



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## **A FISIOLOGIA DA RESPIRAÇÃO E O PSIQUISMO HUMANO**

**Marcos T. Elias (Mahamuni das)**

### **RESUMO**

Este texto se propõe à análise da fisiologia da respiração, traçando sua correspondência com diferentes estados emocionais e perfis psicológicos. O objetivo é ilustrar como modos particulares de respirar revelam perfis de personalidade, bem como tendências ou estados emocionais específicos. De posse desta análise, a observação da respiração pode se tornar uma excelente ferramenta para a percepção do outro, bem como para o desenvolvimento do próprio autoconhecimento. Da mesma forma, o conhecimento de técnicas específicas de respiração podem se tornar excelentes instrumentos para a transformação de estados mentais, bem como para o desenvolvimento de diferentes qualidades psicológicas. O conteúdo deste texto reúne conhecimentos da Psicologia Corporal e da milenar tradição do Yoga.

**Palavras-chave:** Emoção. Personalidade. Psicologia. Respiração. Yoga.

### **Introdução**

O presente artigo versa sobre a arte de respirar. Movimento sutil, delicado, muitas vezes despercebido, a respiração é um dos nossos atos mais vitais. Ela acompanha-nos desde o nosso primeiro momento de vida, e há de acompanhar-nos até o último. Por isso se trata de uma grande amiga, uma amiga especial, que em sábios sussurros, é capaz de dizer-nos tudo acerca de nós mesmos. Sabendo ouvi-la bem, eis que também nós podemos nos tornar sábios.

Tudo o que sentimos se expressa em nossa respiração, suspiros profundos de felicidade, suspiros ternos de saudades, ares que tremem com o medo, ares que se afogam no choro. Emoções e sentimentos se medem pelo movimento que o ar faz ao dançar sobre a melodia que o corpo toca. Se a melodia é alegre, é calma, é forte, triste, desesperadora, fará com que o ar dance de maneiras diferentes. Mas pode acontecer também que a dança do ar, em coreografia estudada, em arte polida, solicite ao corpo a melodia que lhe é mais adequada para a sua dança.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

O que quero dizer com isso é simples: é que assim como o que sentimos afeta diretamente a nossa maneira de respirar, a maneira como nos educamos a respirar pode modificar as coisas que sentimos, ou a maneira como as sentimos. Assim, ouvir a respiração é uma arte, e saber respirar é poder escolher a música que mais nos agrada ouvir.

Em um texto da antiga tradição do Yoga encontramos a afirmação de que “o prana é o senhor da mente” (yogendra, 2002, p.80). A palavra Prana denota a energia vital, que segundo a tradição do yoga, tem como sua expressão máxima no ser humano o ato da respiração. Assim, o aforismo nos diz que a energia vital manifesta na respiração é a base da atividade da mente, e que por isso as modificações da mente são acompanhadas de modificações da respiração, e por sua vez, as modificações da respiração promovem modificações na mente.

A mente e o prana estão relacionados entre si como o leite e a água, sendo suas atividades coincidentes, se houver movimento de prana, haverá movimento mental; se houver atividade mental, haverá movimento de prana. (Yogendra, 2002, p. 79)

Esta afirmação é algo empiricamente comprovável para todo aquele que se detiver em observar esta união entre mente e alento vital. Desta forma, devemos tomá-la como uma lei básica para entendermos a psicologia da respiração.

Alexander Lowen, criador da corrente contemporânea de psicologia corporal chamada Bioenergética, parece concordar com este postulado. Ao descrever a respiração de indivíduos em diferentes condições, expressa como um indivíduo deprimido apresenta um “rebaixamento de todas as suas funções energéticas: a respiração está diminuída, o apetite e o impulso sexual debilitados” (Lowen, 1982, p.42). Por sua vez, afirma como o “prazer e satisfação estimulam o organismo a aumentar sua atividade metabólica, que imediatamente se reflete em uma respiração mais profunda e plena”. (Lowen, 1982, p.43)

Se continuarmos a estudar as relações entre estados emocionais e respiração, podemos extrair daí muitas leis do funcionamento natural do organismo.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Tomemos, por exemplo, o critério da profundidade<sup>1</sup> da respiração. Se observarmos a fisiologia natural do corpo, notaremos como junto à manifestação de emoções como o medo intenso, o pânico ou a raiva, por exemplo, a respiração tende tornar-se mais rápida e superficial, eventualmente podendo ser completamente bloqueada ou retida. O extremo inverso acontece quando sentimentos opostos se manifestam, em estados de profunda paz, de amorosidade ou de segurança, a respiração tende a tornar-se mais profunda, lenta e desobstruída. Disso extraímos a lei de que sentimentos experimentados como prazerosos são acompanhados de uma respiração profunda e desobstruída, ao passo que sentimentos desprazerosos são acompanhados de uma respiração superficial e “travada”.

Tomando como base a influência mútua entre os estados mentais e a respiração, poderíamos sugerir que não apenas a experiência dos estados emocionais supracitados determina a condição da respiração, mas que também tais estados mentais podem ser criados ou modificados se voluntariamente trabalhássemos com seu padrão de respiração correspondente. Por exemplo, se queremos que um indivíduo se dirija de um estado de medo a um estado de paz, atuar sobre sua respiração modificando-a de uma condição superficial para uma respiração mais lenta e profunda demonstra ser uma prática de extrema eficácia. Segundo a tradição antiga do Yoga, todos os estados de profunda meditação, onde prevalecem a paz e a serenidade, são preparados através de exercícios respiratórios (pranayamas) que conduzem o praticante a alcançar sua capacidade plena de respirar e manter sua respiração em nível profundo e perfeitamente regular, sem oscilações. Este trabalho sobre a respiração abre ao meditante a possibilidade de observar suas emoções conscientemente e conscientemente apaziguá-las, libertando-o de suas influências nocivas e abrindo espaço para o estado de paz.

Segundo a Bioenergética, existe uma identidade fundamental entre respiração e emoção. Esta identidade é expressa na observação de que a

---

<sup>1</sup> Por profundidade da respiração me refiro à capacidade de ampliar o volume de ar inspirado e exalado, bem como prolongar a duração do ciclo respiratório na linha do tempo.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

repressão de sentimentos ocorre a nível fisiológico pela própria repressão ou contenção da respiração:

Para garantir a própria sobrevivência sob a égide do amor parental, a melhor forma que o corpo encontra para reprimir as “emoções proibidas” é contendo a respiração. Fisiologicamente, conter a respiração diminui todo o metabolismo do organismo, que, com isso, também tem sua sensibilidade diminuída. (Volpi e Volpi, 2003, p.15)

Deste modo, se queremos resgatar emoções reprimidas, um dos recursos utilizados pela Bioenergética é o de voluntariamente aumentar a profundidade da respiração, criando assim uma ponte de acesso às camadas mais profundas da mente onde os sentimentos mais profundos estão guardados.

Disto extraímos uma outra lei, que é a de que a expansão da respiração equivale à expansão da consciência, sendo o oposto igualmente verdadeiro, a retração da respiração equivale à diminuição da consciência. Deste modo, a expansão da respiração pode ser usada como instrumento para trazer conteúdos inconscientes para a consciência, uma vez que amplia o alcance desta última.

Segundo Volpi e Volpi:

Reduzir a absorção de oxigênio mantém as emoções sob controle, mas, conseqüentemente, reduz a energia vital da pessoa. Recuperar o nível dessa energia é fundamental para que seja possível liberar os bloqueios à expressão das emoções. (Volpi e Volpi, 2003, p.15)

Passando agora para uma apresentação mais prática, proponho-me a descrever de forma didática, sistemática, quase que dissecada – como fazem os anatomistas – quais são os diferentes estágios e as diferentes vias pelas quais a respiração ocorre. O objetivo final é apresentar algumas técnicas de respiração que podem ser empregadas para fins terapêuticos e principalmente, para o auto-conhecimento.

#### **As três áreas de respiração**

Vamos ao corpo humano, este belo instrumento da natureza está em constante movimento de troca com o mundo. Por mais que estejamos parados, há uma parte dele que nunca para, se olharmos para baixo, podemos notar que



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

nosso abdômen e nossa caixa torácica estão em eterno pulsar, por mais sutil e superficial que este seja. Se assim não fosse, não estaríamos vivos. Em termos gerais, o movimento da respiração abrange desde a parte mais baixa do nosso ventre até a parte mais alta do peito, e de forma menos perceptível, movimenta também a garganta assim como as narinas.

De forma didática, poderíamos dividir o movimento respiratório em três áreas do corpo:

- Respiração abdominal ou diafragmática: é aquela que acentua o movimento na parte baixa da barriga, fazendo a barriga crescer com a inspiração e recolher-se na exalação. O ar concentra-se na parte baixa dos pulmões. Esta respiração é a que exige menos esforço e corresponde à aproximadamente 60% do ar que podemos absorver. É predominante em estados de descanso, relaxamento e durante o sono.

- Respiração intercostal ou média: é aquela que movimenta a região intermediária entre o abdômen e o peito, fazendo as costelas inferiores se abrirem na inspiração e se recolherem na exalação. Para fazê-la de forma isolada requer-se bastante treino e controle da respiração. Equivale à 30% do volume de ar que podemos absorver.

- Respiração clavicular ou peitoral: é aquela que movimenta a parte alta do tronco, abrindo e elevando o peito na inspiração, recolhendo-o na exalação. O ar concentra-se na parte mais alta dos pulmões. Esta respiração é a que exige o maior esforço do corpo e corresponde a 10% do volume de ar que podemos absorver. Por exigir mais esforço, está mais presente em momentos de excitação quando o corpo necessita de maior tônus muscular. (Kupfer, 2001, p. 143-158)

Podemos chamar a respiração de completa quando há o movimento destas três áreas, utilizando assim toda a capacidade pulmonar. Neste caso observamos que há movimento tanto na barriga quanto em toda a caixa torácica. Treinar esta forma de respiração contribui para a flexibilização das couraças que envolvem estas áreas do corpo, uma vez que amplia a capacidade de expansão e recolhimento da musculatura em questão.

Exercício para as três áreas de respiração:



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Estando na postura ereta, sentado ou deitado, leve as mãos primeiro sobre o abdômen, concentre sua respiração nesta região e procure sentir, com o auxílio das mãos, a barriga se enchendo na inspiração e se recolhendo na exalação. Busque gradualmente expandir este movimento, tornando a respiração cada vez mais lenta e profunda, enchendo cada vez mais a barriga e recolhendo-a cada vez mais. Depois coloque as mãos à altura das costelas, abaixo do peito, com as mãos apontando para o centro. Procure então concentrar sua respiração nesta região, sentindo através das mãos as costelas se abrindo com a inspiração, e se recolhendo com a exalação. Busque expandir gradualmente este movimento. Ao fim, leve as mãos acima do peito, um pouco abaixo das clavículas. Concentre-se nesta região e procure sentir o peito se elevando com a inspiração e declinando com a exalação. Procure fazer pelo menos 10 respirações em cada uma das três áreas.

Agora vamos unir as três áreas. Deixe uma das mãos sobre a barriga e outra sobre o peito. Ao inspirar, concentre-se em encher primeiro a barriga, e gradualmente vá trazendo a consciência e a respiração até o peito enchendo também o peito. Ao exalar, busque sentir primeiro o peito se esvaziando e por último esvazie a barriga. Repita a respiração desta forma por mais alguns ciclos.

#### **As quatro fases da respiração**

Passando da anatomia à fisiologia da respiração, podemos dividir o movimento respiratório em quatro momentos distintos, que são:

- Inspiração: movimento de trazer o ar para dentro dos pulmões.
- Pausa com pulmões cheios: momento em que o movimento inspiratório cessa e os pulmões estão carregados de ar.
- Exalação: movimento de expulsar o ar dos pulmões.
- Pausa com pulmões vazios: momento em que a exalação cessa e os pulmões estão destituídos de ar.

Em uma respiração natural e espontânea, o corpo emprega esforço para inspirar (movimento ativo), sendo que para exalar não é necessário esforço (movimento passivo). A inspiração, portanto está associada à força e à





#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

excitação, enquanto a exalação está associada ao relaxamento e à quietude. Perceber a alternância entre estes momentos equivale a perceber o movimento de pulsação da vida que resume, em psicologia corporal, a nossa capacidade de sermos saudáveis. Expansão e recolhimento, abrir e fechar, aceitar o que vem, deixar ir o que vai. O movimento respiratório repete o eterno ciclo da vida, onde alternam-se nascimento e morte, encontro e separação, ação e repouso. Da mesma forma, podemos associar os momentos de pausa com os pulmões cheios e pausa com os pulmões vazios às sensações de ter e o não ter, o estar suprido e o estar em falta.

Exercício: Para experimentar com profundidade cada fase da respiração, podemos exercitá-las da seguinte forma:

1ª. Etapa (inspirar e exalar) – Sente-se com a coluna ereta. Buscando fazer uma contagem mental, tente inspirar durante 4 segundos e exalar durante 4 segundos. Inspire contando até 4 e exale contando até 4, repetindo algumas vezes. Procure perceber sensações, emoções e sentimentos associados a cada movimento de inspiração e a cada movimento de exalação.

2ª. Etapa (inspirar, reter e exalar) – Mantendo a mesma contagem mental, você vai agora inserir a retenção com os pulmões cheios. Inspire em 4 segundos, prenda o ar em 4 segundos, exale em 4 segundos. Repita o processo algumas vezes. Procure perceber sensações, sentimentos ou pensamentos associados a este momento com os pulmões cheios.

3ª. Etapa (inspirar, exalar, reter) - Agora você fará a retenção com os pulmões vazios. Inspire em 4 segundos, exale em 4 segundos, mantenha pulmões vazios por 4 segundos, volte a inspirar em 4 segundos e repita o mesmo procedimento algumas vezes. Procure perceber sensações, sentimentos e pensamentos associados à experiência de ter os pulmões vazios.

4ª. Etapa (inspirar, reter, exalar, reter) – Agora unimos os quatro momentos. Inspire em 4 segundos, retenha o ar por 4 segundos, exale em 4 segundos e permaneça de pulmões vazios por 4 segundos. Repita algumas vezes. Procure sentir esta alternância entre pulmões cheios e vazios, entre o ato de encher-se e esvaziar-se, expandir-se e recolher-se. Procure sentir como



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

este movimento reflete o pulsar da própria vida, que ora nos faz plenos, ora nos esvazia, ora nos faz ganhar, ora nos faz perder.

#### **Lateralidade do corpo e da respiração.**

Assim como o nosso corpo se divide em hemisfério direito e esquerdo, também a respiração pode ser observada sobre o ponto de vista da narina direita ou esquerda. Se fizermos uma observação atenta, notaremos que em diferentes momentos uma de nossas narinas se encontra mais aberta, enquanto a outra estará um pouco mais obstruída. Infelizmente as conseqüências destas variações de lateralidades não foram levadas em conta pela ciência da fisiologia no ocidente. Porém vem sendo estudada a milhares de anos no oriente, entre a cultura dos yogues.

Sabemos como o hemisfério cerebral esquerdo, que rege toda a porção direita do corpo, está associado às funções ligadas à lógica e à razão, enquanto o hemisfério cerebral direito, regendo a porção esquerda do corpo, está mais ligado ao sentimento e à intuição. Simbolicamente, a parte direita do corpo (exceto no canhoto) está associada à força, ao controle racional, ao masculino, à ação, à extroversão, ao aspecto solar e ao calor. Os membros do lado direito são sempre os mais desenvolvidos para operar as mais diversas ações, escrever, jogar, lutar, etc... Em oposição, o lado esquerdo está associado à delicadeza, ao feminino, à quietude, à introversão, ao lunar e ao frescor. O lado esquerdo sempre fica mais passivo, participando menos das ações voluntárias empreendidas pelo corpo.

Estas mesmas qualidades estão presentes na atividade respiratória, sendo que a narina esquerda vincula-se a todas as qualidades supracitadas do lado esquerdo do corpo, enquanto a narina direita vincula-se às qualidades do lado direito.

Assim temos:

Respiração pela narina direita: vinculada à ação, ao calor, à extroversão e ao masculino.

Respiração pela narina esquerda: vinculada ao relaxamento, ao frescor, à introversão e ao feminino. (Johari, 1995, p. 31-37)





#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

#### **Exercícios:**

1- Respirando pela narina esquerda: Sente-se com a coluna ereta. Levando a mão direita ao rosto, apóie os dedos indicador e médio entre as sobrancelhas e então leve o dedo polegar até a narina direita, obstruindo-a. Permaneça por alguns segundos respirando apenas pela narina esquerda. Busque se concentrar nas sensações desta respiração, bem como procure sentir o que o lado esquerdo do seu corpo representa para você.

2 – Respirando pela narina direita: Agora levando a mão esquerda ao rosto, apóie os dedos indicador e médio entre as sobrancelhas e então leve o dedo polegar à narina esquerda, obstruindo-a. Permaneça por alguns segundos respirando apenas pela narina direita. Busque se concentrar nas sensações desta respiração, bem como procure sentir o que o lado direito do seu corpo representa para você.

3 – Alternando narina esquerda e direita: Agora mantendo a mão direita ou esquerda sobre o rosto (como preferir), apóie novamente os dedos indicador e médio entre as sobrancelhas. Você vai usar o polegar e o anular para obstruir as narinas alternadamente. Obstrua primeiro a narina direita e inspire pela esquerda. Após encher os pulmões, obstrua então a narina e esquerda e exale pela direita. Ao esvaziar-se, volte inspirando pela narina direita e depois exale pela narina esquerda. Repita o ciclo inspirando novamente pela narina esquerda. Durante o exercício, procure sentir esta alternância entre o lado esquerdo e direito do corpo. Perceba se há diferença entre respirar pela narina esquerda e pela direita. Repita o exercício várias vezes ao longo do dia e perceba qual a narina que tende a estar mais predominante em diferentes momentos. Procure então refletir sobre as características supracitadas de cada narina e as suas próprias características psicológicas predominantes. Procure sentir como o exercício o leva gradualmente ao equilíbrio entre ação e repouso, extroversão e introversão, pensamento e sentimento.

#### **Aprofundando e meditando sobre a respiração**

Deter-se sobre o movimento da respiração é sem dúvida uma das melhores formas de alcançarmos um sentimento de paz, quietude e



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

serenidade. Na cultura do yoga, a expansão da respiração e a absorção da consciência neste processo sempre foram utilizadas como um veículo para propiciar estados meditativos.

Para concluir gostaria de apresentar um exercício simples que, se praticado com afinco, pode render ao leitor a possibilidade de experiências realmente muito profundas e transformadoras.

Expandindo a respiração ao infinito: Em posição sentada, com a coluna ereta, procure observar a sua respiração por alguns segundos. Concentrando-se então, procure contar mentalmente 4 segundos para inspirar e 4 segundos para exalar. Repita durante algum tempo. Depois procure aumentar a duração do processo, passando a inspirar em 6 segundos e a exalar em 6 segundos. Após um tempo, procure expandir um pouco mais, inspirando em 8 segundos e exalando em 8 segundos. Neste ritmo, continue aumentando gradualmente a contagem e veja o quanto sua respiração pode expandir-se na linha do tempo.

#### **Conclusão**

Listamos aqui algumas dentre as infinitas possibilidades de se trabalhar com a respiração. Como podemos ver, o estudo da respiração constitui uma verdadeira ciência, enquanto educar e treinar a própria respiração se trata de uma verdadeira arte, cujas repercussões psicológicas estão ainda longe de serem totalmente conhecidas. Para terminar, cito as palavras de Lowen:

O indivíduo que não respira corretamente reduz a vida do seu corpo. Se não se movimenta livremente, limita a vida de seu corpo. Se não se sente inteiramente, estreita a vida do seu corpo e, se sua auto-expressão é reduzida, o indivíduo terá a vida do seu corpo restringida. (Lowen, 1982, p.38)

Assim, respirar profundamente significa viver profundamente, avançando das cavernas de nossas prisões em direção à luz de nossa própria liberdade.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). A fisiologia da respiração e o psiquismo humano. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

#### **REFERÊNCIAS**

JOHARI, H. **Chakras**: centros energéticos de transformação. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1995.

KUPFER, P. **Yoga Prático**. Florianópolis: Fundação Dharma, 2001.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus Editorial, 1982

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**: da psicanálise à análise do caráter. Curitiba: Centro Reichiano, 2003<sup>a</sup>.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**: da vegetoterapia à descoberta da energia orgone. Curitiba: Centro Reichiano, 2003b.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**: A análise bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

YOGENDRA, S. **Hatha Yoga Pradipika**. Florianópolis: Instituto Dharma Yogashala, 2002.

---

#### **AUTOR**

**Marcos T. Elias (Mahamuni das) /PR** - Psicólogo (CRP-08/10450) formado pela Universidade Federal do Paraná e especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano de Psicologia Corporal. Professor de Yoga e diretor do centro Gandiva Yoga Ashram. Atualmente dedica-se à integração do conhecimento do Yoga com a Psicologia em sua prática terapêutica.

**Email:** [Mahamuni\\_das@hotmail.com](mailto:Mahamuni_das@hotmail.com)

**Site:** [www.gandiva.com.br](http://www.gandiva.com.br)