

## 5.2. Relaxamento por respiração

Como se mencionou no capítulo anterior, o procedimento de respiração usado habitualmente na meditação concentrativa é semelhante ao do relaxamento por respiração (Perez-De-Albeniz e Holmes, 2000; Holroyd, 2003).

À semelhança de outras induções, também se distinguem (a) as sugestões para a pessoa centrar a atenção na respiração *normal*, para conhecer o seu ritmo, a sua amplitude, o esforço requerido, etc., processos habitualmente automáticos, (b) das sugestões para a pessoa modificar voluntariamente esses processos e estar atenta aos efeitos das mudanças.

A prática **ānāpānasati** é um bom exemplo da primeira orientação. A pessoa respira normalmente, não tenta mudar a sua respiração habitual, mas observa como respira em termos de cadência, amplitude, etc. (Kamalashila, 2004). E a prática **pranayama** é um bom exemplo da segunda, visto que a pessoa pode controlar de facto a sua respiração, restringindo-a, detendo-a, estendendo-a, amplificando-a, etc. (Sivananda, 1971).

À semelhança do relaxamento por contração/descontração muscular, também o da respiração está ligado aos efeitos de dois movimentos musculares complementares, mas opostos, na percepção da tensão. Tradicionalmente, a ansiedade tem sido ligada à respiração mais curta ou superficial (*shallow*), assim justificando um procedimento de respiração mais profundo como antídoto dessa ansiedade (Smith, 1986).

A respiração **torácica**, que envolve o uso dos músculos do peito para o encher e esvaziar de ar, está, geralmente, associada aos movimentos respiratórios mais curtos e superficiais, e a respiração **abdominal**, na qual se faz movimentar os músculos do estômago e o diafragma para o *inspirar e o expirar*, implica movimentos mais prolongados e profundos. Comparados com estes na literatura da psicopatologia, os movimentos torácicos de menor amplitude libertam menos a tensão e levam a menor oxigenação, estando esta carência, tradicionalmente associada aos episódios graves de reactividade ansiogénica (*e. g.*, ataques de pânico).

A respiração abdominal é a mais praticada nos treinos de ioga. Mas é oportuno salientar a tradição *pranayama* (e a do *ioga tântrico*), que, na sua versão mais corrente (*i. e.*, *respiração completa*), compreende uma sucessão de três tipos de respiração controlada: abdominal, expansão do tórax e expansão do peito.

Como seria de esperar, os exercícios da *ānāpānasati* e da *pranayama* são de aprendizagem mais exigente e prolongada do que os do relaxamento respiratório dos modelos clínicos ocidentais.

Apresentam-se a seguir exemplos de instruções do terapeuta, para induzir as sugestões de relaxação e de auto-instruções do cliente para se induzir a si próprio (*e. g.*, Smith, *idem*; Bernstein e Borkovec, 1973; Goldfried e Davison, 1976; Matsumoto e Smith, 2001). Muitos constituem propostas alternativas, *i. e.*, não é necessário executar todos estes exercícios para se obter o efeito desejado.

## OBSERVAÇÃO DA RESPIRAÇÃO

- *Feche os olhos e escute a sua respiração (e. g., durante 1 minuto). Fecho os olhos, e estou atenta ao som da entrada e da saída do ar.*
- *Se se distrai com pensamentos e imagens, volte rapidamente a estar atenta e a escutar a sua respiração.  
Se o pensamento vai para outras coisas, volto a estar atenta ao som que faço a respirar.*
- *Faça-me um sinal com a mão, se conseguir relaxar-se ouvindo a sua respiração.  
Procuro aperceber-me se a escuta da respiração me faz sentir tranquila (mais calma).*

- 
- *Esteja atenta ao modo como respira. Se conhecer o modo como respira habitualmente, poderá usar a respiração para se relaxar.*
  - *Concentre-se nas partes do seu corpo (tórax) ligadas à respiração. Sinta como os diferentes músculos se movem durante a inspiração e a expiração do ar.*
  - *Esteja atenta a todas as sensações que sente quando respira.*

- 
- *Coloque uma mão em cima do peito e outra sobre o seu estômago.*
  - *Note os movimentos de expansão e de contracção do peito, à medida que inspira ou expira.*
  - *Se conseguir concentrar-se apenas na respiração e nas sensações que ela provoca no peito e no ventre, vai sentir-se mais relaxada.*

- 
- *Vou contar cada inspiração, de 1 a 10. E depois conto os movimentos de inspiração de 10 a 1. Se me enganar a contar, recomeço a contagem.*
  - *Agora concentro-me na contagem e deixo-me relaxar.*

## RESPIRAÇÃO CONTROLADA OU DIFERENCIAL

- *Primeiro, sento-me ou estendo-me confortavelmente. Depois, coloco uma mão sobre o peito e a outra sobre o estômago.*
- *Agora começo a inalar lentamente o ar pelas narinas ou a aspirá-lo por entre os lábios... E sinto o estômago a expandir (aumentar) na minha mão.*
- *Se sinto que são os músculos do peito que fazem entrar o ar, mudo logo para a respiração com ajuda dos músculos do estômago e do diafragma.*
- *Agora, vou exalar (expirar) o ar por entre os meus lábios, para controlar a sua saída... Verifico se são os músculos do abdómen e o diafragma que se contraem... ou os músculos do tronco.*

- *Procuro expulsar o ar completamente e de uma vez só. Mas vou demorar bem mais tempo (o dobro do tempo) a expirar do que a inspirar o ar.*
- *Se não estou a usar a respiração abdominal, ou não consigo expulsar todo o ar dos pulmões por este meio, tenho de verificar se não estou preocupada (ansiosa, irritada, etc.).*
- *Continuo a respiração com os músculos do estômago, com movimentos mais amplos e pousados, procurando fazer sair o ar lentamente... e completamente.*

- 
- *Encha devagar os pulmões, usando os músculos do peito. Conserve o ar nos pulmões até ao meu sinal (6-12 segundos).*
  - *Agora faça sair o ar lentamente, servindo-se também dos músculos do tórax... Fique sem respirar até ao meu sinal (6-12 segundos).*
  - *Note a sensação agradável do ar a ser expelido.*
  - *Agora encha devagar o peito, servindo-se do estômago, para empurrar o diafragma para cima. Esvazie lentamente o ar dos pulmões, contraindo o abdómen, para levar o diafragma para baixo. Esteja atenta às sensações provocadas pelos movimentos alternados. Note como essa cadência pode ser relaxante.*
  - *Respire cada vez mais fundo. E pausadamente. Tome o seu tempo para respirar mais fundo. Note as sensações de calma e tranquilidade, quando inspira fundo, enchendo bem o peito de ar..., e quando expira fundo, fazendo sair o ar continuamente.*

- 
- *Sirva-se dos músculos do peito, para o encher lentamente de ar (2/3 segundos).*
  - *Mude agora de respiração e acabe de encher o peito movendo os músculos da barriga e elevando o diafragma. Conserve o ar até ao meu sinal (6-12 segundos).*
  - *Sente a diferença entre estas duas maneiras de inspirar o ar? Qual é a mais repousante, a que lhe dá mais bem-estar?*
  - *Comece a encher o peito de ar com os músculos do abdómen. Mude agora para os músculos do tórax, para acabar de encher os pulmões... Conserve... Sente a diferença?*
  - *Use os músculos do abdómen para, lenta e profundamente, inspirar o ar pelo nariz... Conserve... Sirva-se dos músculos do peito para expirar o ar continuamente pelo nariz... Esteja atenta às sensações.*
  - *Agora use os músculos do tronco para encher os pulmões devagar e completamente... Conserve... Esvazie continuamente os pulmões, contraindo os músculos da barriga. Esteja atenta às sensações.*
  - *Compare estes dois modos de respirar, para utilizar depois aquele que lhe proporciona mais/melhores sensações de relaxamento.*