

Conheça a melhor forma de controlar a ansiedade e estresse e o melhor sem gastar nada!

A respiração diafragmática, ou respiração profunda, é chamada assim porque expande o diafragma e leva o ar rico em oxigênio até o abdômen. É através dessa técnica que se consegue aumentar significativamente a capacidade volumétrica dos pulmões em mais do dobro, deste modo todo o corpo é mais oxigenado, inclusive o cérebro.

A respiração pode ser utilizada por todos nos momentos de tensão e stress. É o primeiro passo para restabelecer o equilíbrio e também para o relaxamento, desconstruindo o mecanismo de *luta ou fuga*. Também é uma excelente ferramenta para quem tem dificuldades para dormir e mesmo para eventos ligados à síndrome do pânico.

Respiração diafragmática

1. Coloque-se de forma confortável sentado ou deitado;
2. Coloque a mão no abdômen (barriga) próxima ao umbigo;
3. Feche os olhos e concentre-se em sua respiração;
4. Respire pelo nariz e encha os pulmões de ar, leve-o até o abdômen, percebendo que ela se movimenta. Você pode imaginar que está enchendo uma bexiga que está dentro de sua barriga. Ao respirar, conte até cinco para que o pulmão e o abdômen fiquem expandidos;
5. Solte a respiração pela boca contando até dez esvaziando completamente o pulmão e o abdômen;
6. Repita dez vezes a respiração. Caso você sinta tontura ou veja “bolinhas” ao abrir os olhos, saiba que isso é normal e vai desaparecer. Isso acontece, porque o cérebro recebe mais oxigênio do que está acostumado, mas é interessante ir adaptando o ritmo de forma que fique confortável e não gere sensação de náusea.

É importante que você aprenda a fazer a respiração treinando-a pelo menos uma vez ao dia assim, quando algo acontecer, seu organismo estará acostumado a utilizar da respiração diafragmática quando necessário.

Comente sua experiência!

Aline Radloff

NUTRICIONISTA

Confira o vídeo que foi ao ar no programa Fantástico da Rede Globo que ilustra muito bem a técnica da respiração diafragmática. Segue o link.

<https://www.youtube.com/watch?v=zIXdShyARI8>

Fonte: <http://psicologiacomportamental.net/2011/03/26/aprendendo-a-respiracao-diafragmatica/>