

Meditações
para diminuir
a ansiedade
e acalmar
a mente



a arte de respirar

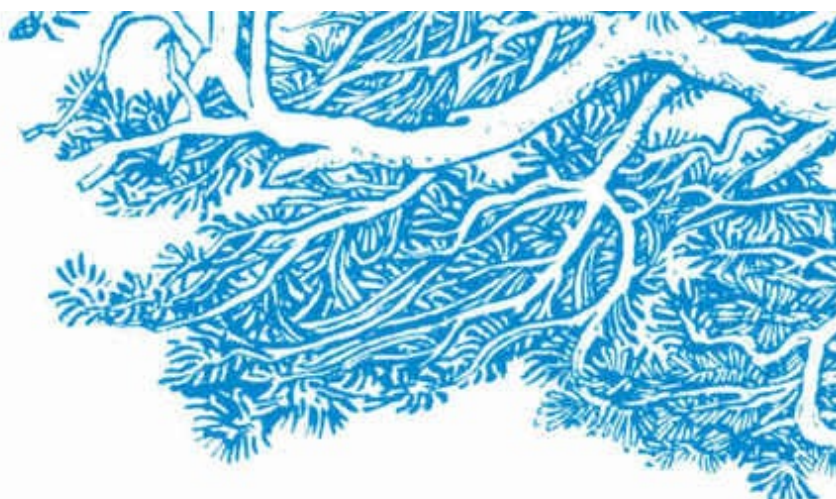
O segredo para viver com atenção plena

Dr. Danny Penman

Coautor de *Atenção plena*



SEXTANTE



a arte de respirar

O segredo para viver com atenção plena

Dr. Danny Penman

Coautor de Atenção plena



Título original: *The Art of Breathing*

Copyright © 2016 por Dr. Danny Penman
Copyright da tradução © 2018 por GMT Editores Ltda.

tradução: Rafaella Lemos

preparo de originais: Renata Dib

revisão: Rebeca Bolite e Tereza da Rocha

projeto gráfico e capa: Steve Wells

diagramação e adaptação de capa: Ana Paula Daudt Brandão

adaptação para e-book: Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

P458a

Penman, Danny

A arte de respirar [recurso eletrônico] / Danny Penman; tradução Rafaella Lemos - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
recurso digital

Tradução de: The art of breathing

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-431-0602-1 (recurso eletrônico)

1. Exercícios respiratórios - Uso terapêutico. 2. Saúde holística. 3. Livros eletrônicos. I. Lemos, Rafaella. II. Título.

18-47038

CDD: 615.836

CDU: 615.835

GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

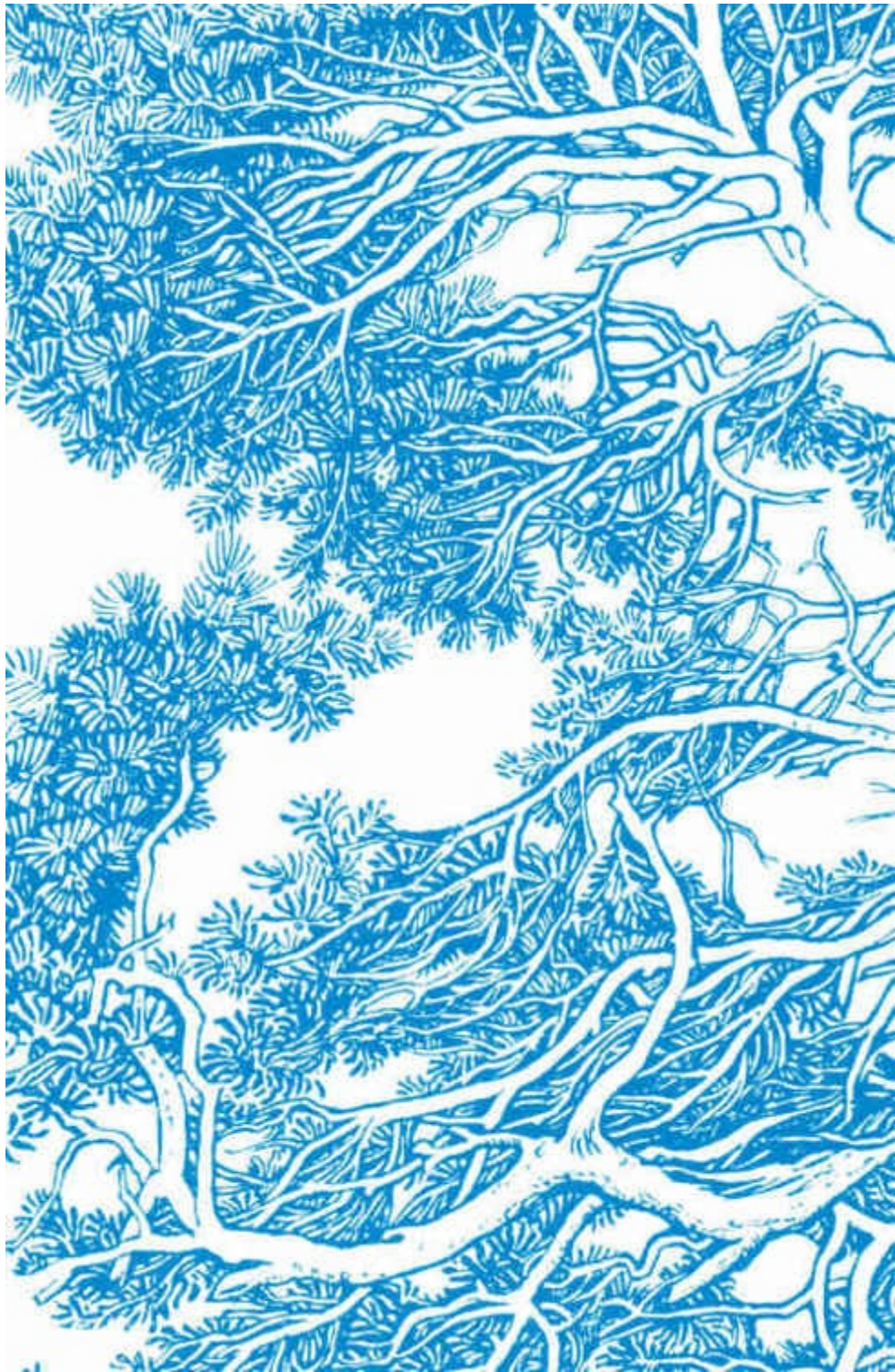
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

Dedicado à minha esposa, Bella,
e aos nossos dois filhos impetuosos,
Sasha e Luka





SUMÁRIO

- um:* [NO INÍCIO](#)
dois: [RESPIRAÇÃO](#)
três: [ATENÇÃO PLENA](#)
quatro: [FELICIDADE](#)
cinco: [CURIOSIDADE](#)
seis: [BRINCADEIRA](#)
sete: [CONSCIÊNCIA](#)
oito: [PERCEPTIVIDADE](#)

[AGRADECIMENTOS](#)



The image features a monochromatic blue-toned illustration of a dense forest. The trees are rendered with intricate, fine-lined branches and foliage, creating a complex, textured background. In the center of the image, a large, solid white circle is superimposed over the forest scene. Inside this circle, the text "um: NO INÍCIO" is written in a dark blue, serif font. The word "um:" is in an italicized style, while "NO INÍCIO" is in all caps and a standard weight. The overall composition is balanced and visually striking due to the contrast between the blue lines and the white circle.

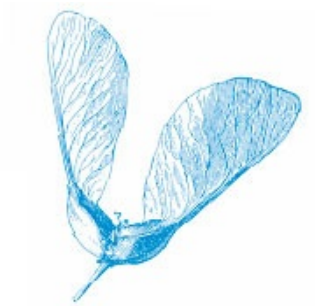
um: **NO INÍCIO**

Seis paraquedistas pairam em círculos, como águias, em fortes correntes de ar ascendentes. Lá embaixo, algumas crianças observam, boquiabertas, enquanto os paraquedas gigantescos mergulham no vazio, deslizando em silêncio sobre suas cabeças.



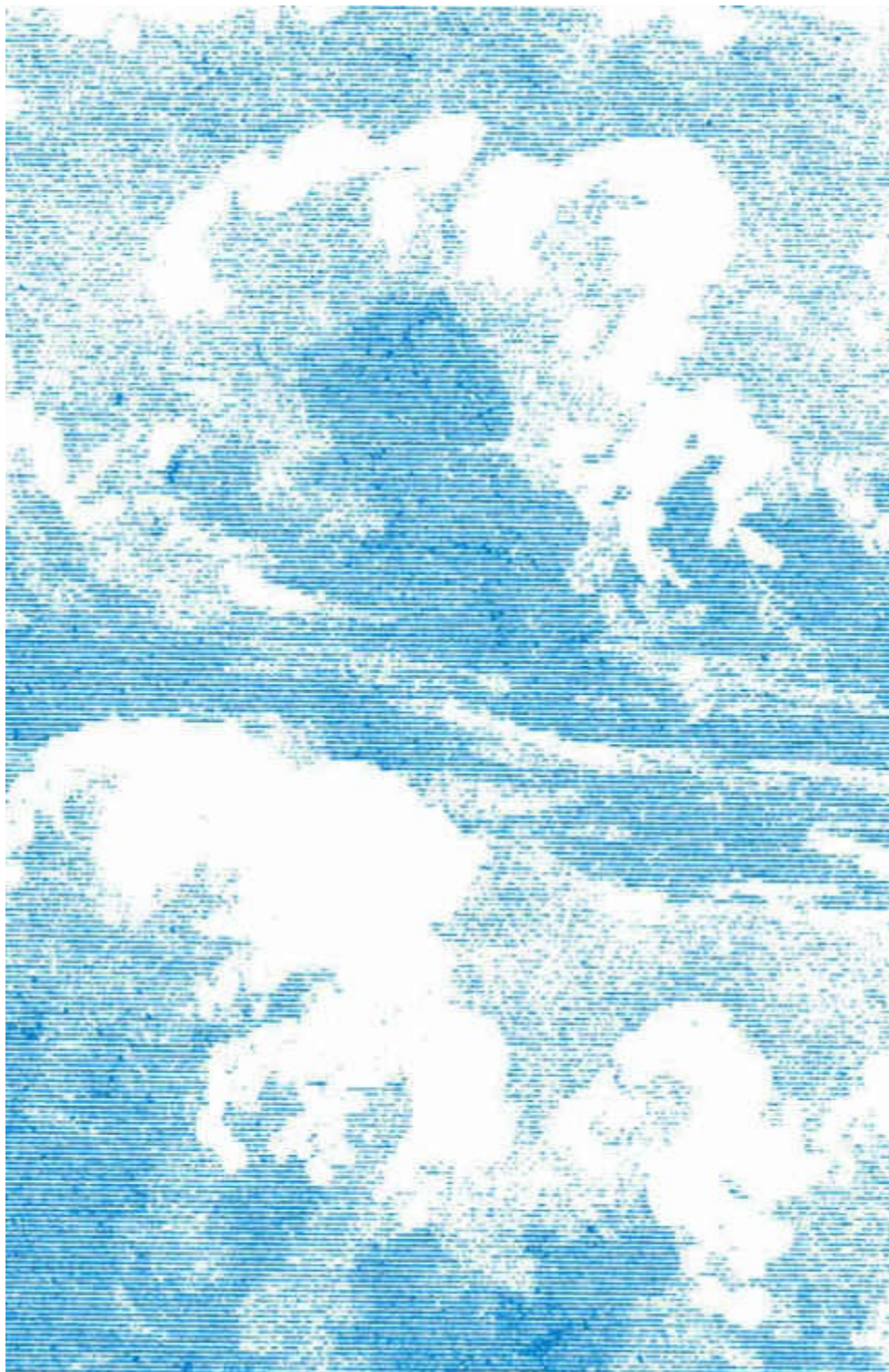
Então, de repente,
algo dá errado.

Um dos paraquedistas é atingido por uma forte rajada de vento que faz o velame virar do avesso. O piloto começa a girar numa espiral, como uma semente de bordo caindo no solo.



Depois do que parece uma eternidade, ele se choca contra a encosta. Então cai com o rosto no chão, muito machucado.

Mas está vivo. Após um momento de espanto e silêncio, o jovem começa a gritar em agonia. Ainda demora uns 30 minutos até os paramédicos chegarem. E mais uma hora para fazer o percurso até o hospital.



Sozinho, ele sabe que não pode se dar ao luxo de perder a consciência, pois talvez nunca mais acorde. Então começa a se obrigar a respirar.

Devagar. Profundamente. Com uma imensa força de

vontade, ele tira o foco do corpo machucado e concentra a mente na própria respiração. Inspira. Expira.

Pouco a pouco, a agonia vai passando. Até que por fim ele alcança um estado de serena tranquilidade.

De pura consciência.

Eu era o jovem que sofreu o acidente de paraquedas.



A arte de
respirar
salvou a
minha vida.

Por milhares de anos, as pessoas têm usado a arte de respirar para produzir efeitos profundos tanto na mente

quanto no corpo.

Algumas a utilizam para aliviar dores crônicas. Muitas outras para lidar com a ansiedade, o estresse e a depressão. Ainda há aquelas que alegam que a arte de respirar conduziu-as à iluminação espiritual.

Mas eu sou tão espiritual
quanto um tijolo...

... então a utilizo para apreciar
a beleza agridoce da vida cotidiana.



A respiração é o maior bem que você possui. Ela é naturalmente meditativa e está sempre com você. Reflete suas emoções mais intensas e lhe permite tanto suavizá-las quanto direcioná-las. A respiração o ajuda a se sentir inteiro, pleno e no controle ao estabelecê-lo no momento presente, clarear sua mente e libertar seus instintos.

A arte de respirar desperta uma sensação de assombro, fascínio e curiosidade – os alicerces de uma vida mais feliz e repleta de significado.

Ela lhe concede a coragem para se aceitar com todas as falhas e imperfeições. Para tratar a si mesmo com a bondade, a empatia e a compaixão de que você realmente precisa. Ela o ajuda a olhar para fora e abraçar o mundo.

Quando tiver dominado a arte de respirar,
você enfim estará em paz consigo mesmo e
com o mundo.





dois: **RESPIRAÇÃO**

“Enquanto estiver respirando, existem mais coisas dando certo do que errado com você.” – Jon Kabat-Zinn

Tudo tem início com sua primeira inspiração...

Logo depois que você nasceu – de forma imperceptível no início, mas pouco a pouco ganhando força –, seus minúsculos pulmões começaram a inflar.

Aninhado nos braços da sua mãe, você começou aprendendo como respirar. Não foi fácil.

A respiração de um bebê não é naturalmente ritmada. O bebê só respira quando precisa, dando frequentes intervalos longos e assustadores entre uma inspiração e outra, sem um movimento fluido e natural.

À medida que as semanas se transformaram em meses, sua respiração desenvolveu um ritmo natural próprio. Mas, mesmo hoje em dia, você ainda pode ser influenciado pelo ritmo respiratório de outra pessoa.



A respiração dos amantes se mistura. As multidões respiram em harmonia. Até a respiração dos nossos bichos de estimação pode entrar em sincronia com a nossa.

Nenhum de nós está separado.

Embora muitas vezes pareça que sim.



Você respira
22 mil vezes
por dia.
De quantas
dessas
respirações
você tem
consciência?

LEMBRANDO-SE DE RESPIRAR

Respirar é algo tão comum, tão ordinário, que sua verdadeira importância talvez passe despercebida.

Deite-se no chão, de barriga para cima, com uma almofada embaixo da cabeça. Coloque as mãos nas costelas. Sinta-as subindo e descendo à medida que você inspira... e expira.

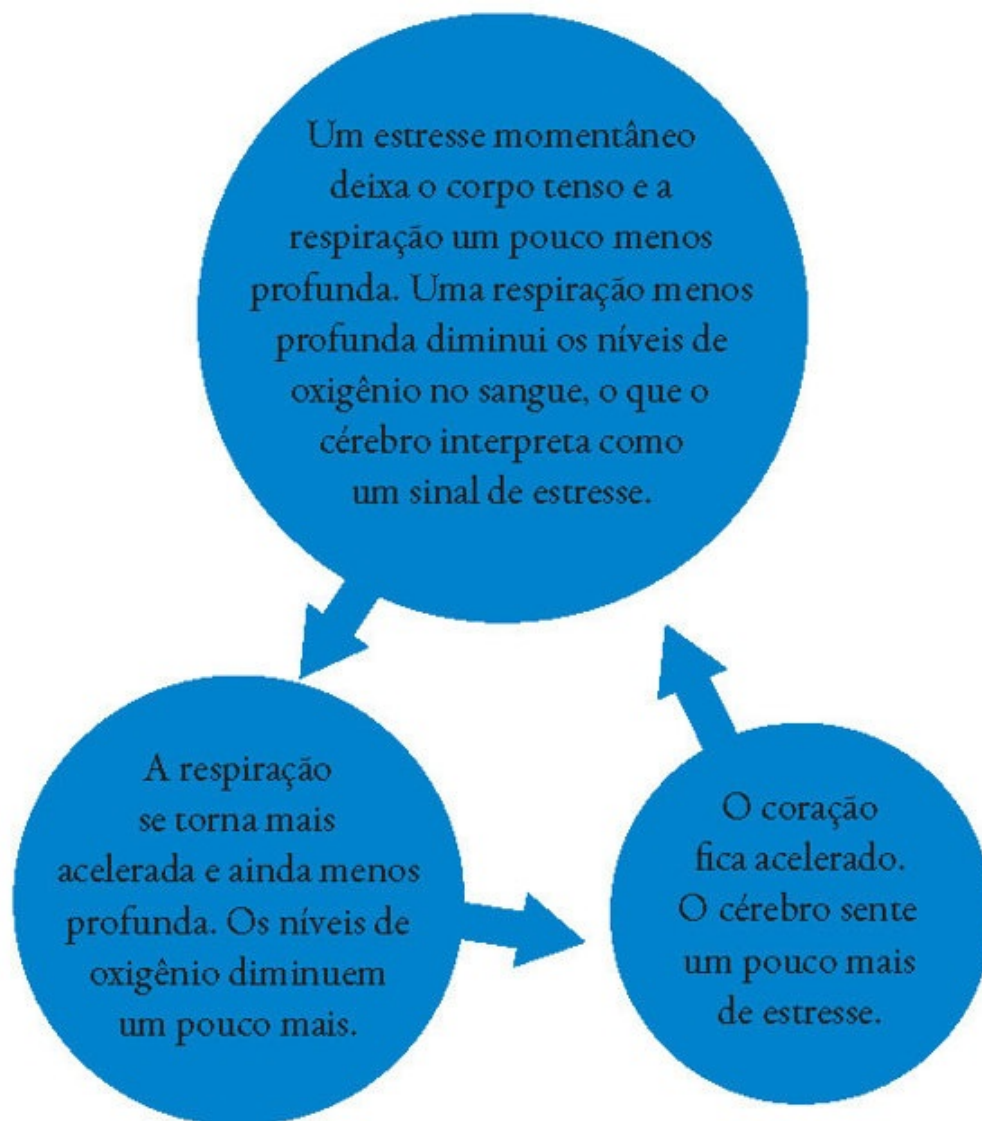
Esse movimento faz com que os órgãos abdominais subam e desçam, deslocando-se de 4 a 5 centímetros e, conseqüentemente, bombeando oxigênio e fluidos ricos em nutrientes através do sistema linfático, eliminando toxinas. O movimento físico da respiração no corpo também massageia o fígado, os rins, os intestinos, as articulações da coluna – praticamente tudo –, para que se mantenham saudáveis, flexíveis e bem lubrificados.

Respiração é vida...

... em vários níveis.

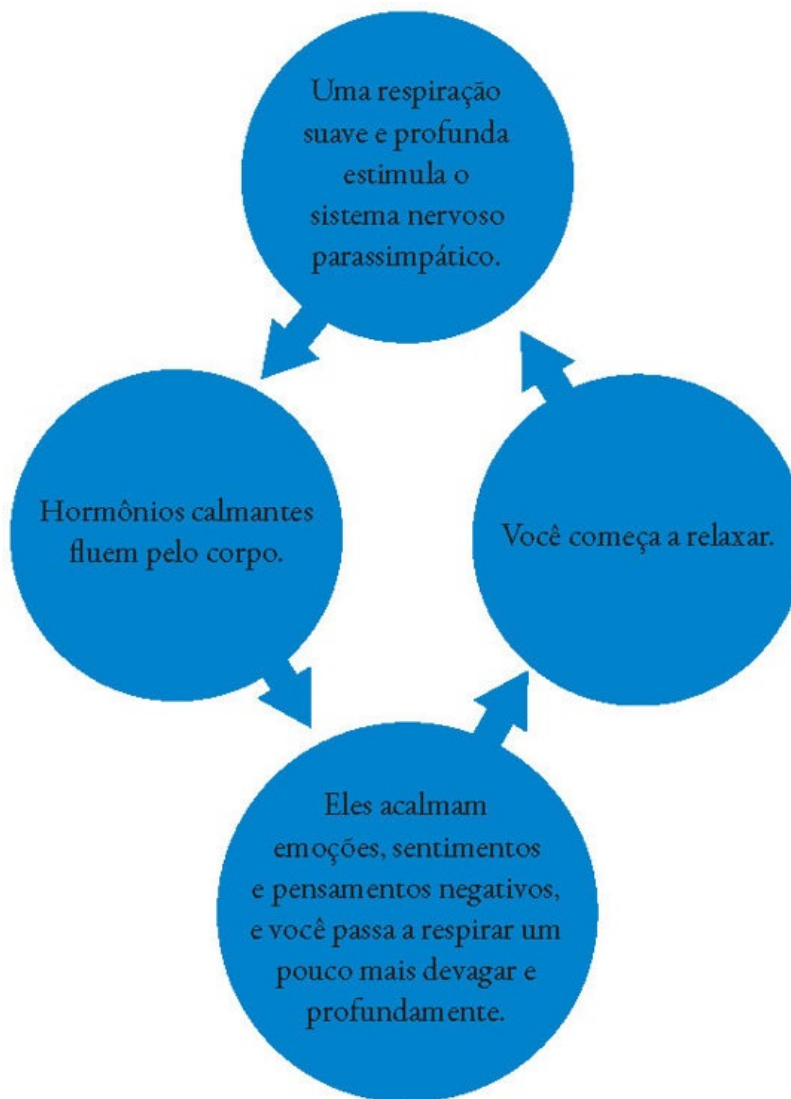


A respiração reflete e amplifica suas emoções.



**ESTE É UM
CÍRCULO VICIOSO**

Mas existe uma alternativa...



ESTE É UM CÍRCULO VIRTUOSO



INSPIRE

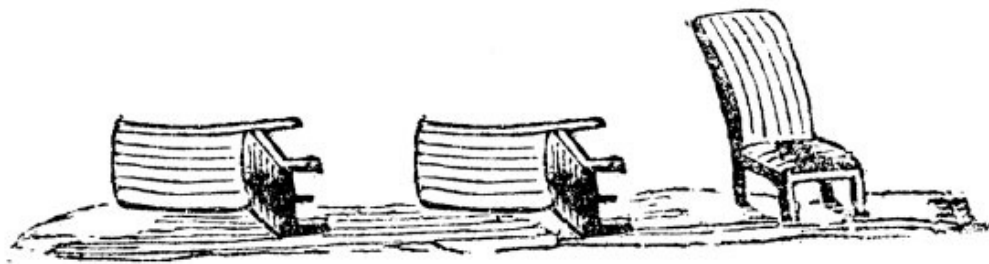


A maioria das pessoas respira de forma errada.

A respiração depende de músculos grandes e fortes do diafragma, do abdômen e dos intercostais, que ficam entre as costelas. Mas também recebe ajuda dos músculos menores e secundários ligados ao pescoço, aos ombros e às costelas superiores.

Quando você fica chateado, ansioso ou estressado, o abdômen se tensiona e impede o funcionamento dos grandes músculos principais. Eles começam a repuxar uns aos outros, deixando todo o trabalho para os músculos secundários, que, por terem sido projetados para suportar apenas 20% da carga respiratória, também ficam tensos.

Se isso continuar por muito tempo, as consequências podem ser a tensão crônica nos ombros e no pescoço, dores de cabeça, fadiga e a uma respiração cada vez mais superficial.



Na verdade, é tão simples quanto respirar...

Para respirar de maneira correta, tudo que você precisa fazer é libertar a respiração. Submeta-se conscientemente ao ritmo natural dela. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo. Permita-se relaxar na fluidez da respiração.

Sinta os ombros se soltando e a tensão indo embora. Feche os olhos (se quiser) e sinta o chão sob os pés.

Quando se sentir ansioso, estressado, triste ou esgotado, comece a inspirar e expirar de maneira consciente.

Faça uma inspiração longa e profunda contando mentalmente até cinco, bem devagar. Faça uma pausa. Depois expire contando até sete.

Você pode alterar a contagem de forma a refletir o ritmo único da sua respiração. Tente não apressar as coisas.

Repita essa respiração 5/7 até se sentir mais inteiro, pleno e no controle. Você pode recorrer a ela sempre que desejar.

UM

DOIS

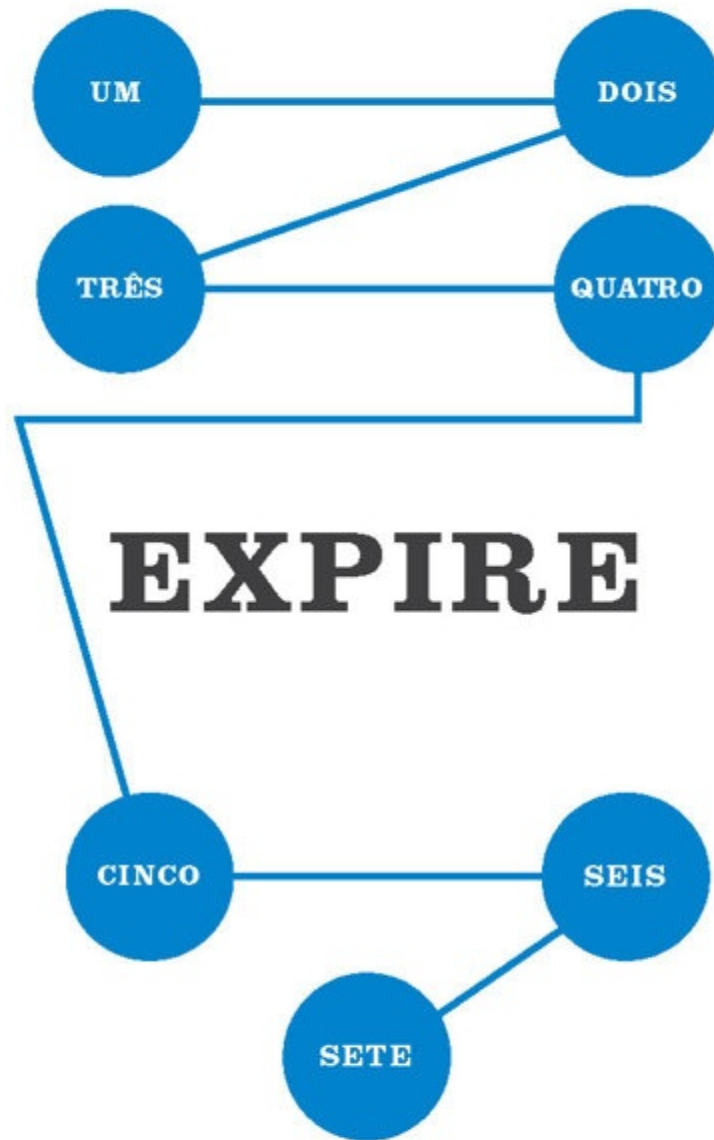
INSPIRE

QUATRO

TRÊS

CINCO





PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A arte de respirar: O segredo para viv..."
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).