



Exercícios respiratórios

Saúde, percepção e presença

Maio de 2017

Sobre o Centro Viveka

Viveka é uma palavra vinda do idioma sânscrito, originário da Índia, que significa **discernimento**. É a capacidade de **enxergar as coisas como elas são e não de acordo com nossas expectativas ou apegos**. Viveka faz com que nossa **visão esteja aberta a enxergar novas possibilidades** e a habilidade de permitir que nossa inteligência esteja sempre aguçada para **ver aquilo que precisamos enxergar** e não nos apeguemos a repetições.

Bruno Bernardes trabalha com terapias e educação do movimento há 10 anos, é Rolfista, professor de Yoga, especialista em Biomecânica e Fisiologia do Aparelho Locomotor pelo HC-FMUSP, Quiropraxista e atualmente estuda na Associação Brasileira de Rolfing na formação em Rolfing Estrutural e Movimento.

Ao integrar o pensamento do Rolfing à prática de Yoga, tem conseguido aprimorar a forma como cuida e trata de si e de seus clientes e alunos de forma integrada, mais consciente e melhor estruturada.

Introdução

Este material tem o objetivo de ensinar exercícios respiratórios simples, com o objetivo de ampliar nossa capacidade de percepção corporal e nos manter presentes, questão tão complexa e difícil atualmente. Algumas delas são apenas simplificações de pranayamas que já existem no Yoga, mas que com uma didática mais simplificada, para trazer um pouco de conforto mental e físico a pessoas iniciantes ou que não têm vontade de se aprofundar no mundo do Yoga. Espero que aproveite!

Sumário

Padrão da respiração: Inspiração e expiração	3
Os 4 degraus.....	3
Respiração solar	4
Respiração lunar	4
Limpando e aquecendo (Kapalabhati).....	4
Ampliando a linha vertical.....	4
Os quatro lados (acomodação da cintura escapular)	5
Peso e leveza.....	5
Combinando respiração e flexão de tronco (adaptação Nabhi Kriya)	5
Respiração corporal	6

Padrão da respiração: Inspiração e expiração

Você já reparou como funciona sua respiração? Como seu corpo se move quando você simplesmente respira, se seu tronco se expande, se as costelas se movem, como a garganta e o pescoço externamente se comportam? Será que a pelve também se mexe na respiração?

1. Pare agora de ler este texto e permaneça alguns instantes prestando atenção nessas questões.
2. Agora, pare mais uma vez e preste atenção qual fase da respiração lhe agrada mais ou é mais confortável: a inspiração ou a expiração?
3. Chamamos estas fases predominantes de padrão respiratório e ela tem relação muito próxima aos padrões posturais que possuímos, aos quais Jan Sultan, um rolfista avançado, chama de padrão interno e externo ela também tem relação com nosso ritmo neurológico.

A respiração Ujjayi (para fazer deitado):

1. Como você embaça um espelho? Solte o ar pela boca realizando um pequeno fechamento da garganta como se fosse emitir o som “aaahhh”.
2. Agora, com a boca fechada, tente emitir o mesmo som, soltando o ar pelo nariz. Um pequeno assovio vindo da garganta irá permanecer.
3. Tente fazer este som e esse leve fechamento da garganta quando estiver também soltando o ar pelo nariz.
4. Basicamente está é a respiração Ujjayi!

Ujjaii 1 - Para quem tem facilidade em inspirar:

1. Faça 10 vezes o som apenas quando estiver soltando o ar, bem lentamente, e quando estiver inspirando, faça normalmente.
2. Respire normalmente por alguns instantes.

Ujjaii 2 - Para quem tem facilidade em expirar:

1. Faça 10 vezes o som apenas quando estiver puxando o ar, bem lentamente, e quando estiver expirando, faça normalmente.
2. Respire normalmente por alguns instantes.

Os 4 degraus

Divida sua inspiração em uma escada de 4 degraus, pensando também em preencher a caixa torácica um quarto de cada vez:

1. Inspire, no mesmo tempo que levou para inspirar, pare.
2. Mais uma vez, inspire, pare.
3. Inspire, pare.
4. Inspire pela última vez e solte o ar lentamente.

Repita este ciclo por mais 5 vezes e apenas observe sua respiração. Caso queira, você pode repetir estes ciclos por mais algumas vezes, alternando entre descansos e controle da respiração.

Respiração solar

Ajuda a dar estímulo em dias mais letárgicos e frios.

1. Com um dos dedos indicadores, tampe a narina esquerda a partir do início do nariz, pela lateral, de forma suave e sem entortar o meio do nariz e inspire.
2. Troque para o lado direito e solte o ar.
3. Repita o ciclo entre 5 ou 10 vezes e respire normalmente. Caso queira repetir, respeite ciclos de descanso e estímulo.

Respiração lunar

Ajuda a sedar o sistema nervoso em dias agitados e noites de insônia.

1. Com um dos dedos indicadores, tampe a narina direita a partir do início do nariz, pela lateral, de forma suave e sem entortar o meio do nariz e inspire.
2. Troque para o lado esquerdo e solte o ar.
3. Repita o ciclo entre 5 ou 10 vezes e respire normalmente. Caso queira repetir, respeite ciclos de descanso e estímulo.

Limpendo e aquecendo (Kapalabhati)

Ajuda a aquecer o corpo no frio e a limpar as vias respiratórias. Muito bom quando é feita a lavagem das narinas, mas deve ser feita com cuidado quando as narinas estão obstruídas para não machucar. Geralmente precisa de um lençinho por perto.

1. Sentado, mantenha as mãos sobre os joelhos e inspire lentamente;
2. Expire, expelindo o ar com bastante força e velocidade, sem permitir que o corpo se mova junto;
3. Repita este ciclo por 10 vezes, respeitando a pressão necessária e qualquer obstrução que possa interferir e causar algum tipo de pressão na cabeça.

Caso queira, você pode repetir estes ciclos por mais duas vezes, respeitando um tempo de descanso para a respiração.

Ampliando a linha vertical

Ajuda em algumas questões da respiração ligada à pelve e ao músculo psoas, algumas dores lombares também melhoram nesta respiração.

1. Deite sobre uma superfície onde os quadris e as pernas fiquem mais altos que os ombros.
2. Acomode bem os ombros e a nuca sobre uma superfície confortável e baixa;
3. Imagine um cordão elástico onde uma ponta está costurada bem no final das costelas e a outra ponta costurada no osso púbico, lá embaixo, próximo aos genitais.
4. Quando inspirar, este elástico estica, alonga e ganha espaço em toda a área ao seu redor.
5. Quando respirar, o elástico afrouxa, mas imagine que o espaço criado no tronco permanece.

Realize 5 ciclos seguidos, depois descanse por mais 5 respirações e repita por quantas vezes achar necessário.

Os quatro lados (acomodação da cintura escapular)

Pode ajudar em dores cervicais e nos membros superiores.

1. Sente-se confortavelmente, numa cadeira ou no chão, de pernas cruzadas e feche os olhos.
2. Deixe suas clavículas se acomodarem sobre a parte anterior das costelas.
3. Deixe suas escápulas se acomodarem na parte posterior das costelas
4. Deixe seus braços se acomodarem nas laterais do tronco, primeiro de um lado, depois do outro.
5. Quando inspirar, permita-se perceber o movimento que estas partes realizam nos quatro lados do corpo, se é simétrico, se é lento, se combina com outra parte do corpo.
6. Quando soltar o ar, deixe os quatro lados se acomodarem novamente.

Peso e leveza

Ajuda o tronco a ganhar estrutura com relação a gravidade sem esforço, apenas pela consciência da linha vertical.

1. Sente-se no chão ou em uma cadeira e comece percebendo o peso dos ísquios (ossinhos de apoio dos quadris). Mantenha as mãos sobre os joelhos.
2. Imagine que sua coluna é um grande eixo vertical que passa no centro do seu tronco, não atrás como a maioria de nós imagina (neste momento vamos ignorar um pouquinho as curvaturas da coluna e pensar só na vertical).
3. Este eixo tem duas direções: para o céu e para o teto, leveza e peso.
4. Na inspiração, as duas pontas do eixo vão criar distancia, se alongar, crescer, a ponta de baixo vai ficar mais pesada e a de cima mais leve
5. Na expiração, todo o tronco e os braços ficam leves.
6. Repita estes ciclos quantas vezes quiser, apenas respeite algumas respirações de descanso para não perturbar o sistema nervoso com excesso de esforço.

Combinando respiração e flexão de tronco (adaptação Nabhi Kriya)

Muito útil para noites de insônia ou dias muito agitados.

1. Comece sentado no chão com um joelho flexionado e o outro estendido, caso de sinta desconfortável, você pode aumentar a altura dos quadris com relação ao chão utilizando cobertores, almofadas ou até um banquinho.
2. Leve as mãos sobre a coxa da perna que está estendida e inspire, imaginando que o ar preenche a coluna vertebral de ar, desde a base até o centro do crânio.
3. Mantenha os pulmões cheios, flexione o tronco e a cabeça a frente e conte lentamente até 3 ou mentalize 3 vezes o mantra OM)
4. Retorne o tronco e a cabeça para a posição vertical e expire esvaziando a coluna de ar, do centro da cabeça até base da coluna.
5. Faça de 3 a 5 ciclos com uma perna estendida, depois com a outra perna estendida e por último, as duas pernas estendidas.
6. Deite-se ao finalizar e apenas preste atenção na respiração por alguns instantes.

Respiração corporal

1. Deite-se confortavelmente (pode ser na cama ou mesmo no chão) e perceba em que pontos seu corpo toca o suporte onde você está deitado. Comece pela parte de trás da cabeça até chegar aos calcanhares, sem pressa de chegar lá embaixo, utilize quantas respirações forem necessárias para perceber a pressão e o peso desse toque, suas simetrias e assimetrias nos lados do corpo.
2. Perceba que a posição dos membros pode variar de um lado para o outro e não se preocupe em deixá-los iguais, pelo contrário, deixe-os do jeito mais confortável, sem engessá-los em uma posição “certa”.
3. Comece percebendo o movimento que a respiração faz no centro do tronco, onde é mais óbvio, na caixa torácica. Perceba quais partes do tronco se movem, quais não se movem, se as costelas se movem iguais para os dois lados, se os ombros se movem.
4. Vá para o pescoço e cabeça e perceba o que se move quando se inspira e quando se expira. Não necessariamente o que vai na inspiração, volta na expiração, perceba sem julgar e corrigir, é um trabalho de percepção.
5. Dirija seu foco de atenção na coluna e a cada respiração sinta como cada vértebra respira, como cada uma se move.
6. Dirija-se para cada uma das articulações do corpo, por mais distantes que elas estejam dos pulmões e da caixa torácica e nota se nelas movimento respiratório.
7. Vá para os músculos e depois para a camada mais superficial da pele, observando até a onde sua respiração e sua concentração pode acessar, até onde ela se amplia.

Este exercício pode durar poucos ou vários minutos, variando do tempo disponível ou até mesmo a disponibilidade mental que estamos naquele momento para nos observarmos e observarmos nosso corpo.