



Consciência na Carne

Mini-Guia

Presença no corpo
para silenciar a
cabeça e ganhar
clareza.

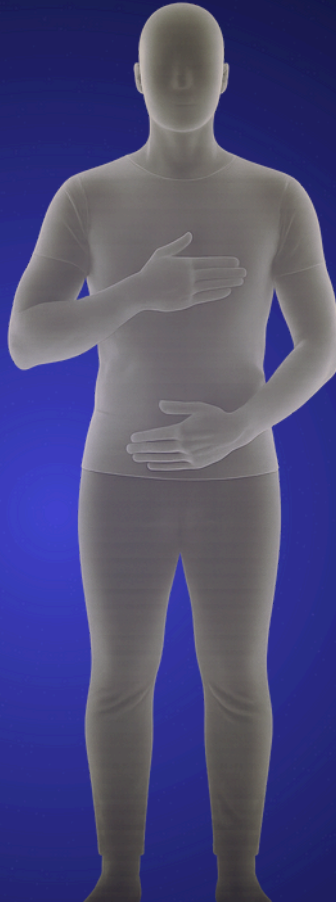


Foco e presença em 7 minutos



Como funciona

Experimente (1 min)



- *Inspira: diafragma desce; barriga expande.*
- *Expira: diafragma sobe (recuo natural).*
- *Mão esquerda no baixo-ventre; direita no esterno.*
- *Pés paralelos, largura do quadril.*



Por que funciona

- **Modula o 'Ruído interno' que dispersa foco.**

DMN (Default Mode Network / Modo Padrão) é a rede que acende quando a mente divaga.

Respirar com atenção reduz a hiperatividade da DMN e libera as redes de foco/tarefa.

- **Atenção no corpo + respiração nasal acalma o sistema nervoso.**

Atenção interoceptiva (sentir o corpo) + fluxo nasal lento ativa o SNA (Sistema Nervoso Autônomo) no ramo parassimpático.

Isso baixa a excitabilidade, estabiliza a FC (frequência cardíaca) e facilita presença.

- **Respiração diafragmática:
↑ tônus vagal, ↓ estresse.**

nervo vago é o principal fio do "freio" parassimpático entre cérebro e órgãos.

Tônus vagal = flexibilidade desse freio; respiração baixa com exalação longa aumenta HRV (variabilidade da FC) — sinal de melhor autorregulação.

- **Prática curta + repetição
diária = consistência."**

Repetições breves treinam barorreflexo e formam circuitos de hábito: mesma pista → mesma respiração → mesmo estado calmo.

Em semanas, o caminho fica mais "automático" e exige menos esforço consciente.



Quando usar

- Ao acordar



- Antes de reunião/estudo

- Transição de tarefas:
Limpar 'resíduo atencional'



- Ansiedade leve

- Antes de meditar.





Protocolo 7'

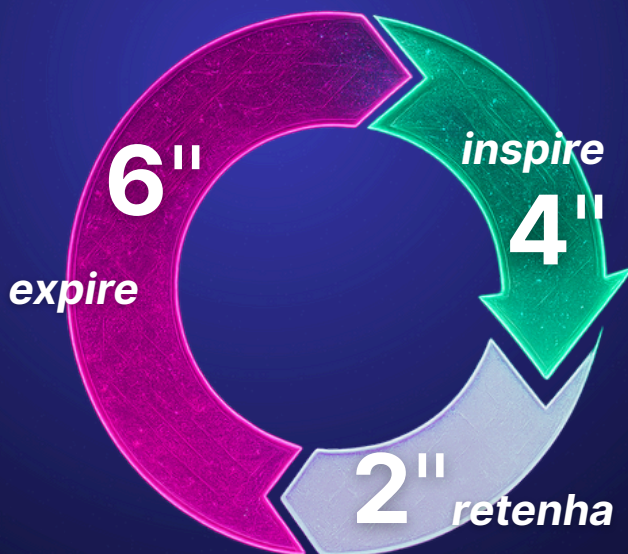
1

1' Aterramento -

Em respiração nasal, sinta o corpo distensionando-se: pés, pernas, quadris, mãos, ombros, cabeça ...

2

2' Respiração 4-2-6:



“Relaxe o controle; o fluxo se ajusta e a calma cresce.”



Protocolo 7'

2

Alternativa:

2' Respiração Box 4-4-4-4



"Relaxe o controle; o fluxo se ajusta e a calma cresce."



Protocolo 7'

3

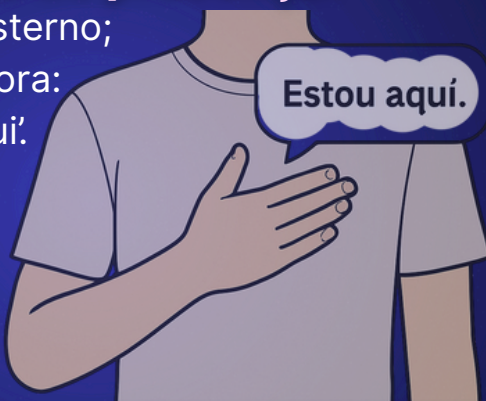
2' Varredura:

pés → mãos → peito,
observar as sensações.

4

1' Gesto de presença:

mão no esterno;
frase-âncora:
'Estou aqui'.



“ESTOU AQUI, INTEIRO.”

“SILENCIO A CABEÇA, AJO COM CLAREZA.”

5

1' Intenção + micro-ação:

começar em 60s.

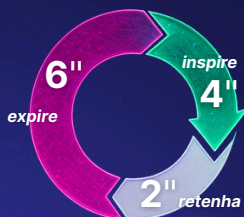


***Ancoragem somática e
movimento para a ação.***



SOS 60 segundos

- 3 ciclos 4-2-6.



- Mão no esterno;
nomeie o seu estado
em 3 palavras.

- Escolha 1 micro-ação
e inicie.

*Ex.: alinhar a postura
e retomar consciente
o que estava a fazer*



***Ferramenta de emergência simples,
memorável.***



Checklist & erros comuns



Postura confortável;
respiração nasal e silenciosa.



Volte gentilmente ao corpo
quando a mente vagar.



Evite segurar o ar por
muito tempo;
não hiper-ventile.



Não pratique ao dirigir ou
operar máquinas.

***Para reduzir a frustração e riscos;
e aumentar sensação de domínio.***



Mapa de Consistência

Marque sua prática diária (7 minutos) e SOS (manhã/tarde).

1	8	15
2	9	16
3	10	17
4	11	18
5	12	19
6	13	20
7	14	21

Registrar a consistência e reforço visual do progresso.



21 Dias de Respiração Consciente

Respiração Consciente é um percurso de 21 dias que transforma 7 minutos diários em um hábito de autorregulação simples e eficaz para silenciar a cabeça e ganhar clareza. A cada semana você pratica combinações de ritmos respiratórios e usa SOS (resgate de 60 segundos) para atravessar picos de estresse. Com frases-âncora e gesto de presença, o corpo aprende a voltar ao centro: mais foco, melhor sono e menos reatividade. Tudo é prático: cards, áudios e um rastreador de hábitos para ver o progresso. Ao final, você sai com um plano pessoal para manter a calma no dia a dia.

Semana 1 — Fundamentos & Ritmo

- 7/dia (Respiração Coerente + Nadi Shodhana)
- SOS 60s + gatilhos SE-ENTÃO + frase-âncora/gesto
- Áudios (7'+SOS) + Habit Tracker + Diário 1 linha

Semana 2 — Modulação & Resiliência

- 7/dia (Respiração 1:2 + Ujjayi para foco)
- 2 SOS (manhã/tarde) + micro-ação + âncora sensorial
- Auto-cheque: HRV/PA/humor + desafio de foco 25'

Semana 3 — Integração & Decisão

- 7/dia + 2 SOS + reflexão 5' + rotina de sono (4-7-8/Chandra)
- Autopiloto: evocar respiração pela âncora + conversa difícil com Nadi Shodhana
- Revisão 21 dias + Plano 14 dias + indicadores

‘CONHEÇA O PROGRAMA 21 DIAS’.



Glossário

- **Modo padrão (Default Mode Network, DMN):**

rede do cérebro que conversa consigo mesmo quando você não está focado numa tarefa; útil para imaginar/lembrar, mas aumenta "ruído mental" quando ativa demais.

- **Tônus vagal:**

capacidade do nervo vago de acalmar o corpo (variar FC/pressão rapidamente). Maior tônus = mais flexibilidade e recuperação do estresse.

- **Nervo vago:**

maior nervo do sistema parassimpático; liga cérebro a coração, pulmões, intestino. Respiração nasal lenta e exalações longas ajudam a ativá-lo.

- **Respiração diafragmática:**

inspirar fazendo a barriga expandir (diafragma desce) e expirar deixando a barriga voltar (diafragma sobe). Resultado: ar mais baixo e silencioso, corpo acalma.

- **Gesto de presença (mão no esterno):**

toque leve no peito + frase-âncora para aterrar a atenção no corpo e sair do piloto automático.

- **Kośas (koshas):**

na tradição védica, cinco "invólucros" da experiência humana: corpo físico, energia/respiração, emoções/mente, discernimento/intelecto, bem-aventurança.



Próximos passos

- Pratique 7' hoje
- Entre no grupo de WhatsApp



- Conheça o Programa 21 Dias



- Políticas de Privacidade / Cookies no site.