

RESPIRAÇÃO
DIAFRAGMÁTICA



O QUE É A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA?

Existem duas formas de se respirar, através do tórax (respiração torácica) e do abdómen (diafragmática), sendo a respiração torácica mais comum no adulto e a respiração diafragmática na criança. Observando uma criança enquanto dorme, podemos ver a “barriguinha” a subir e a descer, com muita calma. Esta é a respiração diafragmática ou abdominal. Agora lembre-se dessa mesma criança quando chora ou está assustada, e veja como ela põe a barriga para dentro e o peito para fora. Esta é a respiração torácica.

A respiração torácica movimentada a musculatura do tórax (na zona do peito). Esse tipo de respiração provoca um aumento do estado ansioso e resulta em fadiga dos músculos desta região, além de oxigenar menos e reter CO₂. Nos momentos de ansiedade, a respiração torácica torna-se rápida e curta, o que provoca maior concentração de CO₂ no sangue, porque as trocas gasosas não se dão com tanta eficácia.

A respiração diafragmática resulta no movimento da musculatura que separa o abdómen do tórax, o diafragma (na zona acima do umbigo). Ao movimentarmos este músculo promovemos a inspiração e a expiração, aumentamos o espaço pulmonar destinado às trocas gasosas, o que resulta numa boa oxigenação, com ausência de resíduos de CO₂. Esse tipo de respiração é muito tranquilizante.

Caso ainda não tenha o hábito da respiração diafragmática, é natural que a sua respiração nos momentos de normalidade seja torácica. Observe também sua respiração nos momentos de stress, tensão, ansiedade ou crise. Com certeza, é rápida e curta. Quanto maior for a tensão, maior será a frequência da respiração e menor o tempo entre a inspiração e a expiração. Antes de modificar o seu padrão de respiração, observe-o. Veja como respira quando está sob pressão (seja durante um susto no trânsito ou uma reunião de trabalho). É normal que a respiração fique rápida e curta quando se pratica desporto ou mesmo quando se corre para chegar a tempo a um determinado lugar porque a respiração tende a acompanhar os batimentos cardíacos. Mas o mais importante é garantir que as trocas gasosas se façam com eficácia, o que se consegue controlar intencionalmente se treinarmos a respiração diafragmática.

A respiração diafragmática, ao permitir a participação do diafragma na expansão dos pulmões, possibilita uma melhor oxigenação e um melhor controlo do ritmo respiratório. O envolvimento dos músculos abdominais favorece também a descontração de uma zona que contém órgãos muito sensíveis aos mais diferentes estados emocionais negativos.

COMO É: PASSO A PASSO

Para fazer a respiração diafragmática, encontre um local calmo (em casa, por exemplo) e siga estes paços:

- **Desaperte** qualquer **roupa apertada**, especialmente na zona do abdómen e cintura.
- Deite-se de costas, confortavelmente, ou sente-se com os pés bem afastados.
- Coloque uma **mão sobre o abdómen** (na barriga logo acima do umbigo) e **a outra no peito**; As suas mãos vão-lhe permitir observar como está a respirar.
- **Inspire pelo nariz e expire pela boca.**
- Sem tentar modificar a respiração, **observe a sua respiração** por alguns minutos e aperceba-se qual das mãos sobe ou desce com cada respiração. **Se a mão sobre a barriga levanta quando inspira, então está a respirar com a participação do diafragma; Se não, está a respirar com o peito.**
- Suavemente **expire todo o ar dos pulmões.**
- **Inspire** lenta e profundamente, através das vias nasais para o abdómen, enquanto conta até 4, procurando fazer da sua barriga um balão que se está a expandir. Estenda o abdómen tanto quanto lhe for confortável. A mão da barriga deve subir, enquanto aquela que está sobre o tórax se deve manter (quase) imóvel. Não levante os ombros nem mexa o peito.
- Enquanto inspira, **imagine o ar quente e relaxante a entrar e a espalhar-se por todas as partes do corpo.** Sorria ligeiramente. Espere um segundo depois de inalar.
- **Expire muito lentamente**, mais ou menos na mesma velocidade que inspirou (conte até 4). Deixe sair todo o ar e repare que a sua barriga encolhe. Enquanto o ar sai, **imagine que a tensão está também a sair lentamente.** Permita-se emitir um som suave, semelhante a um sopro, enquanto exala. Sinta e pense cada som expelido através da sua boca como um sinal de alívio.
- Se aguentar, fique um ou dois segundos antes de começar um novo ciclo.
- Continue a praticar inspirações lentas e profundas, seguidas, após ligeira pausa ou suspensão, de exalações igualmente lentas e profundas. Quando expira, sinta a sua barriga a descer, bem como os seus ombros, peito, abdómen a descontraírem e relaxarem.
- Repita: **inspirar (1,2,3,4), pausa, expirar (1,2,3,4), pausa.**

Procure respirar com muita calma, de maneira regular e suave. Se for difícil inspirar e expirar em 4 segundos, vá treinando até chegar a esse número. Se tem dificuldades em tornar a sua respiração regular respire fundo, agunte 1 ou 2 segundos e deixe o ar sair pela boca enquanto conta até 10. Repita uma ou duas vezes e depois regresse ao procedimento anterior.

Se aparecerem pensamentos a interromper sua concentração, não os tente evitar ou afastar. Deixe que eles passem e abandonem a sua mente, reforçando a sua atenção no exercício. Não tente lutar contra ele. Quanto mais se tenta livrar de um pensamento, mais intenso ele se torna. Como forma de combater a distração, foque a sua atenção nas mãos. Poderá também contar o tempo que está a passar ou imaginar-se a desenhar na mente um círculo que se completa a cada ciclo de respiração, imaginando metade na inspiração e metade na expiração. Poderá ainda imaginar uma situação que lhe proporcione o relaxamento, como um passeio na praia ou uma imagem da natureza, calma e reconfortante

Nota: É possível que as suas primeiras experiências o deixem com alguma tontura. Não existe qualquer problema consigo! Isto acontece devido ao aumento da oxigenação das células cerebrais. Avance devagar e procure adaptar-se aos poucos, com o tempo a sensação de tontura desaparece.

O TREINO

Lembre-se que, inicialmente, a respiração não atingirá a parte de baixo dos pulmões, o que irá melhorando com a prática. Por isso, faça este treino todos os dias, repetindo a sequência algumas vezes, preferencialmente entre cinco a dez minutos. Pode fazê-lo várias vezes por dia, como por exemplo na cama ao deitar, para facilitar a entrada no sono.

Com o tempo irá modificando a sua respiração torácica para diafragmática, a qual se tornará normal para si. Quando dominar a técnica conseguirá usar intencionalmente a respiração abdominal quando precisar, como em situações de tensão física ou emocional. Pode ser no meio de uma reunião (ninguém vai notar), meio minuto antes de atender aquele cliente importante, no meio do trânsito ou numa palestra.

Essa prática é extremamente fácil e sem querer, não irá apenas melhorar a forma como lida com os sintomas de ansiedade, mas também começará a monitorizar e avaliar as situações que o deixam mais tenso.