



PsiYoga

Exercícios de Respiração Abdominal e Diafragmática

A respiração abdominal pode ser feita tanto com os músculos abdominais descontraídos como com estes suavemente contraídos, mantendo uma ligeira tensão abdominal. No segundo caso o movimento foca-se ao nível das costelas inferiores, ocorrendo uma expansão lateral destas na inspiração, fruto do movimento do músculo do diafragma respiratório, por isso podemos também definir esta respiração como sendo diafragmática. Esta respiração também pode ser feita com os músculos abdominais descontraídos. No caso da respiração abdominal ocorre um movimento para fora do abdómen durante a inspiração e um movimento do abdómen para dentro durante a expiração.

A respiração abdominal com os músculos descontraídos é mais indicada para quem quer aprender a relaxar, para combater estados de ansiedade e tensão. A respiração diafragmática com os músculos contraídos ou descontraídos trabalha de forma mais intensa o diafragma, ajuda a tonificar os músculos abdominais e também contribui para um estado de vitalidade, sem se perder o efeito de relaxamento.

É muito importante que a respiração se faça pelo nariz, tanto na fase da inspiração como na expiração. A boca não filtra as impurezas como o nariz, não aquece o ar que entra, o que é ainda mais grave no Inverno em que ar chega frio aos pulmões, fragilizando-os e, além disto, respirar pela boca, também tem um efeito desidratante para o corpo, visto que o nariz tem também a função de humedecer o ar.

Respirar pelo nariz também produz, geralmente, um efeito mais tranquilizador do que respirar pela boca.

Estes exercícios podem ser feitos durante **5 a 10 minutos** de cada vez.

1. Encontrar uma posição confortável- Este tipo de respiração aprende-se melhor estando deitado, de pernas dobradas com os pés afastados e os joelhos juntos. O facto de estarmos deitados e com os joelhos flectidos descontraí a zona lombar favorecendo e facilitando a respiração abdominal. As mãos no abdómen ajudam-nos a sentir o movimento deste. (fig. 1)
Podemos usar uma manta dobrada debaixo da cabeça, se sentirmos muita tensão no pescoço, ou se verificarmos que, sem nada por baixo da cabeça, o nosso q



O queixo fica mais alto que a testa. Fig. 1

Para fazer a respiração abdominal completa, com o movimento de todo o abdómen e com os músculos descontraídos:

1. Expirar completamente e colocar as mãos no abdómen, sentindo que estas se afundam na barriga, sentido-as descer, num movimento abdominal para dentro, com a expiração. (fig. 2)

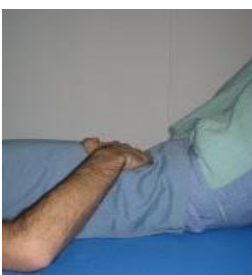


Fig. 2

2. Inspirar e sentir que o abdómen se movimenta para cima, sem acentuar a curvatura lombar, as mãos sobem com o movimento da barriga, mas as costas continuam descontraídas e em contacto com o chão.(fig. 3)



Fig. 3

3. Expirar novamente deitando todo o ar fora e voltar a sentir novamente as mãos a afundarem-se suavemente no abdómen, sem criar nenhuma tensão muscular ao nível dos ombros ou costas.

4. Sempre que acabamos de inspirar podemos fazer uma curta suspensão da respiração dando tempo para a optimização das trocas gasosas. Uma pausa confortável de apenas 1 ou 2 segundos aproximadamente.

5. Procurar que a respiração se faça de forma fluente, sem interrupções e sem forçar. É muito importante que todos os exercícios respiratórios se façam com conforto, sem criar tensão.

6. Podemos imaginar um balão na nossa barriga que aumenta quando inspiramos e se esvazia ao expirar.

7. Quando sentirmos que dominamos o movimento podemos começar a tentar prolongar as expirações.

8. Quando nos sentirmos à vontade podemos então começar a contar o tempo da respiração, procurando fazer com que as expirações passem a ter o dobro do tempo das inspirações. Alguns exemplos de tempos que podemos usar são: 2 segundos para inspirar e 4 para expirar ou 3 segundos para inspirar e 6 para expirar. Mas o mais importante é encontrarmos um tempo que nos faça sentir confortáveis, mantendo a proporção de 1:2.

9. No início do exercício, antes de começarmos a contagem, também pode ser útil juntar-lhe uma pequena visualização: imaginar que ao expirar estamos a deitar fora tensão, desconforto, mal-estar, imaginar que, quando o ar sai, estamos também a esvaziar o nosso corpo e a nossa mente de tudo o que gostaríamos de eliminar e, ao inspirar, ao mesmo tempo que o ar entra, sentindo-nos a absorver bem-estar, tranquilidade, vitalidade ou outras qualidades positivas que queiramos cultivar.

Para fazer a respiração diafragmática com os músculos abdominais contraídos/descontraídos:

1. Expirar de uma forma confortável, e em máxima expiração colocar as mãos com os dedos suavemente esticados sobre a zona superior abdominal e sobre as costelas inferiores, sentindo um toque suave dos dedos médios das mãos. (fig. 4)



Fig. 4

2. Inspirando, mantendo os músculos abdominais contraídos, mas sem esforço ou desconforto, sentimos as costelas inferiores a expandirem-se lateralmente, originando um afastamento das mãos, e um afastamento dos dedos médios. Neste caso a barriga não sobe tanto como no exercício anterior. (Fig. 5)



Fig. 5

3. Antes de voltarmos a expirar podemos fazer uma curta pausa, com os pulmões vazios.

4. Expirando sentimos a expansão torácica inferior a diminuir, as costelas voltam a aproximar-se e voltamos a sentir os dedos médios a tocarem-se novamente.

5. Procurar que a respiração de faça de forma fluente, sem interrupções e sem forçar. É muito importante que todos os exercícios respiratórios se façam lentamente com conforto, sem criar tensão.

6. Quando sentirmos que dominamos o movimento podemos começar a tentar prolongar as expirações.

7. Quando nos sentirmos à vontade podemos então começar a contar o tempo da respiração. Alguns exemplos de tempos que podemos usar são: 2 segundos para inspirar e 4 para expirar ou 3 segundos para inspirar e 6 para expirar. Mas o mais importante é encontrarmos um tempo que nos faça sentir confortáveis.

8. No início do exercício, antes de começarmos a contagem, também pode ser útil juntar-lhe uma pequena visualização: imaginar que ao expirar estamos a deitar fora tensão, desconforto mal-estar, imaginar que, quando o ar sai estamos também a esvaziar o nosso corpo e a nossa mente de tudo o que gostaríamos de eliminar e, ao inspirar, ao mesmo tempo que o ar entra, sentindo-nos a absorver bem-estar, tranquilidade, vitalidade ou outras qualidades positivas que queiramos cultivar.