

**Associação Nacional de Yoga Integral**

**ANYI**

**CURSO TÉCNICO DE INSTRUTOR DE YOGA**



**Módulo:**

**Pranayamas**

**Coordenação: Professor Horivaldo Gomes  
Departamento de Educação**



## Índice

Introdução .....	1
Capítulo I	
Prana e Pranayama .....	2
Capítulo II	
Fontes de Pranayama .....	3
Capítulo III	
Bandhas .....	7
Capítulo IV	
Descrição de Pranayamas .....	8
Bibliografia .....	13



# PRANAYAMA

## INTRODUÇÃO

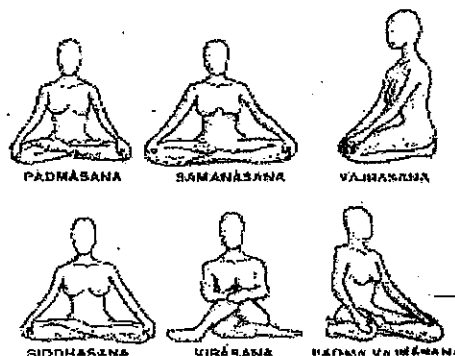
*"A vida e a saúde dependem do respirar. Os hábitos corretos de respirar dão vitalidade perfeita e imunidade contra enfermidades. O homem, no seu estado natural, respirava conforme os desígnios da natureza, como os animais inferiores e os recém-nascidos. As influências modificadoras da civilização levam aos hábitos e costumes perniciosos perdendo-se a forma primitiva de uma respiração correta e natural".*

*Yogue Ramacharaca*

São tantos os malefícios de uma respiração incorreta! Se vayu não circula e não realiza a sua função, a vitalidade do organismo decresce, as portas se abrem para as enfermidades, as atividades dos nadis diminuem, embotam-se as percepções sutis.

A prática do Yoga, de modo geral, e a de pranayama, em particular, requer do praticante o resgate e o cultivo dos bons hábitos respiratórios que além de beneficiar o aparelho respiratório e proteger o físico contra doenças, equilibra os sentidos e harmoniza o ser, favorecendo a busca e as conquistas espirituais.

O pranayama é o controle da energia prânica, técnica yogue da respiração consciente. A prática de pranayama leva ao "domínio do corpo e da corrente de força vital ou prana", permitindo ao praticante direcionar esta força à região do corpo, que desejar, colocar-se em vibração harmônica com a natureza e auxiliar o desenvolvimento de suas forças latentes. (Abaixo: posturas sentadas para a prática dos pranayamas)





---

# Capítulo I

## Prana e Pranayama

**Prana = Energia Absoluta      Yama = Domínio**

**Pranayama é o controle da energia (prana) através de exercícios respiratórios.**

*"O prana é a soma de todas as energias contidas no Universo".*

*Swami Sivananda*

Prana para os yogues é o princípio universal de energia ou força, e que toda energia ou força se deriv deste princípio, ou antes, que é uma forma particular da manifestação do "Prana Universal".

O prana manifesta-se em todo o Universo onde há movimento. Os movimentos são tênues, como os elétrons a volta do núcleo atômico, passando pela força muscular. A vida, a força vital é uma manifestação do Prana Universal.

Pranayama é a captação, a acumulação e controle consciente das energias vitais prânicas em nosso organismo.

O Sol, fonte inergotável de prana, e a Terra, que absorve e acumula estas energias, abastecem o organismo humano.

Os pulmões e a pele são as nossas verdadeiras esponjas que levam este prana até as nossas células e o pranayama nos dá as técnicas psicofisiológicas necessárias ao controle e utilização consciente destas energias para o nosso desabrochar físico e psíquico.

O prana é a energia de base que anima todas as formas de vida. O prana não é a matéria grosseira, mas energia que movimenta, mantém e controla a vida desde a sua origem. Cada célula é considerada individualmente o centro de importantes manifestações prânicas e o nosso físico inteiro é controlado pelo prana.

O corpo absorve a energia cósmica, utiliza-a no meio interno para assegurar todos os processos vitais depois rejeita o que há em excesso. O corpo é capaz de armazenar e dirigir à vontade esta energia.

É evidente que o indivíduo capaz de acumular esta energia, dirigi-la e reparti-la à vontade no organismo possui saúde física e mental. Isto é o objetivo do pranayama.



## Capítulo II

# Fontes de Pranayama

Natureza = as plantas podem ser fonte de energia como também podem sugar nossa energia. Se ficarmos num ambiente fechado onde há muitas plantas, elas irão sugar nossa energia.

Sol = é fonte de energia, por trás do Sol temos a Maha Kundalini, a energia da Mãe Universal, Maha Shakti, fonte da criação, Poder Mãe.

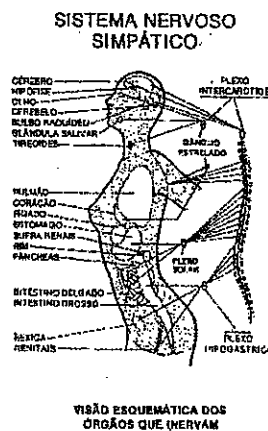
Mundo Vital = passa energia através das pessoas.

### A absorção prânica se dá através:

- ❖ Das Narinas: pela respiração o ar entra ( inspiração) e sai (expiração) gerando calor e levando oxigênio para o sangue e prana para o físico sutil (astral).
- ❖ Língua: quando mastigamos a língua absorve o prana dos alimentos. Por isso devemos mastigar bem os alimentos.
- ❖ Pele: capta energia através dos poros. Por isso temos que tomar cuidado com quem nos rodeia, nos abraça. Tem pessoas que sugam tua energia só de chegar perto e também através do olhar.

Temos também um mundo de energia sutil, energia vital, chamado de *Prana Maya Kosha* (corpo ilusório feito de energia) plano de ilusão no qual vivemos.

A morada do prana é o coração que é o centro da vida.





O sistema da união da energia sutil com o corpo físico é duplo: o prana que circula pelos nadis, verte-se através de todo sistema nervoso, e o prana, estacionado nos chakras, vitaliza as glândulas endócrinas de secreção através dos plexos nervosos.

A vitalidade de uma pessoa, sua irradiação magnética e sua personalidade são expressões do prana.

**Os Cinco Pranas Vitais são:**

**Prana** → é a energia da função absorvente, atrativa, integradora. Tira do ambiente a energia que o indivíduo necessita, principalmente através do ar inalado. Dirige-se para o coração e depois uma porção passa para o cérebro.

**Apana** → é a força vital de ação propulsora, expulsiva, desintegradora: expira o alento, expelle os alimentos que não necessita, que o estorvam. Está localizada na região do ânus, tem polaridade negativa, e comanda as atividades excretoras, urinárias, matérias fecais e emissão do sêmen. Penetra pelo Muladhara Chakra donde vai para os órgãos genitais com os quais realiza uma parte do seu funcionamento.

**Vyana** → ar interno do corpo que age para retirar e expandir. Este ar circula por todo o corpo ao longo dos nervos e é evidentemente a vitalidade do sistema nervoso. Sua função é circular e distribuir o alento.

**Udana** → ar do corpo que se move para cima. Sua região é a garganta e sua função, a deglutição. Dirige-se para a garganta onde duas partes se separam. Uma vai para o Vishuddha Chakra e outra prossegue para o cérebro revigorando o Sahasrara Chakra.

**Samana** → situado na região gástrica, este ar inunda o abdomen centralizando-se no plexo solar. Vivifica o fígado, os rins, os intestinos e todo o aparelho digestivo em geral; além de ajustar o equilíbrio, cuida da assimilação dos alimentos.

Os yogarishis desenvolveram mudras especiais relacionados aos "cinco ares vitais" (citados acima). À direita está o *prana vayu mudra*.





## OUTRAS FORÇAS AUXILIARES - SUBPRANAS

**Naga** = "serpente"; causa o vômito.

**Kurma** = "tartaruga"; produz o fechamento das pálpebras.

**Krkara** = "o que faz Kr"; causa a fome e a sede.

**Devadatta** = "dado por Deus" produz o bocejo.

**Dhananjaya** = "conquistador de riquezas"; é responsável pela desintegração do organismo morto.

As duas formas mais importantes do alento são prana e apana, responsáveis pela inspiração e expiração do ar físico.

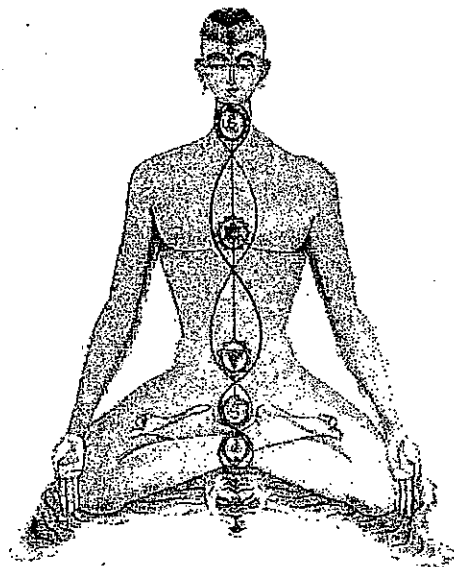
## IDA E PINGALA

Existe duas correntes nervosas situadas ao lado da coluna vertebral. Da esquerda é chamada de Ida e a da direita, Pingala, que são os nadis.

Ida (narina esquerda) - de natureza tamásica - Lua

Pingala (narina direita) - de natureza rajásica - Sol.

O alento flui uma hora por cada narina. Quando isto ocorre o homem fica ligado em suas atividades mundanas. Quando o Sushumna opera o homem morre para o mundo e entra em Samadhi.





## SUSHUMNA

O nadi mais importante percorre toda a medula espinhal, sua natureza é o fogo e dele partem 72.000 nadis que se distribuem por todo o corpo. Em meditação, o prana se move através do sushumna, chakra por chakra, e o yogue tem diferentes experiências, poderes e ananda.

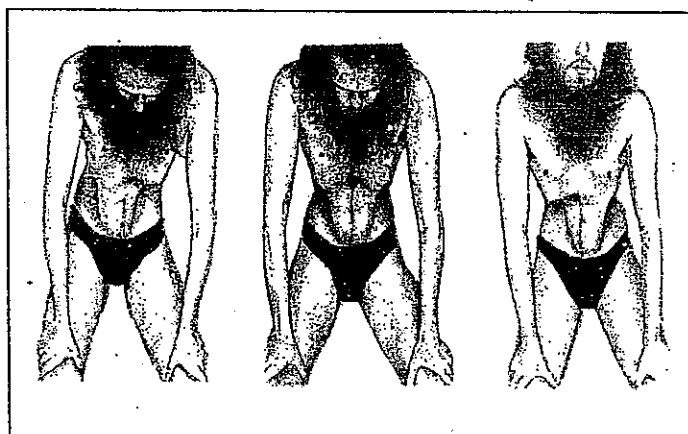
## KUNDALINI

Poder serpentino adormecido na base da coluna, movimenta-se através do sushumna, mediante a prática de pranayamas. A kundalini passa então através dos chakras e quando atinge o Sahasrara, o lótus de mil pétalas, situado no alto da cabeça, o yogue desfruta da liberação da energia e seus Divinos poderes, entrando em samadhi.

## SHAT KARMAS

São kriyas em número de seis utilizados a fim de preparar-se para os exercícios dos pranayamas e para que haja uma melhor desobstrução da energia através dos chakras.

Dhauti - Basti - Neti - Tratak - Nauli - Kapalabhati (Consultar apostila sobre Kriyas).



Nauli





## Capítulo III

# Bandhas

### MULA BANDHA

Mula significa raiz, origem. Mula Bandha consiste numa forte e prolongada contração dos esfíncteres anais e de toda a região pélvica. Este bandha permite um perfeito controle sobre a parte vital do corpo. O mula bandha dinâmico, isto é, contração e relaxamento repetidas vezes, constitui o **aswini mudra**.

### UDDIYANA BANDHA

Uddiyana significa elevar-se, voar.

Uddiyana bandha consiste na contração do plexo solar, elevando o diafragma e pressionando os órgãos abdominais contra a coluna vertebral.



### JALANDHARA BANDHA

Jalandhara significa rede, trama.

Jalandhara bandha consiste em contrair a glote, pressionando fortemente o queixo contra o peito, no ponto onde as clavículas se encontram formando uma pequena cavidade.

Este bandha estimula o cérebro, conduz prana para os centros vitais na base da coluna.

### BANDHA TRAYA

Bandha Traya é o bandha triplice. Consiste na prática simultânea dos três bandhas mencionados acima: mula, uddiyana, jalandhara.

As correntes prânicas são empurradas de cima para baixo e de baixo para cima, encontrando-se e fundindo-se na altura do umbigo.

### JIVA BANDHA

Jiva significa língua.

Jiva bandha consiste em pressionar firmemente a superfície superior da língua contra o palato duro. Este bandha estimula a pineal, exercita os músculos da região cervical e beneficia faringe e laringe.



## Capítulo IV

# Descrição de Pranayamas

1. **PRANA KRIYA** ▶ respiração completa, consciente.  
Indicação: imuniza todo organismo aumentando a vitalidade.
2. **ARDHA PRANA KRIYA** ▶ respiração com atenção em cada fase da respiração: abdominal, intercostal e clavicular. Indicações: os mesmos efeitos do anterior, acalma, favorece a atenção.
3. **TAMAS PRANAYAMA** ▶ respiração suave, quase imperceptível. Indicações: acalma a mente e o físico.

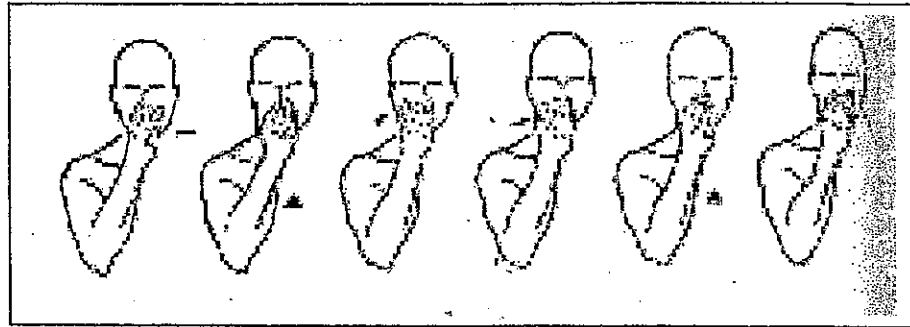


**Exercício de conscientização respiratória**

4. **RAJAS PRANAYAMA** ▶ inspirar elevando os braços, reter o ar e expirar descendo os braços simultaneamente. Efeitos: consciência da respiração, do aparelho respiratório e do corpo físico.
5. **KUMBHAKA OU ANTARA KUMBHAKA** ▶ retenção da respiração, após uma inspiração. Realizar o jalandhara, uddiyana e mula bandha. Efeito: maior controle sobre o centro respiratório. Contra-indicações: é desaconselhável aos cardíacos, hipertensos e aos que sofrem de afecções pulmonares.
6. **SUNYAKA OU BAHYA KUMBHAKA** ▶ retenção da respiração, após uma expiração completa. Realizar o jalandhara, uddiyana e mula bandha. Efeito: o mesmo que o anterior. Precaução: o praticante não deve intentar o bahya kumbhaka (sunyaka) sem antes dominar o antara kumbhaka.



7. **KEVALA KUMBHAKA** ▶ Reter o ar em qualquer fase. Terminar com mula bandha. Indicações: ajuda o despertar da kundalini. Contra-Indicações: cardíacos, hipertensos e os que sofrem de afecções pulmonares.
8. **VAMA KRAMA** ▶ obstruir a narina direita, inspirar pela esquerda, reter o ar, obstruir a narina esquerda, expirar pela direita. Indicações: promove controle mental, concentração, harmoniza, equilibra e combate a ansiedade e o stress.



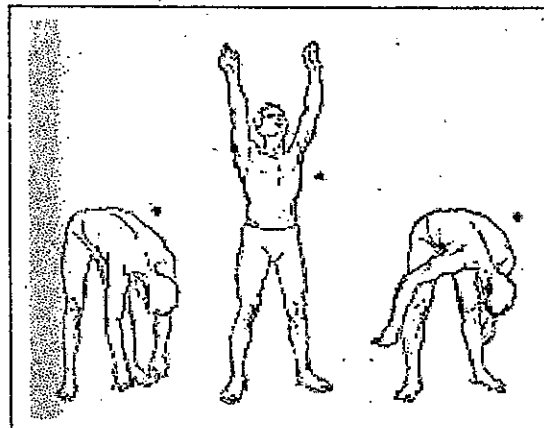
9. **SUKHA PURVAKA** ▶ respiração alternada com ritmo. Inspirar pela narina esquerda contando mentalmente 2 tempos; reter o ar nos pulmões contando 8; expirar pela narina direita contando 4 tempos. Iniciar o ciclo, inspirando pela mesma narina que expirou. Efeitos: purifica os nadis, oxigena o sangue e aumenta o fluxo de prana. Contra-Indicações: cardíacos e hipertensos.



10. **SURYA PRANAYAMA** ▶ desobstrução da nadi solar ou positiva. Colocar as mãos em jñana mudra; obstruir a narina lunar ou negativa; inspirar pela narina positiva ou solar; reter o ar por alguns segundos; expirar pela mesma narina. Efeitos: purificação da nadi solar ou positiva e intensa vitalização e estimulação generalizada.



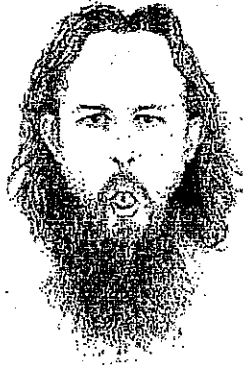
11. **CHANDRA PRANAYAMA** ▶ desobstrução da nadi lunar ou negativa. Inspirar e expirar pela narina lunar ou negativa. Não esquecer de reter o ar por alguns segundos. Indicações: purificação da nadi lunar ou negativa; sedação generalizada.
12. **SURYABEDHA PRANAYAMA** ▶ obstruir a narina lunar ou negativa; inspirar pela narina solar ou positiva; reter o alento; executar o jalandhara bandha com deglutição da saliva; expirar lentamente. Indicações: excelente para a rinite e proporciona o aumento do calor corporal. Contra-Indicação: hipertensos. Observação: só executar a inspiração pela narina solar.
13. **NADI SODHANA PRANAYAMA** ▶ é um respiratório polarizado, alternado com bandha traya (chave de queixo, contração abdominal e do esfíncter anal) durante a retenção do ar nos pulmões. É considerado um dos pranayamas mais importantes do Hatha Yoga. Purifica os nadis, aquieta a mente, promove harmonia energética, revitaliza, libera os nós dos chakras, ativa a kundalini.
14. **SOPRO HÁ** ▶ de pé, com as pernas ligeiramente afastadas; inspirar elevando os braços para a frente e para cima; reter o ar por alguns segundos; expirar abaixando rapidamente os braços e tronco para frente; expulsar o ar energeticamente pela boca emitindo a sílaba "há" alto e forte. Indicações: é um excelente exercício desrepressor emocional e aumenta a circulação sanguínea. Contra-Indicação: hipertensos.



15. **UJJAYI PRANAYAMA** ▶ "Respiração do Dragão". Respiratório gutural, com captação de energia Yang. Execução: inspirar pelas narinas, forçando a passagem do ar pela compressão da glote (produzindo um som interno semelhante ao ressonar). Realizar jalandhara bandha e mula bandha. Benefícios: eliminação da secreção brônquica, estimulação das glândulas endócrinas, elevação do calor corporal, promoção do massagem das cordas vocais (excelente para quem trabalha com a voz).



16. **SITALI PRANAYAMA** ▶ colocar a língua em forma de calha entre os dentes semicerrados; executar uma inspiração completa pela boca; reter o alento; expirar pelas narinas. Indicações: refrigera o organismo e suaviza os problemas nos olhos e ouvidos; ativa o fígado e o baço; facilita a digestão e acalma a mente. Contra-Indicações: hipertensos e cardíacos.



17. **SITKARI PRANAYAMA** ▶ respiração dental. Cerrar os dentes encostando a língua nestes; inspirar pela boca fazendo o ar passar entre os dentes e a língua; reter o ar por alguns segundos; expirar pelas narinas. Indicações e Contra-Indicações são as mesmas do exercício anterior.
18. **BHRAMARI PRANAYAMA** ▶ Bhramari é um tipo de abelha. Inspirar rapidamente pelas narinas provocando um ruído semelhante ao de uma abelha; não reter o ar; expirar rapidamente pelas narinas provocando um ruído semelhante ao da inspiração. Indicações: aumenta o calor corporal ativando a circulação sanguínea.
19. **MURCHA PRANAYAMA** ▶ sentar em padmasana; inspirar lentamente; reter o ar por muito tempo; durante a retenção, executar o jalandhara bandha; expirar lentamente; sem ar, executar o mula bandha. Indicações: predispõe a estados de consciência paranormais. Precauções: supervisão de um Mestre.
20. **PLAVINI PRANAYAMA** ▶ inspirar bebendo o ar como se fosse água; enviar através do esôfago o ar ao estômago (este se incha como um balão); expirar pelas narinas. Indicações: purifica os nadis, elimina os males provenientes do excesso de gases, bile e aumenta o fogo digestivo.
21. **BHASTRIKA** ▶ "Respiração do Fole". Inspirar e expirar várias vezes rapidamente com ritmo e produzindo ruído com a passagem do ar pelas narinas. Indicações: purifica os pulmões e a garganta e estimula o apetite. Precaução: não se deve sacudir os ombros, nem contrair os músculos da face. Contra-Indicações: hipertensos, cardíacos e pessoas com transtornos óticos (desprendimento da retina, glaucoma, etc).

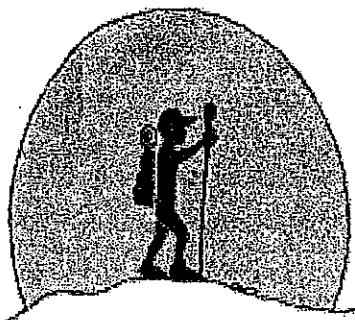


22. **BHASTRIKA ALTERNADO** ▶ executar o exercício anterior, utilizando para cada vez uma narina. Efeitos semelhantes ao anterior.



Ilustração do fole

23. **MUKHA BHASTRIKA** ▶ é o bhasrika feito pela boca, com os lábios em posição de soprar. Tem os mesmos efeitos do bhasrika, promovendo profunda ventilação dos pulmões. Excelente para gestantes.
24. **KAPALABHATI** ▶ "Crânio Brilhante". Inspirar lenta e profundamente pelas duas narinas; expirar rapidamente e vigorosamente, tirando todo o ar dos pulmões. Indicações: aumenta a respiração celular, tonifica e mantém a flexibilidade da esponja pulmonar; melhora o diafragma, os músculos abdominais; ativa a digestão e o peristaltismo; aumenta a capacidade de concentração e estimula as faculdades intelectuais. Contra-Indicações: cardíacos e hipertensos.
25. **KAPALABHATI ALTERNADO** ▶ inspirar profundamente pela narina esquerda e expirar pela mesma narina com força e vigor. Repetir o processo com a narina direita.
26. **PURNA KAPALABHATI** ▶ é o kapalabhati com expiração em todas as quatro direções: para cima, para baixo, para o lado esquerdo e para o lado direito.
27. **VILOMA PRANAYAMA AO CAMINHAR** ▶ caminhar inspirando durante 4 passos; reter 4 passos em seguida; expirar sem pausa durante 4 passos. Indicações: extraordinário dinamizador; ativa a respiração celular.





## Observações Especiais

- 1- Pratique pranayama num local limpo e ventilado. A prática de pranayama requer atenção e concentração profunda, portanto, escolha uma postura firme e procure estar só para que não haja distração.
- 2- Antes da prática, faça higiene das fossas nasais (neti kriya). Beba apenas um suco ou leite em pequena quantidade. Após a prática descanse 10 minutos para fazer um lanche leve. Siga uma dieta moderada.
- 3- Pratique regularmente, com disciplina e sem preguiça. O pranayama pode ser executado pela manhã, ao levantar-se.
- 4- Pratique antes das 4 horas da manhã (Brahma Muhurtha). A esta hora a mente está calma e a concentração se torna mais fácil
- 5- A prática de pranayamas dissolve toda sorte de enfermidades, melhora a saúde, estimula a digestão, fortalece os nervos, purifica os nadis e desperta a kundalini.

## Bibliografia

- 80 Exercícios Respiratórios de Svasthya Yoga, Ana Maria Marinho, Ed. Ground
  - A Ciência do Pranayama, Swami Sivananda, Ed. Pensamento
  - Yoga para Nervosos, Professor Hermógenes, Círculo do Livro
  - Arte, Filosofia e Técnica do Vidya Yoga, Uberto Gama e E. Yamada, Ed. Ícone
- (As ilustrações foram selecionadas a partir destes livros citados)

## Ficha Técnica

Pesquisa e Organização: Ana Josepha, Inês Ribera, Luciana Ribera  
Digitação e Diagramação: Aida Pitanga  
Coordenação Pedagógica: Inês Maria  
Coordenação Geral: Horivaldo Gomes