

Diminuir níveis de stress e ansiedade

Aprender a viver a RESPIRAÇÃO

Falar da respiração numa primeira análise parece fácil e evidente, mas será que todos nós respiramos de uma forma idêntica? O processo mecânico é idêntico, o sistema respiratório não muda muito de uma pessoa para outra, mas a experiência da respiração é individual, única, como cada um de nós.



Jorge Ferreira *

respiração acompanha-nos em todos os momentos da nossa vida, tal é óbvio, mas o mais importante é que ela se modela e altera consoante esses momentos e essas experiências únicas e pessoais.

Sistema nervoso somático e sistema nervoso autónomo

Apesar de não nos darmos conta no nosso dia-a-dia, a respiração pode ser um processo voluntário, que também

pode estar sob controlo do nosso **Sistema Nervoso Somático**, tal como os músculos do nosso corpo. Por exemplo, se quisermos, podemos interromper ou aprofundar a respiração. Mas, geralmente,

entramos num processo automático de respiração em que esta é controlada pelo **Sistema Nervoso Autónomo**, para que a nossa mente se possa voltar para outras questões que não a respiração. Através

desta interacção entre estes dois **Sistemas Nervosos**, a respiração pode passar a ter alguma influência sobre funções que, normalmente, são consideradas involuntárias.

A utilização da respiração como terapia

A utilização da respiração como terapia, associada a outras técnicas (psicoterapia, yoga, *biofeedback*) tem-se demonstrado muito útil no alívio de problemas tais como: dores de cabeça crónicas, problemas respiratórios, hipertensão, ansiedade. **Se uma respiração correcta pode ajudar-nos, tanto em questões físicas, como psicológicas, a verdade é que uma respiração incorrecta pode criar as fundações para que vários desequilíbrios surjam ou se agravem.** Por exemplo, padrões respiratórios irregulares ou anormais podem estimular reacções autónomas associadas a estados de ansiedade e de alerta constante. Quando a respiração se processa de forma livre, suave e regular, os nossos circuitos autónomos são influenciados, criando estados de calma e equilíbrio, ajudando a diminuir os níveis de *stress*, influenciando os batimentos cardíacos, a tensão arterial, os níveis de

contracção muscular.

Obstáculos à manifestação da respiração

Nos tempos modernos procura-se muito em estimulantes artificiais como a cafeína e o açúcar o que podemos alcançar através da respiração. Já uma respiração correcta e livre de tensões pode aumentar os nossos níveis de vitalidade.

A compreensão do que significa a verdadeira natureza da respiração não é um processo simples. Como já referimos anteriormente, **a respiração molda-se às experiências que vamos tendo**, sejam elas de euforia, excitação, medo, conflito e todas estas manifestações vão alterando um estado mais livre de respirar, criando padrões respiratórios que reflectem as tensões que vamos acumulando. Assim, são criados **obstáculos à manifestação da respiração**; o seu ritmo, fluxo, intensidade e profundidade vão sendo influenciados e alterados, perdendo-se a sua essência livre original. Podemos, como exemplo, associar a respiração acelerada e superficial que acontece numa situação *stressante* com um desejo inconsciente de que aquela situação passe rapidamente, ou pelo contrário, quando ocorre uma sensação de falta de ar ou de incapacidade

Uma respiração livre e espontânea depende sempre do relaxamento e não do esforço

dade de respirarmos com o desejo de parar o fluxo natural dos eventos naquele preciso momento.

Podemos pensar na energia inesgotável que as crianças aparentam ter quando brincam, mas observamos que, com o passar dos anos, essa sensação de energia vai diminuindo em nós. Com as vivências vão-se construindo bloqueios ao acesso a essa energia vital.

É, pois, necessário tornar o inconsciente consciente, verificarmos como bloqueamos a respiração com a criação desses obstáculos musculares,

mentais, posturais e o primeiro passo, essencial para percorrermos esse caminho, passa por identificarmos a forma como respiramos, que tipo de respiração temos, qual a sua profundidade, ritmo, se o seu fluxo tem interrupções, de que tipo e em que fase, com que partes do corpo respiramos. **Z**

(*) Professor de Yoga e Yoga Terapeuta responsável Espaço Vida
www.espaco-vida.com
inforvida@gmail.com

Reaprender a respirar de forma espontânea

A ideia de libertação da respiração, de reaprender a respirar de uma forma espontânea, não é atingida através de exercícios artificiais e em esforço; não queremos criar uma nova respiração, mas sim reencontrar o nosso estado espontâneo, calmo regular. Todos os exercícios de respiração devem ser feitos com conforto e sem forçar os limites de cada um. Exercícios que impliquem suspender a respiração durante prolongados períodos de tempo, por exemplo, não são benéficos nem para o organismo nem para a nossa mente, acabando por se tornarem mais uma fonte de tensão. As próprias respirações profundas constantes, que podem ter um efeito positivo quando feitas em determinados exercícios, se forem mantidas por períodos de tempo prologados, podem mesmo ser prejudiciais para o nosso organismo, revelando-se uma receita para um caos metabólico. Uma respiração livre e espontânea depende sempre do relaxamento e não do esforço. **Reaprender a respirar é aprender a soltar os bloqueios que criamos no nosso processo respiratório**; se decidirmos impor a nossa vontade a todo o custo, iremos simplesmente, estar a originar mais tensão. Esta libertação e reencontro com a nossa respiração espontânea podem desempenhar um papel muito importante na nossa vitalidade e qualidade de vida e na relação connosco e com os outros.

