

# De volta ao básico

Acredite: a **respiração consciente** é uma poderosa aliada da sua saúde, podendo prevenir e curar doenças físicas, mentais e emocionais. Saiba como praticá-la

por Nathalia Fuzaro



Foto: Rafael Peronati / Acervo Vogue

# C

onseguir respirar bem nunca foi um ato tão valorizado pela humanidade como nos últimos tempos. Quem diria, mas esse movimento natural e espontâneo foi promovido a sinônimo de saúde graças à Covid-19. De repente, virou foco de atenção das pessoas, seja porque é uma forma de se autodiagnosticar ou porque a vida ganhou outro ritmo, e a meditação entrou de vez nas nossas agendas para acalmar os ânimos. Então, ficou claro que muito se fala sobre mindfulness e seus benefícios, mas pouco se sabe do básico: respirar adequadamente.

Segundo Marcus Yu Bin Pai, médico especialista em dor e acupuntura, a prática respiratória bem-feita pode ajudar a reduzir ansiedade, insônia, estresse pós-traumático, depressão e déficit de atenção porque altera respostas do sistema nervoso autônomo, que comanda processos inconscientes do corpo como a frequência cardíaca e a digestão. “Ou seja, quando controlamos a respiração, mudamos a mensagem enviada para o cérebro, o qual entende que está tudo bem e acalma a mente”, resume. Aí vira um círculo virtuoso: como resultado de um melhor funcionamento geral do organismo, outras funções também são beneficiadas. “Um artigo publicado no *Journal of Neuroscience* mostrou que o ritmo da respiração afeta a memória, e outro estudo da *Public Library of Science* comprova a melhora também na resistência do sistema imunológico”, enumera a fisioterapeuta Camila Luisa Sato.

## INSPIRA, EXPIRA, NÃO PIRA

### Meditar e respirar

O Estúdio Contemplo tem uma playlist no Spotify com podcasts de meditação guiada (que incluem exercícios de respiração consciente). [estudiocontemplo.com.br](http://estudiocontemplo.com.br)

### Pulmão em dia

Vale conhecer o método The Breathing Class, da americana Belisa Vranich, um “workout para os pulmões”, que exercita diafragma e músculos intercostais e promete melhorar a capacidade e a velocidade do órgão. Hit internacional, virou TED Talk e oferece sessões virtuais. [thebreathingclass.com](http://thebreathingclass.com)

### Respiração na agenda

A fonoaudióloga Luisa Catoira ensina dois exercícios simples para praticar aqui e agora: 1) encha uma bexiga por dia; e 2) sentada, solte todo o ar e segure em apneia por cinco segundos, depois inspire e conte até cinco com os pulmões cheios (repita cinco vezes).

Ok, mas antes de sair inspirando e expirando ao léu, saiba que provavelmente você precisa reaprender a fazê-la. É que, com a correria da vida moderna, o sedentarismo e o estresse, os adultos passaram a respirar em “modo econômico”, só com a parte superior do tórax. “Observe um bebê dormindo e perceba como seu abdome se mexe completamente. Já quando está chorando, o movimento se torna curto e acelerado. A reeducação respiratória, além de prevenir doenças, induz ao relaxamento e ajuda até a rejuvenescer e emagrecer”, esclarece Bruno Menezes, médico atuante na área de endocrinologia e medicina do esporte.

Mas como funciona, então, uma respiração adequada? Utilizando o tronco todo. Imagine que, do pescoço até a pelve, o tórax é dividido em três partes. “A inspiração começa de baixo para cima, enchendo de ar a região inferior, depois a intercostal e o diafragma e, por fim, a área mais alta do peito. Já a expiração acontece ao contrário, soltando o ar e esvaziando a barriga de cima para baixo. Desse modo, todo o nosso aparelho respiratório funciona de forma harmônica e temos um maior ganho de energia. Além de ser o ideal, estimular nossos pulmões completamente é útil pois se um vírus nos debilitar, ainda conseguiremos realizar a troca gasosa”, explica a fonoaudióloga Luisa Catoira, que atende artistas que trabalham com a voz.

Lá fora, os cursos de respiração consciente já conquistaram público cativo. Aqui no Brasil, ainda são novidade. O Estúdio Contemplo, por exemplo, que abriu as portas em fevereiro no Itaim, em São Paulo, é um dos poucos lugares que oferecem uma aula totalmente focada nisso, ainda que a respiração seja a âncora das práticas de meditação e ioga. “A sessão é muito parecida com os exercícios de pranayama de uma aula de ioga. Há momentos em que a respiração acontece de forma intensa, podendo ser desafiante nos primeiros minutos, mas os efeitos são imediatos e gratificantes”, conta a psicóloga e fundadora do centro Karen Melzer. “É surpreendente como o simples ato de respirar por 15 a 20 minutos melhorou minha capacidade de concentração e vem me ajudando a desconectar do resto, a relaxar. Parece que os problemas ficam menores depois da prática, há dias que o meu corpo até pede”, diz a empresária Flávia Davidovici, que estava fazendo o curso e segue praticando em casa. E você, já respirou para valer hoje? ■