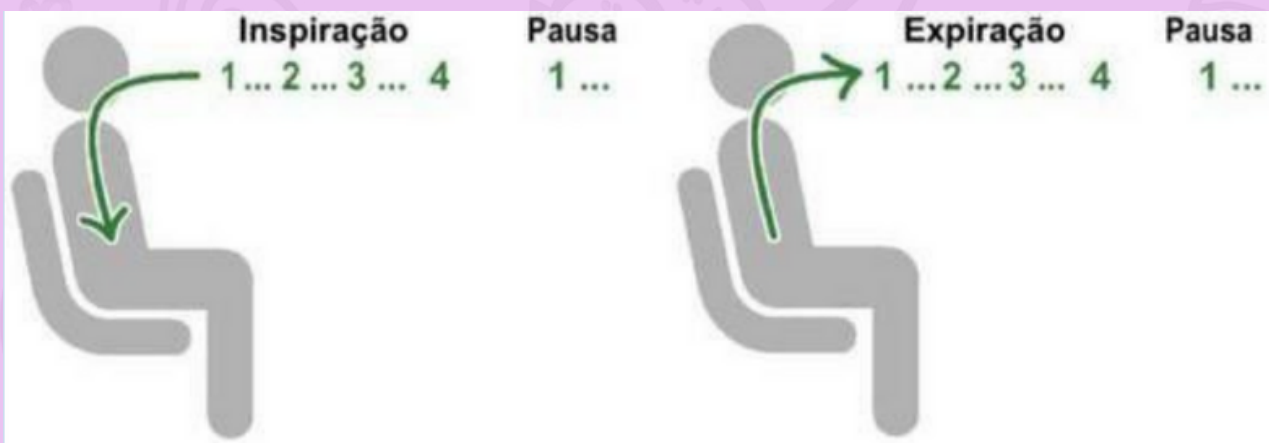


Respiração diafragmática

Quando nós estamos ansiosos ou ameaçados, nossa respiração acelera para que nosso corpo fique pronto para o perigo. A respiração diafragmática consiste em aprender a realizar uma respiração mais lenta e profunda de forma consciente e utilizando o diafragma.

Essa respiração permite levar ar até a zona baixa dos pulmões (expandindo a barriga ao invés do peito), O que garante uma captação melhor de oxigênio e ativa a resposta de relaxamento do organismo. A respiração diafragmática sinaliza ao corpo que é seguro relaxar.



Como fazer a respiração diafragmática

- Para praticar, certifique-se que esteja sentado ou deitado confortavelmente.
- Feche os olhos, se sentir confortável. Tente respirar pelo nariz e não pela boca.
- Deliberadamente diminua sua respiração. Respire contando até 4, pause por um momento, expire contando até 4.
- Certifique-se que suas respirações são suaves, regulares e contínuas – não agitadas.
- Preste atenção na sua respiração, veja se ela está suave e regular

Estou fazendo isso certo? No que eu devo prestar atenção?

Respiração Diafragmática deve ser abaixo do abdômen (barriga) e não alto no peito. Você pode checar isso colocando uma mão na sua barriga e uma em seu peito. Tente deixar a sua mão no peito parada, sua respiração deve mover apenas a mão na barriga. Foque a sua atenção na sua respiração – algumas pessoas acham que contar na cabeça pode ajudar (“Inspirar...dois...três...quatro...pausa...expirar...dois...três...quatro...pausa”).

Por quanto tempo e em qual frequência?

Tente respirar de uma maneira relaxada por pelo menos alguns minutos de cada vez – pode levar alguns minutos para você perceber um efeito. Se você estiver confortável, tente por 5 ou 10 minutos.

Variações e resoluções de problemas

Encontre um ritmo devagar de respiração que seja confortável para você. Contar até 4 não é uma regra absoluta, tente 3 ou 5. O importante é que a respiração seja lenta e regular.

Algumas pessoas acham que a sensação de relaxar é desconfortável no começo, mas isso normalmente passa com a prática. Persista e se mantenha praticando.

Fonte: Leahy, Robert L. Técnicas de terapia cognitiva : manual do terapeuta [recurso eletrônico] /Robert L. Leahy ; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Irismar Reis de Oliveira. – 2. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2018.