



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação



**JUVENTUDE
EM TEMPO
INTEGRAL**
ENSINO MÉDIO ESTADUAL EM TEMPO INTEGRAL

ELETIVA : YOGA E DESENVOLVIMENTO



No Yoga, a respiração serve três propósitos essenciais: levar mais oxigênio ao sangue (nutrindo as células), controlar a nossa energia vital (prana) e, por último, dominar a mente e as emoções. Para compreendermos esta ligação entre a respiração e o pensamento/emoção, basta observarmos que a nossa respiração, quando estamos ansiosos ou irritados, é rápida e superficial. Pelo contrário, nos períodos de repouso e bem-estar a respiração tende a ser mais suave. Assim, como o estado mental afeta a respiração, esta inevitavelmente afeta também a mente. Por essa razão, desde tempos imemoriais, que os Yogis utilizam a respiração como ponte para os estados meditativos de controle das ondas mente.

**Pratique a aula:
Respiração
para Ansiedade,
com Nadi Sudhi
no youtube .**

**Nesse momento, você deve ir para
um ambiente silencioso.**



**Após a prática, anote como
você se sentiu. Converse
com seus colegas sobre as
percepções corporais na
hora da prática. Lembre
que a yoga é uma prática
que deve ter constância,
então pratique!**