



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Sobre a arte de respirar bem. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol.15, 2014. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

SOBRE A ARTE DE RESPIRAR BEM

Marcos T. Elias (Mahamuni das)

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.

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.

Deixando um pouco as metáforas, proponho-me a apresentar 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, que está em constante movimento de troca com o mundo. Por mais que estejamos parados, há uma parte dele que nunca pára; se olharmos para baixo, podemos notar que 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



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Sobre a arte de respirar bem. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol.15, 2014. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

baixa do nosso ventre até a parte mais alta do peito, e de forma menos perceptível, movimentam 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 movimentam 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 movimentam 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:

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



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Sobre a arte de respirar bem. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol.15, 2014. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

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 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,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Sobre a arte de respirar bem. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol.15, 2014. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

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 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 lados 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,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Sobre a arte de respirar bem. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol.15, 2014. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

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)

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.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ELIAS, Marcos Teixeira. Sobre a arte de respirar bem. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol.15, 2014. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

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 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 abarcadas. 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 Teixeira. Sobre a arte de respirar bem. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol.15, 2014. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
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

AUTOR

Marcos Teixeira Elias (Mahamuni das) - Psicólogo junguiano, formado em psicologia pela Universidade Federal do Paraná, cursando especialização em Psicoterapia Corporal pelo Centro Reichiano, professor de Yoga, co-diretor do centro de Yoga Gandiva Ashram, membro da Sociedade Internacional para Consciência de Krishna.

E-mail: mahamuni_das@hotmail.com