

Respiração Ióguica Profunda

Revista da Self-Realization Fellowship Outono, 2005, página 36

Uma Chave para o Bem-Estar Físico e Mental

Se alguém oferecer-lhe uma substância que garantisse dar aumento de energia, vitalidade e calma; alguma coisa que promettesse ajudar a reduzir o estresse e controlar transtornos emocionais-- --e tudo isso quase instantaneamente e “100% natural”---- você poderia justificadamente suspeitar que ela teria um preço exorbitante. E se você fosse também informado que esse remédio aparentemente milagroso fosse tão gratuito quanto o ar que respiramos, sua reação poderia ser com certeza cética!

Entretanto um número crescentes de estudos científicos têm demonstrado que o ar que respiramos pode, sem dúvida, cumprir todas essas promessas--- desde que aprendamos a respirar corretamente. Pesquisas recentes feitas por fisiologistas e psicólogos estão confirmando rapidamente o que os iogues da Índia ensinam há milênios. Respiração adequada é uma das chaves básicas para o bem-estar físico e mental.

Respiração: a Maneira Correta e a Maneira Errada

A maioria de nós vê a respiração como natural. Sabemos que é o modo pelo qual suprimos as células de nosso corpo de oxigênio--- oxigênio que é usado no processo do metabolismo que dá energia para nossas células e órgãos, incluindo o cérebro. E é também a maneira pela qual purificamos nosso corpo de um produto tóxico desse processo: o dióxido de carbono. Tudo isso parece tão simples que geralmente não pensamos duas vezes.

Entretanto, a ioga ensina, e a ciência moderna confirma que existe uma maneira correta e outra errada de se respirar. Paramahansa Yogananda disse: “ aprenda a respirar corretamente... aquele que senta com a coluna fletida e que caminha com o tórax voltado para dentro, não pode respirar corretamente. Ele comprime o diafragma e pulmões, evitando que os pulmões atinjam a expansão plena e recebam a quantidade de oxigênio necessária para purificar completamente o sangue desvitalizado que flui para eles com este propósito... quando você inspira, se sentir a expansão dos lobos inferiores do pulmão (não apenas o tórax superior, como a maioria das pessoas fazem), você capta a quantidade apropriada de oxigênio, todo seu sangue escuro é transformado em sangue vermelho purificado, como um suprimento novo de vitalidade flui em seu organismo.”

Respiração Diafragmática Profunda

Cientistas e iogues concordam que a chave para a respiração saudável é permitir que o diafragma (a lâmina muscular em forma de cúpula que separa a cavidade torácica da cavidade abdominal) de mover para baixo durante a inspiração, empurrando suavemente o abdome para fora e criando um vácuo parcial que permite o pulmão retirar oxigênio dos lobos inferiores do pulmões. Pesquisadores destacam que este tipo de respiração é natural nos bebês; quem observa uma criança respirando pode notar que é a região abdominal, não o tórax superior que sobe e desce, durante a inspiração e a expiração. Mas quando crescemos, à medida em que envelhecemos, a falta de exercícios, postura inadequada e roupas restritivas fazem com que a maioria das pessoas desenvolvam o hábito não saudável de respirar superficialmente com o tórax, usando apenas uma porção da capacidade de seus pulmões.

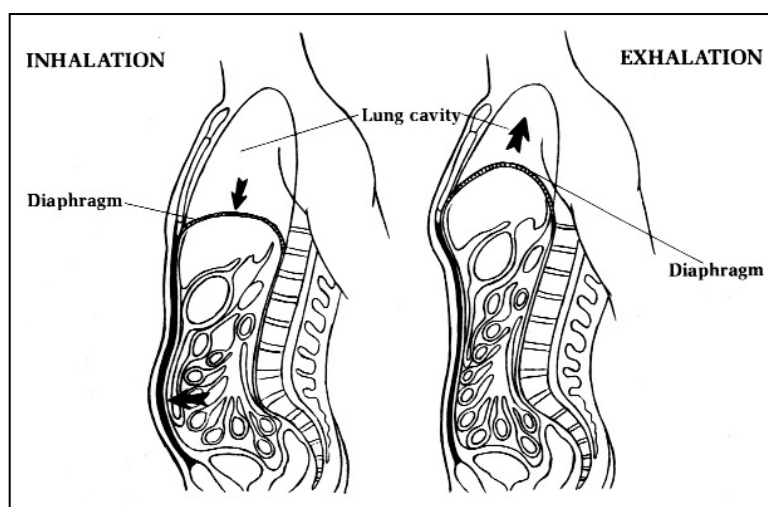
Respiração Adequada Necessária para uma Boa Saúde

Os cientistas estão descobrindo que respiração inadequada por um longo período de tempo impede uma ótima saúde do corpo e da mente. O Dr. Alan Hymes, um cirurgião cardio-vascular e membro da Universidade de Minnesota em Minneapolis, explica que quando respiramos com o tórax, não permitindo que o abdome se expanda, o ar é dirigido principalmente para as áreas superior e média dos pulmões. Porém, a gravidade faz com que o sangue no pulmão fique coletado mais no lobo inferior; assim, o dióxido de carbono não pode ser removido eficientemente.

Segundo a nutricionista Dra. Brenda Owens, “esta ineficiência faz com que o sangue retorne aos tecidos ainda carregado de uma quantidade de dióxido de carbono, o que interfere com o metabolismo adequado das células”. Se superficial, a respiração incorreta torna-se um hábito através dos anos, cada vez mais toxinas se acumulam no corpo, acarretando baixa vitalidade, tendência a doenças respiratórias e outras doenças, inquietação, embotamento, depressão e outras desarmonias relacionadas com o corpo e a mente.

Assim, a respiração saudável depende da formação do hábito de respirar eficientemente com o diafragma. Como este é o modo natural de se respirar, é geralmente simples para a maioria das pessoas; mas formar o hábito pode necessitar atenção consciente. Um modo de fazer isso é observar-se várias vezes durante o dia para certificar-se de que a respiração é suficientemente profunda. Ponha a mão no abdome ao inspirar e expirar; se o diafragma estiver sendo usado adequadamente, você será capaz de observar a mão mover-se levemente para cima e para baixo com cada respirada. Respiração torácica não fará com que a mão se mova.

Como Paramahansa Yogananda salientou, o primeiro requisito para uma respiração diafragmática profunda é postura correta. A respiração pelas narinas é melhor do que pela boca. Outra ajuda no treino de si mesmo para respirar corretamente é prática regular do exercício de respiração profunda básica, ensinado na Ioga.



Respiração Ióguica Completa

A respiração ióguica profunda é também chamada de respiração total. Ela combina as respirações diafragmática e toraxica para encher completamente todos os três lobos dos pulmões (inferior, médio e superior) através de uma inalação suave e contínua. Ao se exercitarem os pulmões numa respiração ióguica profunda, expandindo-os completamente, os pulmões ficam fortalecidos e livres de impurezas e a respiração normal torna-se automaticamente mais profunda e mais eficiente. A prática deste exercício uma ou duas vezes diariamente, ajuda-nos a aprender a respirar adequadamente durante as atividades normais e acarreta muitos outros benefícios físicos e mentais.

Técnica

(Para melhores resultados, faça-os sete vezes, uma ou duas vezes por dia.)

Inale lentamente pelas narinas enquanto expande gradualmente, nesta ordem:

1. o abdome,
2. parte inferior do tórax,
3. parte superior do tórax.

Exale lentamente através das narinas, enquanto gradualmente exalando na seguinte ordem:

1. parte superior do tórax,
2. parte inferior do tórax,
3. o abdome.

Os pulmões se expandem e se esvaziam gradualmente, como dois balões inflados com pressão a gás e depois deixados para se esvaziarem. As três fases da inalação e da exalação não são separadas, mas juntam natural e consecutivamente uma na outra. Não há pausa no final da inalação ou no final da exalação.

Pontos Chaves:

O abdome deve ficar relaxado durante a respiração profunda. A expansão abdominal na primeira fase da respiração profunda é alcançada, empurrando-se para baixo o diafragma, não pelos próprios músculos abdominais. Certifique-se também de que não esteja com vestimenta apertada (como cinto ou gravata) que evitaria a expansão adequada do abdome e da parte superior do tórax, junto ao pescoço.

A respiração ióguica completa é melhor realizada enquanto sentado, mantendo a coluna ereta, os ombros para trás e o peito para fora (mas não de forma exagerada).

A respiração completa não é uma respiração forçada. Não há solavanco de forma nenhuma. Não é um desafio para ver quanto ar seu pulmão pode conter. No final da inalação os ombros não devem estar elevados. Do mesmo modo, no final da exalação os músculos abdominais não ficam contraídos. Não deve haver força ou desconforto.

A respiração ióguica completa requer um processo de aprendizado definido, por parte tanto do homem quanto da mulher. Pesquisadores descobriram que a maioria dos homens respira com a parte inferior do tórax e a maioria das mulheres, com a parte superior. Assim os homens têm que aprender a preceder a inalação com a parte inferior do tórax pela inalação diafragmática, e as mulheres têm que aprender a preceder a inalação do tórax superior com a inalação diafragmática do tórax inferior.

Como parte de seu sistema de Exercícios de Energização (ensinado nas Lições da Self-Realization Fellowship), Paramahansa Yogananda ensinou a técnica da “respiração dupla” Isto é realizado, inalando-se através das narinas, uma inspiração curta seguida por uma inspiração longa: “huh, huhhh.” (“huh” não é uma palavra proferida, mas um som aspirado.) A exalação é feita pela boca, uma expiração curta, seguida por uma expiração longa. Estudos laboratoriais, na Universidade da Califórnia em Los Angeles, mostraram que este tipo de respiração enche os pulmões quase tão completamente quanto a respiração ióguica completa. A respiração dupla é mais fácil para a maioria das pessoas e acarreta menos risco de esforço.

Benefícios Físicos da Respiração Adequada

Profissionais da saúde estão descobrindo que completa oxigenação do corpo oferecida pela respiração ióguica profunda é um dos meios mais simples e eficazes de combater a fadiga. Como disse Paramahansa Yogananda: “assim como um bastão de substância condutiva é eletrificado, ou carregado quando a eletricidade passa através dele, também a bateria do corpo torna-se completamente carregada com a força vital derivada do oxigênio quando ar fresco é inalado para

dentro do corpo. Quando seu corpo estiver cansado, se você inalar e exalar profundamente várias vezes, em um lugar aberto ou na frente de uma janela aberta, você se sentirá revigorado.”

Uma lista dos outros benefícios físicos da respiração adequada deve impressionar qualquer pessoa interessada em alcançar um estado de boa saúde vibrante. Segundo o Dr. Owens, a respiração diafragmática profunda “faz muito mais que simplesmente ajudar a circulação do oxigênio no corpo. Os músculos abdominais são fortalecidos e tonificados durante esta respiração profunda e os órgãos da área são fortemente massageados. O fígado, o estômago, os rins, a vesícula, o baço e o pâncreas, todos se beneficiam. Os intestinos recebem estimulação que encorajam o peristaltismo, o movimento do cólon semelhante a ondas que movimentam o material fecal, expelindo-o. Os músculos do cólon são tonificados e é menos provável que ocorra constipação. A respiração diafragmática também libera as enzimas digestivas para que funcionem melhor e aumenta a circulação na área... a respiração diafragmática ajuda automaticamente a postura, uma vez que é impossível atingi-la se o corpo não estiver ereto.”

A respiração adequada com o diafragma também ajuda o coração a desempenhar seus trabalhos incessantes de fazer o sangue circular. Quando o diafragma se achata, como na inalação profunda, a expansão torácica resultante ajuda a retirar o sangue carregado de toxinas do corpo e levá-lo para dentro do coração e pulmões para a purificação. Quando o diafragma retorna à sua posição de relaxamento na exalação, ajuda a empurrar o sangue arterial para fora do coração e levá-lo para todas as partes do corpo. Assim, na respiração profunda, menos esforço é colocado no coração do que na respiração torácica superficial.

A Respiração e a Harmonia Corpo/Mente

Os resultados físicos são apenas parte da história. Psicólogos, bem como médicos, prescrevem respiração ióguica profunda como uma verdadeira forma de terapia holística, promovendo harmonia nos níveis mental e físico de nosso ser. De fato, alguns pesquisadores acreditam que a respiração pode ser um elo que falta na relação complexa entre o corpo e a mente---dando uma chave que pode dar-nos alguma medida da influência sobre as funções física e mental até agora considerada fora do controle consciente___metabolismo, ondas cerebrais e mecanismos de estresse---além de estados emocionais como a ansiedade, o nervosismo e a raiva.

Vários estudos recentes demonstraram a correlação entre a taxa de respiração e nossos estados mental e emocional.. Dois estudos de ondas cerebrais, realizados na Universidade da Califórnia mostraram que durante a respiração diafragmática lenta, o cérebro gera mais ondas alfa (o que indica calma e relaxamento) do que durante a respiração torácica mais rápida.

“Muitas ilustrações poderiam ser dadas sobre a relação matemática entre a taxa respiratória do homem e as variações em seu estado de consciência”, escreveu Paramahansa Yogananda há quase sessenta anos. “A pessoa cuja atenção está totalmente absorta, como quando seguindo algum argumento intelectual intrincado, ou tentando algum feito físico delicado ou difícil, respira automaticamente muito lentamente... respirações rápidas ou desiguais são um acompanhamento inevitável de estados emocionais prejudiciais: medo, cobiça e raiva.”

Em virtude da respiração torácica ser muito menos eficiente do que a diafragmática, purificando o sangue de dióxido de carbono, quem respira com o tórax é forçado a inalar e exalar mais frequentemente do que quem respira com o diafragma. Portanto não é surpresa que os cientistas encontraram evidências de que a respiração torácica pode realmente estimular os mecanismos de estresse do corpo e da mente, tornando difícil que as pessoas que habitualmente respiram deste modo relaxem completamente. “O modo pelo qual respiramos tem um efeito profundo no modo como nos sentimos”, diz o psicólogo Dr. Phillip Nuernberger, um consultor de gerenciamento do estresse. “Muitas queixas relacionadas ao estresse---quer física, mental ou emocional---são causadas pela respiração inadequada. Mas felizmente, muitas destas queixas podem ser revertidas, simplesmente aprendendo-se a respirar adequadamente.”

O Dr. Hymes descobriu que a respiração diafragmática profunda é um modo muito eficiente de lidar com o estresse mental e emocional. “Tente-o na próxima vez que sentir que está ficando

preocupado ou bravo,” ele sugere. “Você ficará surpreso com a mudança que faz em sua perspectiva e quão calmo seu pensamento se torna.”

Uma mente calma, um corpo saudável, transbordando com vitalidade, uma crescente harmonia em todos os níveis de seu ser---a respiração adequada pode ajudar-nos a alcançar todas estas coisas. Aprendendo a respirar profundamente com o diafragma durante as atividades normais e pela prática regular da respiração ióguica completa, cada um de nós poderá mover-se rumo àquele bem-estar que é o estado natural do corpo e da mente.

Destaques:

1-Melhorando os Ciclos de Sono e Energia

“A técnica mais simples e mais poderosa para proteger sua saúde é a respiração”, diz Andrew Weil, professor clínico de medicina interna na Universidade do Arizona em Tucson. “Tenho visto o controle da respiração sozinho atingir resultados notáveis: baixar a pressão sanguínea acabar com arritmias cardíacas, melhorar os padrões pobres de digestão estabelecidos há muito tempo, aumentando a circulação sanguínea pelo corpo todo, diminuir a ansiedade, permitindo que as pessoas se livrem de drogas viciantes anti-ansiedade e melhorando os ciclos de sono e energia.

2-O Melhor Remédio Anti-estresse que Nós Temos

O médico James Gordon, professor clínico de psiquiatria na Universidade de Georgetown ,ensina a respiração profunda à maioria de seus pacientes.. Por exemplo, ela já ajudou adultos a reduzir o sofrimento de câncer avançado e artrite deformante e ajudou jovens com desordem de deficit de atenção. “!Respiração profunda e lenta é provavelmente o único remédio melhor anti-estresse que temos”, diz Dr.Gordon. “Quando você traz o ar para a parte inferior dos pulmões, onde a troca de oxigênio é mais eficiente, tudo muda. O batimento cardíaco fica mais lento, a pressão sanguínea decresce, os músculos relaxam , a ansiedade diminui e a mente acalma . Respirar dessa forma também dá às pessoas um senso de controle sobre seus corpos e suas emoções que é extremamente terapêutico.”