

YÔGA SCHOOL
PRISCILA SILVEIRA SCHMITT

**A IMPORTÂNCIA DE RESPIRAR DE FORMA CORRETA E OS BENEFÍCIOS
DA RESPIRAÇÃO CONSCIENTE**

2023
JARAGUÁ DO SUL

SUMÁRIO

1. A importância de respirar de forma correta	3
2. Respiração consciente, o que é?	4
3. Benefícios da respiração consciente	4
4. Quando praticar	5
4.1 Como praticar	5
5. Por que você deve treinar sua respiração?	6
6. Colocando em prática	7
6.1 Caso 01	7
6.2 Caso 02	7
6.3 Caso 03	8
7. Conclusão	9
8. Referências Bibliográficas	10

1. A importância de respirar de forma correta

A respiração é um ato que ocorre naturalmente e de forma automática, sem precisarmos pensar nela. A maneira correta de respirar é quando inspiramos pelas narinas, enchendo os pulmões com elevação do abdômen (diafragmática) e liberando oxigênio através da expiração.

Nascemos respirando corretamente. Se você reparar, um bebê ou uma criança, verá a respiração acontecendo de forma correta. É comum ouvirmos a seguinte frase *“as crianças respiram de forma correta até que o mundo os estresse”*, isso justifica-se pois, com o passar do tempo, devido às influências de acontecimentos ocorridos durante a vida, como doenças, ansiedades, estresses, dentre outros fatores, modificamos esse padrão.

Infelizmente, muitas pessoas estão presas a um padrão respiratório defeituoso, no qual a respiração acontece de forma mais superficial, curta e torácica. E quando isso acontece, sua respiração pode realmente trabalhar contra você, puxando-o para o aspecto simpático de “lutar ou fugir” de seu sistema nervoso, você vive em estado de alerta e a rigidez dos músculos e isso inclui também os músculos inspiratórios. Respirar errado traz ainda outras consequências sérias para o dia a dia: você se sente mais cansado, com baixa concentração, tem uma má qualidade de sono e pode até acumular toxinas no organismo. Sem contar que, pessoas ansiosas que respiram de forma errada ficam presas nesse ciclo de respiração curta, pois quanto mais ansiosos, mais a respiração acontece de forma errada.

A qualidade de sua respiração pode impactar todos os outros sistemas do corpo. Isso significa que você tem o poder de usar ativamente sua respiração para afetar positivamente sua saúde e seu bem-estar em muitos níveis. Quando você entende o poder da sua respiração, pode alavancar um padrão de respiração mais lento e com foco em descansar e restaurar seu sistema nervoso, para ajudá-lo a se acalmar, aumentando sua concentração, qualidade de sono e muito mais.

Portanto, respirar corretamente evita prejudicar nossos órgãos e diversos sistemas como, cardiovascular, respiratório, digestivo, dentre outros.

2. Respiração consciente, o que é?

Como podemos ver, respirar é um ato natural e automático, mas respirar de forma correta pode trazer vários benefícios tanto para o corpo como para a mente. E para melhorar ainda mais a sua respiração correta, você pode trazer consciência para esse ato. Por meio de técnicas de respiração como a respiração consciente, prática comum na meditação e no yôga, é possível gerenciar as suas emoções de forma instantânea.

A respiração consciente consiste em levar a atenção plena e total no ato de inspirar e expirar de forma controlada, ajudando a relaxar e tranquilizar em momentos de estresse, ansiedade e compulsão. Também é uma aliada para nos manter no momento presente e sair do modo piloto automático.

A prática pode ser incluída em qualquer momento do dia, seja ao acordar, no banho, antes das refeições, no trabalho, no trânsito e até mesmo antes de dormir. Isso porque a única ferramenta necessária para essa técnica é o próprio corpo.

3. Benefícios da respiração consciente

- Redução do estresse;
- Relaxamento mental e corporal;
- Desenvolvimento da concentração e do foco;
- Diminuição da pressão arterial;
- Alívio dos sintomas de ansiedade;
- Ajuda a tomar decisões;
- Aumento da sensação de paz e equilíbrio;
- Melhora na qualidade do sono.

4. Quando praticar

Para praticar a respiração consciente, é necessário ter dedicação para torná-la um hábito que irá fazer parte da rotina.

Uma dica para iniciar, é tentar identificar momentos ou situações em que você se sente estressado, ansioso, agitado, compulsivo, ou até mesmo no piloto automático e tentar trazer a técnica para esses momentos. Por exemplo, antes das refeições, antes de iniciar no trabalho, antes de uma reunião, no trânsito...

Adiantando o despertador em alguns minutos, a fim de tirar um tempo antes de começar as atividades diárias, nem que seja 5 minutos, e aplicar essa técnica, possibilitará que a respiração consciente te traga a plenitude. Você iniciará o seu dia com os pensamentos mais equilibrados, com mais bem-estar, boas energias e disposição para seguir a sua jornada.

Posteriormente, poderá desafiar-se, trazendo a técnica ao decorrer do seu dia, como por exemplo, fazer pausas a cada 1 hora ou sempre que possível, visando uma respiração de forma consciente por 1 minuto.

4.1 Como praticar

- Posicione uma mão sobre o abdômen e a outra sobre o tórax, a fim de perceber e controlar que só o seu abdômen se movimenta e não o tórax;
- Inspire pelo nariz;
- Observe seu abdômen se expandindo, que se enche de ar;
- Expire lentamente pelo nariz, recolhendo seu abdômen e desinchando sua barriga.

No começo pode ser um pouco difícil essa respiração diafragmática e nasal, mas é a respiração mais eficiente para oxigenar o corpo da maneira correta. Nesse caso, tente realizar o exercício deitado com a barriga para cima. Assim, logo o hábito se tornará mais simples.

Levar consciência para o ato de respirar é viver em estado de presença, é perceber seu corpo, sua mente e estar de fato no momento presente e isso traz diversos benefícios como energia, saúde e bem-estar., saúde e bem-estar.

Realizar a técnica de respiração consciente, de forma correta (diafragmática e nasal), profunda e lenta, promove um estado de equilíbrio no

organismo. Isso porque, possibilita diminuir a frequência cardíaca e a liberação de adrenalina.

Em momentos de estresse, medo, ansiedade ou compulsão, uma respiração consciente nos ajuda a equilibrar as emoções, deixando-nos mais tranquilos e isso acontece de forma instantânea. Diferente de uma prática de esporte, como por exemplo a corrida, em que você precisa realizar um determinado tempo para liberar os hormônios de bem-estar e prazer.

5. Por que você deve treinar sua respiração?

Uma das práticas fundamentais do yôga é o pránáyáma, a expansão da bioenergia através de respiratórios.

A palavra pránáyáma é sânscrita, prána significa bioenergia; ayáma significa expansão, largura, intensidade, elevação. Pránáyáma designa as técnicas quase sempre respiratórias, que conduzem à intensificação ou expansão do prána no organismo. Portanto, as práticas de respiração são projetadas para controlar sua força vital.

No yôga aprendemos a importância de treinar a respiração, aprendemos a ter consciência desse poder.

A respiração é uma aliada que temos completamente em nossas mãos, mas não sabemos respirar. Nosso corpo é o instrumento pelo qual soa nossa vida, mas é um instrumento que não sabemos tocar. Temos que aprender primeiro à conhece-lo para depois tocá-lo.

6. Colocando em prática

6.1 Caso 01

J.P.S, mulher, vinte e quatro anos, solteira, estudante de engenharia de produção, profissão assistente administrativo engenharia. Referiu estar infeliz no trabalho e com sintomas de ansiedade e estresse, emocionalmente se sentindo desmotivada e cansada.

Iniciou aprendendo a respirar de forma correta e aplicando a técnica de respiração consciente logo ao acordar, realizando o exercício deitada com a barriga para cima. Logo a técnica passou a ser aplicada no decorrer do seu dia virando um hábito.

Atualmente, refere que a respiração consciente tem proporcionado uma jornada de descoberta em relação às suas habilidades e limitações respiratórias, tendo um maior entendimento sobre seus pulmões e aprendendo a aproveitar a respiração de forma consciente em sua vida. Percebe um aumento de energia e autocontrole, tornou-se mais produtiva e atenta às suas ações e emoções, conseguindo aplicar a respiração consciente em todas as situações de sua vida, seja para acalmar-se ou manter-se em estado de presença.

6.2 Caso 02

C.S, mulher, vinte nove anos, solteira, segundo grau completo, profissão empreendedora. Possui diagnóstico de TAG – transtorno de ansiedade generalizada, faz uso de medicamentos para ansiedade e depressão. Referiu ansiedade, dificuldade para dormir, confusões nos pensamentos e atitudes, aceleração cardíaca e dores de cabeça. Emocionalmente se sentia desmotivada, cansada, fadigada e sem energia.

Inicialmente aprendeu a respirar de forma correta e incluindo a técnica de respiração consciente, realizando deitada de barriga para cima uma vez por dia e no melhor horário que pudesse identificar. De início sentia muita falta de ar, palpitação e não se sentia confortável em realizar a técnica. Porém depois de alguns dias praticando, foi melhorando e conseguiu incluir na sua rotina da noite e também quando identificava uma crise de ansiedade. Relatou uma diminuição em suas crises de ansiedade e um episódio em que conseguiu acabar com uma crise levando consciência para sua respiração.

Atualmente, faz parte da sua rotina ter esse autocuidado em levar consciência para sua respiração, aplicando todas as noites e incluindo durante seu dia sempre que possível.

6.3 Caso 03

K.S.E, mulher, quarenta e três anos, mãe, casada, estudante de parapsicologia, profissão terapeuta. Referiu estar passando por uma situação delicada de saúde, sentindo ansiedade no momento de dormir e por vezes lhe causando insônia. Emocionalmente se sentindo sobrecarregada e tensa.

Como já respirava de forma correta, iniciou com a técnica de respiração consciente antes de dormir. Relatou sentir os benefícios a partir do terceiro dia de execução da técnica. Notou sua respiração mais leve, sem anseios no momento que se deitava para dormir, passou a adormecer sem demora e com uma melhora na qualidade do seu sono. Logo, incluiu a respiração de forma consciente no decorrer do seu dia.

Atualmente, realiza pequenas pausas durante o seu dia para levar consciência à sua respiração e percebe uma grande melhora em seu estado emocional.

7. Conclusão

Pode-se observar que a reeducação respiratória trouxe uma profunda consciência ao corpo dos envolvidos nos casos apresentados neste trabalho. Agora, além de prestarem mais atenção em si, mantendo-se em estado de presença, conseguem identificar situações e momentos de estresse ou tensão, conseguindo levar atenção ao ato de respirar e gerenciando suas emoções.

Sendo assim, passaram a obter maior autocontrole, como por exemplo, durante crises de ansiedade. Além disso, agora sabem exatamente o que fazer quando precisam de mais energia no dia-a-dia, ou então, para se desconectarem e relaxarem, alcançando um descanso de qualidade.

Esse trabalho foi de suma importância para aquisição de conhecimentos teóricos e práticos, mostrando que a respiração é uma aliada que temos em nossas vidas e não damos a devida importância, e ainda reforçando que podemos fazer muito mais por nós sem precisarmos de nenhuma ferramenta que não seja o próprio corpo.

Respiramos, estamos vivos! Não é mesmo?!

8. Referências Bibliográficas

DEROSE. **Origens do yoga antigo**. Editora Nobel, 2005

Temos 7 sentidos e os 5 mais conhecidos são os menos importantes.

Disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/articles/cxx79170863o>

Acesso em 16/04/2023.

Respire melhor para viver melhor: por que respirar é o seu superpoder.

Disponível em

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/respire-melhor-para-viver-melhor-por-que-espistar-e-o-seu-superpoder/>

Acesso em 16/04/2023.

Os benefícios da respiração consciente.

Disponível em <https://vitat.com.br/respiracao-consciente/#:~:text=Dessa%20maneira%2C%20a%20respira%C3%A7%C3%A3o%20consciente, trabalho%20ou%20antes%20de%20dormir.>

<https://vitat.com.br/respiracao-consciente/#:~:text=Dessa%20maneira%2C%20a%20respira%C3%A7%C3%A3o%20consciente, trabalho%20ou%20antes%20de%20dormir.>

Acesso em 16/04/2023.