

PRÁTICA DE BREATHWORK: RELATO DE EXPERIÊNCIA E PERCEPÇÕES DOS PARTICIPANTES

LEANDRO PERELLÓ DURO¹; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA²

¹*Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil*
– leandro.duro@gmail.com

²*Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil*
– stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A respiração tem sido compreendida, ao longo da história, não apenas como um processo fisiológico essencial, mas também como prática de autocuidado e transformação. No campo contemporâneo, o breathwork emergiu como um conjunto de técnicas de respiração consciente com potencial terapêutico, sendo explorado em contextos clínicos, educativos e de promoção da saúde. Leonard Orr (1977) e Stanislav Grof (2000) destacaram o papel da respiração como via de acesso a estados ampliados de consciência e de integração psicocorporal, enquanto Brown e Gerbarg (2005; 2013) demonstraram seus efeitos na variabilidade da frequência cardíaca, equilíbrio autonômico e regulação emocional. Em consonância, a Organização Mundial da Saúde (WHO global report on traditional and complementary medicine 2019) reconhece as práticas integrativas e complementares, no qual a prática de técnicas respiratórias se insere, como estratégias relevantes para a saúde global.

No entanto, restringir o breathwork a métricas biomédicas seria insuficiente. Nas cosmovisões indígenas brasileiras, como lembram Ailton Krenak (2019) e Márcia Kambeba (2020), a respiração está entrelaçada à espiritualidade, à ancestralidade e à ecologia. Inspirar é, nesse sentido, um ato de conexão com o território, com os rios e com os seres vivos, revelando uma integralidade que não separa corpo, mente e espírito. Assim, práticas respiratórias não apenas regulam parâmetros fisiológicos, mas também sustentam vínculos de pertencimento e cuidado com a vida em sua totalidade.

Considerando esses horizontes, este trabalho tem por objetivo relatar a experiência da aplicação de uma prática de breathwork junto a praticantes de yoga em um espaço terapêutico localizado em Florianópolis, SC, analisando as percepções geradas e discutindo sua relevância para o bem-estar integral humano.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como um relato de experiência, tendo como foco a aplicação de uma prática de breathwork em contexto terapêutico. A atividade foi realizada em 21 de junho de 2025, no espaço Surya Yoga, localizado na Rua Altamiro Barcelos Dutra, 697, Barra da Lagoa, Florianópolis, SC. Participaram da experiência seis mulheres praticantes de yoga, que foram previamente informadas sobre o caráter experimental e vivencial da prática.

A técnica utilizada consistiu em respiração consciente, circular e diafragmática, conduzida de forma alternada entre nariz e boca. O protocolo foi estruturado em três ciclos de respiração com hiperventilação moderada: no primeiro ciclo, 10 respirações por minuto em um total de 7 minutos; no segundo, 20 respirações por minuto

totalizando 5 minutos e meio; e no terceiro, 15 respirações por minuto em um total de 4 minutos e 40 segundos. Cada ciclo foi intercalado por retenções de ar, sendo realizadas com pulmão vazio seguidas das de pulmão cheio em tempos específicos: 1 minuto e 10 segundos (vazio) e 50 segundos (cheio) no primeiro ciclo; 1 minuto e 30 segundos (vazio) e 50 segundos (cheio) no segundo ciclo; e 1 minuto e 50 segundos (vazio) e 50 segundos (cheio) no terceiro ciclo.

Após os ciclos respiratórios, as participantes foram orientadas a permitir que a respiração fluísse naturalmente pelo nariz, momento em que foram conduzidas a uma meditação guiada por meio de instruções de visualização.

A prática teve duração total de 42 minutos e 45 segundos, sendo realizada com olhos fechados e em posturas confortáveis. Toda sessão foi permeada por músicas evocativas, propositalmente mixadas para auxiliar nos tempos de inspiração e expiração, assim como nos momentos de retenção de ar. Foram usadas músicas disponíveis gratuitamente na internet e a mixagem foi realizada com auxílio do software Reaper em sua versão gratuita para Windows.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No compartilhamento imediato, logo após a prática, as participantes relataram sensações físicas como calor e formigamento nas extremidades, além de manifestações emocionais variadas, incluindo choro, alegria, gratidão e profundo relaxamento. Uma das participantes mencionou desconforto associado às alterações fisiológicas típicas da hiperventilação moderada, o que corrobora descrições presentes na literatura sobre efeitos transitórios de práticas respiratórias intensificadas (Fincham et al., 2023).

Na manhã seguinte à prática, as participantes compartilharam, por meio de mensagens, suas percepções sobre a vivência. De forma geral, emergiram sentimentos de intensa gratidão e reconhecimento pelo espaço terapêutico, sendo a experiência descrita como profundamente mobilizadora, capaz de acessar conteúdos internos por meio da respiração consciente.

Uma das participantes relatou que a prática a levou a estados de êxtase e sensação de flutuação, acompanhados de dormência em membros e face. Apesar de algum receio inicial diante dessas sensações, permaneceu envolvida pela experiência, que também evocou memórias pessoais marcantes, associadas ao choro e à elaboração de lembranças significativas.

Outra participante destacou o caráter coletivo da vivência, enfatizando alegria, acolhimento e pertencimento. Em diferentes relatos, surgiram imagens simbólicas ligadas à água — rios e oceanos — descritas como metáforas de imersão, plenitude e conexão com o todo. Essa dimensão foi reforçada por uma das mulheres, que relatou sentir-se como parte de um oceano coletivo, integrando luz e sombra em um processo de expansão interior e fortalecimento de vínculos.

De modo geral, os depoimentos evidenciam três eixos principais: (i) sensações físicas decorrentes das alterações respiratórias e fisiológicas; (ii) mobilização emocional, envolvendo choro, gratidão, alegria e elaboração de memórias; e (iii) experiências simbólicas e espirituais, ligadas a pertencimento, ancestralidade e integração com a natureza. Esses aspectos encontram respaldo em estudos que descrevem a influência do breathwork na regulação autonômica e emocional (CRUZ, 2021; LEWIS-HEALEY et al., 2024), bem como em abordagens que compreendem a respiração como catalisadora de estados ampliados de consciência (GROF, 2000). Além disso, as metáforas ligadas às águas aproximam-se das cosmovisões

indígenas, nas quais a respiração é entendida como elo vital entre corpo, território e espiritualidade, reafirmando a integralidade corpo-mente-espírito e a dimensão relacional da saúde (KRENAK, 2019)..

4. CONCLUSÕES

A experiência relatada demonstrou que o breathwork, quando aplicado em ambiente terapêutico, pode favorecer a emergência de sensações físicas, emocionais e simbólicas significativas, promovendo estados de relaxamento, elaboração emocional e percepções de integração corpo-mente-espírito. Os relatos das participantes reforçam tanto a eficácia subjetiva da prática quanto sua potência como ferramenta de cuidado coletivo e de expansão da consciência.

A inserção desse tipo de prática em espaços de saúde integrativa aponta para a importância de ampliar o olhar sobre bem-estar para além dos parâmetros biomédicos, dialogando com perspectivas interculturais e cosmovisões que compreendem a respiração como vínculo essencial com a vida e com a natureza.

Como inovação, destaca-se a sistematização de uma prática respiratória em contexto terapêutico não hospitalar, registrada por meio de relatos diretos das participantes e discutida em interface com literatura científica e saberes tradicionais. Sugere-se, para estudos futuros, a ampliação da amostra e a utilização de instrumentos de avaliação fisiológica e psicológica, a fim de aprofundar a compreensão dos efeitos do breathwork e de seu potencial de integração em diferentes contextos de saúde e educação.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROWN, Richard P.; GERBARG, Patricia L. Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I-neurophysiologic model. **Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)**, v. 11, n. 1, p. 189–201, fev. 2005.

BROWN, Richard P.; GERBARG, Patricia L.; MUENCH, Fred. Breathing practices for treatment of psychiatric and stress-related medical conditions. **The Psychiatric Clinics of North America**, v. 36, n. 1, p. 121–140, mar. 2013.

DE WIT, PAJM; CRUZ, RM. Treating PTSD with connected breathing: A clinical case study and theoretical implications. **European Journal of Trauma & Dissociation**, v. 5, n. 3, p. 100152, set. 2021.

FINCHAM, Guy W. et al. High ventilation breathwork practices: An overview of their effects, mechanisms, and considerations for clinical applications. **Neuroscience and biobehavioral reviews**, v. 155, p. 105453, dez. 2023.

GROF, Stanislav. **A psicologia do futuro: lições dos estados alterados de consciência**. Niteroi: Instituto Lachatre, 2000.

KAMBEBA, Marcia Wayna. **O lugar do saber.** São Leopoldo, RS: Casa Leiria, 2020. v. 1

KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo.** São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

LEWIS-HEALEY, Evan *et al.* Breathwork-induced psychedelic experiences modulate neural dynamics. **Cerebral cortex. New York, N.Y.**, v. 34, n. 8, p. bhae347, 1 ago. 2024.

ORR, Leonard. **Rebirthing in the new age.** [S.l.]: Millbrae, CA : Celestial Arts, 1977.

WHO global report on traditional and complementary medicine 2019. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/978924151536>>. Acesso em: 2 jul. 2025.