corações



@comunidadeunindocoracoes