

E aí, já respirou hoje?

Não estou falando daquelas técnicas complexas dos yogis, os pranayamas (eles são uma construção e dão um barato muito legal); também não estou falando de assistir tutorial no Youtube e nem de baixar aplicativo com despertador pra lembrar de puxar e soltar o ar dos pulmões (coisas que são bem úteis). E nem citei a palavra Meditação que, por vezes, causa arrepio em algumas pessoas (e é uma prática delícia e transformadora).

Estou falando daquela atividade simplinha, que não nos exige muito, inata do ser humano, realizada desde o instante que metemos nossa carinha neste plano terrestre; daquele ato vital e necessário para a sobrevivência, realizado pelo nosso sistema autônomo (saudades, aulas de Neuroanatomia!).

Uma respiração correta e benéfica é aquela diafragmática, quando ficamos bem barrigudinhos quando inalamos (efeito dos pulmões cheios) e super esguios quando exalamos (efeito dos pulmões vazios) . Bebês e gatos são experts em respiração, ceis já perceberam? Mas ao longo da vida vamos perdendo essa capacidade e quando nos damos conta, nossa respiração não passa da garganta. E é nesse momento que começam os problemas. Nossas atividades do dia a dia são realizadas no automático e paramos de prestar atenção nos pequenos detalhes. Quanto mais agitados ficamos menos respiramos e quanto menos respiramos mais agitados ficamos!

O fato é que uma boa respiração reduz os níveis de cortisol do nosso sistema (o hormônio do estresse) e isso faz com que a gente controle nossa ansiedade, oxigene nossos órgãos e promova aquela sensação de limpeza e leveza. Não conheço nenhuma Terapia Complementar que não inicie uma sessão pedindo que o indivíduo respire fundo, se concentre na inalação e exalação, inale e exale com consciência. No Yoga e Meditação, respirar é o carro chefe que guia os trabalhos. Quanto mais trabalhamos nossa respiração mais centrados ficamos, o que acaba colaborando para o aumento da nossa capacidade de expansão energética.

Que tal entrar no banho e prestar atenção na tua respiração enquanto a água cai no teu corpo? Que tal prestar atenção na tua respiração enquanto lava a louça ou enquanto está no trânsito? Que tal prestar atenção na velocidade e na temperatura do ar entrando e saindo das narinas, quando deitar-se para dormir?

Que tal sentar-se confortavelmente ouvindo uma boa música e deixar tua respiração fluir?

Respirar conscientemente é terapêutico, está ao alcance de todos, não tem contra indicações, te conecta com teu corpo, silencia tua mente barulhenta, não exige nada além da tua vontade de se aprofundar em si e é capaz de promover grandes mudanças, te fazendo um bem danado!

E aí, vamos respirar hoje?

Texto: Ana Bitello (Copyright ©) – Texto protegido pela Lei do Direito Autoral nº 9610/98