



Transcend Breathwork:

o encontro
do poder interno

JANA
NUNES



School of
NEUROPRODUCTIVITY

Transcend

Breathwork:

O encontro
do poder interno

Jana
Nunes

A respiração entrou na minha vida quando nada
mais parecia entrar.

Quando o mundo havia endurecido ao meu redor —
e dentro de mim também.

Quando o trauma já não era apenas memória, era
matéria.

Quando a esperança desbotava dia após dia, até
quase desaparecer.

Eu cheguei a acreditar que talvez fosse isso mesmo: que algumas pessoas param de respirar muito antes do coração parar.

A virada não veio da luz. Veio do desespero.

Eu já tinha tentado de tudo, seguido caminhos que prometiam muito e entregavam pouco.

Até que, como última alternativa, minha terapeuta sugeriu uma sessão de Breathwork na linhagem Holotrópica.

Eu fui porque não tinha mais nada. E saí porque encontrei tudo.

Naquele encontro, algo em mim rompeu — não suavemente, não poeticamente, mas de forma tão verdadeira que não podia mais ser ignorada.

Voltei à superfície como quem se liberta de um afogamento interno. Eu respirei, de verdade — pela primeira vez em anos.

A partir desse instante, dediquei-me a entender, com o corpo e com a alma, aquilo que a respiração já tentava me ensinar há tanto tempo: que ela é portal, memória, força, revelação.

E que, quando recebemos esse sopro com presença, algo dentro de nós começa a se reorganizar — não por esforço, mas por verdade.

Por isso, neste capítulo, abro um pouco dessa caminhada. Não para explicar cada detalhe, mas para revelar o que nasceu do encontro entre experiência, consciência e cura.

Foi desse movimento — tecido entre respiração, música, silêncio e entrega — que emergiu o Transcend Breathwork: um método que não nasceu

da mente procurando respostas, mas do corpo reencontrando sua própria verdade.

Aqui, compartilho o sopro que transformou minha vida e a força que ele despertou — para que, talvez, ao atravessar estas páginas, você também sinta o chamado silencioso de voltar para si.

Transcend Breathwork: onde tudo começou

Antes de se tornar método, Transcend Breathwork nasceu de mim — da minha história, da minha arte, da minha cura. A música sempre foi meu primeiro idioma. Ela me escolheu antes mesmo de eu compreender o poder que carrega.

Com apenas 18 anos, fundei a Beethoven-Haus, uma escola que se tornaria referência no ensino musical no Sul do Brasil. Passei mais de duas décadas vivendo entre sons, frequências e emoções — e, nessa vivência, testemunhei algo extraordinário: a

música transformava as pessoas. Transformava corpo, postura, energia, identidade.

Nada toca tão fundo quanto uma frequência que encontra o lugar certo dentro de alguém. Eu não sabia naquele tempo, mas já estava estudando — com o corpo e com a alma — aquilo que viria a se tornar a base do meu método.

Transcend Breathwork é o encontro entre:

- respiração
- música
- ciência
- espiritualidade
- corpo somático
- mente consciente
- alma que lembra

Não é racional. Não é conceitual. Não é palestra.
É experiência. É liberação. É caminho.

Transcend Breathwork é a linguagem do corpo quando finalmente permitimos que ele fale e damos espaço para que ele “respire”.

A respiração consciente atua diretamente no nível celular. Quando guiamos o ar de forma intencional para as áreas de tensão — ombros, peito, ventre, mandíbula, coração — estamos fazendo muito mais do que relaxar músculos; estamos abrindo caminhos internos para que o oxigênio volte a circular onde antes havia bloqueio. Essa oxigenação direcionada devolve movimento ao que estava rígido, reduz inflamações silenciosas, libera contrações crônicas e permite que a célula retorne ao seu estado natural de equilíbrio. Muitas vezes, apenas uma sequência de respirações profundas e lentas é suficiente para interromper o ciclo que transformaria tensão emocional em sobrecarga física — e sobrecarga física em dis-ease. O corpo sabe se reorganizar; ele só precisa de espaço para isso.

Bruce Lipton, biólogo celular e referência no estudo da epigenética, afirma que as células respondem mais ao ambiente energético do que ao ambiente genético. Isso significa que emoções, pensamentos, estresse e crenças criam sinais bioquímicos que influenciam o comportamento celular. Quando estamos em modo de sobrevivência — medo, fuga, ansiedade, hiperalerta — nossas células recebem mensagens de contração. Mas, quando respiramos conscientemente, desaceleramos o sistema nervoso, mudamos nossa química interna e enviamos novas informações para o corpo: segurança, abertura, presença. A respiração cria, em segundos, um novo ambiente celular. E células que se sentem em segurança voltam a se reparar, se regenerar e a funcionar com harmonia.

No Transcend Breathwork, quando conduzo alguém a “respirar para dentro da tensão”, eu a/o guio, na verdade, a comunicar-se com o próprio corpo. A respiração profunda dissolvendo resistência, o som

ajudando a liberar cargas energéticas, o ritmo guiando a reorganização interna — tudo isso cria um campo onde as células podem fazer o que nasceram para fazer: curar, equilibrar, renovar. A tensão perde força. O sistema nervoso encontra o eixo. A energia volta a circular. E aquilo que poderia se transformar em dis-ease se desfaz antes de se manifestar. A cura começa no sutil — e o sutil começa no sopro.

Como se forma um olhar integrativo

Minha jornada musical abriu o caminho terapêutico. A música sempre foi cura — estrutura emocional, mapa interno, portal. Mas, quando encontrei o Breathwork, percebi que havia um universo muito maior pedindo para ser acessado. E mergulhei nele com profundidade.

Ao me aprofundar nessa prática, fui guiada até a linhagem do Holotropic Breathwork, criada pelo psiquiatra tcheco Stanislav Grof, um dos maiores

pesquisadores do inconsciente humano e da psicologia transpessoal.

Grof dedicou mais de seis décadas ao estudo dos estados ampliados de consciência e descobriu que a mente humana não se limita ao biográfico — ela guarda camadas perinatais, transpessoais, espirituais e simbólicas que, quando acessadas com segurança, têm um enorme potencial de cura. A palavra holotropic significa literalmente “rumo ao todo” (holos = inteiro; trepein = mover-se em direção a).

Ou seja: é um movimento interior que conduz a pessoa para sua totalidade — não para longe de si, mas em direção ao que sempre esteve dentro. Essa abordagem me permitiu compreender, com precisão e reverência, que a respiração é um portal para camadas muito mais profundas do ser — camadas que não são acessadas pela mente cotidiana, mas pelo corpo, pela emoção, pela

memória ancestral e pela sabedoria interna que cada um carrega.

Para sustentar essa visão, me certifiquei como:

- Life & Success Coach
- Integrative Nutrition & Health Coach
- Trauma Aware Coach
- Facilitadora de Breathwork enraizada na linhagem Holotrópica

Acredito, de forma inegociável, no ser humano como um todo. Não existe cura parcial.

Não existe transformação quando corpo, mente e espírito caminham em direções diferentes.

Transcend Breathwork nasceu dessa união — da música, do som, da experiência somática, da ciência, da transpersonalidade... e do que me salvou.

O melhor conselho que posso lhe dar: respire. Acredito profundamente no poder de cura da respiração. E digo isso com o corpo — porque foi ele quem me ensinou. A respiração é, ao mesmo tempo, simples e radical. Ela reorganiza, regula, limpa, revitaliza. Dissolve o que estagna, libera o que pesa, desperta o que dorme e devolve coerência ao que estava dissonante.

Ao respirar conscientemente, criamos espaço para que o corpo retorne ao seu próprio ritmo — um ritmo que conhece o caminho de volta ao equilíbrio muito antes de nós.

Tav Sparks dizia que “o poder está dentro” e que a verdadeira jornada não é sobre se tornar algo, mas sobre lembrar aquilo que sempre fomos.

A respiração nos conduz exatamente a esse lugar: ao ponto onde a essência se revela, onde o corpo fala a

verdade, onde aquilo que parecia confuso ganha forma, onde o que está preso encontra passagem. A respiração não inventa a cura; ela apenas revela o que sempre foi seu.

Quando respiramos com intenção, algo extraordinário acontece: o corpo começa a se autorregular. Não porque alguém o comandou, mas porque essa é a sua natureza.

Como ensinou Grof, o organismo humano possui uma sabedoria intrínseca, capaz de guiar processos de cura profundos quando criamos as condições internas para isso.

A prática consistente da respiração não é uma técnica — é uma mudança de relação consigo mesmo. Ela diminui a sobrecarga, reduz o estresse celular, previne a desconexão que, com o tempo, cristaliza-se em desarmonias físicas e emocionais.

Respirar conscientemente é devolver ao corpo o ambiente necessário para que ele se regenere, se restaure, se lembre.

A maior transformação que testemunhei foi a minha. Por anos, vivi em fuga — mesmo parada. Meu corpo reagia como se o perigo nunca tivesse passado. O estresse era tão contínuo que se tornou identidade.

Mas era apenas sobrevivência. Não, vida. Foi a respiração que me devolveu a mim. Curou camadas físicas, emocionais e espirituais. Transformou crenças, abriu caminhos, suavizou padrões, restaurou minha capacidade de amar, de me relacionar, de ocupar meu lugar no mundo com verdade.

E me ensinou uma lição definitiva: o poder nunca esteve fora.

Ele sempre esteve dentro, esperando que eu respirasse o bastante para percebê-lo.

Se eu pudesse falar com o “eu” de dez anos atrás, eu diria:

“Não perca a esperança. A resposta está dentro. Sempre esteve. O que você busca respira em você — e sempre respirou.”

Agora, antes de seguirmos, eu te convido a algo simples e profundo: um momento de pausa. Um retorno ao corpo. Um reencontro com aquilo que, talvez, você também tenha esquecido.

O que vem a seguir — o Reset Breathwork — é um convite para sentir, não para entender.

Para perceber, não para controlar.

Para voltar ao que é seu.

Respire.

E permita que o caminho se abra.

Nem todo processo começa pelas profundezas. Assim como na música, existe um tempo de abertura, de afinação interna, de preparação para que o corpo possa receber o que realmente precisa.

Dentro do caminho que construí ao longo dos anos, existe um pilar central – o Transcend Breathwork, a jornada profunda. Ao redor dele, práticas como o Reset Breathwork surgem como ferramentas de apoio, oferecendo regulação, presença e equilíbrio ao processo.

Transcend Breathwork Experience

A imersão profunda.

Transcend Breathwork é uma travessia de, no mínimo, duas horas, conduzida por uma técnica específica de respiração conectada e intensificada, sustentada por uma trilha musical personalizada – cuidadosamente estruturada para facilitar o acesso

a estados expandidos de consciência, onde memórias, emoções, simbolismos, tensões e conteúdos inconscientes podem emergir com segurança.

É um mergulho.

É a experiência que combina:

- respiração profunda e contínua;
- música como vetor terapêutico;
- movimento energético;
- liberação de tensões armazenadas;
- dissolução de bloqueios;
- insights espontâneos;
- clareza emocional;

- reconexão com camadas mais profundas do self.
Transcend Breathwork foi desenhado para permitir que o corpo libere o que carregou por anos; que a energia presa encontre movimento; que emoções

silenciadas encontrem passagem; que a mente acesse perspectivas impossíveis no estado ordinário.

É uma jornada intensa, mas amorosa. Profunda, mas segura.

Uma experiência de expansão — e, muitas vezes, de renascimento interno.

Reset Breathwork Meditation

O retorno suave.

Por outro lado, existe um caminho mais delicado, mais curto, mais cotidiano: o Reset Breathwork. Essa prática dura apenas 10 a 15 minutos e tem como objetivo regular o sistema nervoso, harmonizar o campo energético e gerar um estado de presença, segurança e organização interna.

Ela não é projetada para a liberação profunda; não busca estados expandidos; não acessa camadas transpessoais.

Ela é um portal de retorno ao centro, um ajuste fino, um equilíbrio imediato.

Reset é para momentos como estes:

- ao acordar, para alinhar o dia;
- no meio da tarde, para recentrar;
- após um estresse, para desacelerar;
- antes de dormir, para soltar o corpo;
- quando a mente dispersa e o coração aperta.

É simples, suave, acessível – e extremamente eficaz. Uma pausa consciente capaz de reorganizar células, emoções e pensamentos.

O Reset permite que você lembre:

o corpo sabe voltar ao equilíbrio — basta dar espaço.
RESET BREATHWORK MEDITATION — O Primeiro
Passo Para Voltar a Si

Nem todo processo começa pelas profundezas.
Às vezes, o que o corpo precisa é de delicadeza, de
silêncio e de um convite para voltar ao próprio
ritmo.

Honrando este capítulo, ofereço agora uma prática
acessível, restauradora e segura: Reset Breathwork
Meditation.

Um recomeço.

Um alinhamento.

Um lembrete.

Os 3 Pilares do RESET

1. Aterrar: retornar ao corpo e reconhecer o estado presente.

2. Respirar: liberar suavemente o que pesa.
3. Silenciar: ouvir o que permanece quando tudo o que não é essencial se acalma.

A Prática (versão adaptada)

Encontre um lugar tranquilo.

Feche os olhos.

Respire fundo.

Perceba-se.

Não tente ajustar nada.

Apenas testemunhe quem você é agora.

Sente-se ou deite-se.

Relaxe o rosto, a mandíbula, o ventre.

Deixe o peso do corpo se entregar à gravidade.

Comece uma respiração circular, profunda, suave, contínua — sem pausas entre o inspirar e o expirar.

Siga com essa respiração, principalmente por 5 minutos; depois, você pode retomá-la sempre que

for necessário silenciar as vozes externas e reconectar-se interiormente.

O corpo sabe.

Se emoções surgirem, permita.

Se sons vierem, deixe sair.

Se nada acontecer, isso também é cura.

A partir de agora, eu me retiro.

Fique com sua respiração e com a música.

O caminho se revela dentro.

(trilha sonora)

Quando terminar, volte devagar.

Abrace o silêncio.

Se quiser, escreva o que sentiu.

Este é o seu Reset.

Para aprofundar esta prática sempre que desejar, você pode acessar gratuitamente a trilha sonora original no meu website — mindfulmenow.com

A música é parte essencial do processo — ela sustenta a experiência, conduz o ritmo interno e ajuda o corpo a encontrar o seu próprio caminho de volta ao equilíbrio.

A essência sempre permanece

No fim, a respiração me ensinou algo que nenhuma dor, nenhum medo e nenhum desvio conseguiram apagar: a nossa essência nunca se perde.

Ela pode adormecer. Pode se esconder nos cantos mais silenciosos da alma, coberta por anos de sobrevivência, expectativas e pequenas desistências. Mas ela permanece — intacta, paciente, esperando que a gente volte.

A cura não é um destino distante. É um movimento interno. É um lembrar.

É o retorno ao que sempre estive ali.

A respiração abre esse caminho — não como uma promessa, mas como uma possibilidade real. Ela nos devolve ao corpo, nos devolve ao ritmo da vida, nos devolve ao eixo onde tudo faz sentido. E, quando voltamos para esse lugar, algo profundo acontece: o peso diminui, a luz aumenta, a clareza se aproxima.

Aos poucos, começamos a perceber que a vida que desejamos não está fora do nosso alcance — ela começa na forma como respiramos por dentro. Na maneira como nos acolhemos. Na coragem de nos ouvir. No carinho com que nos tratamos. Na honestidade com que retornamos ao nosso próprio centro.

Porque, quando nos preenchemos com a nossa própria luz, abrimos espaço para uma vida mais leve, mais inteira, mais nossa.

Uma vida onde é possível caminhar com verdade, criar com propósito e sentir com profundidade. Uma vida que não vem da exigência, mas da presença.

Não vem da busca, mas do encontro.

E é no sopro mais simples, às vezes quase imperceptível, que começamos a reencontrar quem realmente somos... e a vida que, silenciosamente, sempre quisemos viver.

Confie no caminho, solte as armaduras que pesam, entregue-se ao que a vida pede... e permita-se renascer da força que vive em você.

Jana Nunes

E é assim que tudo começa a mudar: quando a respiração se ilumina por dentro e encontra o poder interno que sempre foi seu.



School of
NEUROPRODUCTIVITY

Official Store: [LINK](#)