

Respire resiliência

Sua respiração é o controle remoto do seu cérebro

Um novo estudo encontrou evidências para mostrar que existe realmente uma ligação direta entre a respiração nasal e nossas funções cognitivas.

Todos nós já ouvimos este ditado simples em momentos de dificuldade: “Respire fundo.” Ciência sendo ciência, no entanto, indica que agora podemos ter que atualizar este velho ditado para ler “Respire fundo ele vai te ajudar a ser mais emocionalmente consciente, mas somente se você inspirar especificamente pelas narinas e não pela boca - boa sorte.

Embora isso possa parecer uma ponta demorada para recordar em meio a momentos inusitados, o poder da respiração ativa - inalar e exalar voluntariamente para controlar nosso ritmo respiratório - é conhecido e usado ao longo da história. Ainda hoje, em situações táticas por soldados, ou em condições extremas de frio pelo Homem do Gelo, sabemos que a respiração lenta e profunda pode acalmar o sistema nervoso reduzindo nosso batimento cardíaco e ativando o sistema nervoso parassimpático (calmante). Desta forma, nossos corpos se tornam calmos e nossas mentes também se acalmam. Recentemente, no entanto, um novo estudo encontrou evidências para mostrar que existe realmente uma ligação direta entre a respiração nasal e nossas funções cognitivas.

Como a Respiração Nasal Influencia o Cérebro

Os cientistas da Northwestern Medicine estavam interessados em entender como a respiração afeta as regiões do cérebro responsáveis pela memória e pelo processamento emocional. Através de uma série de experimentos, eles descobriram que a respiração nasal desempenha um papel crucial na coordenação de sinais cerebrais elétricos no córtex olfativo do "olfato" - as regiões cerebrais que recebem diretamente a entrada do nariz - que coordena a amígdala (que processa emoções) e o hipocampo (responsável pela memória e pelas emoções). Sabemos que o sistema do “olfato” está intimamente ligado às regiões do cérebro límbico que afetam a emoção, a memória e o comportamento, e é por isso que às vezes um cheiro ou fragrância particular pode evocar memórias emocionais muito fortes. Este estudo mostra, adicionalmente, que o ato de respirar, mesmo na ausência de odores, pode influenciar nossas emoções e memória.

Inicialmente, os cientistas examinaram os sinais cerebrais elétricos de 7 pacientes epiléticos com eletrodos em seus cérebros, e descobriram que os ritmos contínuos da respiração natural e espontânea estão em sincronia com os ritmos elétricos lentos na região do "olfato" do nosso cérebro. Então, eles também descobriram que durante a inalação nasal, os ritmos elétricos rápidos na amígdala e no hipocampo se tornaram mais fortes. Uma maneira de entender isso é pensar no sistema como uma orquestra: nossa respiração nasal é o grande condutor, estabelecendo o ritmo para a execução lenta das regiões de olfato do cérebro enquanto se entrelaça nos ritmos mais rápidos das regiões de emoção e memória.

A inspiração codifica memórias e regula emoções

Para entender melhor esses efeitos síncronos que a respiração nasal tem em nossas regiões cerebrais, os cientistas realizaram experimentos separados em 60 indivíduos saudáveis para testar os efeitos da respiração nasal na memória e no comportamento emocional. Os participantes foram apresentados a caras com medo ou surpresas, e tiveram que tomar decisões rápidas sobre as expressões emocionais dos rostos que viram.

Acontece que eles foram capazes de reconhecer os rostos com medo (mas não os rostos surpresos) muito mais rapidamente, quando os rostos apareceram especificamente durante a inspiração pelo nariz. Isso não aconteceu durante a expiração nem com a respiração bucal. Os cientistas também testaram a memória (associada ao hipocampo), onde os mesmos 60 sujeitos tiveram que ver as imagens e depois lembrá-las. Eles descobriram que a memória para essas imagens era muito melhor se eles encontrassem e codificassem essas imagens pela primeira vez durante a inspiração pelo nariz.

Então respirar pelo nariz pode controlar nossos sinais cerebrais e levar a um melhor processamento emocional e de memória, mas e a expiração? Como mencionado anteriormente, a respiração lenta e estável ativa a parte calmante do nosso sistema nervoso e diminui nossa frequência cardíaca, reduzindo os sentimentos de ansiedade e estresse. Assim, enquanto a inspiração altera especificamente nossa cognição, o ato de respirar lenta e profundamente, seja a inspiração ou a expiração, é benéfico para o nosso sistema nervoso quando desejamos ficar mais quietos.

De fato, a respiração consciente enfatiza não apenas o componente respiratório, mas também o componente mental de prestar atenção e tornar-se consciente da mente, do corpo e da respiração juntos. Observando de uma maneira não-crítica, sem nos forçarmos a “chegar a” algum estado especial, podemos então observar nossas mentes e sentir nossos corpos mais claramente. Isso, por sua vez, torna-se um caminho para o insight e uma prática na qual podemos continuar trabalhando. Nossa respiração é poderosa o suficiente para regular as emoções e nos ajudar a ganhar clareza, e para fazê-lo plenamente, devemos também nos esforçar para centrar nossas mentes no aqui e agora.

Traduzido e adaptado do site [Mindful \(https://www.mindful.org/\)](https://www.mindful.org/).

[Livro do Dan Harris - 10% mais Feliz \(https://www.amazon.com.br/10-Mais-Feliz-Harris-Dan/dp/8543102359/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1544098189&sr=8-1&keywords=10+mais+feliz\)](https://www.amazon.com.br/10-Mais-Feliz-Harris-Dan/dp/8543102359/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1544098189&sr=8-1&keywords=10+mais+feliz)