10 DICAS PARA MELHORAR A RESPIRAÇÃO

escrito por Triada

Uma boa respiração desestressa, clareia a mente, aumenta a disposição, ajuda a prevenir doenças… Já deu para ver o quanto é importante (ainda mais para quem pratica yoga!). Então, abrace essas dicas para viver melhor… respirando!

Texto • Thiago Perin

1. VÁ DEVAGAR

Quanto mais rápido você respira, maior é o estresse descarregado no organismo. O ritmo ideal de alternação das inspirações e expirações deve ser como o de uma canção de ninar: delicado, suave e agradavelmente fluído.

2. MEXA A BARRIGA

Quando inspiramos, nosso diafragma desce até o abdômen, movimentando os músculos abdominais e movendo gentilmente a barriga. Na expiração, ele retorna para perto do coração, e aí a barriga também volta ao seu lugar. Dê uma olhadinha para baixo: a sua está se mexendo? Se não, é sinal de que você não está respirando como deveria.

3. PROLONGUE AS EXPIRAÇÕES

Momentos de estresse costumam vir acompanhados de expirações curtas e fracionadas. Já quando você está relaxado, a

expiração é naturalmente mais longa do que a inspiração. Preste bem atenção nisso! O ideal é que você inspire sempre em um tempo e expire em dois. Ou seja: se levar dois segundos inspirando, expire em quatro segundos. Mas, para começar, vale tentar apenas estender cada expiração em um ou dois segundos.

4. PARE TUDO E RESPIRE

Por mais zen que alguém seja, tem horas em que não dá para evitar: algo acontece e a cabeça esquenta, seja de raiva, de preocupação ou de puro estresse. Quando sua respiração começar a ficar alterada, canalize toda a atenção unicamente para a entrada e saída do ar. Ficar atento a esse processo, sentindo o fluxo do oxigênio pelo corpo, já é um relaxamento e tanto.

5. RELAXE OS MÚSCULOS

Quando estamos nervosos, temos a tendência de contrair os músculos superiores, especialmente os dos ombros e da garganta. Isso coloca vários obstáculos no caminho do ar dentro do corpo. Evite esse problema: procure relaxar o maxilar, o pescoço, a garganta e os ombros. Tente visualizar o trajeto interno do ar, desde as narinas até os pulmões, relaxando os músculos gradualmente enquanto inspira.

6. TOME CUIDADO COM A POSTURA

Ficar com as costas curvadas prejudica um bocado a entrada, a saída e a distribuição do ar. O resultado disso é um baita cansaço, falta de energia e dores chatas por todo o corpo. Se você passa a maior parte do seu dia sentado, que tal dar uma boa alongada e endireitar a coluna agora mesmo? Faz uma diferença…

7. RESPIRE COM O CORPO TODO

Visualize um bebê dormindo. Enquanto ele respira, sua barriguinha incha e desincha, seus ombros sobem e descem, sua espinha se ondula gentilmente. É uma mini-massagem completa nos músculos e órgãos, capaz de aquietar cada célula interna.

Então, aprenda com os pequenos!

8. FAÇA PAUSAS APÓS CADA EXPIRAÇÃO

Quando estamos relaxados, o final de cada expiração é naturalmente pontuado por uma pequena pausa. Valorize essa pausa. Inspire, segure o ar, expire e então dê dois segundos aos pulmões. Assim, fica bem mais fácil relaxar.

9. DEIXE O AR ENTRAR

Bata o pó dos tapetes, abra as janelas, deixe a luz e o ar penetrarem em todos os cômodos da sua casa. E, sempre que puder, mergulhe na natureza em busca de ar puro. Não dá para tirar um fim de semana e ir ao campo? Mesmo as grandes metrópoles oferecem espaços arborizados e tranquilos para você encher os pulmões de saúde.

10. MANTENHA A CALMA

Nossa respiração sofre influência direta de nosso estado mental. Uma mente agitada produz uma respiração agitada. Uma mente tranquila, é claro, produz uma respiração tranquila. Pense nisso quando o mundo pedir que você corra e faça mil coisas às pressas. Seguir o seu ritmo é mais saudável e pode, por sinal, ser muito mais produtivo.