

Um exercício diário

Embora em momentos de estresse a orientação seja parar para respirar bem, com o intuito de controlar as reações provocadas pelo momento, a fisioterapeuta Delaine Fernandes Cabral, especialista em coluna e RPG, garante que, quanto mais se exercita a respiração consciente, mais ela se torna natural e automática. “Toda vez que a gente para, com o objetivo de respirar com consciência, que senta na frente do espelho, conta o tempo para inspirar e para expirar, aquilo vai virando o padrão para o nosso corpo e é incorporado. E as circunstâncias do dia a dia vão cada vez menos interferir nisso. É como uma fisioterapia de meia hora para alguém que esteja com dificuldade de andar”, ensina.

Ela explica que o trabalho é técnico e pode variar de acordo com as necessidades do paciente, mas, em geral, o objetivo dos exercícios é aumentar a capacidade respiratória. Para ela, o ar é a coisa mais universal entre todos os humanos.

“Todo mundo tem que respirar, já nasce gritando”, brinca. E, embora seja uma profissional da ciência, ressalta filosofias que reconhecem a importância da respiração e a colocam em um pedestal, como é o caso da ioga.

Segundo a instrutora Clarice Veras, na ioga, diz-se que a respiração conduz os movimentos. “Diferentes linhas têm formas específicas de trabalhar a respiração, mas ela é sempre protagonista. O simples fato de prestar atenção na forma como estamos respirando já é um exercício, uma prática de atenção plena: faz com que a mente fique no presente. A mente tende a nos levar para o passado, que não temos como mudar, ou para o futuro, trazendo preocupações”, explica.

Diante das incertezas que a pandemia da covid-19 trouxe, Natasha Lunara, 33 anos, estudante de enfermagem prestes a se formar, procurava algo que a acalmasse. Ela tem passado muito tempo sozinha e está sem saber quando conseguirá terminar o curso universitário. “Eu me percebi ansiosa”, lamenta. Em janeiro deste ano, começou a ioga. São cerca de três horas por semana de aula, mas

ela ainda faz questão de fazer os alongamentos diariamente, além de algumas posturas.

Natasha garante que já sentiu os benefícios. Mesmo quando não está praticando, sente-se mais calma. “Eu me surpreendi ao notar, com a prática, que minha respiração natural não estava correta e, com o tempo, ao respirar de forma consciente e presente, percebi que passei a ter mais foco e vigor ao realizar as tarefas do dia a dia”, afirma. Além disso, ela gosta de poder meditar durante os exercícios físicos, o que, acredita, proporciona relaxamento do corpo e da mente.


Por meio do exercício, ela percebeu que, em alguns momentos, prendia a respiração sem perceber. Concentrar-se mais nisso, enquanto também fazia os movimentos, foi um desafio, mas ela acredita que superá-lo e ter consciência do corpo na respiração facilitou todos os outros movimentos, que lhe retirou diversos desconfortos no pescoço e na coluna. É interessante como realinhar o corpo, deixando a coluna ereta e fazendo o encaixe dos ombros, já faz toda a diferença para alívio de dores nas costas, que eu sentia muito”, conta.

Carlos Vieira/CB/D.A Press

Ioga e respiração

- **Hatha ioga:** a base é a respiração completa, que inicia no abdômen (respiração baixa), passa pelo tórax, respiração média, e chega à região subclavicular, respiração alta. Respirar é uma das formas de absorver prana, energia vital. Logo, se aumentamos nossa capacidade respiratória, também nos enchemos de mais vida.
- **Pranayama:** é como se denomina um exercício respiratório na ioga (yama, em sânscrito é domínio, controle). Existem pranayamas mais estimulantes, para os dias em que estamos mais letárgicos, desanimados, e também pranayamas calmantes, relaxantes, para controlar a ansiedade e combater a insônia, por exemplo. De forma geral, pode-se dizer que prolongar a expiração, tornando-a mais lenta que a inspiração, tem efeito calmante.
- **Experimente:** respire profundamente (usando a respiração completa) em um tempo (três segundos) e expire em quatro tempos (12 segundos).

Fonte: Clarice Veras, instrutora de ioga



Ao se perceber ansiosa durante a pandemia, Natasha Lunara buscou ajuda na ioga: contato consigo mesma