

Just Breathe

- Guia de testes respiratórios
- Guia de práticas respiratórias



Índice

Introdução.....	1
Testes Respiratórios.....	4
Respiração Café.....	7
Sopro de Fogo.....	8
Respiração Água.....	9
Respiração de Equilíbrio 4/4.....	10
Respiração Whiskey.....	11
Respiração Relaxante 4/8.....	12

Introdução

A primeira coisa que fazemos quando nascemos, é respirar e quando morremos damos também o nosso último suspiro. Entre a vida e a morte, todos os dias respiramos cerca de 23 mil vezes por dia, o que dá uma média de 16 vezes por minuto. No entanto, por ser um mecanismo automático, a maioria de nós não presta atenção à forma como respira. E se, quando somos bebês respiramos de forma profunda, à medida que crescemos tendemos a respirar cada vez de forma mais superficial, muitas vezes pela boca, sem sequer nos darmos conta de que a boca não foi feita para respirar.

A grande maioria das pessoas desconhece a relação entre sistema nervoso e respiração e a forma como um influencia o outro. Frequentemente, é numa aula de Yoga ou de Pilates que se ganha consciência da importância da respiração, de que é possível controlar a nossa respiração e que se tem também o primeiro contacto com algum tipo de prática respiratória.

Os complexos termos usados para designar as práticas respiratórias usadas no Yoga têm a sua origem no sânscrito, pelo que de forma a simplificar a aprendizagem por parte de quem vive no mundo Ocidental, aprendi e ensino também os meus alunos separarem as práticas respiratórias em 3 grupos/categorias: respiração café, água e whiskey.

Tal como o café nos ajuda a despertar pela manhã, a respiração café serve para identificar as práticas respiratórias que ajudam a despertar o organismo. Estas devem ser usadas pela manhã, tendem a ter um ritmo mais rápido e ajudam a ativar o sistema nervoso simpático, responsável pela resposta a situações de luta ou fuga.

Características da Respiração Café:

- 30 respirações/minuto, acima das 8-12 respirações/minuto (normal)

Introdução

- Reduz CO₂ (dióxido de carbono)
- Eleva ligeiramente o PH do sangue (mais alcalino)
- Contraí os vasos sanguíneos e vias respiratórias
- Contribui para um ligeiro aumento de O₂ (oxigénio) no sangue

A água é essencial para a nossa sobrevivência e, para manter o bom funcionamento do nosso organismo, devemos ingerir água ao longo do dia para que se mantenha devidamente hidratado.

Assim como devemos ingerir água várias vezes durante o dia, a respiração água, vem trazer equilíbrio ao nosso organismo, podendo ser utilizada a meio da tarde, ou antes de uma consulta ou teste, por exemplo.

Características da Respiração Água:

- 50% da “taxa natural” da frequência respiratória, mas representa o dobro em termos de volume
- A meta é de aproximadamente 4-6 litros/minuto
 - Respiração apenas nasal (se possível)
 - Respiração diafragmática
- Contribui para equilibrar o sistema nervoso

Terminamos com a respiração whiskey, que tal como o nome da bebida sugere, é aquela que estimula o sistema nervoso parassimpático, o repouso, a digestão e induz um estado de relaxamento, devendo ser utilizada à noite, antes de ir dormir, ou em situações de elevado nível de stress.

Introdução

Características da Respiração Whiskey:

- < 3 respirações por minuto
- Proporção de 1:2 (inspirar 4 segundos / expirar 8 segundos é o mais comum)
- Respiração diafragmática
- Sentado ou deitado
- Somente nariz, ou nariz para inspirar e boca para expirar

Esta é uma introdução às três categorias de práticas respiratórias, ao que significam e em que circunstâncias as deves usar.

Mas...

Antes de passares para as práticas respiratórias que te vou ensinar, é fundamental começares por fazer os 3 testes respiratórios que se encontram disponíveis em vídeo e cuja descrição de cada um podes encontrar na página seguinte.

Testes Respiratórios



Testes Respiratórios

Faz os seguintes testes e aponta os seus resultados

- Teste do Ciclo Nasal

• Coloca o dedo indicador sob o nariz e expira

• Qual é a narina dominante? Por qual das narinas o ar passa mais facilmente?

• Narina direita = sistema nervoso simpático

• Narina esquerda = sistema nervoso parassimpático

• Conta com mudanças constantes ao longo do dia, geralmente em ciclos de 90-120 minutos

Observa...

Dominância Nasal

Dominância da narina esquerda

- Actividade do cérebro direito/ondas cerebrais Alfa
 - Sistema nervoso parassimpático estimulado
 - Verifica-se depois de comer
 - Relaxado, "mole", com sono
 - Amor, empatia, conexão emocional
 - Sentimentos de calma e criatividade

Dominância da narina direita

- Actividade do cérebro esquerdo/ondas cerebrais Beta
 - Sistema nervoso simpático estimulado
 - Fome
 - Estado de vigília/alerta
 - Preparado para actividades físicas / exercícios
 - Sentimentos de correria, ansiedade, acção

- Teste de tolerância de CO2

- Faz três respirações normais, pelo nariz
- Após a última expiração, fecha bem o nariz
- Cronometra o tempo até à tua primeira sensação de necessidade de respirar
- Se o teu diafragma dispara/se contrai, é porque foste longe demais - recomeça
- Não empurres ou forces, deve ser natural e confortável

- Teste de controlo da capacidade pulmonar

- Respira fundo
- Expira e conta com a tua voz calma e audível, o mais alto que puideres
- Tenta novamente, pois requer alguma prática
- Anota o teu tempo
- Esta é uma forma rudimentar (mas útil) da capacidade pulmonar e do controle da respiração

Como fazer bom uso destes testes:

•Teste do Ciclo Nasal

Ao acordar, antes/depois das refeições, antes/depois da prática de exercício físico, antes de dormir.

•Teste de tolerância de CO2

Faz o primeiro teste hoje e retesta 1x por semana

•Teste de controlo da capacidade pulmonar

Faz o primeiro teste hoje e retesta 1x por semana

Respiração Café



Sopro de Fogo

Para começar, senta-te de forma confortável numa cadeira, com as costas fora do apoio, ou num colchão, com as pernas cruzadas.

Fecha os olhos, mantém as costas direitas, o queixo paralelo ao chão, rosto e ombros relaxados.

Este exercício desperta e energiza o corpo. Para praticar, vamos expirar envolvendo os músculos do abdómen e forçando a expiração como se tivesse uma sensação de espirro.

Após a expiração brusca, pelo nariz, relaxa e deixa a inspiração fluir por si própria.

Concentra-te em expirações agudas e fortes, relaxa e permite que a inspiração aconteça por si própria. Repete 3 vezes a sequência:

Expira/Expira/Expira/Expira/Expira/Expira/Expira/Expira/Expira/Expira/Expira
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Descontraí e respira normalmente.

Entre séries, relaxa e respira normalmente.

No final da prática, mantém os olhos fechados, relaxa e deixa a respiração voltar ao seu estado natural, sem mais contagem.

Respiração Água



Respiração de Equilíbrio 4/4

Senta-te de forma confortável. Podes fazer este exercício sentado(a) numa cadeira, com as costas desencostadas, ou num colchão, com as pernas cruzadas.

Fecha os olhos, mantém as costas direitas, o queixo paralelo ao chão, rosto e ombros relaxados. Respira apenas pelo nariz.

É uma contagem de 4 na inspiração e uma contagem de 4 na expiração.

Repete 10 vezes a sequência:

Inspira 1-2-3-4

Expira 4-3-2-1

No final da prática, os olhos permanecem fechados e a respiração volta ao seu estado natural, sem mais contagem.

Respiração Whiskey



Respiração Relaxante 4/8

Para começar, deita-te de barriga para cima. Coloca a mão direita no coração e a esquerda no abdómen. A tua mão direita deve permanecer imóvel e a tua mão esquerda deve subir e descer durante a respiração, enquanto praticas. No inspiração, a barriga sobe, na expiração, a barriga desce.

Fecha os olhos. Nesta prática, duplica a duração da expiração. Então, debes inspirar contando até 4 e expirar contando até 8. Isso aumentará muito a resposta de relaxamento. A tua tarefa é controlar a expiração para que possas soltar o ar devagar, sem ficar sem ar.

Repete 10 vezes a sequência:

Inspira 1-2-3-4

Expira 8-7-6-5-4-3-2-1

No final da prática, relaxa as duas mãos ao lado do corpo. Os olhos permanecem fechados e a respiração volta ao seu estado natural, sem mais contagem.