

The background of the cover features a series of wavy, horizontal lines in various shades of blue, creating a sense of movement and depth. The lines are more densely packed in some areas and more spread out in others, giving the impression of a flowing, organic pattern.

Breathe In Breathe Out

Restore your health, reset your mind
and find happiness through breathwork

STUART SANDEMAN

Índice

[Folha de rosto](#)

[direito autoral](#)

[Nota aos leitores](#)

[Dedicação](#)

[Conteúdo](#)

[Introdução](#)

[Vamos começar](#)

[Exercício 1: Defina suas intenções](#)

[1. Respiração, pensamento e sentimento](#)

[Parte 1: Correção](#)

[2. O que sua respiração diz sobre você](#)

[Exercício 2: Consciência da Respiração](#)

[Exercício 3: Encontre o seu arquétipo respiratório](#)

[3. Cale a boca e diminua a velocidade](#)

[Exercício 4: Técnica de Desbloqueio do Nariz](#)

[Exercício 5: feche com fita adesiva](#)

[Exercício 6: Deixe o nariz agir](#)

[Exercício 7: Respiração por Narinas Alternadas](#)

[Exercício 8: Liberar a tensão do diafragma](#)

[Exercício 9: Empurre o Céu](#)

[Exercício 10: Respiração Diafragmática](#)

[Exercício 11: Respiração com Proporção Mágica](#)

[Exercício 12: Teste de tolerância ao dióxido de carbono](#)

[Exercício 13: Faz isso lentamente](#)

[4. Menos estresse, durma melhor e controle a dor](#)

[Exercício 14: Em caso de dúvida, expire](#)

[Exercício 15: Entre na Terra do Nod: a Respiração 4-7-8](#)

[Exercício 16: Fácil como uma torta: melhorando a digestão através da respiração](#)

[Exercício 17: Visualização para alívio da dor](#)

[Exercício 18: Panela de Pressão: a Respiração 7-11](#)

[Exercício 19: Vença o Calor](#)

[Exercício 20: Templos Tensos](#)

[Parte 2: Trabalho mais profundo](#)

[5. Entenda suas emoções](#)

[Exercício 21: Reconhecer-Respirar-Reestruturar](#)

[Exercício 22: Você é viciado em estresse?](#)

[Exercício 23: Respiração Infinita](#)

[6. Libere o trauma e reconecte sua mente](#)

[Exercício 24: Respire para abrir o coração](#)

[Exercício 25: Respiração Infinita com Som](#)

[Exercício 26: Você agrada as pessoas?](#)

[Exercício 27: O que há na sua bolsa?](#)

[Exercício 28: Respiração Infinita com Som e Afirmações](#)

[7. Deixe ir e transforme](#)

[Exercício 29: Respiração infinita e desapego](#)

[Exercício 30: Enfrente a Morte e Viva Melhor](#)

[Parte 3: Otimizar](#)

[8. Encontre Fluxo, Foco e Energia](#)

[Exercício 31: Respiração em Caixa](#)

[Exercício 32: Respiração Jedi](#)

[Exercício 33: Expire barriga-peito](#)

[Exercício 34: Bomba Respiratória](#)

[Exercício 35: Bem Dito](#)

[9. Melhore seu condicionamento físico](#)

[Exercício 36: Visualização da Mecânica Respiratória](#)

[Exercício 37: Respiração Rítmica para Correr](#)

[Exercício 38: Prática de prender a respiração para esportes](#)

[Exercício 39: Aprofundamento do desempenho](#)

[10. Acesse Estados Transcendentes](#)

[Exercício 40: Estados de Grande Visão para Manifestação e Cura](#)

[Viagem leve](#)

[Notas](#)

[Índice](#)

[Reconhecimentos](#)

[Sobre a editora](#)

Breathe In Breathe Out

Restore your health, reset your mind
and find happiness through breathwork

STUART SANDEMAN



direito autoral



Uma marca da HarperCollins Publishers Ltd

1 Rua da Ponte de Londres

Londres SE1 9GF

Publicado pela primeira vez na Grã-Bretanha pela HQ em 2022

Direitos autorais © Stuart Sandeman 2022

Stuart Sandeman afirma o direito moral de ser identificado como o autor desta obra.

Um registro de catálogo deste livro está disponível na Biblioteca Britânica.

Todos os direitos reservados pelas Convenções Internacionais e Pan-Americanas de Direitos Autorais. Mediante o pagamento das taxas exigidas, você recebeu o direito não exclusivo e intransferível de acessar e ler o texto deste e-book na tela. Nenhuma parte deste texto pode ser reproduzida, transmitida, baixada, descompilada, submetida a engenharia reversa, ou armazenada ou introduzida em qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, de qualquer forma ou por qualquer meio, seja eletrônico ou mecânico, agora conhecido ou futuramente inventado, sem a permissão expressa por escrito da HarperCollins.

Edição do e-book © julho de 2022 ISBN: 9780008475383

Versão 2022-06-30

Nota aos leitores

Este e-book contém os seguintes recursos de acessibilidade que, se suportados pelo seu dispositivo, podem ser acessados através do seu ereader/configurações de acessibilidade:

Alteração do tamanho da fonte e altura da linha

Mudança de fundo e cores de fonte

Mudança de fonte

Alterar justificativa

Texto para fala

Números de página retirados da seguinte edição impressa: ISBN 9780008475376

*Para Tiff. Obrigado por me orientar.
E para você, leitor. Obrigado por estar aqui.*

Conteúdo

Cobrir

Folha de rosto

direito autoral

Nota aos leitores

Dedicação

Introdução

Vamos começar

Exercício 1: Defina suas intenções

1. Respiração, pensamento e sentimento

Parte 1: Correção

2. O que sua respiração diz sobre você

Exercício 2: Consciência da Respiração

Exercício 3: Encontre o seu arquétipo respiratório

3. Cale a boca e diminua a velocidade

Exercício 4: Técnica de Desbloqueio do Nariz

Exercício 5: feche com fita adesiva

Exercício 6: Deixe o nariz agir

Exercício 7: Respiração por Narinas Alternadas

Exercício 8: Liberar a tensão do diafragma

Exercício 9: Empurre o Céu

Exercício 10: Respiração Diafragmática

Exercício 11: Respiração com Proporção Mágica

Exercício 12: Teste de tolerância ao dióxido de carbono

Exercício 13: Faz isso lentamente

4. Menos estresse, durma melhor e controle a dor

Exercício 14: Em caso de dúvida, expire

Exercício 15: Entre na Terra do Nod: a Respiração 4-7-8

Exercício 16: Fácil como uma torta: melhorando a digestão através da respiração

Exercício 17: Visualização para alívio da dor

Exercício 18: Panela de Pressão: a Respiração 7-11

Exercício 19: Vença o Calor

Exercício 20: Templos Tensos

Parte 2: Trabalho mais profundo

5. Entenda suas emoções

Exercício 21: Reconhecer-Respirar-Reestruturar

Exercício 22: Você é viciado em estresse?

Exercício 23: Respiração Infinita

6. Libere o trauma e reconecte sua mente

Exercício 24: Respire para abrir o coração

Exercício 25: Respiração Infinita com Som

Exercício 26: Você agrada as pessoas?

Exercício 27: O que há na sua bolsa?

Exercício 28: Respiração Infinita com Som e Afirmações

7. Deixe ir e transforme

Exercício 29: Respiração infinita e desapego

Exercício 30: Enfrente a Morte e Viva Melhor

Parte 3: Otimizar

8. Encontre Fluxo, Foco e Energia

Exercício 31: Respiração em Caixa

Exercício 32: Respiração Jedi

Exercício 33: Expire barriga-peito

Exercício 34: Bomba Respiratória

Exercício 35: Bem Dito

9. Melhore seu condicionamento físico

Exercício 36: Visualização da Mecânica Respiratória

Exercício 37: Respiração Rítmica para Correr

Exercício 38: Prática de prender a respiração para esportes

Exercício 39: Aprofundamento do Desempenho

10. Acesse Estados Transcendentes

Exercício 40: Estados de Grande Visão para Manifestação e Cura

Viagem leve

Notas

Índice

Reconhecimentos

Sobre a editora

Introdução

Como você está respirando agora?

Não mude isso de forma alguma.

Apenas observe e pense nisso por um minuto.

Você está respirando pelo nariz?

Você está respirando superficialmente?

Seu peito se expande mais que sua barriga?

Existe alguma tensão em seu corpo enquanto você respira?

Estas podem parecer perguntas triviais, mas as respostas podem dizer muito. Quanta energia você tem. Quanto estresse você está sofrendo. Qual é o seu estado emocional geral. Eles ainda são a chave para curar traumas.

E isso é apenas a sua respiração nos últimos sessenta segundos.



Este é um livro sobre respiração. É sobre como o poder da respiração pode ajudá-lo a assumir o controle do seu dia, deixar de lado o passado e torná-lo a melhor versão de si mesmo. É sobre as lições que aprendi com a experiência pessoal, a sabedoria antiga e a ciência exata. E é sobre como pessoas de todas as esferas da vida descobriram que algo que fazem o dia todo, todos os dias, pode reconectar seus cérebros e mudar a maneira como pensam e sentem.

Neste livro você encontrará exercícios para energizar, relaxar e melhorar seu desempenho em qualquer área. Você aprenderá como desenvolver melhor foco, aumentar sua criatividade e encontrar seu fluxo. Você receberá ferramentas para ajudá-lo a diminuir o estresse e a ansiedade, reduzir a dor e superar perdas. E você verá como pode usar a respiração para se libertar dos hábitos, padrões e crenças que o impedem.

Você também encontrará histórias: de pessoas que saíram da beira do desespero para redescobrir a felicidade, de pessoas que precisavam de algo mais em suas vidas – para

vencer medos, cumprir visões ou atingir metas. E você ouvirá minha história, porque não cheguei a isso com a mente aberta. Eu vim como um cético. Eu duvidava que algo aparentemente tão comum como respirar tivesse o impacto que teve. Muitas das coisas que aprendi nos anos seguintes desafiaram meus preconceitos, forçando-me a pensar um pouco mais sobre como vivo. Sobre como *todos nós* vivemos.

Através deste processo, vi algumas transformações incríveis e fui exposto a algumas ideias fascinantes. Alguns deles são bem pesquisados, alguns anedóticos, alguns explorados, mas ainda apenas hipotetizados. E embora eu tenha percebido que muitas culturas compreenderam o poder curativo da respiração há milhares de anos, meu interesse está no que pode ser comprovado. Fundamentei a maior parte da minha compreensão daquilo que se tornou o trabalho da minha vida na ciência e na prática. Este livro foi projetado para refletir isso. É prático e científico, acessível e divertido. Ao longo do livro, apresentarei uma série de exercícios respiratórios que mudarão a maneira como você pensa e sente. Algumas serão soluções rápidas; outros serão práticas diárias para resultados mais duradouros.

Seja você quem for, este livro o ajudará a prosperar em sua vida física, mental e emocionalmente. Isso o ajudará a unir os pontos entre como você respira e como você sente, pensa, age e atua. Ele mostrará como redefinir padrões respiratórios disfuncionais e fornecerá maneiras de usar a respiração para controlar suas emoções, em vez de deixá-las controlar você. Ele irá explorar como sua respiração muda em resposta à dor, estresse, fadiga, medo, tristeza, trauma e tristeza.

Então aqui está minha promessa para você: qualquer que seja sua experiência, você pode aprender como respirar para ter uma saúde melhor, um melhor desempenho e uma vida melhor. Você pode aprender a desenvolver um relacionamento mais próximo consigo mesmo, com os outros e com o mundo. Você pode deixar para trás as coisas que não estão funcionando para você e florescer. Então vamos começar.

RESPIRE.

EXPIRE.

Você pode aprender a respirar do seu jeito



**Para uma melhor saúde, melhor
desempenho e uma vida melhor.**

Vamos começar...

Todo autor tem esperança de como seu livro pode mudar a vida de seus leitores. Muitas vezes está enraizado na sua própria experiência – algum evento que os transformou de alguma forma. Esse foi o meu caso. Passei por algo que mudou minha vida e me fez buscar respostas.

COMO COMECEI A RESPIRAR DE NOVO

Apertei a mão dela três vezes. Era o nosso código. *Estou aqui . Eu me importo . Eu te amo .* Eu tinha que ser forte por ela. Mas enquanto olhava para o médico lendo suas anotações, eu mal respirava. Meu joelho saltou inquieto.

Apenas alguns meses antes, minha namorada, Tiff, encontrou um caroço do tamanho de uma ervilha no peito. Até aquele dia estávamos nos divertindo muito. Ela tinha 30 anos e era uma compradora de moda divertida. Eu tinha 31 anos, era um DJ sem nenhuma preocupação no mundo. Mas então o cancro juntou-se à nossa festa e arrastou violentamente a agulha pelo registo das nossas vidas. Agora estávamos aqui, sentados em silêncio na unidade de oncologia do UCLA Medical Center, em Los Angeles, esperando que o especialista nos desse a notícia.

Podem ter se passado apenas alguns segundos antes que o médico falasse, mas pareceram horas. Ele respirou fundo, preparando-nos para o que estava prestes a dizer.

'Os exames confirmam que seu câncer entrou em metástase. Encontramos tumores no seu fígado, baço e cérebro.

A cultura ocidental não nos encoraja a enfrentar a morte quando ainda estamos vivos. Portanto, é difícil processar quando você percebe que alguém que você ama pode morrer. Fiz o que sempre fiz: escondi sinais de fraqueza, enterrei minhas emoções, enfrentei a situação da única maneira que sabia. *Seja forte . Seja forte .* Virei-me para Tiff. Havia lágrimas em seus olhos.

“Vamos vencer”, eu disse.

Ser forte veio naturalmente para mim. Eu cresci na Escócia com um ursinho de pelúcia chamado Tough Ted. Eu tinha pôsteres *do Rocky* na minha parede. Treinei judô desde os quatro anos e já era faixa preta aos dezesseis; Fui campeão escocês durante anos. Eu vivi minha vida dessa maneira. Câncer era apenas mais um oponente.

Quanto a Tiff, ela era de Taiwan, mas cresceu em Nova York. Ela era inteligente, incrivelmente bem lida, esperta. Ela sabia como se apressar. Juntos, estávamos determinados a provar que os médicos estavam errados.

No ano que se seguiu àquela conversa no Centro Médico da UCLA, fizemos tudo o que podíamos. Viajamos de Los Angeles a Nova York, de Londres a Taipei, em busca de uma cura. Vimos especialistas, consultores e médicos. Até conhecemos curandeiros, xamãs e

monges. Prometemos um ao outro que estaríamos abertos a tudo, que tentaríamos de tudo. No entanto, nada parecia funcionar. Sua saúde começou a piorar.

E então, seis meses depois, algo milagroso aconteceu. Parecia que o coquetel de quimioterapia e cirurgia, sucos e meditação estava valendo a pena. Tiff começou a dar sinais de recuperação. Os médicos disseram que nunca tinham visto nada parecido. Ela parecia estar voltando da beira da morte. Seus tumores cerebrais desapareceram, suas convulsões pararam e seu sorriso retornou. Era como se aquilo que nenhum médico havia dito ser possível – que Tiff iria realmente *melhorar* – estivesse prestes a acontecer.

Encorajado por isso, deixei-a ao lado da cama. Eu precisava consertar o vazamento no telhado do meu apartamento; Eu estava adiando isso há meses e não demoraria muito. Mas quando estava voltando, com flores nas mãos, notei quatro chamadas perdidas e uma mensagem da mãe de Tiff. Meu coração caiu. De alguma forma, eu sabia o que diria antes de abri-lo.

'Volte o mais rápido possível. O coração de Tiff parou.'

E então:

'Os médicos não podem fazer nada.'

Era 14 de fevereiro de 2016. Ela deu seu último suspiro no Dia dos Namorados.

UM ENCONTRO DE CHANCE

Quando Tiff faleceu, eu não conseguia pensar. Eu não conseguia sentir. Ocupei-me com todos os aspectos práticos da morte: apoiar a mãe dela e organizar o funeral. Quando tudo acabou, eu desliguei. Eu não sabia como expressar minhas emoções. Eu não sabia como lidar com a perda. Eu oscilava entre explosões de raiva e retraimento total. Achei que afastar tudo e todos era uma forma de lidar com a minha dor, mas não foi. Eu não conseguiria me envolver com o mundo ou encontrar meu lugar nele sem Tiff. A imagem de força que sempre projetei estava começando a apresentar rachaduras. Eu precisava de outra coisa.

Sempre me considerei um pensador lógico e considerei isso uma coisa boa. Eu vim do mundo da performance e da ciência. Além da formação em judô, estudei matemática na universidade e passei a trabalhar com finanças. Mesmo quando fiz uma mudança dramática de carreira, trocando o caos do pregão pelo estilo de vida nômade de DJ, fiz isso de olhos abertos: coletando informações, avaliando riscos, fazendo a mudança e depois observando os resultados. Foi assim que eu fiz as coisas. O que a morte de Tiff me mostrou, da forma mais trágica que alguma vez poderia imaginar, foi que havia falhas nesta abordagem.

Foram oito longas semanas após a morte de Tiff que me encontrei, por acaso, em um workshop de respiração com minha mãe. Foi um presente que comprei para ela no Dia das Mães. Tiramos os sapatos e entramos numa sala banhada de luz natural, com pé direito alto e bordados coloridos nas paredes. A música ambiente preencheu o espaço; as plantas e as estatuetas pareciam cantar. Eu podia sentir o cheiro de pinho queimado de palo santo, o incenso de “madeira sagrada” que os xamãs usavam nas sessões de cura de Tiff.

“Olá”, disse uma mulher sorridente vestida de branco. — Você deve ser Stuart. Venha, sente-se no círculo de compartilhamento.

Meu olhar caiu sobre o resto do grupo. Meu coração afundou. *Caramba*, pensei. *Eu odeio esse tipo de coisa*.

Você pode me culpar? Durante o ano passado eu tinha visto curandeiros e curandeiros suficientes para durar uma vida inteira, e todos eles afirmaram ter curas milagrosas para qualquer problema que aflija você. Minha tolerância para qualquer coisa que parecesse remotamente “espiritual” havia se esgotado – e isso foi *antes* da “pedra em forma de coração” ser pressionada em minhas palmas e me pedirem para “compartilhar minha intenção”.

“Eu sou Stuart”, eu disse, timidamente. ‘Recentemente perdi minha namorada para o câncer. Então pretendo me sentir, hum, um pouco mais leve, eu acho.

Apesar do meu cinismo, fiquei grato pelos olhares de amor e apoio que recebi depois de dizer isso, mesmo que ao mesmo tempo me sentisse bastante estranho. Mas se tudo o que aconteceu até então durante o workshop não foi suficiente para me tirar da

zona de conforto, o que veio a seguir certamente garantiu isso. Foi-me mostrado um método de respiração que envolvia deitar-me de costas e alternar entre respiração pesada e o que parecia ser uma birra. *Se ao menos Tiff pudesse me ver agora*, pensei.

Ouviu-se um pouco de música trance New Age e todos na sala começaram a bufar e bufar. Abri um olho para verificar se não era uma brincadeira elaborada. Mas minha mãe parecia estar se interessando e o workshop foi meu presente para ela. Eu queria estar lá para ela, assim como ela esteve lá para mim. Tudo o que eu precisava fazer era jogar junto. Ganhe um centavo, ganhe uma libra.

Depois de algumas rodadas de respiração, tremores e gritos, algo muito bizarro aconteceu. Eu podia sentir a eletricidade percorrendo todo o meu corpo, o tipo de vibração que você sente quando está na frente de um alto-falante gigante de um festival. Luzes dançaram e brilharam atrás dos meus olhos. Uma onda gigante de emoção rugiu dentro de mim. E então, pela primeira vez desde que me lembro, chorei. Eu chorei, e chorei e chorei. E não apenas senti o peso da dor sendo retirado de mim, mas senti como se uma vida inteira de tensão que eu carregava sem saber estivesse se dissolvendo na atmosfera. Senti uma forte presença me cercando e tive a nítida sensação de que Tiff estava ali, segurando minha mão. Ainda fico arrepiado quando penso nisso. Foi estranho. Foi poderoso. Foi uma mudança de vida.

Mesmo na minha dor, eu sabia que a minha experiência não era lógica. Nada sobre isso fazia sentido. Meu lado racional só via duas possibilidades: ou eu tinha perdido completamente o controle ou alguém havia colocado um alucinógeno em minha bebida.

Perguntei a um dos facilitadores o que havia acontecido. Minha experiência foi normal? O que eu acabei de passar? Seus brincos de ametista brilhavam à luz. Ela sorriu.

“Você se conectou com o espírito”, foi tudo o que ela disse.

Essa resposta pode ter sido suficiente para algumas pessoas, mas não foi suficiente para mim. Eu precisava saber o que havia acontecido e de uma forma que meu cérebro pudesse entender.

Eu tinha perguntas que precisavam ser respondidas. Era hora de começar a trabalhar.

O MUNDO DA RESPIRAÇÃO

Nunca poderia imaginar que algo tão simples como respirar pudesse curar minha dor e transformar minha vida. Quero dizer, sério? Aquela coisa que fazemos o dia todo? Como fazer isso de forma diferente poderia mudar alguma coisa? Nunca pensei na respiração como uma ferramenta ou prática. Eu sempre estive *ocupado demais* para respirar. E de qualquer maneira, se alguém tivesse me dito para *apenas respirar* através do câncer de Tiff, eles teriam me dado um bocado ou revirado seriamente os olhos.

E, no entanto, no ano que se seguiu àquela sessão do Dia das Mães, a prática regular da respiração não apenas me libertou da dor e da incerteza do luto. Minha energia também aumentou, minha mente clareou, meus níveis de condicionamento físico dispararam. Meus pesadelos pararam e meu sono ficou mais profundo. Até a voz na minha cabeça começou a soar um pouco mais gentil. Eu me senti capaz de seguir em frente. Eu me senti esperançoso pela vida novamente.

Quanto mais aprendia, praticava e observava, mais me convencia. Eu não tinha perdido o enredo. Ninguém havia adulterado minha garrafa de água. Essa libertação que experimentei, essa capacidade de expressar e compreender os sentimentos que tive em relação à morte de Tiff e a mim mesmo, essa capacidade de me conectar a um estado poderoso, mais profundo do que qualquer meditação que já encontrei, dependia do poder da respiração. . Se tivesse me ajudado, também poderia ajudar outras pessoas.

Eu me joguei profundamente no mundo da respiração. Estudei diversas modalidades de respiração – e sim, existem algumas: algumas muito práticas e científicas, outras mais espirituais e místicas. Eu leio periódicos de pesquisa. Conheci especialistas em respiração. Saí com consultores, iogues, curandeiros e gurus. Enquanto o mundo dormia, eu assistia a documentários, enterrado em livros ou mergulhado na prática. Eu estava obcecado.

Durante muito tempo, nada mais importou. Toda a energia, determinação e entusiasmo que impulsionaram meus anos de judô e minha carreira profissional foram direcionados para esta nova missão. Senti como se Tiff estivesse ao meu lado, me incentivando, e queria deixá-la orgulhosa. Tracei o caminho mais direto que pude para ajudar as pessoas a se tornarem mais felizes e saudáveis através da respiração. Em doze meses, abri meu próprio pequeno consultório particular com o objetivo de apresentar a mais pessoas seu poder de mudança de vida.

Cliente por cliente, as pessoas passaram por transformações milagrosas. Observei trabalhadores municipais estressados encontrarem calma. Vi crianças extremamente tímidas crescerem confiantes. Observei pessoas sob as garras da depressão ficarem felizes e otimistas em relação ao futuro. Até ajudei insones crônicos a dormir a noite toda. Pessoas jovens e velhas, céticas e de mente aberta, se livram do peso das emoções negativas que carregavam consigo há anos.

Apesar disso, eu não tinha ilusões de que as coisas que via em meus clientes e que eu mesmo havia vivenciado eram pouco estudadas. Eu sabia que muitas culturas e tradições tinham uma longa história de utilização da respiração para ajudar as pessoas a suportar as pedras e flechas da fortuna. *Qi* chinês , *prana sânscrito* , *ka* egípcio , *nefesh* e *ruah* hebraico , *psuchē* e *pneuma* gregos , *anima* e *spiritus* latinos, *mana* polinésio , *orenda iroquesa* ... Mesmo na Bíblia, Deus dá vida a Adão. Todos destacam a importância da respiração para o corpo e a mente e a sua ligação com algo mais profundo. Mas não fiquei satisfeito. Eu precisava desenvolver o conhecimento que estava acumulando. Se eu quisesse ajudar o maior número de pessoas possível, teria que começar a preencher esses espaços em nosso conhecimento coletivo e a coletar dados da maneira que pudesse. É evidente que algo poderoso estava acontecendo com as pessoas durante essas sessões de respiração, assim como algo poderoso aconteceu comigo. As pessoas estavam vivenciando mudanças no seu bem-estar, liberando traumas profundos, descobrindo a capacidade de seguir em frente e obtendo novos insights sobre suas vidas. Mas definir exatamente *o que*

estava acontecendo no corpo e na mente ainda não estava claro. Minha busca por respostas não acabou.

Fui incentivado por um cientista de renome mundial e agora amigo próximo, Dr. Norman Rosenthal, a registrar as experiências de meus clientes e tentar entender melhor o que estava acontecendo nas sessões. As informações existentes eram irregulares. Queríamos começar a preencher as lacunas. E embora isso não signifique que a ciência moderna não compreenda o potencial curativo da respiração, ainda há muita coisa que ainda estamos descobrindo. Tem sido fascinante ver ensinamentos de antigas tradições, filosofias que antes pareciam místicas, começarem a fazer sentido científico. Você conhecerá Norm e lerá sobre nossas descobertas posteriormente neste livro.

O que entendi é que nossa respiração é a ponte entre nossos estados físicos, mentais e emocionais. É uma ferramenta poderosa para melhorar a nossa saúde, curar-nos de acontecimentos negativos do passado e até mesmo aceder a estados mais elevados de consciência. É a chave da porta que conecta a mente consciente e inconsciente. Se pudermos controlar um, podemos controlar o outro.

E a respiração não é exclusiva da elite espiritual ou dos círculos de partilha. Você não precisa de um guru, mestre ou sensei. A respiração é sua e, quando você sabe como usá-la, pode fazê-la em qualquer lugar, desde um mosteiro no topo de uma montanha até o trem que você pega para o trabalho. Não importa se você o usa para relaxar, para atingir um objetivo ou para se transformar. Você está no controle.

Nossa respiração é a ponte entre nossos estados físicos, mentais e emocionais.



O PODER DA INTENÇÃO

Há algo que você precisa fazer antes de prosseguirmos. E tem a ver com intenção.

Como eu disse, fui bastante cínico quando me pediram para compartilhar minha intenção naquela sessão de respiração do Dia das Mães. Talvez você também esteja. Mas desde então aprendi que quando se trata de fazer mudanças transformadoras em sua vida, você precisa começar com uma intenção. Foi só quando me comprometi – quando tive a intenção de “me sentir mais leve” – que as coisas realmente começaram a acontecer. Eu quero isso para você também. Uma intenção positiva leva a uma atitude positiva. Uma atitude positiva abre o caminho a seguir.

Definir intenções permite que você concentre sua energia física, mental e emocional. Gosto de pensar nisso como inserir seu destino no Google Maps ou mirar em um objetivo ou alvo. Se você não sabe para onde está indo, pode acabar andando em círculos. As intenções têm o poder de mudar seu corpo e sua mentalidade de uma forma positiva. Eles são a semente do que você pretende criar. Eles ajudam você a se preparar para ser a mudança que deseja ver no mundo.

Com intenção você faz um acordo consigo mesmo para superar suas resistências e se comprometer com a mudança. Isso nem sempre é fácil. Pode haver momentos nesse processo em que você se sinta inseguro ou fora de sua zona de conforto. Pode haver momentos em que você precise parar de ler e simplesmente processar o que aprendeu.

Pode haver momentos em que você precise reler as seções. Tudo isso está bem. É chamado de 'breathWORK' por uma razão! Se você quer resultados, você tem que trabalhar.

Mas este é o seu momento, a sua chance de avançar. Esta é a sua oportunidade de aprender mais sobre si mesmo e alcançar um nível físico, mental e emocional que você nunca imaginou ser possível. Esta é a sua foto da lua. Estarei com você em cada passo do caminho, mas depende de você. Você pode largar o livro e ir embora agora, ou pode dizer: 'Sim, Stuart, estou dentro!' e continue lendo.

Exercício 1

Defina suas intenções

Entre em tantos detalhes quanto desejar ao definir suas intenções. Eles são exclusivos para você. Pense na sua vida, na sua saúde, nos seus hábitos, no seu trabalho, nos seus relacionamentos, no mundo ao seu redor. Pense nos seus pensamentos e nos seus sentimentos. Pense em quem você quer ser.

Adicionei algumas perguntas para ajudar a refiná-las e defini-las. As respostas para essas perguntas podem não vir à mente imediatamente. Mas dê a eles o seu melhor e continue retornando a este exercício tanto quanto possível. Você descobrirá, à medida que avança no livro, que as respostas podem mudar ou começar a se cristalizar em sua mente.

- *Como você quer se sentir ao acordar de manhã? por exemplo, bem descansado, energizado e animado para o dia seguinte.*
- *Como você quer pensar e sentir ao longo do dia? por exemplo, focado, otimista e calmo.*
- *Como você quer se sentir quando for dormir à noite? por exemplo, relaxado, orgulhoso e grato pelo que fez naquele dia.*
- *O que você gostaria de abandonar e liberar? E como você se sentirá quando deixar ir? por exemplo, eu gostaria de abandonar meus maus hábitos respiratórios, meus pensamentos excessivos e minhas preocupações. Então me sentirei mais vivo e calmo.*

- *Quais são os desafios da sua vida? por exemplo, dores lombares recorrentes, finanças turbulentas e um relacionamento desafiador.*

- *O que você gostaria que entrasse em sua vida? por exemplo, mais alegria, paz e confiança.*

- *O que você quer que seja mais para sua família/parceiro/amigos/colegas de trabalho/comunidade? por exemplo, eu gostaria de parar de agradar as pessoas e encontrar confiança para expressar minha opinião. Gostaria de confiar mais facilmente nas pessoas, ser mais gentil e apoiar aqueles que me rodeiam.*

- *O que você precisa para se sentir mais você mesmo? por exemplo, mais tempo para mim fazendo o que amo.*

- *O que você quer para o mundo ao seu redor? por exemplo, quero que o mundo seja pacífico e equilibrado.*

Seu estágio final é afirmar suas intenções aqui e agora. Se você está sempre “pretendendo” ou “querendo”, então você está sempre olhando para algo no futuro. É como pendurar a cenoura na sua frente – isso criará um movimento para frente, embora você nunca consiga realmente pegar a cenoura. Mas se você conseguir transformar suas intenções em afirmações que sejam verdadeiras agora, isso ajudará a colocar a cenoura na sua mão, criando mais energia e foco no presente.

Usando suas respostas às perguntas ao lado, crie três afirmações (ou afirmações), certificando-se de que estejam todas no presente e positivas (eu sou, eu escolho, eu acredito e assim por diante).

Por exemplo:

- *Estou grato e otimista.*
- *Eu escolho ser confiante.*
- *Eu reservo tempo para fazer as coisas que amo.*

Respirar, pensar e sentir

RESPIRAR É ENERGIA

Gostaria que você parasse de respirar agora.

Isso mesmo. Prenda a respiração.

Continue lendo até que eu diga para você respirar novamente.

Você não ficará surpreso ao saber que a respiração é fundamental para sua sobrevivência. Você pode passar dias sem água. Você pode passar semanas sem comer. Mas fique cerca de três minutos sem respirar e você estará em apuros. Mesmo agora, durante essa pausa relativamente curta na respiração, você provavelmente está se sentindo um pouco desconfortável. Então, chega de tortura.

Inspire.

Toda a sua vida é uma dança de respiração. É a primeira coisa que sua mãe ouve quando você nasce. É a última coisa que seus entes queridos veem você fazer quando morre. Bem debaixo do seu nariz, cerca de 20.000 vezes por dia, uma orquestra de sistemas corporais toca uma sinfonia enquanto o coração e os pulmões fazem um dueto, trazendo energia ao seu corpo e vida às suas células.

Espere, *energia* ? Sempre me ensinaram que *comida* é combustível. Você provavelmente também estava. Você provavelmente pensa que, em um dia normal, sua energia vem dos alimentos que você ingere. Mas isso está apenas parcialmente certo. A maneira mais comum e eficaz de decompor os alimentos que você ingere em uma fonte de energia utilizável requer oxigênio, que requer respiração. Então, olhando desta forma, dois terços de toda a sua energia vêm, na verdade, do ar que você respira. E como a maior parte dos resíduos celulares é dióxido de carbono, isso significa que cerca de 70% dos resíduos

do corpo são expelidos pelos pulmões quando você expira – o restante é removido pela pele (suor), rins (urina) e intestinos (banco).

Se voltarmos ao básico, é disso que se trata a respiração: energia que entra, vinda do ar ao seu redor; desperdiçar. OK, é um *pouco* mais complicado do que isso. Mas é um bom lugar para começarmos.

O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO = COMO ESTÁ RESPIRANDO

Se a respiração lhe dá energia, então *a forma como* você respira depende de quanta energia você precisa. Vemos isso em ação todos os dias. Digamos que você vire a esquina depois de um longo dia e veja o último ônibus que pode levá-lo para casa prestes a sair do ponto de ônibus. Você partiu para tentar pegá-lo. O que acontece com sua respiração? Bem, os músculos das pernas precisam de mais energia, então sua respiração acelera e seu coração bate mais rápido para bombear mais oxigênio para suas células trabalhadoras e remover o excesso de dióxido de carbono criado no processo. Você provavelmente precisará recuperar o fôlego depois para se recuperar, porque ainda estará produzindo dióxido de carbono. E quando, no final do dia, você for para a cama, sua respiração ficará mais lenta para acalmar sua mente e deixar a tensão deixar seu corpo, para que seja mais fácil dormir. Portanto, sua respiração é influenciada pelo que você está fazendo. Essa é a primeira coisa.

OXIGÊNIO + GLICOSE = ENERGIA

O oxigênio do ar é transportado para as células, onde se combina com a glicose para produzir trifosfato de adenosina (ATP). É uma fonte de energia que permite que as células desempenhem suas diversas funções. Com ele, seu cérebro pode enviar impulsos elétricos, seu coração pode bater, seus olhos podem ver, seus músculos podem se contrair, você pode se mover e crescer. Neste processo – que é chamado de *respiração aeróbica* – o dióxido de carbono, a água e o calor também são produzidos e removidos do corpo quando você expira.

Essa mudança de energia através da respiração não acontece apenas em situações em que decidimos conscientemente que precisamos nos mover mais ou menos. Seu cérebro está sempre examinando o ambiente em busca de sinais de segurança e perigo. Está

tentando mantê-lo vivo. Ele lê milhares de sinais sociais e ambientais ao seu redor e escolhe automaticamente um tipo de respiração – rápida ou lenta, profunda ou superficial – que dará ao seu corpo a energia certa de que necessita para responder ao ambiente sem ter que pensar nisso. Seu cérebro também monitora o sinal que recebe de seu padrão respiratório para desencadear uma resposta física e emocional: estado de alerta, angústia, relaxamento, atenção, excitação ou ansiedade. Mesmo quando você interage com outras pessoas, você capta expressões faciais, tom de voz, movimentos corporais e muito mais. Isso também muda sua respiração.

Tudo isso acontece porque existe uma ligação entre a respiração e algo chamado sistema nervoso autônomo (SNA). Essa conexão permite que sua respiração se torne curta e superficial em situações estressantes, e que seu coração bata forte e bombeie oxigênio para os músculos para prepará-lo para a ação. É um daqueles alarmes que nossa espécie tem usado há milhões de anos para nos tirar do perigo. O ANS também permite que você respire profundamente para descansar, recuperar e reparar suas células quando estiver seguro.

Parece técnico? Bem, não se desespere. Em vez disso, vamos sair! Armado com esse conhecimento, você logo compreenderá quão eficazmente sua respiração pode mudar a maneira como você pensa e sente.

Primeiro, porém, vamos dar uma olhada no cérebro.

RESPIRAR É A PONTE

Não importa se você é um perfeccionista perene, um otimista extrovertido, um introvertido introspectivo ou algo completamente diferente – sua personalidade e seus comportamentos são derivados dos diferentes níveis da sua mente: consciente, subconsciente e inconsciente.

A mente consciente contém os pensamentos, memórias, sentimentos e desejos dos quais você tem consciência em um determinado momento, incluindo as coisas que você sabe sobre você e o que está ao seu redor. É a consciência que você está experimentando

agora enquanto lê isto. Este é o aspecto da nossa mente sobre o qual podemos pensar e falar com outras pessoas.

A mente subconsciente está logo abaixo da superfície da nossa consciência. Ele contém qualquer coisa que possa potencialmente ser trazida à mente consciente a qualquer momento. Por exemplo, se eu perguntasse o que você comeu no café da manhã, o nome do seu animal de estimação ou o número da sua casa, você conseguiria se lembrar. Seu subconsciente armazena suas memórias e experiências lembradas. Quando você desenvolve um hábito ou pratica algo repetidamente, isso fica armazenado no seu subconsciente e se torna parte do seu comportamento.

A mente inconsciente contém pensamentos, sentimentos reprimidos, memórias ocultas e hábitos fora da sua consciência. É a fonte de seus instintos, impulsos, desejos e motivações primitivos. É onde você armazena memórias de infância, emoções e até experiências negativas que são muito dolorosas, embaraçosas, vergonhosas ou angustiantes para serem enfrentadas. Sua mente subconsciente os enterra profundamente na mente inconsciente como uma forma de protegê-lo. Se o seu cérebro é uma casa, o seu inconsciente é o porão trancado embaixo da escada. Ele armazena as principais crenças, medos e inseguranças que orientam seus comportamentos hoje.

O que isso tem a ver com a respiração? Bem, como mencionei, a respiração é uma das poucas funções vitais do corpo controlada pelas partes consciente e inconsciente da mente. Você pode direcionar seu fluxo – acelerá-lo, desacelerá-lo ou interrompê-lo completamente usando sua mente *consciente* – ou você pode deixá-lo correr sozinho e deixar sua mente *inconsciente* assumir o controle (o que é muito útil, porque em seu ambiente mais ocupado). dias você pode esquecer de fazê-lo). Embora você provavelmente se identifique com as funções da mente consciente, sua mente inconsciente é, como o nome sugere, a parte do seu cérebro da qual é muito improvável que você tenha consciência, apesar de afetar seus comportamentos, pensamentos, sentimentos e respirando todos os dias.

UM CONTO DE DOIS LADOS

Seu sistema nervoso autônomo (SNA) é controlado por sua mente inconsciente. E é a maneira como você respira que influencia o seu SNA e faz com que você se mova entre dois estados: ativo e em repouso. Esses dois estados são determinados por qual divisão do seu SNA é mais dominante. Por exemplo, quando uma ameaça é detectada, você aciona uma divisão do SNA chamada *sistema nervoso simpático*. Pense em 'S' de 'estresse', o estado comumente descrito como 'lutar ou fugir'. Este estado de estresse é desencadeado e desencadeado pela respiração rápida, curta e superficial. Também acontece quando você pratica exercícios físicos (como correr para pegar o ônibus). Por outro lado, você tem a divisão do SNA conhecida como *sistema nervoso parassimpático*. Pense em 'P' para 'pausa', o estado comumente descrito como 'descansar, digerir e reparar'. Este estado de relaxamento desencadeia – e é desencadeado por – respiração lenta, suave e profunda. Acontece quando você está relaxando, se recuperando e dormindo.

Depois de compreender e reconhecer essas divisões e os estados físicos, mentais e emocionais correspondentes que elas produzem, você poderá usar a respiração para alternar entre elas ou equilibrá-las.

É importante reconhecer que nenhum estado é melhor que o outro. Você precisa usar os dois, dependendo das situações em que se encontra. No entanto, você pode ficar preso em um estado ou usar um em vez do outro com muita frequência. Talvez você sinta que está sempre 'ligado' e precisa apertar o botão 'desligar', ou que perdeu a energia e precisa de um impulso de energia. Ou talvez você simplesmente precise encontrar algum equilíbrio e aprender a usar o controle de cruzeiro.

ATÉ O BUDA SE SENTIU ESTRESSADO

O estresse é inevitável. Até o Buda sentiu isso. Em um estado simpático, o centro do medo do cérebro, a amígdala, assume o controle e sinaliza às glândulas supra-renais para liberar hormônios do estresse na corrente sanguínea para colocar o corpo em ação. Isso faz

com que seu coração bombeie mais rápido e com mais força, aumenta a pressão arterial e envolve os músculos. Suas pupilas se dilatam e seus tubos respiratórios se abrem para permitir a entrada de mais ar. Sua respiração se torna rápida, curta e superficial à medida que você redireciona o sangue rico em oxigênio para áreas do corpo que precisam dele durante intensa demanda física. Você começa a suar. Essa resposta também faz com que você aja de forma mais reativa. Seus sentidos mudam. Você vê as coisas, incluindo as pessoas, mais como uma ameaça. Até mesmo o seu sentido de audição muda, tornando-se mais aguçado.

Quando o seu sistema nervoso simpático é dominante, ou você está preso nele, tudo o que não é necessário em uma emergência entra em modo “avião” – sua digestão, órgãos sexuais, até mesmo suas funções cerebrais executivas superiores – razão, memória e criatividade – fechadas. abaixo. Toda a sua energia é usada para mantê-lo vivo.

Este tipo de resposta já foi crucial para a nossa sobrevivência como espécie. Se você entrasse em uma máquina do tempo e viajasse 40 mil anos atrás, para quando seus ancestrais eram caçadores e coletores de alimentos nômades, descobriria que os sentimentos que eles vivenciaram eram iguais aos seus. A vida deles era mais difícil do que a sua – sem água corrente, sem entrega de comida, sem Netflix e frio – mas em muitos aspectos, eles eram mais simples. Seus dias eram principalmente para encontrar comida e manter-se seguro.

Manter-se seguro muitas vezes envolvia evitar predadores. A respiração dos nossos antepassados teria desempenhado um papel importante nisso. Se eles encontrassem um urso pardo enquanto colhiam frutas silvestres, seus sentidos – o que podiam ver, ouvir e cheirar – canalizariam informações para seu cérebro. Seu cérebro iria, em uma fração de segundo, analisar e registrar a ameaça, então acionaria o sistema simpático: seu centro de controle respiratório aumentaria sua frequência respiratória e facilitaria um aumento de energia, seus corpos seriam inundados com hormônios do estresse, seus corações bateriam forte. e seus cérebros entrariam em alerta máximo. Seus órgãos digestivos e reprodutivos seriam desligados (assim como qualquer outra coisa que não fosse necessária em uma

emergência de urso), e o sangue oxigenado fluiria para seus músculos para que eles pudessem correr para um local seguro ou se preparar para uma luta, que – convenhamos – eles provavelmente perderiam. Se você está sempre sendo bombardeado com notificações ou lutando para resolver sua lista de tarefas, pode ficar preso naquele estado estressado e solidário o tempo todo, e é como se estivesse fugindo de ursos pardos o dia todo.

TOME UMA PÍLULA PARA REFRIGERAR

O estado parassimpático, por outro lado, é aquele em que todos desejam estar – provavelmente porque todos sofremos de demasiado stress no nosso mundo acelerado. Quem não quer ser legal, calmo e controlado?

Este estado é comumente referido como resposta de “descanso, digestão e reparo”. Sua frequência respiratória diminui, permitindo que seu cérebro e corpo economizem energia. A frequência cardíaca diminui, a pressão arterial cai, os músculos relaxam, a digestão começa e as células se reparam e se regeneram. Este modo ajuda você a digerir os alimentos, dormir profundamente, fazer sexo, sentir-se seguro e relaxado. Quando o impulso parassimpático domina, o lobo frontal do cérebro também é ativado, o que desempenha um papel importante nas funções cognitivas superiores. É fundamental para o planejamento, tomada de decisão, criatividade, raciocínio e julgamento. Em outras palavras, em um estado parassimpático você fica calmo o suficiente para poder considerar sua resposta a estímulos externos, em vez de recorrer a reações instintivas.

Porém, se você passar muito tempo nesse estado, poderá perder a motivação e nada será feito. Muitas vezes é causado por uma experiência traumática ou por um período longo e difícil, como quando você está lutando para encontrar um emprego. Tive clientes que sofriam de depressão, desconexão e letargia e que ficaram presos num estado parassimpático. Mas, novamente, funciona nos dois sentidos – ficar preso neste estado também pode levar à depressão e a outras emoções retraídas. Deixe-me explicar isso com mais detalhes por meio de uma terceira resposta.

FINGINDO DE MORTO

Há uma terceira resposta importante da qual você já deve ter ouvido falar ou até mesmo experimentado: congelar. É outra maneira pela qual nossos ancestrais podem ter respondido quando confrontados com um urso pardo; eles congelariam, ficariam imobilizados e se fingiriam de mortos. Às vezes, essa seria realmente a opção mais segura. Ainda temos essa resposta hoje. Tecnicamente é uma resposta ao estresse, mas pertence ao braço parassimpático do SNA. Você congela quando seu cérebro inconsciente acredita que nem lutar nem fugir está disponível para você e você fica totalmente sobrecarregado ou preso. Esta não é uma decisão consciente. O cérebro primitivo assume o controle e deixa você imóvel e entorpecido. A intensa onda de estresse faz com que o sistema parassimpático entre em ação para imobilizá-lo: sua frequência cardíaca diminui e a respiração encurta ou para completamente. A frenagem brusca pode até fazer você desmaiar. É a última esperança do seu cérebro de que qualquer que seja a ameaça – como aquele bom e velho urso pardo – ele perderá o interesse em você e se afastará ou, se você acabar na boca dele, não sentirá nada.

Mas qual é o papel desta reação na vida moderna? Foi sugerido que o congelamento é uma forma de proteção psicológica que pode bloquear sua capacidade de vivenciar conscientemente algo opressor ou traumático. Você se desliga completamente e se retira. Dessa forma, você pode não ser capaz de evitar que algo aconteça, mas tem uma chance de evitar sentir dor, trancando-a profundamente em sua mente inconsciente. Às vezes, aqueles que vivenciam uma infância traumática vivem nesse estado de isolamento. Como resultado, quando adultos, mal conseguem recordar esse período da sua vida.

Quando alguém está deprimido, muitas vezes fica preso nesse estado, uma condição permanente de congelamento parassimpático. Isto também pode acontecer, em menor grau, em situações sociais, onde algumas pessoas descobrem que passam da ansiedade para um estado de retraimento total. Eu costumava experimentar uma versão debilitante dessa resposta de congelamento quando tinha que fazer qualquer forma de falar em

público na escola ou na universidade. Até recusei a oportunidade de fazer um discurso de casamento para um bom amigo por causa disso.

Ambas as divisões simpática e parassimpática do sistema nervoso estão sempre ativas, mas uma delas costuma ser mais dominante. É a interação natural entre ambos que permite que a respiração e o sistema cardíaco respondam rapidamente a diferentes situações. É um pouco como um cabo de guerra. Seu estado de simpatia está sempre levando você ao alerta máximo, procurando acelerar sua respiração e aumentar sua frequência cardíaca para prepará-lo para a ação. Pense nele como o amigo superprotetor e hipervigilante que te ama tanto que quer mantê-lo seguro o tempo todo - 'Não faça isso, tome cuidado com isso, vamos sair daqui, isso não é seguro.'

Seu estado parassimpático é o oposto. O objetivo é desacelerar a respiração e diminuir a frequência cardíaca. É o amigo que te ama muito e só quer que você fique calmo, relaxe e tenha tempo para digerir a comida - 'Apenas relaxe, relaxaaaax, sente-se, faça uma pausa, digerir o jantar e descansar um pouco.' Você precisa desses dois amigos em sua vida em momentos diferentes.

Embora seja muito improvável que você encontre um urso hoje, essas respostas instintivas continuam a afetá-lo diariamente. Deixe-me dar um exemplo de como isso pode acontecer no seu dia. Você teve uma manhã maníaca, então larga tudo e sai para almoçar. Não há uma nuvem no céu – pela primeira vez – e é o dia perfeito para um passeio relaxante. Você compra um sanduíche em algum lugar da rua principal e segue em direção a um parque próximo. E embora o sanduíche seja desanimador (e caro), seu estado parassimpático domina. Você está relaxado.

Você chega à estrada em frente ao parque, olha para a esquerda e para a direita e se prepara para atravessar. Mas assim que você sai, você ouve um alto 'ding, ding, ding!' Você vira a cabeça e vê um flash vermelho. Um ciclista apareceu do nada. Seu estado simpático entra em ação e os hormônios do estresse inundam seu corpo.

Sem pensar, você respira fundo pela boca – um gatilho precoce para o sistema simpático. Sua digestão para e seu coração dispara, enviando sangue rico em oxigênio para

os músculos das pernas. Suas células transformam esse oxigênio em energia, os músculos das pernas se contraem e você salta de volta para a calçada em segurança. Aqui você dá um grande suspiro de alívio, voltando ao seu sistema parassimpático. Sua frequência cardíaca diminui, você começa a se acalmar e volta a digerir seu (nada assombroso) almoço.

Mesmo quando você não está em uma situação fisicamente perigosa (como atravessar uma rua movimentada), essas respostas ainda afetam você diariamente. Isso ocorre porque sua mente inconsciente não consegue distinguir entre uma experiência estressante que acontece ao seu redor e uma experiência estressante que é fabricada apenas através de seus pensamentos. Ambas as experiências desencadeiam a mesma resposta. Isso significa que se você estiver continuamente ruminando sobre o passado, relembando erros antigos ou se preocupando com o futuro, poderá ficar preso em uma resposta simpática ao estresse com respiração estressante. Você pode até ficar preso nesse padrão respiratório estressante, que é como tocar constantemente a campainha de alarme em seu cérebro. Da mesma forma, se você se sentir retraído, sem vontade de sair da cama antes do meio-dia e completamente desmotivado, poderá ficar preso no estado parassimpático.

O LOOP DO PENSAMENTO NEGATIVO

Em 2005, a Fundação Nacional de Ciência dos EUA publicou um artigo resumindo uma pesquisa sobre o número de pensamentos que alguém tem por dia. Descobriu-se que dos 12.000 a 60.000 pensamentos diários que uma pessoa média tem, 80% são negativos e cerca de 95% são pensamentos repetidos. Esse preconceito negativo inconsciente, ou uma tendência de oscilar em direção a pensamentos negativos, não é uma falha de projeto humano. Muito pelo contrário – é outra ferramenta de sobrevivência, um instinto arraigado. Você já acordou no meio da noite, pensou que tinha alguém no seu quarto, surtou, acendeu a luz e descobriu que era apenas um casaco pendurado atrás da porta? Estamos todos em alerta máximo e, como espécie, estamos há milhares de anos avaliando os riscos: aqueles tigres e ursos que normalmente não nos ameaçam mais. O preconceito negativo inconsciente é como somos programados. Isso significa que a maioria de nós está presa em um ciclo de pensamentos negativos que desencadeia padrões respiratórios estressantes.

RESPIRAR, PENSAR E SENTIR

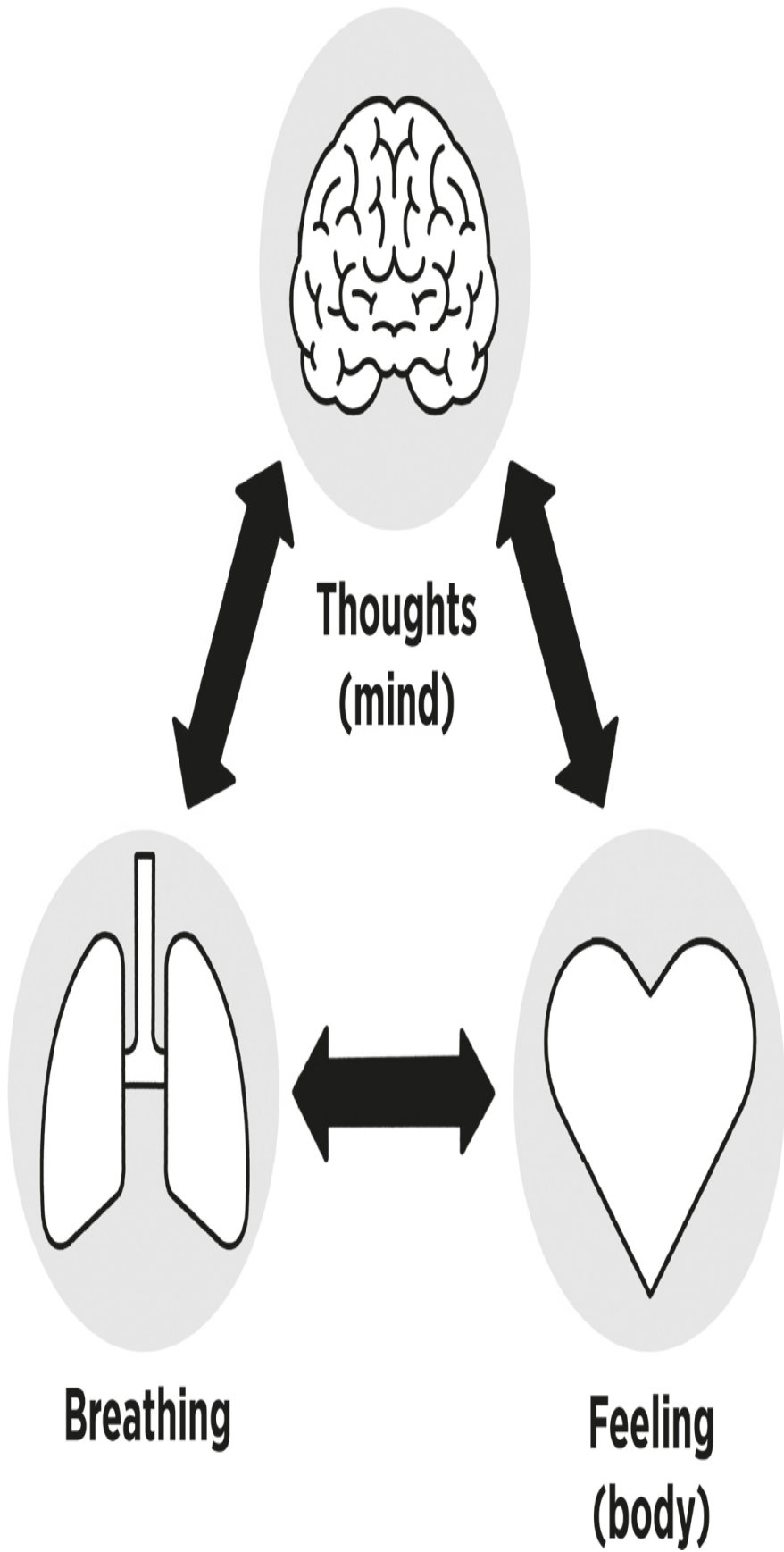
Estudar o SNA desta forma revela o princípio mais fundamental do trabalho respiratório: que não apenas a maneira como você respira afeta a maneira como você

pensa e sente, mas também que *a maneira como você pensa e sente afeta a maneira como você respira* . É um ciclo de feedback. Eu vou explicar isso para você. O pensamento acontece na mente. Os sentimentos acontecem no corpo, desencadeados pela respiração. Seus pensamentos e sentimentos mudam a maneira como você respira, e sua respiração muda a maneira como você se sente, o que muda a maneira como você pensa.

Quando seu pensamento e seus sentimentos combinam, isso cria o seu estado de ser. Portanto, se você está tendo pensamentos ansiosos e se sentindo ansioso, você está no modo solidário. Seu coração está acelerado, você respira ansiosamente de forma curta e superficial e seu estado é 'Estou ansioso'. *

Na maioria dos casos, você pode quebrar esse ciclo de “estado de ser” de duas maneiras. Você pode pensar de forma diferente, aceitando ou substituindo os pensamentos ansiosos por outros mais positivos, o que pode ser difícil quando você está ansioso. Ou você pode respirar de maneira diferente para mudar a forma como se sente em seu corpo, de modo que ele não corresponda mais aos seus pensamentos e o ciclo do seu estado de ser seja quebrado. Seu cérebro diz: ‘Espere, *não estou* ansioso. Meu coração não está acelerado, minha respiração está relaxada. Este estado de loop se aplica a qualquer estado, positivo ou negativo. Por exemplo, respirar calmamente criará uma sensação de calma e pensamentos calmos se seguirão.

Ao longo deste livro trabalharemos pensando e sentindo de maneira diferente. Porque o problema é o seguinte: se você está preso em um loop, você está preso em um estado de ser. Você pode até começar a se identificar com esse estado de ser como parte de sua personalidade. Isso ocorre porque um estado de ser que dura uma semana torna-se um estado de espírito. Um humor que dura meses torna-se um temperamento. Um temperamento que dura anos torna-se um traço de personalidade. ¹ Isso significa que alguns traços de personalidade podem ser atribuídos à maneira como você respira. Em outras palavras, uma parte do seu caráter que parece permanente e profundamente pessoal poderia ter começado com apenas uma respiração.



Tudo isso mostra como é importante prestar atenção à respiração. Porque ao controlar sua respiração, você pode começar a se reconectar com sua mente inconsciente, assumir o controle de seus pensamentos e sentimentos e fazer mudanças positivas em sua vida.

Mas, como a sua mente inconsciente tem controle automático sobre a sua respiração, precisamos explorar o que foi programado nela.

Quando seu pensamento e seus sentimentos combinam, isso cria o seu estado de ser.



SEU SACO DE TIJOLOS

Já viu um bebê respirar? Os bebês são os gurus da respiração. Observe a respiração de um bebê e você verá um exemplo do tipo de respiração perfeita que iogues, cantores, atores e outros artistas passam anos treinando para alcançar. A menos que um bebê esteja chorando, ele só respirará pelo nariz. A cada inspiração, a parte inferior do tronco se expande como um balão. A barriga pequenina incha primeiro, depois as costelinhas e depois o peito. A expiração é relaxada. É eficiente. É fácil.

A partir desse primeiro momento, parece que sua respiração ancora a vida em seu corpo e você segue seu caminho. Mas, como você aprenderá em breve, a maioria das pessoas respira disfuncionalmente, quer saibam disso ou não. Então, o que muda nos anos seguintes? Se a maioria de nós nasce respirando perfeitamente, o que acontece entre a infância e a idade adulta que nos transforma de mestres em amadores? Bem, a vida

acontece. Ao longo de nossas vidas, todos nós passamos por experiências que afetam a maneira como respiramos. Não são apenas os estressores e o pensamento negativo. A forma como respiramos pode ser afetada por outros fatores – postura, lesões, doenças, para citar alguns.

Muito raramente pensamos no impacto que a nossa postura tem na nossa respiração. Da mesma forma, raramente pensamos no impacto que um trabalho stressante tem na forma como respiramos, ou – o inverso – no efeito que a nossa respiração tem nos nossos níveis de stress. E, claro, a maioria de nós nunca pensa em como a nossa respiração é afetada pelas diferentes experiências que tivemos ao longo da nossa vida, seja por causa de gritos por não termos feito o dever de casa quando criança, por ter caído do chão. bicicleta, ser culpado por algo que não foi culpa nossa ou estar envolvido em algo mais traumático, como um rompimento, divórcio ou luto. Todas as suas experiências passadas, por mais importantes ou triviais que possam parecer, afetam sua respiração hoje.

Deixe-me lhe dar um exemplo.

Conheça minhas irmãs, Jane e Anna. Quando Jane vê um cachorro, ela o registra como uma ameaça. Ela vê o cachorro olhando para ela, mostrando seus dentes grandes e afiados, e sente que ele está prestes a atacá-la. Seu sistema simpático é ativado. O estresse percorre seu corpo, sua frequência respiratória aumenta rapidamente e seu coração envia sangue oxigenado para suas pernas. Ela corre para a porta.

Agora considere Anna. Quando ela vê o mesmo cachorro, seu rosto se ilumina. Ela o vê sorrindo e sorri de volta. Ela se lembra da alegria de infância de brincar com o cachorro da família de sua amiga, Milo, a excitação carrega seu corpo, sua respiração flui abertamente. Ela sai correndo e dá uma coçadinha atrás das orelhas do cachorro.

O que aconteceu aqui? Por que Jane e Anna se comportam de maneira tão diferente em situações idênticas? Claramente, Jane tem medo de cachorros. Quando era bem mais jovem, o terrier barulhento do vizinho deu-lhe um beliscão na mão quando ela foi acariciá-lo. Quanto a Anna, ela tem boas lembranças de passear no jardim com Milo. Ela vê todos os cães como leais e amorosos.

Suas experiências de vida moldam suas percepções e, conseqüentemente, como você respira e opera em seu mundo. Mesmo que Jane e Anna fossem gêmeas idênticas, suas experiências de vida as tornariam únicas e as levariam a formar crenças diferentes. E isso, inevitavelmente, informaria como eles respiram.

Assim, quando a vida começa, é como se você começasse com uma sacola vazia nas costas. À medida que você passa pela vida, suas experiências são como itens jogados em um saco – pedrinhas, pedras e tijolos. Às vezes, outras pessoas também começam a enfiar tijolos nas suas malas.

Todos nós temos essa bolsa. Até os monges Zen mais experientes possuem esta bolsa. (É claro que suas malas são leves e bem embaladas.) Para a maioria de nós, a sacola fica cada vez mais pesada com o tempo, tão pesada que nem conseguimos ver para onde estamos indo. Talvez até transborde. A vida se torna uma luta e não podemos mais seguir em frente.

As pedras, pedras e tijolos ficam amontoados naquele saco na forma de tensão física. Quando você está sobrecarregado, pode fingir que a bolsa não existe ou que não é tão pesada quanto realmente é. Você pode fingir, em outras palavras, que ao suprimir ou reprimir suas emoções elas desapareceram. Mas este é um mecanismo de segurança, protegendo você de uma explosão ou de sentir dor emocional. Esse processo acontece inconscientemente e assume o controle da sua respiração.

Você já aprendeu que a respiração tem a ver com energia e como é a ponte que liga as partes consciente e inconsciente da mente. Deixado a funcionar sozinho, desencadeia uma das duas divisões do sistema nervoso autônomo – simpático ou parassimpático. Isso afeta o modo como você pensa e se sente: 'ligado' ou 'desligado', estressado ou relaxado. Mas, ao controlar sua respiração, você pode escolher em qual estado do SNA estará e, assim, mudar seu estado de ser.

O que tudo isso significa é que, ao compreender como você está respirando e aprender os fundamentos do trabalho respiratório, você pode largar esse saco de tijolos por um momento. Você pode aprender a responder em vez de reagir. Você pode assumir o

controle de como se sente em qualquer situação. Os exercícios da [Parte 1: Correção](#) irão ajudá-lo a fazer algumas mudanças rápidas para transformar seu estresse em calma, sua sobrecarga em equilíbrio e até mesmo controlar sua dor.

Claro, a vida ainda vai acontecer e você terá que pegar a sacola novamente. Mas com mais prática usando os exercícios da [Parte 2: Trabalho mais profundo](#), você aprenderá como esvaziar completamente o saco de todas as experiências passadas que o afetam hoje e limpar a lousa. Você será capaz de reconfigurar quem você é, ir além de lidar com o estresse diário da vida e chegar à causa raiz de tudo o que está enfrentando hoje. E quando você fizer isso – quando a bolsa estiver vazia – você se sentirá mais leve, dormirá melhor, terá mais energia e sentirá menos estresse. Você será a melhor versão de si mesmo, livre de experiências negativas do passado, padrões reativos e crenças limitantes.

Depois de aprender como esvaziar sua bolsa, você pode começar a ver como melhorar sua respiração. Na [Parte 3: Otimize](#), mostrarei como aproveitar a respiração para melhorar seu desempenho e foco em todas as áreas da vida, para que você possa realizar mais e estar mais presente e conectado com o mundo ao seu redor.

Para juntar tudo isso, agora você precisa começar a prestar muita atenção em como está respirando. Isso pode dizer muito sobre como você está pensando e sentindo, e abre a porta para mudanças.

O que sua respiração diz sobre você

COMO VOCÊ ESTÁ RESPIRANDO?

Como espécie, parecemos ter perdido a capacidade de respirar adequadamente. Você pode presumir que não há nada de errado com sua respiração diária. Mas a maioria de nós adquiriu maus hábitos respiratórios e todos temos experiências passadas armazenadas em nossa mente inconsciente que restringem nossa respiração. É quase impossível para você se sentir bem, pensar com clareza, dormir bem, superar doenças ou se beneficiar de exercícios ou regimes de saúde se sua respiração estiver fora de controle. Se você não estiver respirando adequadamente, suas células, cérebro e órgãos não receberão o combustível necessário para uma saúde ideal. Seu corpo deve trabalhar horas extras para liberar toxinas. O mau espcamento nos deixa cansados, estressados, ansiosos e impacta nossa saúde física, mental e emocional.

A boa notícia é que isso pode ser consertado.

Tudo começa com a consciência.

Estar consciente de sua respiração é observar seu padrão respiratório inconsciente. A consciência da sua respiração envolve olhar através do buraco da fechadura da sua mente inconsciente, dando-lhe uma visão de como o seu cérebro e corpo estão reagindo à realidade percebida. Ao dominar a consciência da respiração e aplicá-la ao longo do dia, você saberá quais exercícios precisa fazer para mudar sua respiração e alterar a forma como se sente.

A consciência da respiração pode ser feita em qualquer lugar e em qualquer situação. Então, vamos tentar agora. O mais importante é não tentar mudar a respiração

enquanto faz este exercício. Seja um observador neutro. Seja um detetive da respiração. Tente prestar atenção a cada pequeno detalhe enquanto eu o oriento.

Exercício 2

Consciência da Respiração

- Pausa. Espere um momento.
- Como é a sua postura? Você está curvado ou tenso? Seu peito está aberto?
- Como são suas roupas? É solto ou restritivo?
- Agora sinta o ar ao seu redor. Qual é a temperatura do ar? Qual é a textura do ar?
- Siga o ar em seu corpo. Você está respirando pelo nariz ou pela boca?
- Não tente mudar nada ainda. Quero que você seja o observador da sua própria respiração.
- Qual é a sensação de apenas ser e respirar?
- Quais músculos estão trabalhando para trazer ar para o seu corpo?
- Que partes do seu corpo se movem enquanto você inspira? Que partes do seu corpo se movem enquanto você expira?
- Se puder, coloque uma das mãos no peito e a outra na barriga. Para qual mão sua respiração está se expandindo primeiro?
- Você está respirando pela barriga ou pelo peito?
- Olhe para baixo enquanto inspira. Sua barriga se expande ou volta em direção à coluna?
- Não mude nada, apenas siga sua respiração.
- Seus ombros estão subindo enquanto você inspira?
- Existe alguma tensão em seu corpo? Seu rosto, seu pescoço?
- Existe alguma tensão em sua mente?
- Sua mente está ocupada ou parada?
- Você consegue sentir o batimento cardíaco enquanto respira?

- Você consegue ouvir sua respiração entrando e saindo ou ela é silenciosa?
- Se sua mente começar a divagar, tudo bem; traga-o de volta à sua respiração.
- Apenas esteja com sua respiração.
- O que vem primeiro? Sua inspiração ou sua expiração?
- Você está respirando rápido? Você está respirando devagar?
- Sua respiração está profunda? Ou superficial?
- Existe uma pausa natural entre as respirações ou você está com falta de ar?
- Tome consciência de quaisquer alterações em sua respiração.
- É liso e regular ou um pouco irregular?
- A sua expiração é controlada, forçada ou relaxada?
- Reúna o máximo de informações possível sobre como você respira.
- Então volte para o seu espaço.
- *Reserve um momento para anotar tudo o que você notou sobre sua respiração, por exemplo, nariz/boca, barriga/peito, rápido/lento, superficial/profundo, seu ritmo, seu fluxo, etc.*

IAN

Depois de tomar consciência de sua própria respiração, você poderá começar a perceber como as outras pessoas também estão respirando. Quando Ian entrou no meu estúdio de respiração em Londres, percebi que ele não estava respirando de maneira funcional. Mas, por mais estranho que possa parecer, tudo em que conseguia pensar era no capitão Cook.

Acabei de receber uma ligação de um amigo que havia se mudado recentemente para o Havaí. Ele me contou com entusiasmo a história da chegada do capitão Cook e de sua tripulação à ilha em 1778, e como os ilhéus havaianos pensavam que o motivo da pele pálida de seus visitantes era porque eles não respiravam adequadamente. Eles até mudaram a saudação que todos conhecemos - 'Aloha', que significa 'a presença da respiração' - para 'Haole': *ha* significa respiração e *ole* significa não. 'Sem fôlego' é uma gíria

que os moradores locais usam para descrever estrangeiros (como meu companheiro) até hoje. Apertados em calças brancas e coletes justos com botões dourados e fechados até o pescoço, Cook e sua equipe não podiam estar respirando confortavelmente, e os havaianos devem ter percebido isso. Agora, ali estava Ian, diretor sênior de uma organização corporativa, de terno justo, camisa abotoada e gravata bem amarrada no pescoço. Já pude perceber que ele estava muito ereto, rígido e tenso. Quase pude ouvir sua mente zumbindo, percorrendo sua lista de tarefas enquanto ele passava pela porta.

“Minha esposa me disse que você é o homem que vai me consertar”, disse ele.

Ele não achava que havia algo de errado com sua respiração. Ele explicou que sua esposa me enviou por causa de sua insônia, mas ainda estava altamente funcional. Ele terminava as sessões de CrossFit às 6h, chegava à sua mesa às 7h30, com o café na mão, passava o dia em reuniões consecutivas, o smartwatch monitorando cada movimento seu. Mas apesar de parecer prosperar na sua vida diária, ele terminava cada dia cansado e cada vez mais com pouca energia e motivação. Quando ia para a cama, ficava horas olhando para o teto.

Mau hálito é como usar



suas roupas de inverno em um dia quente de verão.

Longe de funcional

É preciso conhecer um. Passei anos como Ian – um Capitão Cook. Eu levava uma vida acelerada e voltada para objetivos, de uniforme – e meu estresse era agravado por esse

uniforme, fosse o terno e gravata da vida corporativa ou os jeans skinny que eu usava como DJ. Muitos de nós somos como eu e Ian. E ainda há muitas pessoas por aí que felizmente não têm consciência de como sua respiração se tornou disfuncional. Mau hálito é como usar roupas de inverno em um dia quente de verão, mas não perceber (e não saber que seus shorts estão na bolsa). Isso torna tudo um pouco mais difícil.

Embora se saiba que uma em cada dez pessoas tem “respiração disfuncional”, ¹ as definições do termo variam e é provável que o número real seja muito mais elevado. Especialistas dizem que a prevalência de rinite crônica por si só na população em geral pode chegar a 40%. ² E antes que você diga: ‘Rinite? É um nome engraçado, não tenho esse’, talvez valha a pena saber que a rinite – inflamação no interior da cavidade nasal, muitas vezes causada por vírus, alérgenos ou poeira – é mais conhecida por seu sintoma principal: nariz entupido. Em seguida, adicione os respiradores superficiais, as pessoas que prendem a respiração quando digitam, aqueles que respiram muito rápido ou têm respiração irregular, aqueles que suspiram profundamente e bocejam com frequência, bem como aqueles que respiram pelo peito, ou aqueles com sons altos, padrões pesados, aqueles que param e começam a respirar durante o sono ou que sentem falta de ar quando praticam esportes... bem, você entendeu. É justo dizer que, como espécie, a nossa respiração está longe de ser funcional.

Reserve um momento agora para ficar consciente de sua respiração novamente. Como você está respirando enquanto lê? Muitas vezes, quando nos sentamos, nossos ombros se curvam para dentro e nossas costas se curvam, restringindo o fluxo da respiração para dentro e para fora do corpo. É você? Nesse caso, role os ombros para trás, endireite a coluna, corrija a postura, inspire profundamente, sentindo a barriga subir, e expire lenta, relaxada e longamente, e continue lendo.

Apesar da estreita relação entre a forma como respiramos e a forma como pensamos e sentimos ao longo do dia, poucos de nós procuram apoio médico para a respiração quando estamos ansiosos, sem foco, com pouca energia ou mesmo experimentando emoções mais complexas, como pesar. Não vemos a respiração da mesma

forma que vemos a dor crônica nas costas, por exemplo, ou qualquer outra condição mais obviamente “física” que tenha um impacto negativo nas nossas vidas. A menos que você esteja enfrentando um problema respiratório físico, como asma, aposto que você nunca pensou em visitar seu médico para discutir sua respiração, nem relacionou a maneira como respira a qualquer queixa mental ou emocional.

PUGS DO MUNDO PRIMATAS

Você poderia argumentar que *todos nós* respiramos disfuncionais em comparação com nossos ancestrais primatas. À medida que evoluímos de macaco para homem, em vez de evoluir conosco, a nossa respiração *evoluiu*. Há dois a três milhões de anos, os cérebros dos nossos antepassados primatas cresceram, o que significa que precisavam de espaço extra dentro do crânio. Assim, tal como as placas tectônicas colidiram, os nossos rostos encurtaram, as nossas bocas encolheram e as nossas vias respiratórias estreitaram-se. Nossas cavidades nasais foram forçadas para fora, criando nosso nariz protuberante funcionalmente comprometido, e nosso novo filtro de ar vertical foi exposto a mais bactérias e patógenos transportados pelo ar. Este grande avanço no desenvolvimento do cérebro humano foi acompanhado por um retrocesso na nossa função respiratória. A natureza pode ter priorizado a nossa mente, mas despriorizou um dos melhores meios que temos para mantê-la sob controle. É como se nos tornássemos os pugs do mundo dos primatas.

QUALIDADE DO AR

Nossos focinhos abaixo do ideal mostram suas falhas quando há bactérias e poluição no ar que respiramos. É por isso que, à medida que a qualidade do ar diminui em todo o mundo, como resultado do aumento das emissões tóxicas e de outras influências humanas, cada vez mais pessoas sofrerão os sintomas de nariz entupido. Isto serve, por um lado, para proteger os nossos pulmões da inspiração de ar sujo, mas o resultado é que acabamos respirando pela boca sem proteção. E a maioria de nós é afetada: o Instituto de Efeitos na Saúde afirmou que, em 2018, 95% dos seres humanos viviam num local onde a poluição do ar excede os limites seguros.³ Este é um verdadeiro lembrete para prestar mais atenção ao impacto que a maneira como você vive pode estar tendo no ar ao seu redor. Não é apenas como você respira, mas o que você respira.

'RESPIRAÇÃO É VIDA'

Em 1948, o Congresso dos Estados Unidos encomendou um estudo sobre os residentes da cidade de Framingham, Massachusetts. O Framingham Heart Study, como mais tarde ficou conhecido, foi um empreendimento gigantesco; começou com 5.209 homens e mulheres e agora está na terceira geração de participantes. Originalmente liderado pelo Dr. Thomas Royle Dawber, este estudo em andamento é responsável por descobrir muito do que sabemos hoje sobre doenças cardíacas. Mas o que os investigadores também descobriram neste processo é que o maior indicador da longevidade não são os genes, a dieta ou a quantidade de exercício diário que fazemos. É a capacidade pulmonar e a saúde respiratória. Pesquisadores da Universidade de Buffalo, em Nova York, chegaram a uma conclusão semelhante quando acompanharam 1.195 homens e mulheres ao longo de 29 anos com o objetivo de explorar a relação entre função pulmonar e mortalidade. ⁴ Descobriram que a função pulmonar é “um preditor a longo prazo da taxa de sobrevivência global em ambos os sexos e pode ser utilizada como uma ferramenta em avaliações gerais de saúde”. Quando leio artigos científicos como este, lembro-me do provérbio sânscrito: 'Respiração é vida, e se você respirar bem, viverá muito tempo na terra.'

Nossos narizes continuaram a evoluir para se adaptar a diferentes climas. ⁵ Para os humanos que se estabeleceram em regiões tropicais quentes e úmidas, os narizes tornam-se mais largos e achatados para ajudar a resfriar o ar circundante. Aqueles que se estabeleceram na Europa desenvolveram narizes muito mais longos e estreitos, para ajudar a adicionar calor e umidade ao ar inalado.

Embora a ciência moderna tenha agora provado que os havaianos e muitas outras culturas têm razão ao mostrar-nos a importância da respiração, a relação entre a respiração e uma boa saúde física e mental ainda passa largamente despercebida. Apenas um pequeno, embora crescente, número de médicos está a desenvolver planos de tratamento em torno da respiração, e há uma falta de compreensão social muito mais ampla sobre a influência da respiração na forma como pensamos e sentimos. O bom é que isso está começando a mudar.

'Respiração é vida, e se você respirar bem, viverá muito tempo na terra.'

Provérbio Sânscrito

CEREJA NO TOPO

A maioria de nós respira mal e isso está afetando para pior a maneira como pensamos e sentimos. E aqui está a cereja do bolo: nossos padrões respiratórios são contagiosos.

Você já se percebeu espelhando a linguagem corporal de um amigo ao conversar com ele, talvez cruzando os braços ou as pernas para combiná-los? Isso geralmente acontece de forma subconsciente ou inconsciente, mas você pode até ter notado que os líderes mundiais combinam conscientemente a linguagem corporal uns dos outros durante as reuniões para ajudar a construir relacionamento. Nossa respiração não é diferente. Muitas vezes espelhamos os padrões de respiração dos outros para nos relacionarmos com eles. É uma forma não verbal de dizer: 'Sinto o mesmo que você', uma expressão involuntária de empatia. E como a respiração afeta o modo como nos sentimos, espelhar os padrões de outra pessoa significa que também encontramos essa pessoa num nível emocional semelhante. A respiração espelhada é outra ferramenta de sobrevivência evolutiva integrada – precisamos de ser sensíveis às necessidades da nossa descendência e a nossa espécie depende da cooperação do grupo para sobreviver.

Você mesmo deve ter notado isso, talvez ao falar com um amigo que chegou atrasado e nervoso para jantar ou tomar um café. Você registra seu rosto corado, sua respiração irregular. Inconscientemente, seus sentidos são alterados. Seu cérebro infere que o que quer que tenha causado o estresse representa uma ameaça para você também. Sua frequência cardíaca aumenta para corresponder à dela, seu padrão de respiração é sincronizado. Você a conhece em seu nível fisiológico e emocional.

Isso também funciona ao contrário. Você já esteve perto de alguém que faz você se sentir calmo, mas não sabe *por que* se sente tão zen perto dessa pessoa? Ou alguém que faz você se sentir animado e cheio de positividade? Provavelmente é porque você combinou com seus padrões de energia e respiração. Como a respiração é contagiosa, você pode optar por passar seu tempo com pessoas que compartilham padrões respiratórios semelhantes aos seus. Ou talvez você possa fazer o oposto e sentir-se atraído por pessoas que respiram

de maneira muito diferente da sua, na esperança de que isso possa perturbar seus próprios padrões respiratórios, talvez disfuncionais, e ajudá-lo a se sentir como elas.

Também é muito comum que as crianças imitem os hábitos respiratórios disfuncionais dos pais. Literalmente, “tal pai, tal filho”. Dessa forma, uma geração de maus respiradores passa seus maus hábitos respiratórios para a próxima. E tudo isso acontece sem que você esteja consciente disso. Mas isso acontece nos dois sentidos. Ao dominar a respiração, você pode ser um exemplo positivo para outras pessoas e para a próxima geração.

CUIDADO COM OS NÃO BOCEJADORES

Já se perguntou por que um bocejo se espalha por uma sala como um incêndio? Assim como respirar, bocejar é outro ecofenômeno. É por isso que você pode precisar tomar cuidado com aqueles na sala que não “pegam o bocejo” com você. Uma equipe de pesquisadores da Universidade de Baylor recrutou 135 estudantes e mediu suas personalidades em busca de traços psicopáticos antes de submetê-los a um experimento contagioso de bocejo. ⁶ Adivinhe? Aqueles que obtiveram pontuações altas na escala psicopática eram muito menos propensos a bocejar, pois demonstravam menos empatia.

Exercício 3

Encontre o seu arquétipo respiratório

Você pode dizer muito sobre alguém pela maneira como ela respira. Você notará instintivamente uma mudança na postura, na expressão facial e potencialmente até mesmo na respiração alterada de um amigo executando uma tarefa estressante, e saberá imediatamente que algo está acontecendo. Você pode não saber exatamente o quê, mas sabe intuitivamente, pela respiração deles, que algo aconteceu. Cada padrão de respiração tem uma assinatura emocional, portanto, se você entender como a respiração flui (ou não), poderá ter uma ideia melhor do que você ou outra pessoa está sentindo. Cada padrão respiratório – rápido, lento, contraído, irregular – corresponde a uma forma de pensar, sentir e ser.

Talvez você mesmo tenha notado isso. Você deve ter notado que sua respiração muda ao longo do dia quando experimenta emoções diferentes. Você deve ter reconhecido

uma mudança na respiração quando está animado, feliz, triste, rindo ou até chorando. Você deve até ter notado que às vezes prende a respiração, talvez quando se concentra em uma mensagem de texto ou e-mail. Na verdade, poderíamos dizer que estudar o seu padrão respiratório trazendo consciência para a sua respiração, como fizemos no início deste capítulo no Exercício 2 ([aqui](#)), é realmente como explorar um mapa: uma representação do físico, mental e emocional território que você ocupa em qualquer momento. Sua respiração revela como sua mente inconsciente está percebendo seu mundo atual e até mapeia sua experiência passada, mostrando-lhe, por exemplo, do que você tem medo. O medo que Jane tinha de cães tornou-se visível em seu estilo de respiração.

Se você observar a si mesmo e outras pessoas ao seu redor respirando, notará variações na profundidade, velocidade, comprimento e localização do corpo. Experimente agora. Tente não ser preso por voyeurismo, mas veja o que você percebe. Talvez você perceba que alguém está respirando apenas pela boca. Você pode ver alguém prendendo a respiração. Talvez você perceba que a postura curvada de alguém realmente restringe o quanto sua barriga pode se mover para dentro e para fora. Talvez você encontre alguém com uma aparência super zen e relaxada, com uma postura agradável e aberta e com a respiração fluindo facilmente para dentro e para fora.

Os padrões respiratórios variam de pessoa para pessoa. Mas embora a respiração de cada pessoa seja única, existem estilos respiratórios comuns que são fáceis de reconhecer. A postura tende a desempenhar um papel importante ao nos levar a uma dessas categorias. O que se segue é uma descrição de alguns dos padrões respiratórios mais comuns e das coisas que causam cada um deles, algo que fui apresentado pela primeira vez pela instrutora de ioga de renome internacional Donna Farhi, em seu livro *The Breathing Book: Good Health and Vitality Through Essential Trabalho Respiratório* . Todos esses arquétipos respiratórios incluem causas de respiração disfuncional que podem ser físicas (postura, lesão, doença) ou ligadas às nossas emoções (estresse, pensamento habitual, experiências passadas). Isso pode parecer estranho, mas é muito importante que você reconheça que sua mente inconsciente, moldada por suas experiências, controla sua respiração.

Antes de ler as descrições a seguir, gostaria que você voltasse às suas respostas ao exercício de percepção da respiração no início deste capítulo ([aqui](#)) ou faça uma pausa e verifique sua respiração novamente. Em seguida, veja se você consegue identificar seu tipo de respiração e “padrões de retenção da respiração”. Você pode não se encaixar perfeitamente em uma caixa, pode perceber que é uma combinação de dois ou mais padrões ou pode até reconhecer que sua respiração se encaixa em um desses arquétipos antes de um determinado evento, como uma conversa difícil, uma grande conversa. desempenho ou quando você está estudando profundamente. Com um pouco mais de consciência, algumas das respirações associadas a esses arquétipos podem ser fáceis de corrigir. Mas se o seu padrão de respiração estiver com você há algum tempo, parecerá muito “normal”. Trabalharemos imediatamente com algumas soluções rápidas e você será capaz de se libertar de padrões respiratórios mais teimosos à medida que pratica os exercícios dos capítulos posteriores. Mas nosso primeiro passo é a conscientização.

Então vamos identificar o seu arquétipo.

O RESPIRADOR DE PEITO

O que é?

Como o nome sugere, a respiração torácica envolve os pequenos músculos intercostais entre as costelas, em vez do diafragma – o grande músculo em forma de cúpula logo abaixo da caixa torácica. Como esses músculos intercostais do tórax são pequenos, sua curta amplitude de movimento produz um fluxo respiratório mais superficial. Isso aumenta a frequência respiratória, para criar um estado constante de estresse ou ansiedade. Esses pequenos músculos também se cansam facilmente, o que pode limitar sua capacidade de exercício.

Por que isso acontece?

A respiração torácica surge naturalmente quando você está ansioso, estressado ou assustado. Imagine mais uma vez que você saiu da calçada e ficou no caminho de um ciclista – você engasga e respira alto no peito. Essa respiração assustada é uma respiração

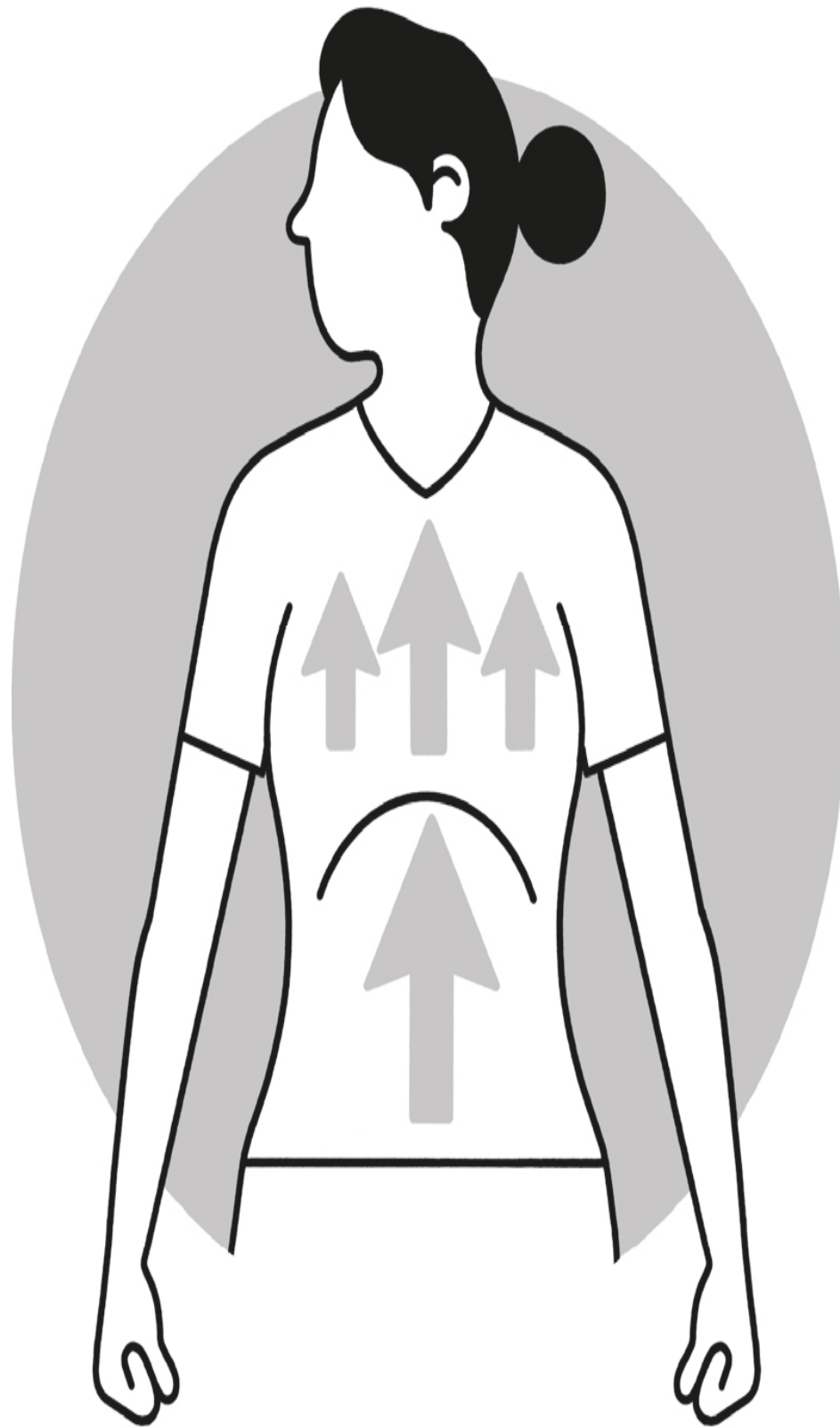
no peito. Se você estiver respirando pelo peito por padrão, pode ser um sinal de estresse habitual. Também pode estar ligada à ansiedade e a fontes mais profundas de sentimento de inadequação, baixa auto-estima ou medos profundamente enraizados. Trabalhar em uma mesa o dia todo, usar roupas justas ou segurar a barriga para parecer mais magra também pode causar respiração torácica habitual.

O que isso faz?

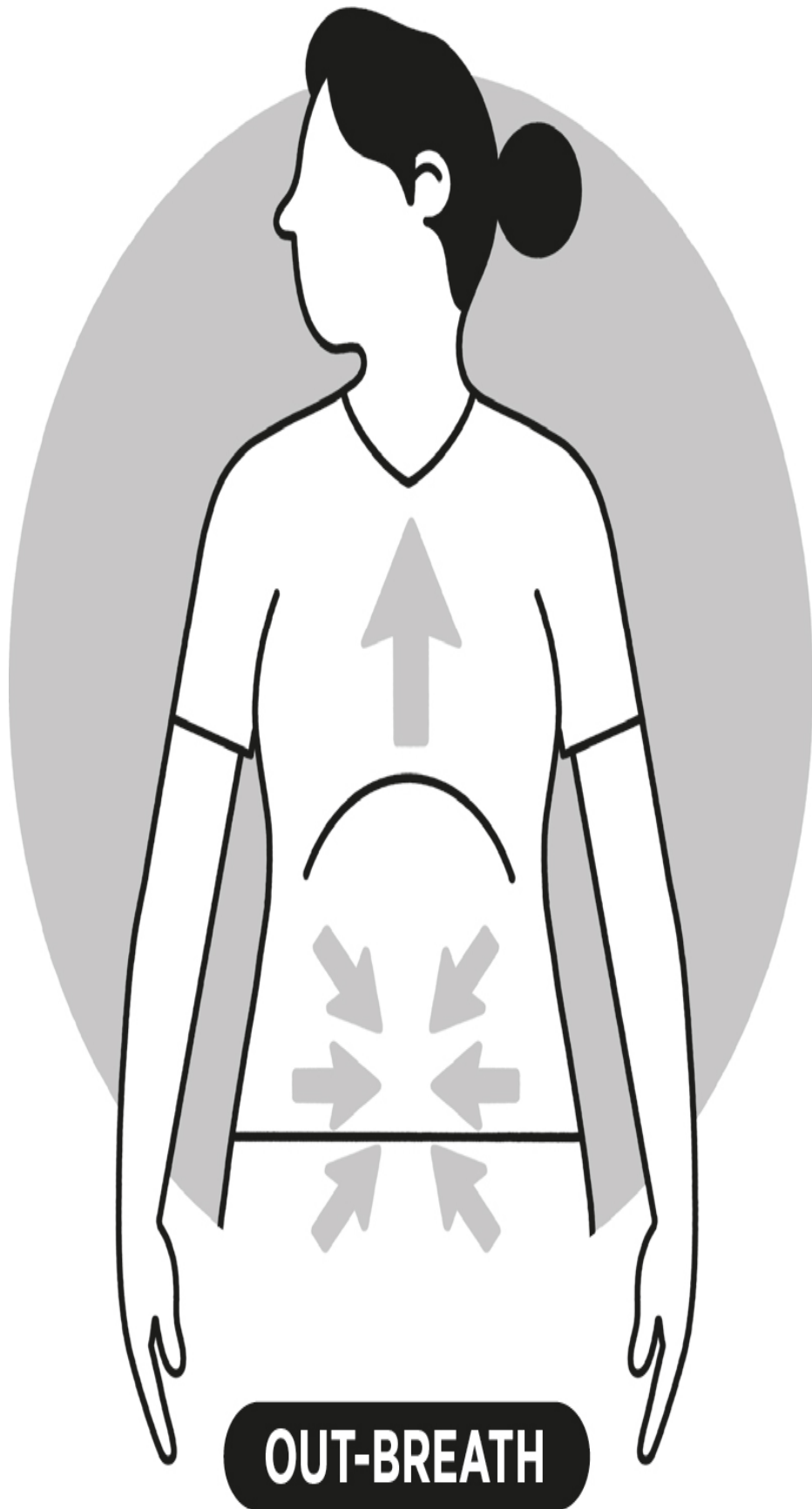
A respiração torácica causa tensão crônica na parte superior das costas, ombros e pescoço, que retornará mesmo após a massagem, enquanto você continuar fazendo isso. Pode criar tensão crônica no abdômen e fazer com que os órgãos da parte inferior do corpo sofram de falta de circulação. Como o músculo respiratório diafragmático primário não está devidamente ativado, o fluxo sanguíneo para o coração é afetado. Segurar a barriga para tentar dar a aparência de uma cintura fina tem, na verdade, o efeito oposto: a tensão restringe a circulação necessária para uma digestão suave, enquanto o desligamento dos músculos respiratórios adequados dificulta a assimilação de nutrientes e a eliminação de resíduos. Isso torna a perda de peso difícil, senão impossível. Psicologicamente, os respiradores torácicos podem ter uma mente ocupada que leva à ansiedade e ao estresse, que é provavelmente a razão pela qual a respiração torácica tem sido associada a doenças cardíacas e hipertensão. É como respirar quando você assiste a um thriller de roer as unhas – só que o tempo todo.

Teste-se:

Coloque uma mão na barriga e a outra no peito. Respire, sinta e observe. Qual se move mais? Peito ou barriga? Se o seu peito se mover primeiro, você provavelmente respira pelo peito. A respiração torácica também pode ser acompanhada pelo movimento dos ombros para cima e para baixo e pela parte superior do corpo apoiada.



IN-BREATH



OUT-BREATH

O RESPIRADOR REVERSO

O que é?

Na respiração reversa, o peito também se expande antes da barriga ao inspirar, mas com esse padrão a barriga também é sugada de volta em direção à coluna quando você inspira e depois desmorona para fora quando você expira. É uma espécie de gangorra entre o peito e a barriga, mas na direção oposta ao natural, em que a barriga se expande antes do peito na inspiração. Na respiração reversa, seu movimento respiratório é de trás para frente: seu abdômen nunca relaxa e os músculos do assoalho pélvico se contraem enquanto você inspira. A respiração reversa limita o fluxo de ar em seu corpo, fazendo com que os respiradores reversos tenham a sensação de que não conseguem respirar ar suficiente pelas narinas. Como resultado, muitas vezes é acompanhada de respiração bucal, o que cria mais estresse.

Por que isso acontece?

Roupas restritivas, como cintos justos e jeans, podem ser as culpadas. Também pode ser devido a um diafragma fraco, que, como qualquer músculo, perde força quando não é usado regularmente. Ou pode ser devido ao estresse, choque ou medo, que paralisa o diafragma e impede o seu movimento natural. Descobri que muitas vezes há razões psicológicas por trás desse padrão, muitas vezes enraizadas em experiências de infância, que exploraremos mais tarde.

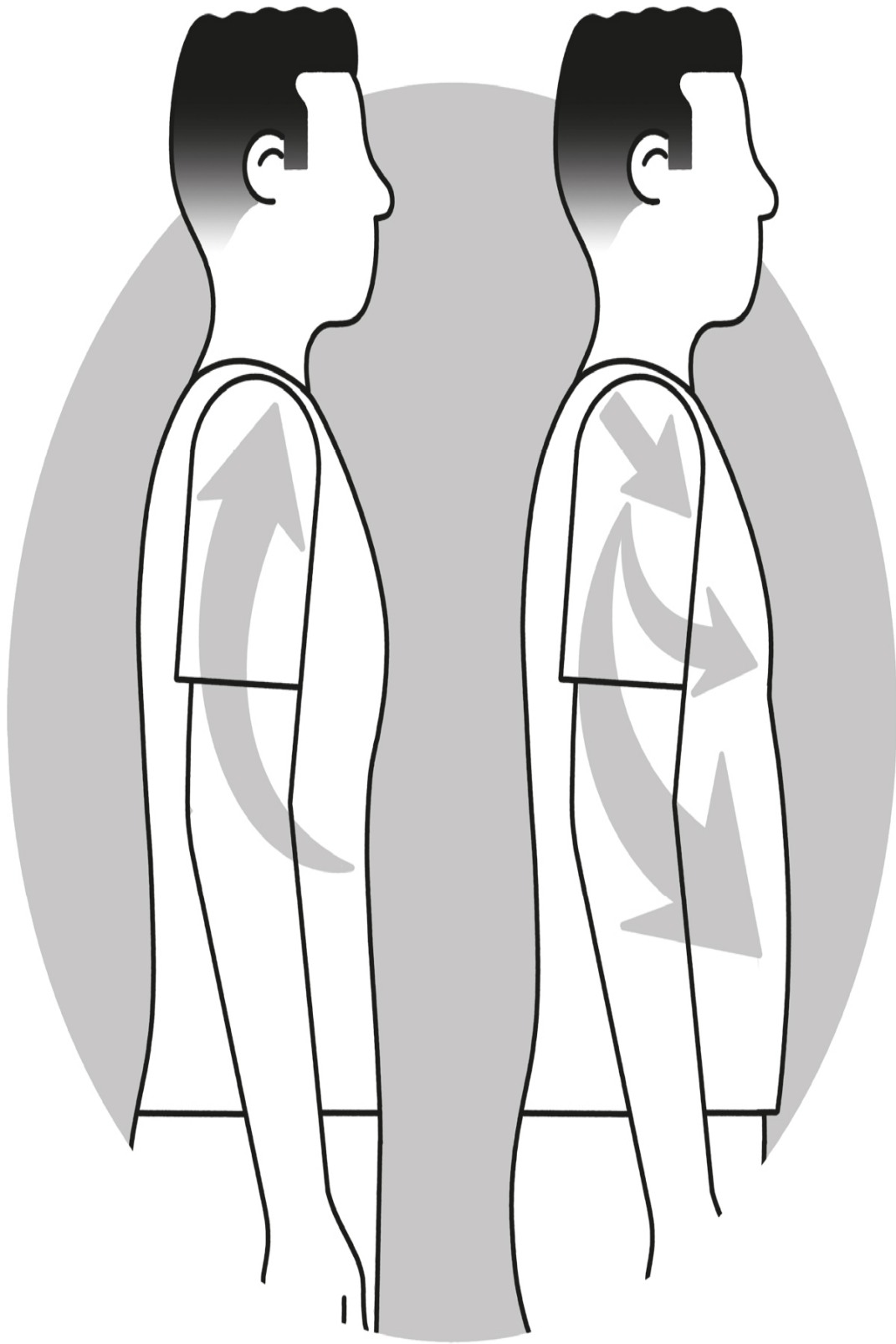
O que isso faz?

Os respiradores reversos tendem a ter má coordenação, podem ser desajeitados e muitas vezes parecem rígidos ou desajeitados, especialmente ao praticar qualquer tipo de atividade física, como dança ou esporte. Isso ocorre porque um de seus movimentos corporais básicos – a respiração – está, de certa forma, de cabeça para baixo. A respiração reversa causa tensão crônica na parte superior das costas, pescoço e mandíbula. Pode causar inchaço, indigestão e azia, além de dar a sensação de um nó na garganta. Mentalmente, pode causar desorientação e confusão. Os respiradores reversos extremos

podem parecer distraídos e muitas vezes têm dificuldade em ver as coisas positivas em suas vidas.

Teste-se:

Os respiradores reversos muitas vezes têm dificuldade em sentir como a respiração está fluindo, então gostaria que você verificasse novamente e olhasse para o seu corpo enquanto respira. Coloque uma mão no abdômen e observe se sua barriga contrai e volta para a coluna enquanto você inspira. Então, ao expirar, seus ombros e peito desabam e sua barriga empurra para fora? Se sim, você está respirando ao contrário.



IN-BREATH

OUT-BREATH

O RESPIRADOR COLAPSADO

O que é?

Os respiradores colapsados inspiram e expiram em uma postura curvada e para dentro que força a respiração para baixo. Seus ombros se curvam de forma protetora, o peito é puxado para baixo e o núcleo desengatado, o que pode dar a aparência de inchaço e de pouco tônus muscular na parte inferior do corpo.

Por que isso acontece?

A respiração colapsada pode ser o resultado de problemas posturais gerais. Aqueles acostumados a se rebaixar ao nível de pessoas mais baixas do que eles podem acabar respirando dessa maneira com o tempo. Usuários obsessivos de smartphones podem desenvolver “pescoço de texto” olhando para suas telas o tempo todo, assim como ficar sentados em uma mesa e no computador ou dirigindo o dia todo. Sua postura pode entrar em colapso com o tempo, fazendo com que você desenvolva esse padrão respiratório. A respiração interrompida também pode ser resultado de experiências negativas do passado; você contrai o peito e os ombros como forma de se proteger da dor emocional. Em alguns casos, o colapso respiratório também pode ser resultado de trauma ou abuso; a mente desenvolve uma técnica de sobrevivência desconectando-se das sensações abaixo do pescoço. O colapso respiratório pode ser uma consequência de problemas de imagem corporal e pode desenvolver-se em pessoas que crescem sentindo-se desligadas do corpo – como uma “cabeça sobre pernas”.

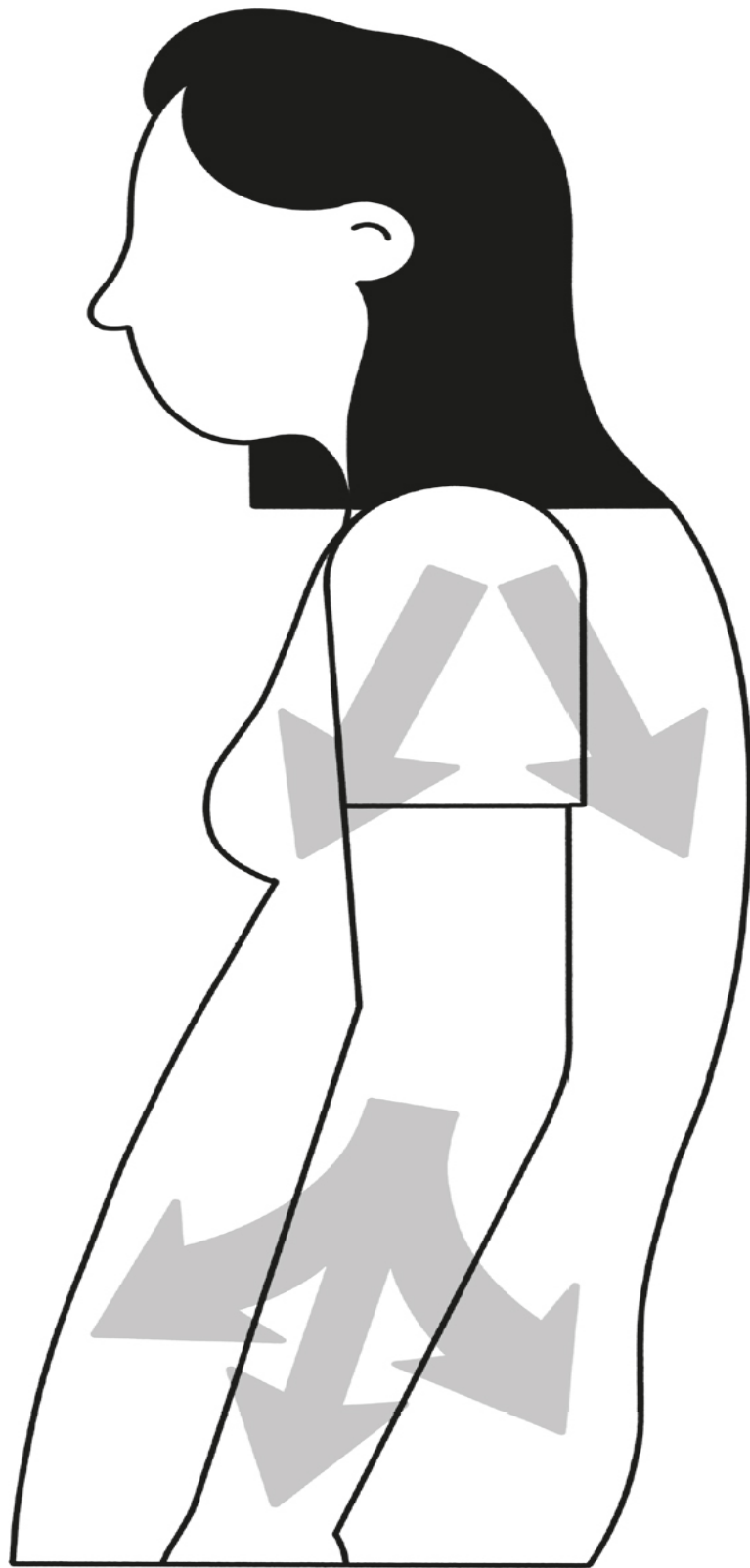
O que isso faz?

Existem dois tipos de respiradores colapsados: alguns respiradores colapsados suspiram e ofegam, muitas vezes em um esforço para colocar mais ar nos pulmões. Eles freqüentemente sentem cansaço, dores de cabeça e falta de ar. Mental e emocionalmente, eles podem se sentir deprimidos, emocionalmente fechados e pessimistas. Em alguns casos, entretanto, os respiradores colapsados podem ser vivos e animados, mas apenas do pescoço para cima. Esses indivíduos têm uma noção pobre de sua fisicalidade e muitas

vezes vivem principalmente em suas mentes, ocupando um mundo de ideias em que o corpo parece de pouca utilidade, incapaz de refletir a animação em seus olhos e rosto. Ambos os tipos de respiradores colapsados limitam o fluxo sanguíneo para o coração e os pulmões, o que pode criar complicações de saúde.

Teste-se:

Contraia o peito, curve os ombros para baixo e deixe a barriga se projetar. Isso parece familiar? A postura é algo a que nem sempre prestamos atenção, por isso pergunte às pessoas ao seu redor se notam que você curva os ombros para dentro ou se curva. Se as pessoas costumam dizer para você sentar ou ficar em pé, é provável que esse seja um arquétipo que você experimenta com frequência.



OUT-BREATH

O RESPIRADOR CONGELADO

O que é?

Pessoas que respiram congeladas tendem a interromper o movimento da respiração e restringir seu fluxo de entrada e saída. Imagine sua postura quando você se encolhe diante de alguma coisa ou está ao ar livre em um dia de inverno sem jaqueta. Isso é semelhante à postura de respiração congelada, pois as pessoas que respiram congeladas tendem a restringir a respiração e prendê-la inconscientemente. Na respiração saudável, há uma pausa muito curta e natural entre a inspiração ou a expiração. Pense nisso como um microdescanso entre os ciclos respiratórios. Se essa pausa durar inconscientemente mais de um segundo, sua respiração poderá congelar.

Por que isso acontece?

A respiração congelada pode ocorrer após um período de respirações rápidas e superficiais (que geralmente estão relacionadas ao estresse). Essas respirações rápidas e superficiais reduzem a quantidade de dióxido de carbono no corpo, de modo que ele interrompe a respiração para atingir o equilíbrio; um suspiro reiniciará o ciclo. Muitas pessoas, especialmente as pessoas orientadas para objetivos, também podem entrar nesse padrão com a mentalidade de “respirarei quando terminar”. Eles podem, por exemplo, parar de respirar até clicar em “enviar” em um e-mail. A respiração congelada crônica também pode ser resultado de um medo profundamente enraizado – o medo de ser visto ou ouvido, o medo de avançar na vida, o medo de deixar o passado para trás. Em casos extremos, o congelamento do corpo e da respiração pode ser outro mecanismo de segurança inconsciente para lidar com sentimentos avassaladores. Muitas vezes vejo esse tipo de respiração em pessoas que sofrem de TEPT.

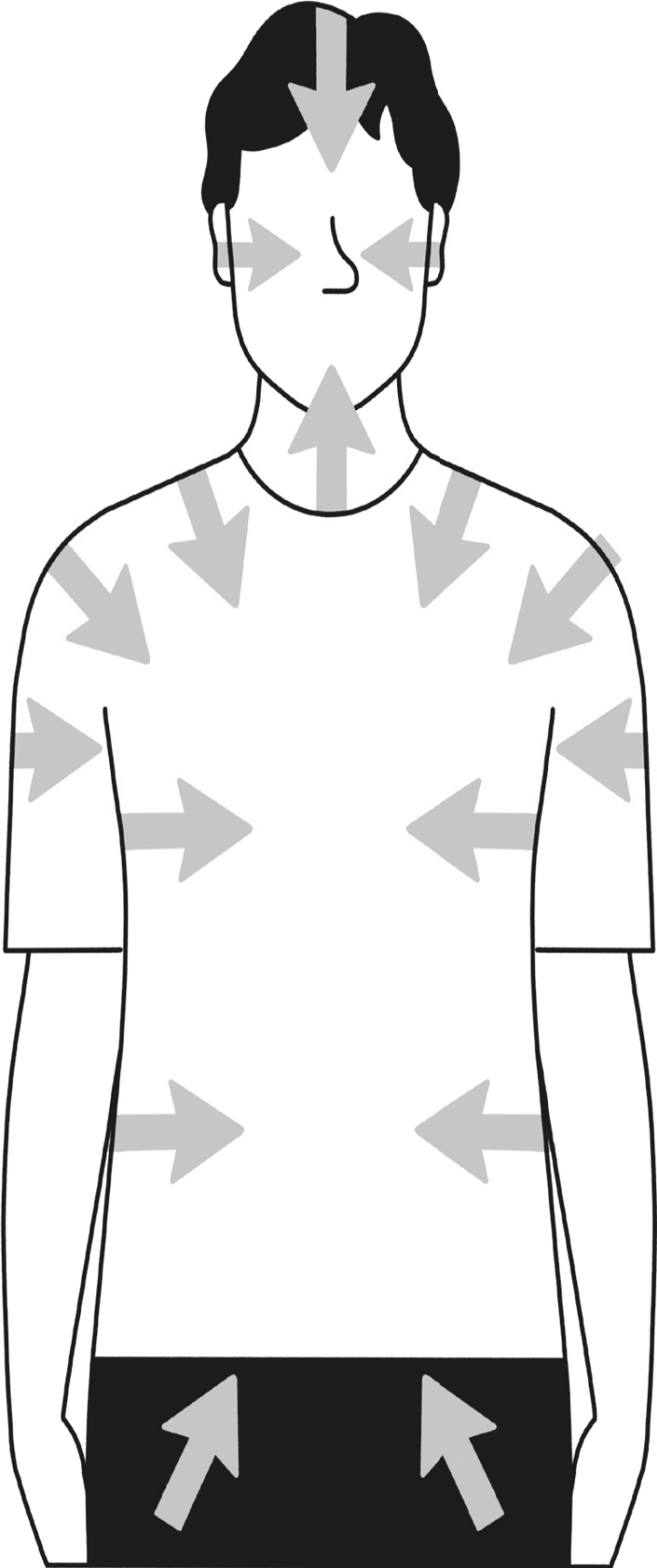
O que isso faz?

A respiração congelada perturba o equilíbrio químico do seu corpo, o que por sua vez pode criar um padrão respiratório errático – respiração rápida, ausência de respiração, grandes suspiros periódicos – repetidamente. É como se você estivesse tentando recuperar

o fôlego perdido. A respiração congelada pode reduzir seus níveis de energia e prejudicar sua capacidade de trabalhar. Mentalmente, prender a respiração involuntariamente pode distorcer sua percepção do tempo. Os detentores crônicos de respiração podem ser rígidos e sem emoção.

Teste-se:

Esteja ciente do seu corpo. Sua respiração está quase indetectável? Veja se você consegue dizer se há ar entrando e saindo. Você está contraindo ou tensionando os músculos, como faria se estivesse com frio? Da próxima vez que você estiver trabalhando em um projeto difícil ou urgente, preste atenção à sua respiração. Você se pega 'esquecendo' de respirar, talvez ao enviar um e-mail ou uma mensagem importante?



O GRABADOR DE RESPIRAÇÃO

O que é?

Os captadores de respiração suspiram pela próxima respiração, sem permitir que ocorra a pausa natural entre a inspiração e a expiração. De certa forma, é o extremo oposto da respiração congelada, pois a pausa natural é encurtada. Os prendedores de fôlego crônicos muitas vezes intervêm para terminar a frase de alguém, interrompem uma conversa para transmitir seu ponto de vista ou ficam sem fôlego quando estão falando.

Por que isso acontece?

Prender a respiração pode acontecer em momentos de conflito, discussão ou confronto – sempre que alguém está correndo para transmitir seu ponto de vista. Também pode acontecer em momentos de verdadeira excitação, quando alguém tem muitas ideias e acha difícil se conter. Os prendedores de fôlego crônicos também podem ter uma necessidade real de provar seu valor, ser ouvidos ou se tornar o centro das atenções; eles estão sempre tentando expressar seus pensamentos e opiniões, passando rapidamente de um assunto para outro. Uma experiência de infância pode ter cimentado a crença de que, se não intervirem, serão deixados de fora ou para trás, o que leva a esse padrão respiratório. Também pode ser uma evitação de estar totalmente presente.

O que isso faz?

Os prendedores de respiração tendem a desenvolver um padrão respiratório mais rápido e, por extensão, pressão arterial mais alta. Eles costumam falar rápido e alto e podem ficar sem fôlego ao falar. Como esse padrão não permite que nosso corpo e mente descansam entre os ciclos respiratórios, os que prendem a respiração podem se sentir ocupados, apressados e pressionados. Alguém com esse padrão respiratório pode achar difícil ouvir e tender a se sentir desconfortável com o silêncio e a quietude. Eles podem achar difícil relaxar e aceitar a vida como ela acontece.

Teste-se:

Monitore sua respiração durante a próxima conversa. Você se intromete? Você quer contar sua história? Observe se você se permite fazer uma pausa, se permite que a outra pessoa complete a frase. Você fica “sem fôlego” enquanto fala ou faz apresentações no trabalho?

O CONTROLADOR DE RESPIRAÇÃO

O que é?

A respiração do controlador de respiração é bastante funcional. Ao longo deste livro você estará controlando sua respiração, pois ao fazê-lo poderá controlar a maneira como pensa e sente. Mas quando falo sobre o arquétipo do controlador da respiração, estou falando de pessoas que habitualmente controlam a expiração. Queremos controlar nossa expiração apenas quando necessário, não o tempo todo. O padrão do controlador é mais difícil de detectar porque eles parecem respiradores saudáveis. Acredite ou não, vejo muito esse padrão em iogues e atletas, onde o controle consciente é uma grande parte da atividade. E com tanta prática, isso se torna o padrão do dia a dia. Também é comum em gestores e executivos seniores, que são responsáveis por muitas pessoas e diferentes fluxos de trabalho.

Por que isso acontece?

Costumo chamar isso de tipo “superrealizador”, porque os respiradores controladores tendem a exercer muita influência sobre o ambiente ao seu redor e têm um forte senso de sua própria agência e responsabilidade pessoal. Os respiradores controladores muitas vezes pensam que estão certos e que 'do meu jeito ou da estrada' pode ser o padrão. Pessoas com esse padrão podem ter dificuldade em confiar nos outros devido a experiências passadas, por isso tentam controlar todas as suas circunstâncias. É claro que tentar controlar todas as circunstâncias é como tentar controlar o clima. Você simplesmente não pode.

O que isso faz?

Os controladores da respiração reforçam sua falta de confiança de que as coisas não podem ser deixadas de lado sem a necessidade de serem influenciadas ou controladas, e esse padrão pode tornar cada vez mais difícil para eles abandonarem pensamentos e sentimentos. O controlador de respiração também sentirá que sempre precisa estar fazendo alguma coisa e achará difícil simplesmente ser. Podem ser vulneráveis a grandes choques ou catástrofes, porque não conseguem controlá-los, o que significa que grandes eventos podem parecer esmagadores. Em casos extremos, o controlador da respiração pode desenvolver medo de atividades nas quais tenha pouco ou nenhum controle, como voar.

Teste-se:

Para onde sua respiração está fluindo? Sua respiração parece começar no meio entre o peito e a barriga? Essa parte central do seu torso parece subir antes de qualquer outra coisa? Agora investigue sua expiração. É controlado ou forçado? Imagine que inspirar é como puxar um elástico e expirar é soltá-lo, de modo que o elástico volta ao lugar sozinho, sem esforço ou necessidade de controle. Sua expiração retorna sem esforço ou você a está forçando ou controlando? Talvez você já esteja pensando que precisa fazer isso direito? Se sim, então você pode ser o arquétipo do controlador de respiração.

O RESPIRADOR PERFEITO

O que é?

Infelizmente, não existe uma maneira perfeita de respirar, pois a forma como você respira depende inteiramente do que você está fazendo. Porém, quando procuro a respiração perfeita, gosto de começar com a respiração natural de descanso. Quando você está descansando, sua respiração não deve estar estressada, tensa, rápida ou restrita. A respiração de descanso ideal flui pelo nariz e começa na parte inferior do tronco como uma onda subindo. É expansivo, mas suave, lento, relaxado e sem esforço. Uma respiração perfeita terá uma pequena pausa entre as respirações. Eles expiram pelo nariz e sua respiração fica relaxada. Eles não exercem nenhum controle ou força.

Por que isso acontece?

A respiração saudável reflete uma mente sã e um corpo são. Pessoas que respiram perfeitamente podem não ter evitado nenhum infortúnio ou dificuldade em suas vidas (porque isso é impossível), mas processaram todas as emoções difíceis e aprenderam a se livrar das coisas que as impediam.

O que isso faz?

A respiração perfeita fornece o fluxo ideal de oxigênio para as células, para qualquer tarefa que esteja sendo executada. Em repouso, a respiração perfeita mantém todo o sistema equilibrado e ajuda a eliminar toxinas do corpo. Respiradores perfeitos sentem-se focados, relaxados e alegres. Eles são capazes de seguir o fluxo, mas também podem assumir o controle das coisas quando necessário, conseguindo não se deixar dominar pelas emoções em situações estressantes. Esse tipo de respiração cria uma sensação de segurança, otimismo e contentamento. Quando você respira dessa maneira, você sorri para a vida e a vida sorri de volta.

Teste-se:

A respiração perfeita durante o descanso não será a respiração perfeita para você em todos os momentos do dia. À medida que você continua lendo este livro, comece a observar sua respiração nessas cinco áreas-chave do seu dia e anote qual arquétipo melhor representa cada uma delas.

1. Respirando em repouso
2. Respirando durante o dia
3. Respirando ao dormir
4. Respirando ao falar
5. Respiração durante o exercício físico

ARCO INIMIGOS DA RESPIRAÇÃO

Passei meus anos de judô segurando meu abdômen, meus anos corporativos curvado em uma mesa de terno e gravata, meus anos de DJ em jeans skinny justos. Eu mal

conseguia respirar. Considere qual será a sua capacidade de respirar completamente quando confrontado com os seguintes arquiinimigos da respiração. Abordar qualquer um deles também pode funcionar como uma vitória rápida para aliviar o controle de vários arquétipos de respiração negativa.

- **Roupas muito pequenas ou muito justas** – se você não consegue correr ou dançar com elas, não consegue respirar! Todos sabemos o que é sentir-se refém dos padrões de beleza ou das últimas tendências da moda, mas para respirar bem é preciso escolher roupas com as quais você possa se movimentar.

- **Corrija sua postura** – você é um desleixado em série? Você tem pescoço de texto? Você se abaixa para falar com pessoas mais baixas que você ou olha para cima para falar com pessoas mais altas que você? Traga um pouco de consciência à sua postura, pois ela tem um enorme impacto no fluxo respiratório. Lembre-se de sempre ficar em pé e com os ombros para trás (mesmo ao enviar mensagens de texto para seus amigos).

- **Ficar sentado na mesa o dia todo** – se você ficar sentado curvado em frente a uma tela o dia todo, será difícil respirar adequadamente. Certifique-se de sentar-se corretamente: coluna reta, descruzar as pernas, pés apoiados no chão – e fazer pausas para se movimentar e alongar.

- **Cintos** – se apertar quando você se senta, está muito apertado e limitará o movimento natural do diafragma. Esteja ciente de que seu cinto pode ficar um pouco mais apertado após uma grande refeição, o que afetará sua digestão. Afrouxe o cinto ou descarte-o completamente.

- **Gravatas e camisas de botão** – OK, alguns códigos de vestimenta e ocasiões especiais exigem que você use colarinho. Mas se você precisar usar um, certifique-se de que esteja solto para que não haja tensão na garganta.

- **Saltos altos** – mais uma vez, guarde-os para ocasiões especiais. Eles movem seu centro de equilíbrio, o que faz com que os músculos respiratórios se contraíam e se contraíam. Isso restringe o fluxo de entrada e saída de ar.

- **Sutiãs** – tem sido amplamente divulgado que muitas mulheres – algumas dizem até 81% – usam o tamanho errado! Se deixar marcas vermelhas, está muito apertado. Troque isso.

Capítulo 3

Cale a boca e desacelere as coisas

CALA A SUA BOCA!

Sério, cale a boca. Mantenha-o fechado durante o resto deste livro – e para sempre, aliás. Tape-o se for necessário. Não, não estou brincando. Em breve começaremos a tapar a boca. Eu sei que pode ser um desafio no início, mas se você puder, uma das maneiras mais rápidas de corrigir a respiração é respirar pelo nariz.

A respiração bucal ocorre naturalmente quando você está sob estresse; ajuda a tocar a campainha de alarme e acionar a resposta de luta ou fuga do sistema simpático. Então, sim, às vezes sua respiração bucal *salvará* sua vida – como aqueles ciclistas e ursos – mas se você respira habitualmente pela boca, dia e noite, o estresse dominará seu corpo e sua mente. O lado simpático do sistema nervoso dominará, sua frequência cardíaca aumentará, sua pressão arterial aumentará, pensamentos estressantes se tornarão seu padrão. Há uma série de razões para isso, que abordaremos mais adiante neste capítulo, mas por enquanto, apenas mantenha a boca fechada.

Estima-se que 30-50 por cento dos adultos respirem pela boca, especialmente nas primeiras horas da manhã. ¹Se os efeitos colaterais da respiração bucal habitual estivessem associados a uma garrafa de ar, eles leriam algo assim:

AVISO: Pode causar asma, pressão alta, má digestão, doenças cardíacas, alergias, diminuição da função pulmonar, exaustão, sono insatisfatório, ronco, mau hálito, apnéia do sono, cáries dentárias, doenças gengivais, disfunção da articulação da mandíbula, estreitamento do arcada dentária, mandíbula e palato, constrição das vias aéreas, dentes apinhados e tortos, perda do tônus dos lábios, alimentação ruidosa, fala deficiente, problemas de deglutição, trauma nos tecidos moles das vias aéreas.

Sua boca ainda está fechada? Espero que sim.

FORMATO DO ROSTO

Quando você respira pela boca, uma força externa é exercida tanto na mandíbula superior quanto na inferior, de modo que os músculos das bochechas precisam trabalhar mais e ficar tensos. Quanto mais você respira pela boca, maior é a influência dessas forças, que com o tempo podem estreitar o formato do rosto e também das arcadas dentárias. Um rosto estreito e arcadas dentárias significam menos espaço para a língua – que desce até ao chão da boca, em vez de repousar no céu da boca. Isto também torna a sua língua mais suscetível a deslizar de volta para as vias respiratórias quando se deita ou dorme, o que pode obstruí-las e fazer com que pare de respirar – um distúrbio respiratório do sono denominado apneia do sono.

Foi demonstrado que a queda da língua até o assoalho da boca, que ocorre quando você respira pela boca, prejudica o desenvolvimento da face em crianças.

Foi sugerido que, como não precisamos mais mastigar com força, como faziam nossos ancestrais, nossos maxilares não recebem o exercício necessário para crescer. Isso resulta em uma passagem nasal menor e uma propensão a respirar pela boca. Mas ao mascar chiclete, junto com a respiração nasal, você pode fortalecer o osso da mandíbula e abrir espaço nas vias respiratórias.

30-50 por cento dos adultos respiram pela boca, especialmente durante as primeiras horas da manhã.

Exercício 4

Técnica de desbloqueio do nariz

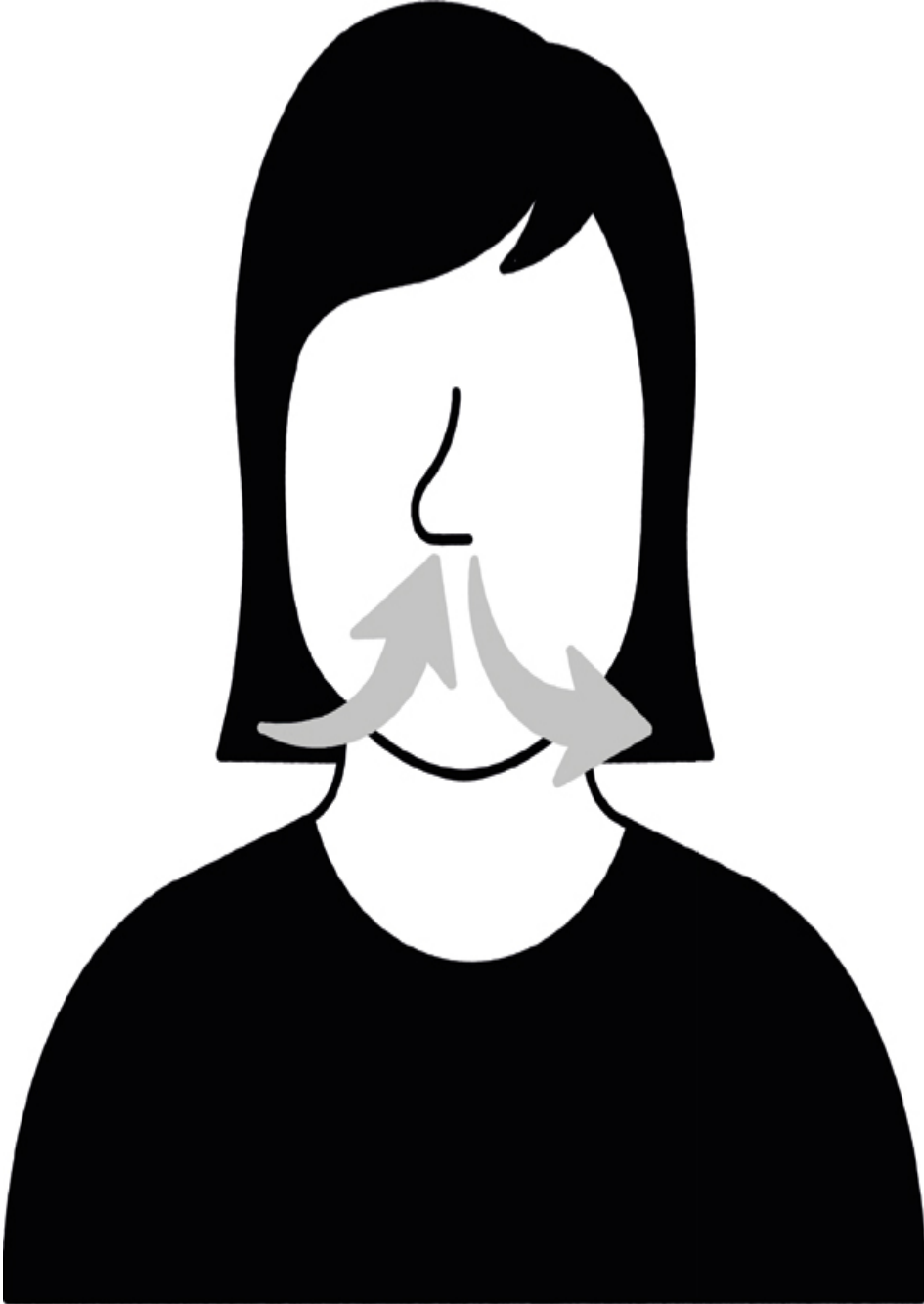
Você pode estar lendo este capítulo pensando: 'Espere aí, Stu. Não consigo respirar pelo nariz, está realmente entupido. Se você está apenas sentindo um entupimento temporário, que pode ser devido a alergias, um resfriado ou qualquer coisa que o tenha incomodado, este exercício é melhor do que qualquer spray nasal que já encontrei. Ele funciona aumentando temporariamente o nível de dióxido de carbono em seu corpo, forçando seu corpo a limpar as vias aéreas bloqueadas para permitir a entrada de mais oxigênio. Mover a cabeça desloca o muco preso no nariz.

- Respire normalmente pelo nariz. (Se o seu nariz estiver muito entupido para isso, inspire por um lado da boca, como o Popeye.)

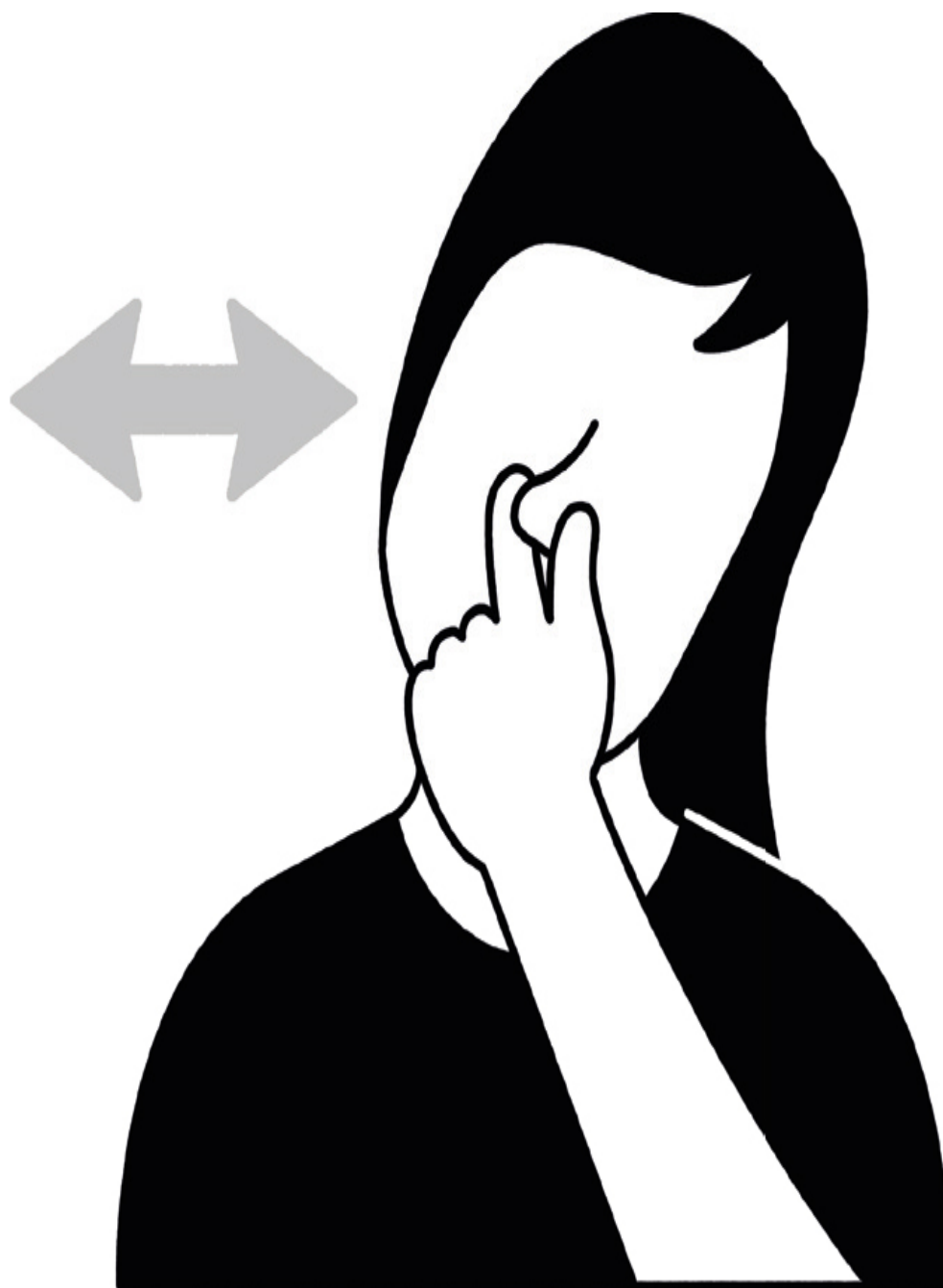
- Respire normalmente pelo nariz (ou por um lado da boca).
- Aperte suavemente o nariz e prenda a respiração.
- Incline a cabeça lentamente para a esquerda.
- Incline a cabeça lentamente para a direita.
- Incline a cabeça para trás.
- Incline a cabeça para frente.
- Volte para uma posição neutra.
- Inspire suavemente pelo nariz.
- Expire pelo nariz.
- Repita quantas vezes forem necessárias até que as vias aéreas nasais estejam

desobstruídas. (Se você está com falta de ar ao inspirar, então você o prendeu por muito tempo.)

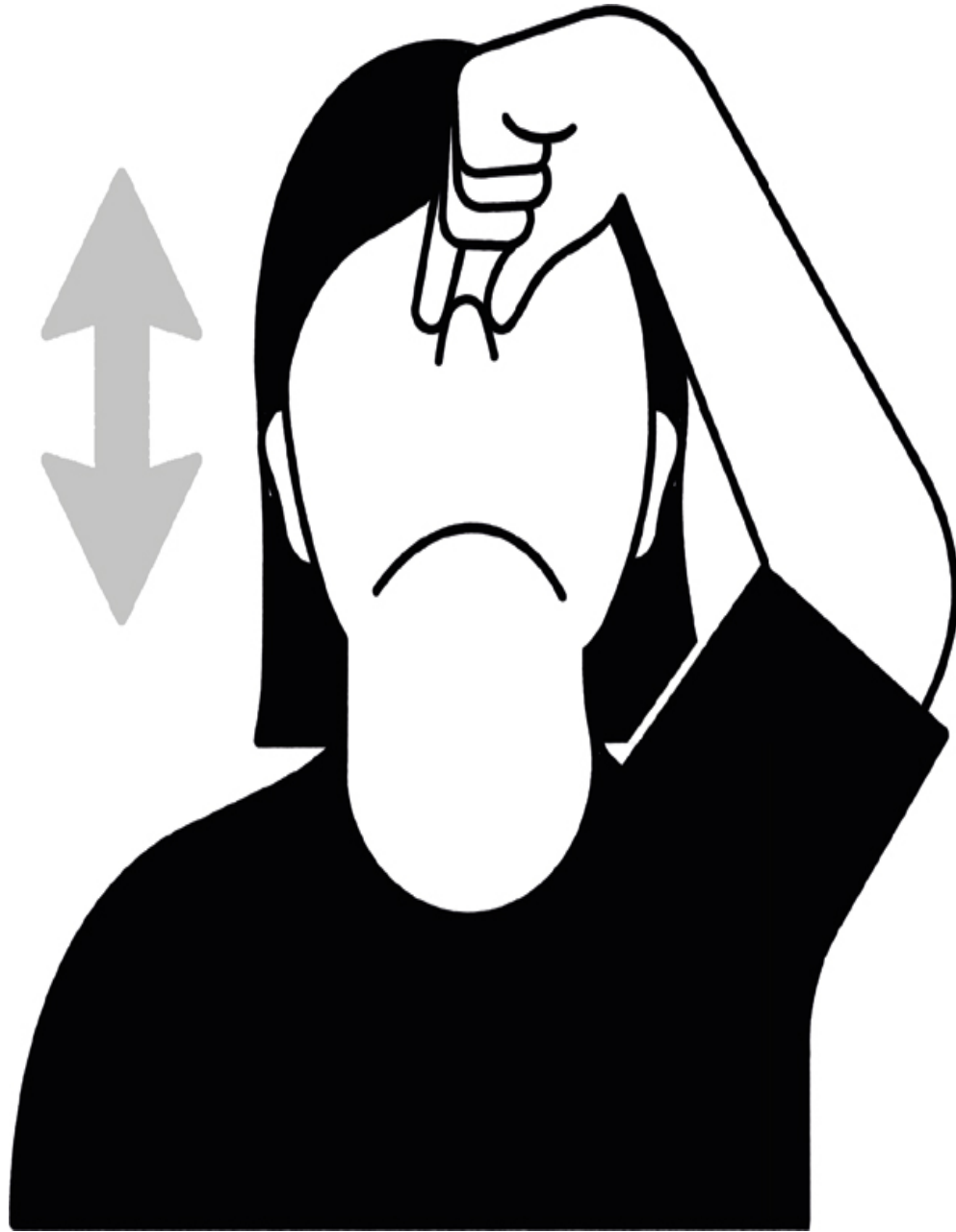
Se você ainda tiver dificuldade para respirar pelo nariz, pode ser devido a um problema estrutural. Se for esse o caso, aconselho que você consulte seu médico.



Inspire normalmente e expire normalmente pelo nariz.



Aperte o nariz e incline a cabeça para a esquerda e depois para a direita.



Mantenha o nariz comprimido e incline a cabeça para trás e para frente.

Exercício 5

Tape-o

Com seu nariz agora limpo e limpo, quero que você aprenda a respirar pelo nariz o tempo todo. A maneira mais rápida e eficaz de fazer isso geralmente levanta algumas

sobrancelhas no início. Mas confie em mim neste caso. Foi experimentado e testado uma e outra vez. É simples, é eficaz e ajuda o ar a fluir como deveria e a equilibrar todo o sistema.

É hora de fechar a boca com fita adesiva.

Eu sei que isso pode parecer muito assustador, mas vamos dar pequenos passos.

Não use fita adesiva, fita adesiva ou qualquer coisa pegajosa. Use esparadrapo micropore, vendido na maioria das farmácias. É macio e fácil de abrir se você precisar respirar (e rapazes, ele não arranca seus pelos faciais!). Apenas tome cuidado se você tiver lábios rachados.

A fita bucal pode parecer um pouco desconfortável no início, e se você ficar ansioso com isso, comece com ela por trinta segundos por dia. Quando isso parecer fácil, comece a partir daí até conseguir colocar a fita confortavelmente por vinte minutos por dia.

Respirar pelo nariz desacelera naturalmente a respiração, de modo que as inspirações e expirações tenham a mesma duração, equilibrando os lados simpático e parassimpático do sistema nervoso. Aprenderemos o porquê no [Capítulo 4](#). Mas, por enquanto, saiba apenas que respirar pelo nariz permitirá que você administre melhor sua energia, pensamentos e sentimentos.

BATEU MUITAS VEZES

'Cara, é como se eu estivesse respirando por um canudo torto quando inspiro pelo nariz.'

Essa foi a primeira sessão com um cliente meu de artes marciais, que compete no UFC. Apenas pelo som de sua voz, eu poderia dizer que ele estava tendo dificuldade para respirar pelo nariz. Seu nariz é a parte mais estreita do trato respiratório, então respirar pelo nariz pode parecer quase impossível se as vias aéreas estiverem bloqueadas. Isto pode ser causado por um desvio de septo – um colapso estrutural da parede entre as narinas que é comum em desportos de contacto, mas que pode acontecer em qualquer acidente relacionado com o nariz. (Uma das maneiras mais comuns é, estranhamente, bater em uma parede.) Algumas pessoas também nascem com desvio de septo. Adoraria dizer que tenho uma varinha mágica para tratá-los, mas eles precisam de cirurgia. Se você chegar ao final deste capítulo e achar que pode ser você, converse com seu médico de família.

O CLUBE MAIS LEGAL DA CIDADE

A primeira vez que fui a Berlim, ouvi falar de um segurança lendário chamado Sven Marquardt. Um dos porteiros mais famosos do mundo, ele é o porteiro tatuado e com cara

de pedra da boate berlinense Berghain, um local cobiçado e famoso por sua inescrutável política de portas. Na Berghain não há reservas. Não há serviço de garrafa. As câmeras são 'verboten' e até as lentes dos smartphones são coladas com fita adesiva. Não há como entrar na lista de convidados – a menos que você seja um dos DJs que tocam lá. Muitas pessoas passam horas na fila, apenas para Sven as rejeitar educadamente, sem explicação. Sven também é o único segurança do mundo que fez uma colaboração de moda masculina com a Hugo Boss.

Seus pulmões são como o Berghain, o clube mais legal da cidade. E seu nariz é Sven Marquardt.

Mas por que nosso nariz só quer deixar entrar certos 'convidados' nos pulmões? Bem, o ar que você respira não é composto apenas daqueles poluentes sobre os quais lemos no [Capítulo 2](#). Pode incluir muitas outras coisas – partículas estranhas, poeira, pólen, germes, vírus, mofo, compostos orgânicos, metais e pequenas partículas, que irritam os pulmões. Para protegê-lo disso, seu nariz filtra, purifica e esteriliza o ar. Ele fica em forma antes de ser permitido entrar no clube.

Isso é feito de várias maneiras. A primeira linha de defesa são os pequenos pelos dentro do nariz que filtram imediatamente as partículas grandes. Esses cabelos equivalem à pessoa da equipe de Sven que examina a fila enquanto você espera para entrar. Em seguida vem a membrana mucosa, uma camada fina e úmida de tecido que reveste a parte interna do nariz, que produz muco, aquela coisa pegajosa e viscosa. O muco é como o cara do Sven que revista você e verifica seus bolsos ou bolsa. Ele coleta poeira, detritos, bactérias, fungos – qualquer coisa flutuando no ar que possa causar problemas ao corpo. Se algo ficar preso lá dentro, ou é quebrado pelas defesas do corpo, acaba explodindo em um lenço de papel ou – ACHOO! – você espirra. Não entra no clube.

Depois que o ar inalado entra em seu nariz e os pequenos pelos filtram todas as partículas maiores, ele segue para três estruturas semelhantes a conchas chamadas cornetos. Como o nome sugere, eles agitam e fazem circular o ar e o calor, hidratando e umidificando. Seus pulmões e garganta não toleram ar muito seco, frio ou sujo. Portanto,

esse segurança robusto para os pulmões protege as moléculas de ar que aguardam na fila para entrar, deixando algumas entrarem e afastando outras. Este processo significa que o ar chega aos pulmões com temperatura e umidade perfeitas, evitando danos aos tecidos delicados dos pulmões e otimizando a função e o fornecimento de oxigênio. Um nariz saudável pode fornecer com eficiência cerca de 90% do calor e da umidade necessários para condicionar o ar inalado. ² O nariz é uma via de mão dupla – quando o ar sai do seu corpo enquanto você expira, as conchas nasais ajudam a evitar qualquer perda de calor e umidade do corpo. Estudos demonstraram que o nariz retém 33% do calor e da umidade exalados. ³

Assim, quando você inspira, seu nariz captura tudo o que não queremos no corpo – incluindo vírus. Na expiração, o ar mais quente os mata e os expulsa pelo nariz.

À medida que você inspira, a rede de conchas no nariz também ajuda a criar resistência, que controla o fluxo de ar para o corpo. Você pode pensar que mais resistência parece ruim; por que não ignorar o nariz e respirar pela boca, para entrar mais ar? No entanto, o aumento da resistência proveniente da respiração nasal permite que a quantidade certa de pressão se acumule nos pulmões, o que melhora a eficiência da respiração. Ao respirar pelo nariz, você cria cerca de 50% mais resistência ao ar que inspira do que criaria se respirasse pela boca, e isso permite que você inale cerca de 10 a 20% mais oxigênio. ⁴ Isso melhora a circulação de oxigênio no sangue, bem como os níveis de dióxido de carbono, para que seu sistema fique mais equilibrado. Você também precisa de resistência nasal suficiente ao inspirar para manter a elasticidade dos pulmões.

Resumindo, simplesmente respirando pelo nariz você otimiza o ar que chega aos pulmões e diminui a respiração a um ritmo em que o corpo e a mente possam ter o melhor desempenho.

Vamos fazer uma pausa e deixar o nariz maravilhoso fazer sua mágica.

Exercício 6

Deixe o nariz fazer o seu trabalho

- Se você tiver fita micropore, coloque um pedaço na boca.
- Inspire pelo nariz por um, dois, três, quatro, cinco.
- Deixe seu nariz limpar, hidratar e aquecer o ar.
- E expire: um, dois, três, quatro, cinco.
- Deixe seu sistema se equilibrar e sua mente ficar calma.
- Inspire: um, dois, três, quatro, cinco.
- E expire: um, dois, três, quatro, cinco.
- Outra vez ...
- Inspire: um, dois, três, quatro, cinco.
- E expire: um, dois, três, quatro, cinco.

A MOLÉCULA MILAGRE

O nariz é uma coisa mágica. Mas tem mais um superpoder que vale a pena explorar.

Quando você inspira pelo nariz, os seios da face liberam um gás incolor chamado óxido nítrico no ar inalado, que é então transportado para os pulmões. O óxido nítrico foi considerado venenoso até 1998, quando três cientistas americanos, Robert F. Furchgott, Louis J. Ignarro e Ferid Murad, descobriram que era “uma molécula sinalizadora no sistema cardiovascular”. ⁵ Ignarro continuaria a chamá-la de “molécula milagrosa”. ⁶ Eles ganharam o Prêmio Nobel de medicina pelo seu trabalho.

Mas o que significa “molécula milagrosa”? O que esses cientistas descobriram é que o óxido nítrico tem a incrível capacidade de relaxar e dilatar as paredes dos vasos sanguíneos. Isso cria mais espaço para as células sanguíneas viajarem através deles, aumentando assim o fluxo sanguíneo e reduzindo a pressão arterial. Esse processo é chamado de vasodilatação e permite que o sangue, os nutrientes e o oxigênio viajem para todas as partes do corpo, aumentando efetivamente a capacidade de oxigênio. Também foi demonstrado que o óxido nítrico atua como broncodilatador, o que significa que relaxa os músculos dos pulmões e dilata as vias respiratórias. ⁷ Isso significa que o ar pode chegar facilmente aonde precisa.

O óxido nítrico também é antifúngico, antiviral e antibacteriano. Ele protege você contra gripe, pneumonia e uma série de outras infecções virais. Durante o surto de SARS e a pandemia de COVID-19, a terapia com óxido nítrico foi testada com sucesso em pacientes, reduzindo as taxas hospitalares e diminuindo a taxa de mortalidade.^{8 9} Uma das principais razões para os resultados foi que a inflamação nos pulmões dos pacientes diminuiu.

CICLO NASAL

Experimente isso.

- Feche suavemente uma narina com o polegar.
- Inspire curta e profundamente pela narina aberta, mas não tanto a ponto de fechar o nariz.
- Repita isso do outro lado.

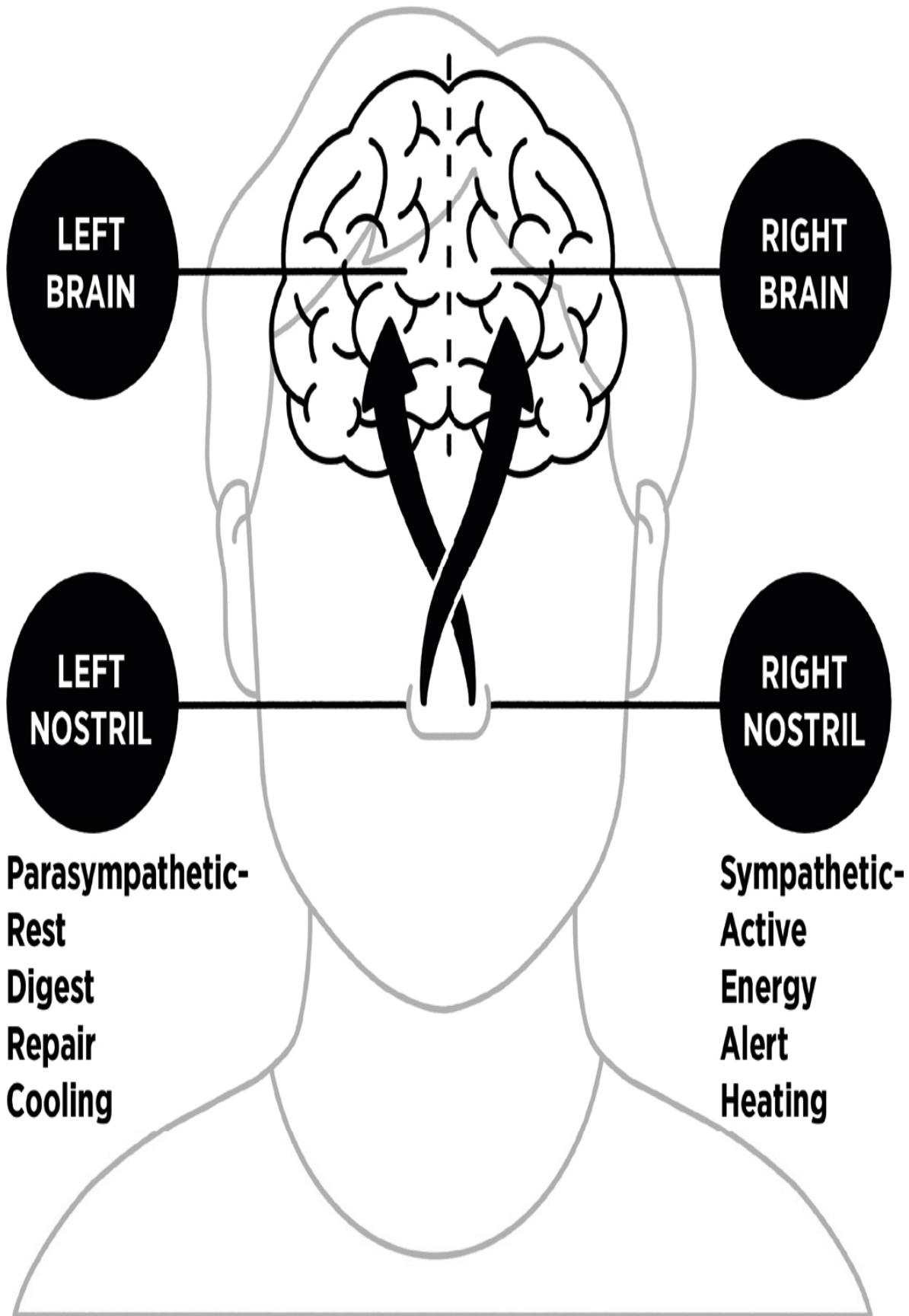
Você deve ser capaz de sentir qual narina está mais aberta. Você também pode ouvir para distinguir qual narina tem um tom mais alto. A narina com tom mais baixo é mais aberta.

Se você praticar isso ao longo do dia, notará que o fluxo de ar através de uma narina é mais dominante do que através da outra, e parece mudar. Isso é conhecido como ciclo nasal. Isso ocorre naturalmente, e o período de tempo entre a troca varia de pessoa para pessoa, com a duração média do ciclo variando de trinta minutos a duas horas.

De acordo com a tradição iogue, o ciclo nasal está relacionado ao funcionamento do cérebro e do sistema nervoso. Quando uma narina é dominante, o hemisfério oposto é mais ativo. Portanto, quando a respiração é dominante na narina direita, o lado esquerdo do cérebro fica mais ativo; quando a narina esquerda é dominante, o lado direito do cérebro fica mais ativo. Embora ambos os lados do cérebro estejam envolvidos em tudo o que fazemos, cada lado desempenha um papel maior na realização de tarefas específicas. A narina direita liga-se ao ramo simpático do SNA, aumentando a sua atividade, enquanto a narina esquerda liga-se ao ramo parassimpático do SNA, aumentando a sua atividade.¹⁰

Diz a lenda que alguns iogues só tomam decisões quando ambas as narinas estão igualmente abertas e o seu SNA completamente equilibrado, ligado e desligado em medidas iguais. Isso certamente limitaria o número de decisões que você pode tomar em um dia!

Você pode começar a equilibrá-los por meio de uma prática simples chamada respiração com narinas alternadas.



UM SEGREDO PERSONALIZADO

Dez indivíduos saudáveis participaram de um estudo que mediu os níveis de óxido nítrico ao cantarolar, em comparação com uma expiração silenciosa a uma taxa de fluxo fixa. Eles descobriram que o fluxo de ar oscilante causado pelo zumbido na cavidade nasal aumenta os níveis de óxido nítrico quinze vezes mais do que durante a expiração silenciosa. ¹¹

Como o óxido nítrico é uma forma eficaz de aumentar o fluxo sanguíneo, alguns medicamentos, incluindo o Viagra, aproveitam a via do óxido nítrico para promover o alargamento dos vasos sanguíneos e melhorar o fluxo sanguíneo para o pênis para melhorar as ereções! Senhoras e senhores, vocês têm um Viagra natural a apenas alguns passos de distância.

Exercício 7

Respiração por Narinas Alternadas

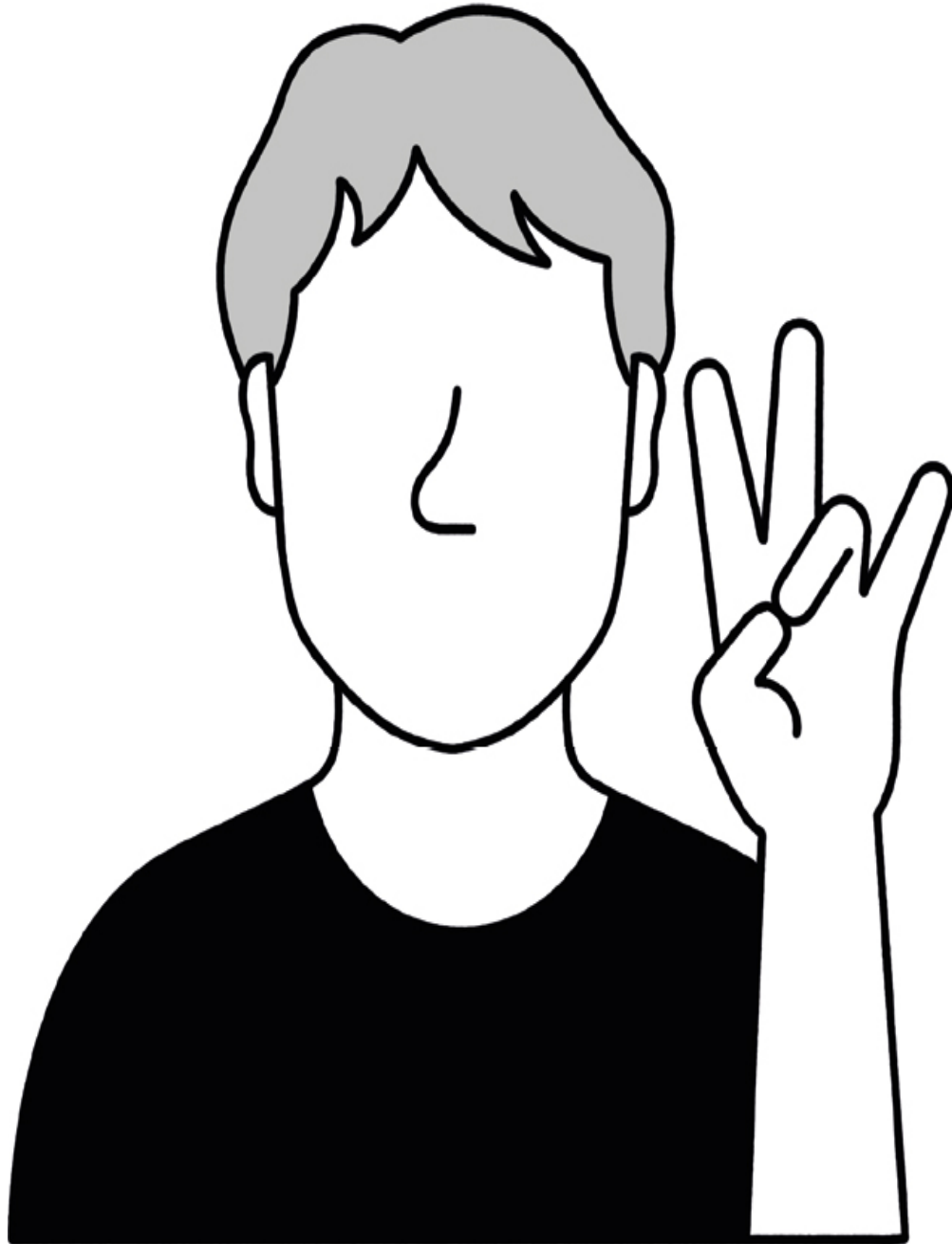
Esta prática equilibra inspirações e expirações, e você muda a narina pela qual inspira e expira. A troca de narinas equilibra os dois lados do sistema nervoso autônomo e os diferentes lados do cérebro. Ao trabalhar com crianças, às vezes chamo a respiração pelas narinas alternadas de 'respiração da montanha', quando você inspira subindo um lado da montanha e expira como se estivesse descendo o outro. Você então sobe de volta pelo segundo lado e desce pelo primeiro até onde começou.

Vamos tentar, passo a passo.

- Faça um sinal de paz com a mão direita. (Usaremos o polegar e o anular.)
- Feche a narina direita com o polegar direito e inspire pela narina esquerda continuamente, contando até quatro.
- Faça uma pausa enquanto fecha a narina esquerda com o dedo anular direito e abre a narina direita.
- Expire calmamente pela narina direita, contando até quatro, e faça uma breve pausa no final da expiração.
- Inspire pela narina direita continuamente e conte até quatro.
- Faça uma pausa enquanto fecha a narina direita com o polegar direito e abre a narina esquerda.
- Expire calmamente pela narina esquerda e conte até quatro.

- Repita.

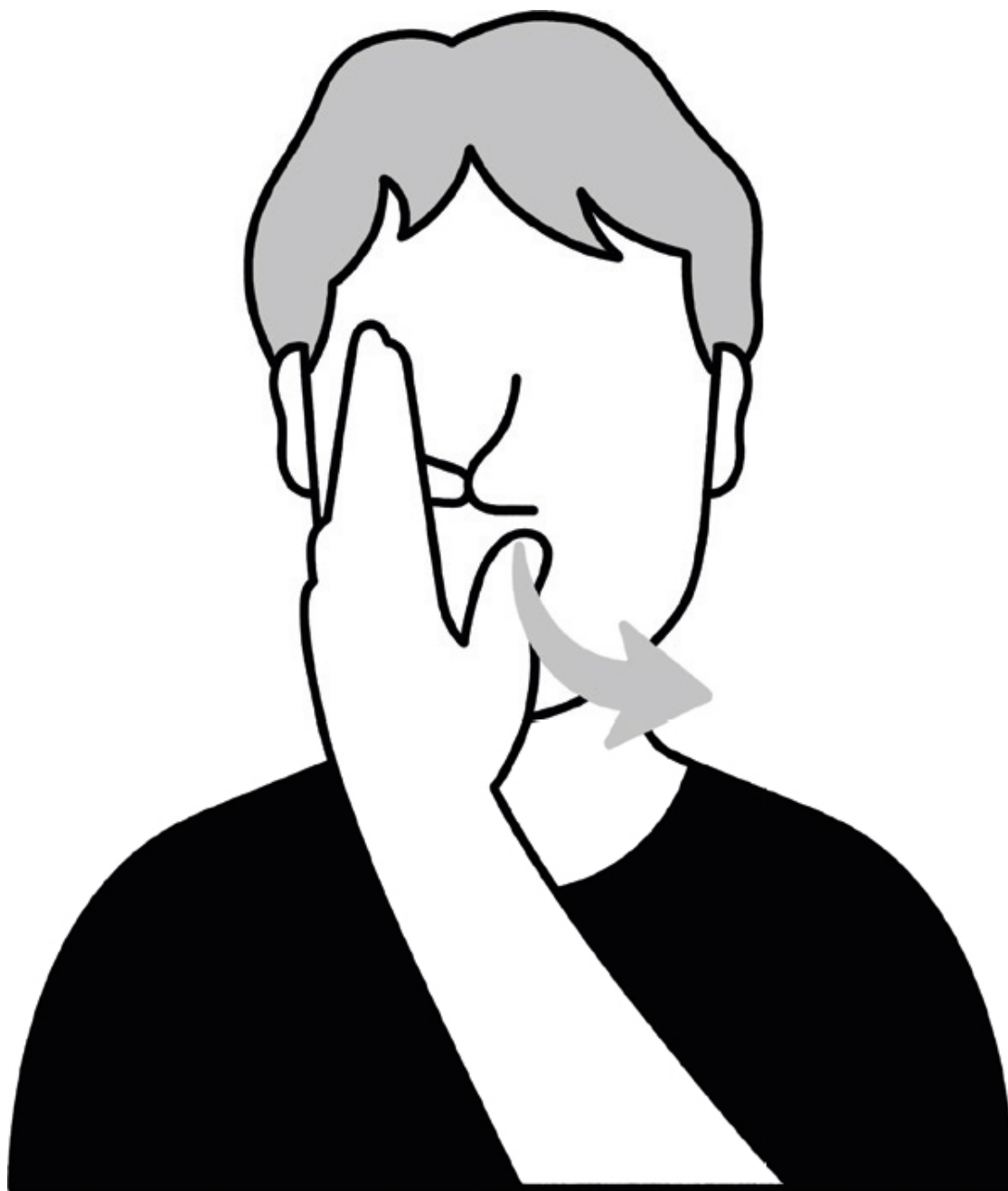
Um ciclo ajudará, se for todo o tempo que você tem, mas para maximizar os benefícios, meu objetivo seria praticar por quatro minutos ou mais para equilibrar os hemisférios do seu cérebro, bem como suas respostas simpáticas e parassimpáticas.



Faça um sinal de paz com a mão direita.



Feche a narina direita com o polegar direito e inspire pela narina esquerda contando até quatro.



Feche a narina esquerda com o dedo anelar direito e expire pela narina direita contando até quatro.

Inspire, expire

Agora que sua boca está fechada, o ar está fluindo bem para dentro e para fora de seu nariz e ambas as narinas estão equilibradas, há outro elemento-chave para respirar

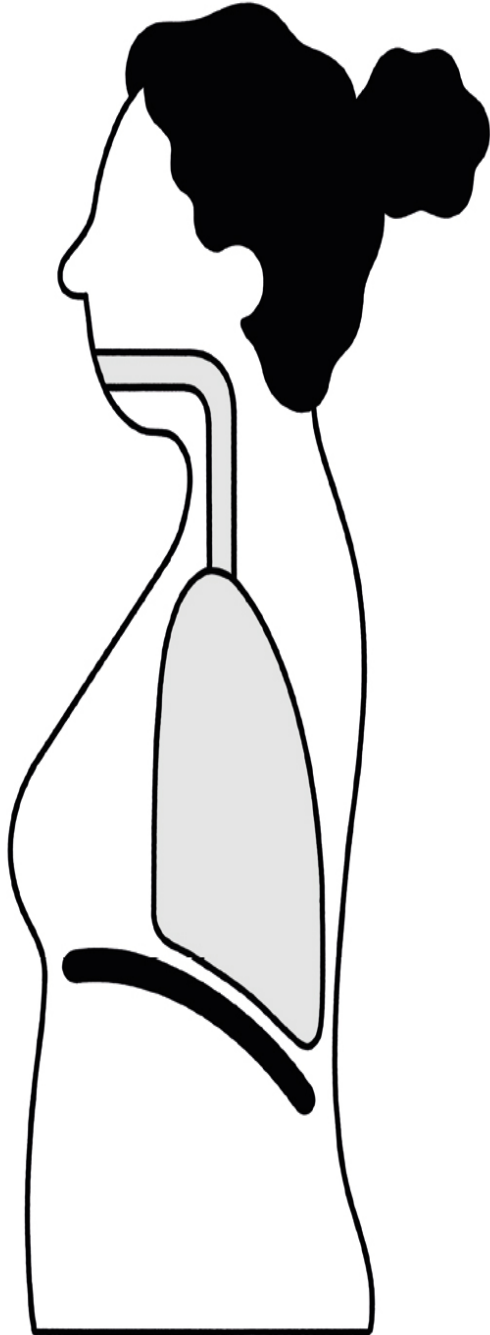
bem que quero que você conheça. Vocês se conheceram brevemente na seção de arquétipos, pois é impossível discutir os tipos de respiração sem mencioná-lo: seu diafragma. Seu principal músculo respiratório.

O diafragma pode ser o músculo mais subestimado do corpo humano. Realmente não ganha muita credibilidade nas ruas, talvez porque quando é flexionado sua barriga fica saliente. Apenas os mamíferos têm este músculo, e especula-se que a sua evolução, que deu aos mamíferos uma forma altamente eficiente de absorver um fornecimento constante de oxigênio, tornou possível aos nossos antepassados desenvolverem um metabolismo de sangue quente. Na verdade, sem o diafragma, os humanos talvez não tivessem sido capazes de desenvolver cérebros grandes e poderosos que necessitassem de muito oxigênio.

Portanto, o diafragma é importante. É vital para uma respiração saudável, postura correta e funcionamento dos órgãos. Também apoia o sistema vascular (ou circulatório), composto pelos vasos que transportam o sangue pelo corpo, e o sistema linfático, cuja principal função é eliminar as toxinas das células. Se você não usar o diafragma, ele se contrai e logo você começará a respirar como o respirador torácico ou os arquétipos do respirador reverso. Na verdade, envolver nosso diafragma e respirar usando-o corretamente pode ajudar muito a corrigir quase *todos* os nossos arquétipos respiratórios disfuncionais.

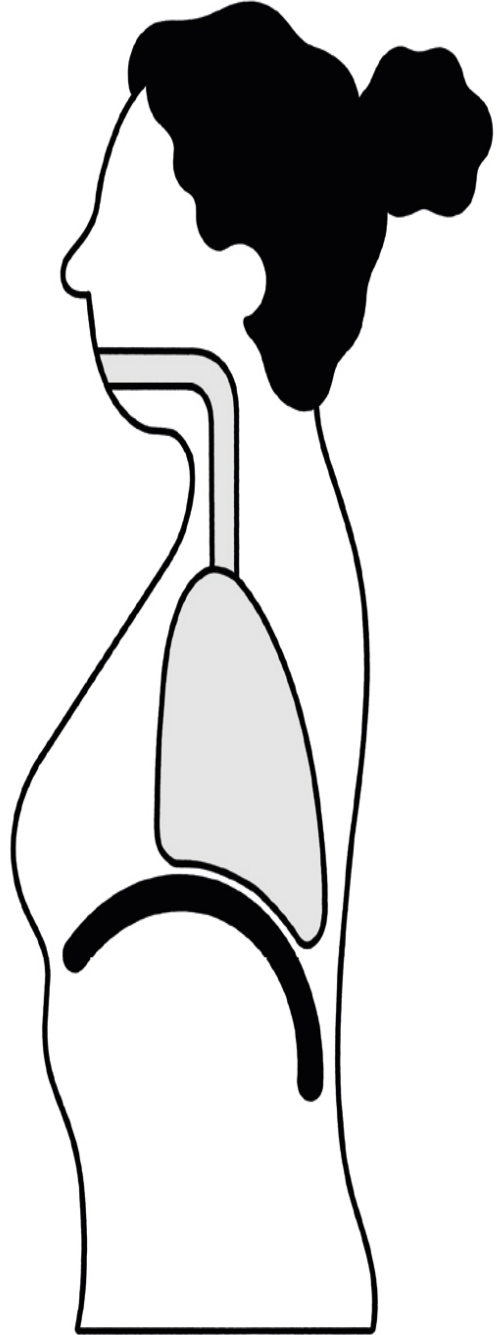
Então o que é? Bem, o diafragma é uma enorme folha de músculo fibroso que atua como um divisor, separando o tórax, os pulmões e o coração das cavidades abdominais, que contém parte do trato digestivo, o fígado e o pâncreas, o baço, os rins e as glândulas supra-renais. Pense desta forma: se sua caixa torácica fosse uma gaiola, envolvendo apenas o coração e os pulmões, o diafragma seria a base dessa gaiola, percorrendo toda a seção transversal do seu corpo.

BREATHE IN



DIAPHRAGM CONTRACTS

BREATHE OUT



DIAPHRAGM RELAXES

Numa inspiração natural e relaxada, o diafragma contrai-se e abre-se para baixo em direção à base da coluna, um pouco como um pára-quedas. Este movimento desloca o ar e os órgãos para baixo, criando uma expansão de 360 graus – a parte inferior da barriga se expande primeiro para fora, seguida pelas costelas laterais e pela seção média e, finalmente, os músculos intercostais (aqueles entre as costelas do peito) se contraem e seus pulmões se expandem. Isso aumenta o espaço na cavidade torácica, aumenta o volume pulmonar e diminui a pressão pulmonar para que o ar seja aspirado. Você notará que sua barriga se move para fora antes que haja qualquer movimento no peito. À medida que tudo se move para baixo, a parte inferior do tronco se expande, razão pela qual a respiração diafragmática é frequentemente chamada de respiração abdominal ou respiração abdominal.

Tento evitar usar os termos “respiração abdominal” e “respiração abdominal”, pois ambos são um pouco enganadores. É o deslocamento do ar nos pulmões e o movimento dos órgãos para baixo que faz com que a barriga se expanda. Você não está usando ou envolvendo os músculos do estômago neste processo. Eles permanecem relaxados.

À medida que o diafragma desce, ele massageia os órgãos internos – estômago, intestino delgado, fígado, pâncreas e rins. Seus rins se moverão de 2 a 3 cm com uma respiração diafragmática adequada e seus órgãos serão comprimidos como esponjas. Isso ajuda a massagear os órgãos e a movimentar os fluidos, aumenta a nutrição fornecida às células e ajuda na digestão. Esse movimento também atua como uma bomba para o sistema linfático, que remove toxinas e protege o corpo de doenças. Seu diafragma está ligado ao coração por meio de um saco chamado pericárdio. Isso envolve o coração, de modo que, à medida que você respira, o diafragma e o coração se movem juntos, aumentando o fluxo sanguíneo e ajudando o coração a funcionar com mais eficiência.

Os músculos do peito, ombros, pescoço e músculos secundários também têm um papel a desempenhar à medida que se contraem e se expandem, mas num padrão respiratório de repouso estes são secundários e menos activos, e só começam a trabalhar depois de os músculos primários terem sido activados. Eles podem se tornar mais ativos

em momentos de estresse ou perigo para entrar e sair do ar rapidamente, mas espero que isso não aconteça com muita frequência. Quando falamos em respiração, o diafragma é rei. E se você não estiver usando, pode causar mais problemas do que você imagina.

Exercício 8

Liberar a tensão do diafragma

Como qualquer músculo, o diafragma pode ficar tenso. A maneira mais óbvia de perceber isso é o movimento limitado na parte inferior do tronco quando você inspira, como nossos arquétipos de respiração torácica, reversa, colapsada e congelada. Veja como você pode liberá-lo e ajudá-lo a recuperar toda a sua amplitude de movimento.

- Passe os dedos da mão direita pelo esterno até chegar ao final do esterno. (Cuidado com o apêndice xifóide, o pequeno pedaço de cartilagem delicada na parte inferior.)

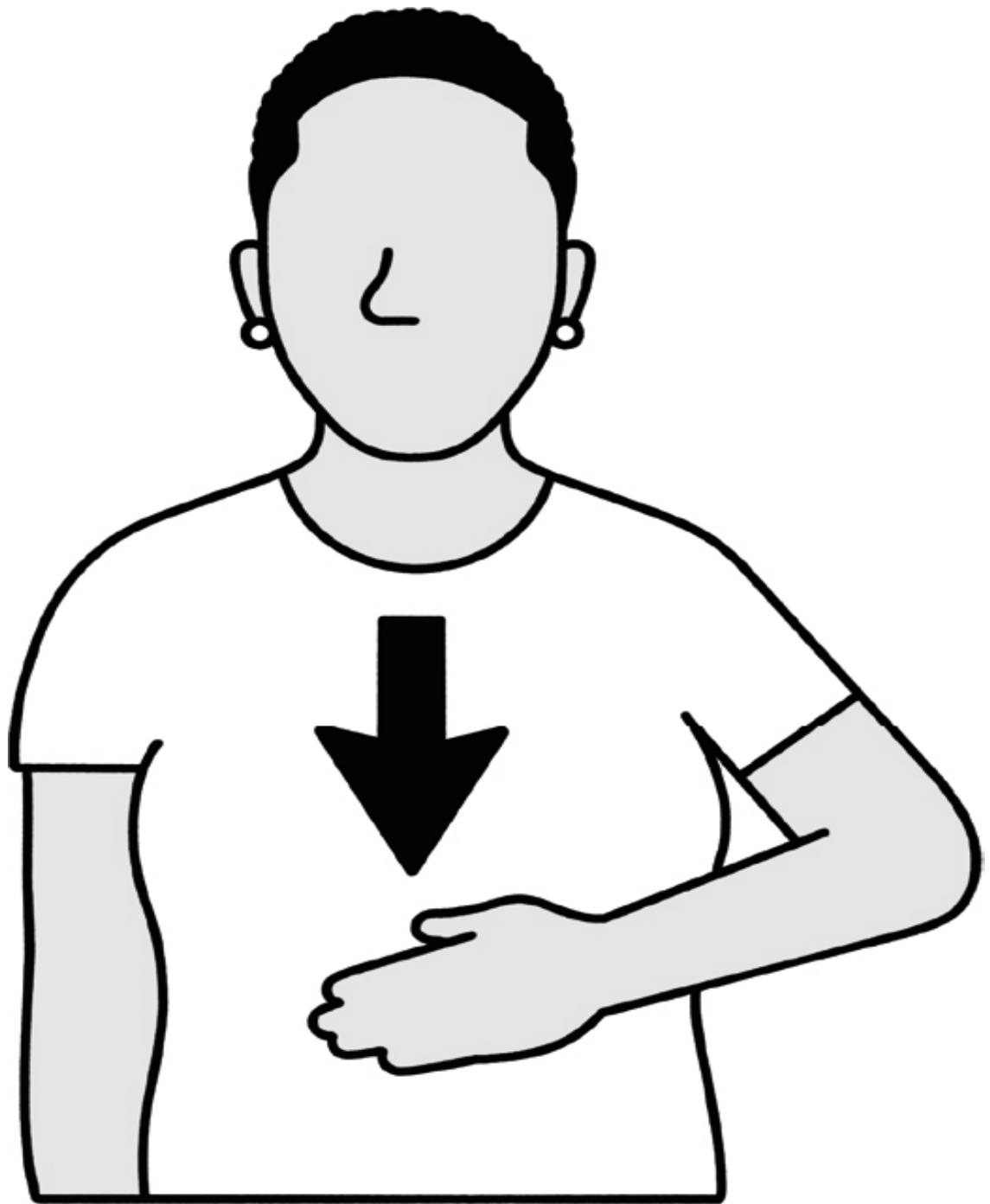
- Com os dedos aqui na região do plexo solar, deslize-os para a direita, até a base superior da caixa torácica.

- Aplique uma leve pressão, enganchando a borda inferior da caixa torácica.
- Inspire profundamente, mantendo uma leve pressão.
- Expire.
- Mova a mão mais para baixo na caixa torácica.
- Inspire.
- Expire.
- Trabalhe até o fim de um lado.
- O que você sente?
- Se você encontrar um ponto de tensão (e você saberá!), fique lá por algumas respirações para ver se diminui.

- Isso pode ser doloroso, mas não deve ser uma dor aguda e aguda. Deve parecer mais um nó ou ponto de rigidez muscular.

- Agora repita do lado esquerdo com a mão esquerda.

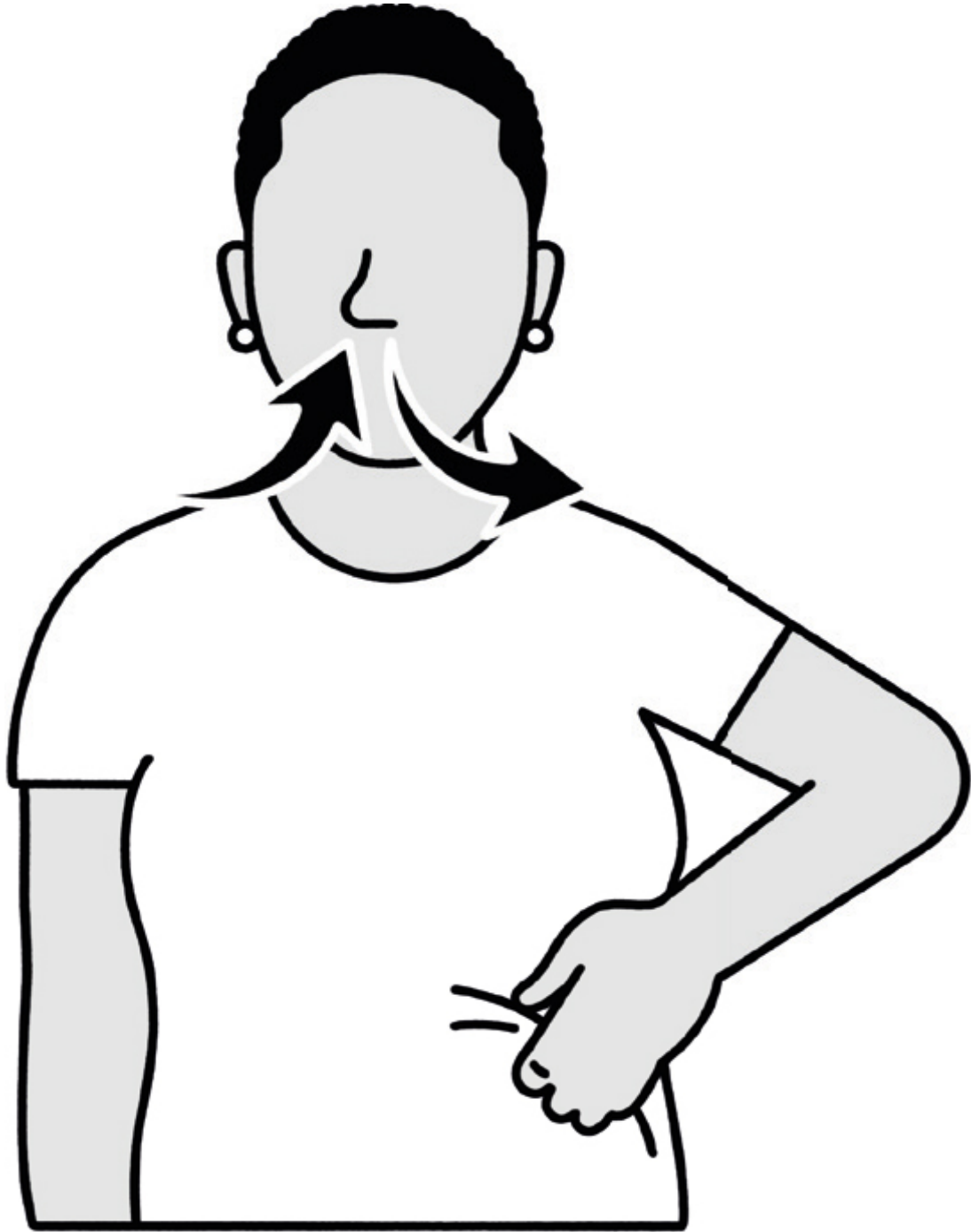
Para muitos, este exercício é desconfortável porque o diafragma está tenso e tenso. Cada vez que você recebe um choque, um susto ou um momento de estresse, o diafragma se contrai com força. Se você mora em uma cidade grande, pode estar acostumado com a tensão que surge sempre que ouve uma sirene tocando do lado de fora da sua janela. Porém, quanto mais você aprender a respirar adequadamente com o diafragma, mais livre ele se tornará. Você sentirá uma amplitude de movimento mais completa e qualquer tensão será liberada.



Passe os dedos da mão direita pelo esterno.



Deslize os dedos para a direita e prenda-os na borda inferior da caixa torácica. Inspire e depois expire.



Continue deslizando a mão mais abaixo na caixa torácica, parando para inspirar e expirar.

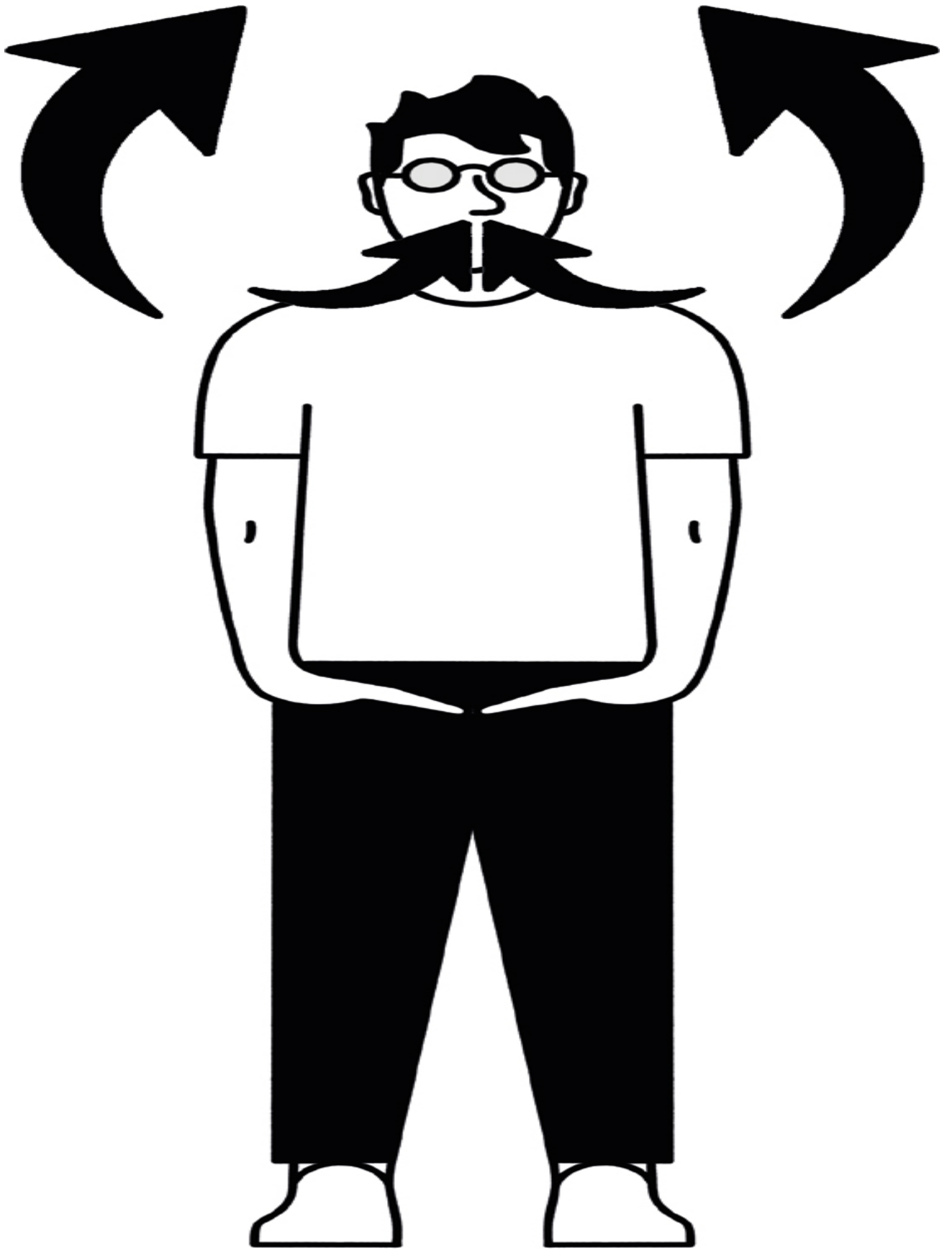
Exercício 9

Empurre o céu

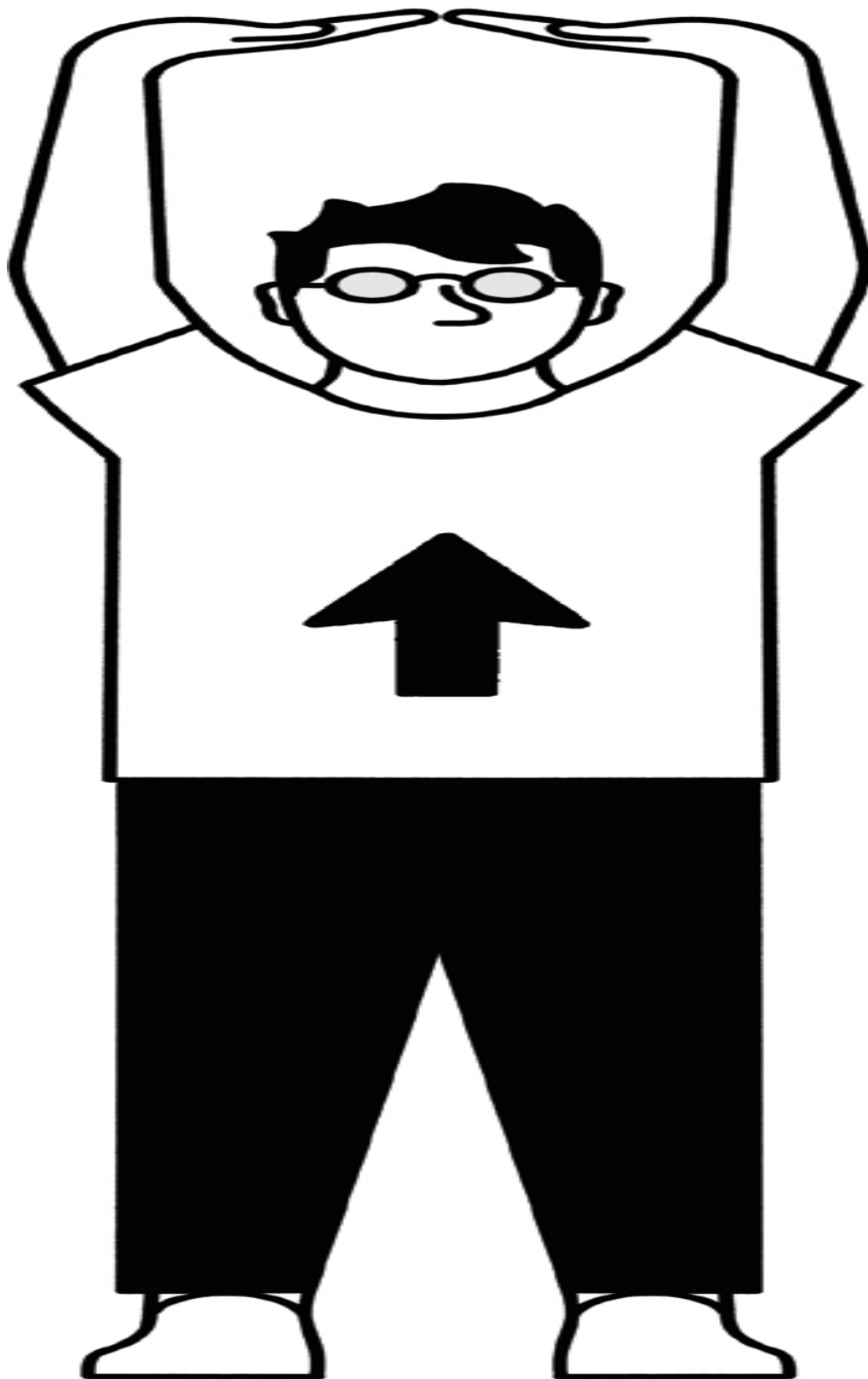
Depois de aliviar um pouco a tensão do diafragma com o Exercício 8 ([aqui](#)), vamos alongar as coisas e melhorar sua amplitude de movimento.

Eu amo esse exercício. Como um alongamento matinal, ajuda a alongar e expandir a amplitude de movimento do diafragma, bem como dos músculos intercostais, oblíquos e abdominais circundantes. Ao mesmo tempo, ajuda a corrigir a postura para que respire com eficiência e sem esforço. Isso é realmente importante se sua respiração cair nos arquétipos do respirador colapsado ou congelado.

- Estenda ambos os braços à sua frente com as palmas voltadas uma para a outra.
- Deixe os dedos médios de suas mãos se tocarem.
- Agora vire as palmas das mãos em direção ao chão e deixe os cotovelos voltados para fora e, com os dedos médios ainda se tocando, empurre em direção ao chão até que os braços fiquem retos.
- Inspire pelo nariz, sentindo a barriga subir enquanto levanta as mãos acima da cabeça. Mantenha os braços retos, os dedos médios se tocando; as palmas das mãos terminam voltadas para longe de você, em direção ao céu.
- Prenda a respiração e empurre o céu por quatro segundos. Sinta o alongamento na barriga e no diafragma. Não empurre pelos ombros.
- Expire. Circule os braços ao seu lado e para baixo.
- Repita cinco rodadas.



Inspire pelo nariz e levante os braços acima da cabeça.



Prenda a respiração e empurre o céu por quatro segundos. Ao expirar, circule os braços ao redor e para baixo ao lado do corpo.

Quando falamos em respiração, o diafragma é rei.



Exercício 10

Respiração Diafragmática

Agora que você eliminou um pouco a tensão e esticou as coisas, vamos praticar algumas respirações diafragmáticas profundas.

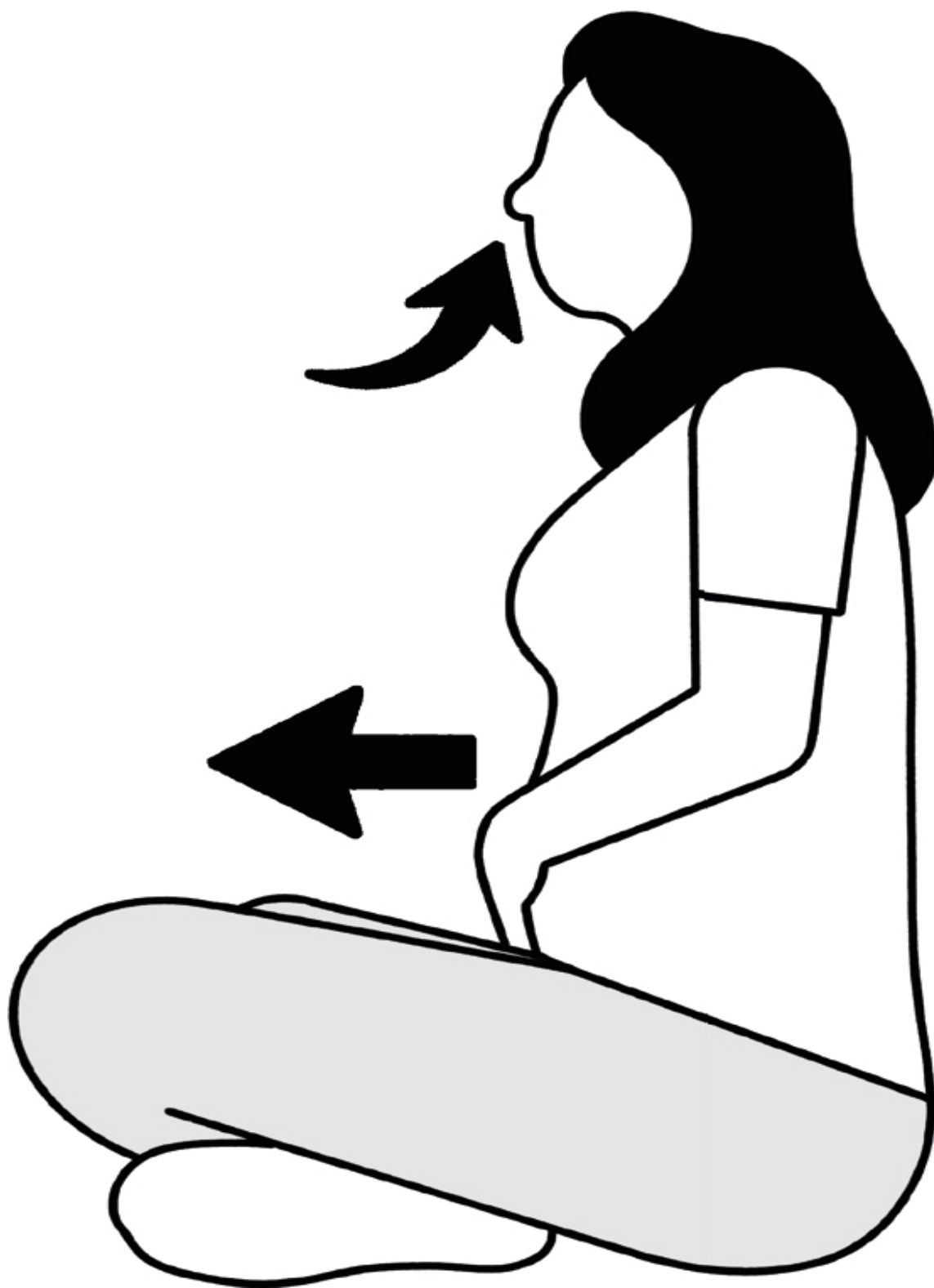
- Sente-se em uma posição confortável ou deite-se no chão.
- Relaxe seus ombros.
- Coloque as duas mãos na barriga.
- Inspire pelo nariz até as mãos na barriga. (O deslocamento do ar e dos órgãos para baixo fará com que seu estômago suba antes do peito. Tente não empurrar os músculos do estômago para fora. Ao tensionar os abdominais e empurrá-los para fora, você pode fazer com que sua barriga fique saliente, mas o diafragma não está. Você não está envolvido ou trabalhando quando faz isso.)
- Expire pelo nariz, deixando a barriga voltar para onde começou.
- Repita por dez rodadas.

Se você achar isso fácil, tente manter o fluxo enquanto respira pelo diafragma enquanto continua a ler.

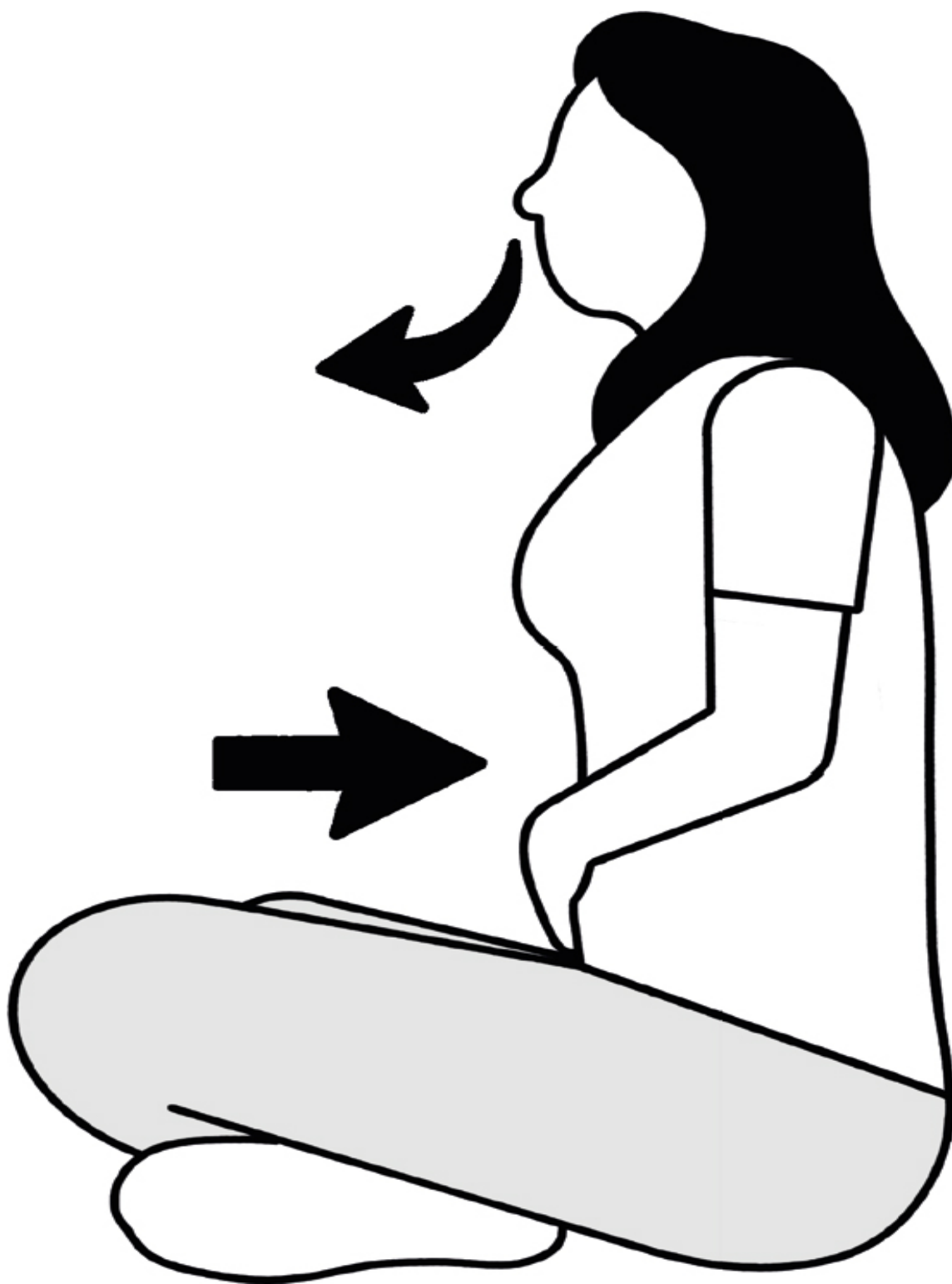
Se você está realmente lutando para sentir sua barriga subir e descer, você pode tentar deitar-se de bruços. Nesta posição, você poderá sentir sua barriga se movendo contra o chão.



Sente-se em uma posição relaxada com as mãos na barriga.



Inspire pelo nariz e sinta a barriga subir.



Expire pelo nariz e sinta sua barriga cair.

Agora você conheceu os principais atores da respiração: o nariz e o diafragma. Quero que você os use o máximo que puder para respirar. Volte aos Exercícios 8 ('Libere a tensão do diafragma', [aqui](#)), 9 ('Empurre o céu', [aqui](#)) e 10 ('Respiração diafragmática', [aqui](#)) todos os dias para resolver qualquer tensão em seu diafragma e se acostumar a usar isto. Além disso, pare e faça uma pausa várias vezes ao dia para verificar se ainda está usando o nariz e o diafragma. Eles são os mecânicos que mantêm a máquina que é você funcionando perfeitamente, permitindo que o ar úmido, filtrado e aquecido entre e saia de seus pulmões de maneira ideal, apoiando quase todas as funções de sua mente e corpo – até mesmo sua postura e formato de rosto. Eles mantêm sua energia em equilíbrio e sua mente tranquila, ajudando você a manter um fluxo igual de inspiração e expiração.

Vamos explorar isso mais a fundo.

Não desperdice seu fôlego

“Você pode ou não ler isto imediatamente”, disse Ali, entregando-me o livro. 'Ele vai te encontrar quando você quiser lê-lo.'

Ali é meu melhor amigo, irmão de outra mãe. Nossa amizade se formou durante um verão em Ibiza, quando tínhamos dezoito anos. Ele é possivelmente a pessoa mais positiva que conheço e confio na opinião dele. Ele geralmente não era tão enigmático com um presente.

Mais tarde, descobri que o livro que ele me deu não era o seu livro habitual. *A Autobiografia de um Iogue*, de Paramahansa Yogananda, não era o tipo de livro que eu estava acostumado a ler. Não foi convidativo. A capa laranja parecia datada, com a foto de um iogue de cabelos compridos. Quando o abri, a caminho de casa, descobri que o texto era minúsculo e as páginas finas. O livro parecia assustador – estava cheio de termos iogues – então foi para a estante e parei de pensar nele.

Três anos depois eu estava lendo por acaso sobre Steve Jobs. Aprendi que enquanto ele lutava contra o câncer que acabou tirando sua vida, ele planejou todos os aspectos de

seu próprio serviço fúnebre. Realizado na Universidade de Stanford em 2011, os participantes incluíram o ex-presidente dos EUA, Bill Clinton, o fundador da Microsoft, Bill Gates – rival de longa data de Jobs – e John Lasseter, o ex-diretor de criação da Pixar. Para minha surpresa, também descobri que cada um de seus convidados havia recebido uma pequena caixa marrom contendo *a Autobiografia de um Iogue*. Acontece que Jobs conheceu o livro pela primeira vez quando tinha 17 anos e, segundo consta, o lia todos os anos. Foi o único livro que ele manteve em seu iPad. Também descobri que está listado no Instituto de Estudos Avançados de Princeton, Nova Jersey, como um dos livros favoritos de Albert Einstein.

De repente, ele me encontrou. Saiu da prateleira. Logo descobri que o livro, que no início achei difícil de ler, descreve a “auto-realização” de Yogananda e está repleto de sabedoria atemporal. Um dos insights de Yogananda é que quanto mais rápido um animal respira, menor será sua expectativa de vida. “O macaco inquieto respira trinta e duas vezes por minuto”, escreve Yogananda, “em contraste com a média de dezoito vezes do homem. O elefante, a tartaruga, a cobra e outras criaturas conhecidas pela sua longevidade têm uma frequência respiratória inferior à do homem.”¹² Cães, gatos e ratos têm uma frequência respiratória elevada e vivem um tempo significativamente mais curto do que uma tartaruga gigante, por exemplo, que respira apenas cerca de quatro respirações por minuto e pode viver até 200 anos.

Yogananda extraiu grande parte desta sabedoria dos Vedas, as escrituras mais antigas da tradição hindu, que também afirma que o número de respirações que nos são atribuídas durante a nossa vida é predeterminado quando nascemos. Quanto mais rápido respiramos, mais cedo morremos – o que dá um significado totalmente novo à frase “desperdiçar o fôlego”.

RELAÇÃO MÁGICA

Assim como você só pode ingerir um certo número de calorias antes de ganhar peso, há limites para a frequência com que você pode respirar e a quantidade de ar que pode

ingerir antes de sentir efeitos negativos. Os respiradores 'saudáveis' têm uma frequência respiratória de doze a dezoito respirações por minuto e inspiram cerca de cinco a oito litros de ar a cada sessenta segundos. Respirar mais do que isso é hiperventilação, uma grande proibição. É como colocar muito combustível no fogo – fica fora de controle. Mesmo que você receba apenas um pouco mais do que o permitido todos os dias, não demorará muito para que seu sistema fique desequilibrado. Seu sistema nervoso simpático torna-se excessivamente dominante, o que é exaustivo. Parece que você está fugindo de um urso pardo o dia todo, todos os dias.

Assim como a tartaruga respira lentamente e vive muito, há benefícios claros em reduzir a respiração abaixo desses parâmetros. É algo que iogues, meditadores e professores espirituais orientais praticam há milhares de anos. Muitos no Ocidente experimentaram isso através da ioga e de outras práticas que cresceram em popularidade no último século. No entanto, foi apenas na última década que os investigadores ocidentais começaram a estudar a respiração em profundidade e a encontrar uma base científica para o que era conhecido de forma anedótica há milênios. Acontece que as tradições orientais estavam certas o tempo todo.

Os pesquisadores exploraram os benefícios potenciais da respiração lenta nos sistemas cardiovascular, nervoso, respiratório, endócrino e cerebral. ¹³ Eles descobriram que a nossa frequência respiratória ideal em repouso é quase metade do número definido nos parâmetros respiratórios saudáveis, variando entre cinco e seis respirações por minuto – isto é, aproximadamente cinco segundos para inspirar e cinco para expirar, com uma ligeira pausa entre cada ciclo. ¹⁴ Curiosamente, esse ritmo corresponde à frequência respiratória que os iogues mantêm ao recitar mantras ou orações. Investigadores em Itália descobriram que “fórmulas de ritmo que envolvem respirar a seis respirações por minuto”, como rezar enquanto se usa o rosário, induzem poderosos efeitos psicológicos e possivelmente fisiológicos. ¹⁵ Até mesmo cantar em um coral ajuda a diminuir a frequência respiratória para perto desses números. ¹⁶ Afinal, sua voz é simplesmente uma respiração sonora.

Quando pensamos em respirar, pensamos nos pulmões, mas o coração também tem um grande papel a desempenhar. Respirar de maneira coerente, com nossa proporção mágica de inspirar por cinco e expirar por cinco, imita esse padrão cardíaco suave e ajuda a controlar a variabilidade da frequência cardíaca (VFC), uma medida da variação no tempo entre cada batimento cardíaco. Uma VFC mais controlada ajuda a melhorar a função cognitiva e a reforçar sentimentos positivos e estabilidade emocional.

Exercício 11

Respiração de Proporção Mágica

- Sente-se em uma posição confortável ou deite-se no chão.
- Relaxe seus ombros.
- Coloque as duas mãos na barriga.
- Inspire pelo nariz com as mãos na barriga e conte até cinco.
- Expire pelo nariz e conte até cinco.
- Repita por dez rodadas ou mais.

Veja se você consegue respirar nessa proporção mágica pelo resto deste capítulo e seja mais parecido com uma tartaruga. Se você achar que é um desafio e começar a sentir falta de ar, ficará surpreso ao saber que essa sensação de “fome de ar” não tem nada a ver com oxigênio e tem tudo a ver com dióxido de carbono.

UM PROBLEMA DE IMAGEM

A respiração é o ar que inspiramos e expiramos novamente. Mas o que está no ar? Principalmente oxigênio, nitrogênio, dióxido de carbono e hidrogênio. E todos sabem que o oxigênio é bom e o dióxido de carbono é ruim. Certo?

Não tão rápido. O dióxido de carbono não é apenas um resíduo da respiração. É uma parte vital do processo. Mas, por algum motivo, ele tem uma má reputação. Para onde quer que olhemos, seu nome está manchado. O dióxido de carbono é o vilão e a melhor coisa a

fazer é livrar-nos dele. Mas é o equilíbrio entre dióxido de carbono e oxigênio que constitui a espinha dorsal da vida na Terra. Sem ele, não estaríamos aqui. Nada vivo estaria aqui. Os compostos de carbono regulam a temperatura da Terra, constituem os alimentos que nos sustentam e fornecem-nos a energia que alimenta a nossa economia global.

O dióxido de carbono retém o calor perto da Terra, ajudando o planeta a reter a energia que recebe do Sol para que não escape de volta para o espaço. Se não fosse pelo dióxido de carbono, os oceanos da Terra estariam congelados.

O oxigênio é praticamente a novidade no mercado quando se trata de nossa atmosfera. Tem sido relativamente escasso durante grande parte dos 4,6 mil milhões de anos de existência do nosso planeta. A vida na Terra foi inicialmente muito chata. Mas há cerca de 2,5 mil milhões de anos, algo interessante aconteceu. Uma grande bolha de algas verde-azuladas e lamacentas chamadas cianobactérias deu início a uma tendência. As bactérias beberam um pouco de água, absorveram alguns raios e começaram a respirar dióxido de carbono para produzir energia. Chamamos esse processo *de fotossíntese*.

As cianobactérias produziram outro gás, chamado oxigênio. Isso não lhes serviu de nada, então cuspiram nos oceanos e no ar. As cianobactérias tiveram uma boa relação com o dióxido de carbono e, como resultado, o conteúdo de oxigênio da atmosfera aumentou rapidamente. A Terra passou pelo que o geólogo americano Preston Cloud descreveu pela primeira vez na década de 1970 como o Grande Evento de Oxidação (GOE). O acúmulo de oxigênio causado pelo GOE começou a reagir com a luz ultravioleta do sol e formou uma camada protetora de ozônio que protegeu a superfície da Terra de muitos raios solares nocivos. O oxigênio, sendo um gás reativo – literalmente um iniciador de incêndio – tornou-se uma nova fonte de energia para outras formas de vida agora capazes de sobreviver na superfície dos oceanos e em terra.

Ao respirar oxigênio, os organismos poderiam ir além da simples forma de vida das cianobactérias e tornar-se maiores, mais ativos e mais complexos. Eles se tornaram animais, de vermes a peixes e mamíferos. A Terra, tal como a conhecemos agora, começou a ferver de vida, e tudo por causa deste equilíbrio simbiótico de oxigênio e dióxido de

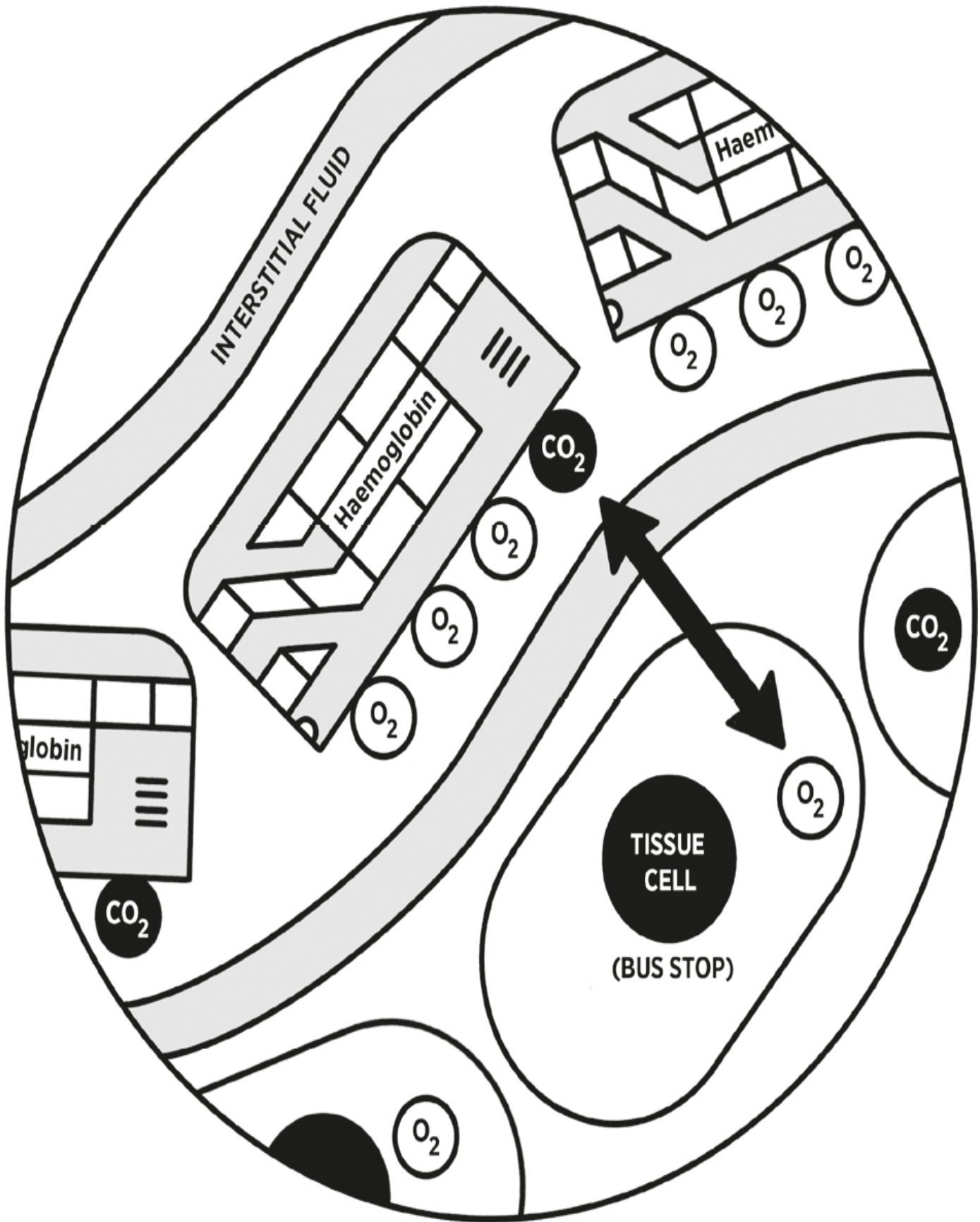
carbono, que sustenta a vida. Curiosamente, o envio de cianobactérias, ou algas verde-azuladas, para Marte para recriar o GOE e tornar Marte habitável para os humanos já foi experimentado e testado com sucesso no ambiente de laboratório, onde a atmosfera de Marte foi replicada.

Portanto, o dióxido de carbono não é o inimigo. A vida no planeta Terra precisa disso. Sem oxigênio e dióxido de carbono, a vida não existe. E é o mesmo com a respiração. Não precisamos apenas de oxigênio em vez de dióxido de carbono. Precisamos de ambos. Deixa-me dizer-te porquê ...

TODOS A BORDO DO ÔNIBUS DE HEMOGLOBINA

Colocar oxigênio nos pulmões é simples: você respira. Mas levar oxigênio dos pulmões para as células é uma tarefa mais complexa que requer o equilíbrio certo de dióxido de carbono. À medida que você inspira, o oxigênio do ar ao seu redor desce em espiral pela traquéia até os brônquios, os tubos que conectam a traqueia aos pulmões. Quando chega aos pulmões, entra nos alvéolos (sacos de ar), onde o oxigênio passa para a corrente sanguínea. Na corrente sanguínea, é bombeado pelo coração e transportado para as células por uma proteína chamada hemoglobina, encontrada dentro dos glóbulos vermelhos. A hemoglobina não descarregará oxigênio para as células, a menos que haja dióxido de carbono presente na célula. Isto significa que se os níveis de dióxido de carbono estiverem muito baixos na célula, o oxigênio não será fornecido a ela.

Pense desta forma: no caminho para o trabalho, o oxigênio viaja do ar para os pulmões; aqui ele embarca no ônibus da hemoglobina, passando pelo coração e seguindo para o destino celular desejado. O ônibus da hemoglobina passará direto pelo ponto de ônibus do oxigênio, a menos que o dióxido de carbono esteja esperando lá. No entanto, se o dióxido de carbono estiver lá, ele pode subir, trocar de assento com oxigênio e pegar o ônibus até o coração e depois os pulmões para ser expirado. Portanto, equilibrar o oxigênio e o dióxido de carbono é muito importante e, embora o dióxido de carbono seja frequentemente rejeitado como um “produto residual”, é uma parte vital da respiração.



PONTA O EQUILÍBRIO

Você deve ter notado que ao respirar pelo nariz, ao praticar a 'Respiração da Proporção Mágica' (Exercício 11, [aqui](#)), ou mesmo ao respirar com o diafragma, você sente como se não estivesse recebendo ar suficiente.

Mas esta vontade de respirar, e mesmo a desconfortável sensação de falta de ar quando temos “fome de ar”, não é causada pela falta de oxigênio, como podemos imaginar.

Na verdade, o gatilho imediato do seu cérebro para respirar é causado por um aumento no dióxido de carbono. A razão para isso é que o corpo deseja manter o pH equilibrado e, quando o dióxido de carbono está na água, ele se transforma em ácido carbônico. Isso significa que quando você prende a respiração ou diminui a respiração, a quantidade de dióxido de carbono no sangue aumenta, o nível de pH cai e o sangue se torna mais ácido. Sensores em seu cérebro detectam isso e tocam a campainha do alarme respiratório, dizendo para você respirar. Isso acontece antes que a falta de oxigênio seja um problema.

Seu corpo exige que você permaneça dentro de uma faixa restrita de pH – entre 7,35 e 7,45 – e se ele sair dessa faixa, haverá consequências para seu sistema digestivo, sistema imunológico, sistema nervoso, músculos, articulações e pele, para citar alguns. . Você está mais sujeito a alterações de humor, resfriados e gripes, náuseas, artrite e aparecimento de manchas e manchas. Portanto, seu corpo trabalha duro para manter o pH equilibrado nesse ponto ideal.

Tire o fôlego

O arquiteto espanhol Aleix Segura i Vendrell sabe algumas coisas sobre a sensação desconfortável de não respirar. Em 2016, ele quebrou o Recorde Mundial do Guinness por prender a respiração por impressionantes vinte e quatro minutos e três segundos. Isso não é algo que ele fez sem prática. Ainda criança aprendeu a praticar freedive (mergulho sem aparelho respiratório) no mar durante as férias em família na Costa Brava.

Os tempos de apneia que Aleix e muitos mergulhadores livres conseguem alcançar parecem impossíveis para quem não pratica mergulho livre. O tamanho do pulmão e os genes certamente desempenham um papel. Mas é algo que você pode treinar para melhorar, e a ciência por trás desse superpoder é bastante simples. Você pode fazer um treinamento desenvolvido para aumentar sua capacidade pulmonar e tolerância ao dióxido de carbono, bem como sua

capacidade de trabalhar com níveis mais baixos de oxigênio. Exploraremos como fazer isso no [Capítulo 9](#) . Então você (não) estará respirando como Aleix em pouco tempo.

HIPERVENTILAÇÃO, DIÓXIDO DE CARBONO E PH

A respiração curta, superficial e rápida associada ao estresse, que exploramos em outros capítulos, juntamente com a respiração excessiva associada à respiração bucal, altera o nível de pH do corpo. A respiração mais rápida ou excessiva, conhecida como hiperventilação, diminui a pressão parcial do dióxido de carbono à medida que você expele mais ar. Menos dióxido de carbono na corrente sanguínea significa menos acidez, então o sangue se torna mais alcalino, algo chamado alcalose respiratória. Durante momentos de estresse agudo, seu corpo consegue lidar bem com essa breve mudança no pH. Mas se um dia estressante se transformar em uma semana, um mês, um ano, então seu corpo precisará fazer algo a respeito da mudança prolongada nos níveis de pH causada por essa respiração habitual, rápida e estressante.

Agora, jalecos prontos enquanto eu explico. Vamos nos aprofundar um pouco na ciência por um momento. Quando você respira demais durante um período prolongado, na tentativa de se manter dentro da faixa de pH saudável, seus rins expelem menos íons de hidrogênio na urina e diminuem a reabsorção e produção de bicarbonato. Esta é uma maneira elegante de dizer que seu corpo retém mais acidez para equilibrar os níveis de pH. Mas quando os rins fazem isso, a química do seu corpo encontra uma nova frequência respiratória normal. Depois que seu pH for redefinido dessa forma, o menor aumento no dióxido de carbono o desequilibrará novamente e você sentirá vontade de respirar logo após sua última respiração. O resultado? Você precisa continuar respirando nesse ritmo mais rápido para sentir que está recebendo ar suficiente, ficando preso em um estado de hiperventilação. Você se estressa mais, então respira mais, então o dióxido de carbono diminui, então seus rins fazem alterações para que seu pH permaneça na faixa saudável. Seu pH pode se equilibrar, mas agora você está preso a um padrão estressante de

respiração excessiva, sensível à menor mudança no dióxido de carbono. Vamos fazer um diagnóstico rápido para verificar se isso está afetando você.

Exercício 12

Teste de tolerância ao dióxido de carbono

Este teste simples foi desenvolvido pela primeira vez pelo cientista russo Dr. Konstantin Buteyko, um ex-mecânico especialista que, após a Segunda Guerra Mundial, decidiu abandonar os veículos e, em vez disso, pesquisar a “máquina mais complexa, o Homem”. Ele disse: 'Achei que se soubesse [sobre] ele, seria capaz de diagnosticar suas doenças com a mesma facilidade com que diagnostiquei distúrbios de máquinas.' ¹⁷ Ele desenvolveu métodos de tratamento da asma e de uma ampla gama de doenças respiratórias. Este teste, que ele chamou de “Teste de Pausa Controlada”, foi desenvolvido para testar a tolerância ao dióxido de carbono e destacar quaisquer problemas de hiperventilação e seus efeitos colaterais negativos.

No exercício a seguir quero que você prenda a respiração e conte quantos segundos leva até sentir a primeira vontade de respirar. Esta não é uma apneia máxima. Procuramos identificar a primeira vontade de respirar – pode ser um pensamento ou um sentimento. Você pode usar seu telefone ou um cronômetro para cronometrar se quiser ser mais preciso.

- Inspire normalmente (não fique tentado a respirar fundo, pois isso pode distorcer ligeiramente sua pontuação).
- E uma expiração normal. Relaxe e deixe ir.
- Aperte o nariz para prender a respiração e comece a contar.
- Pare de contar quando sentir o primeiro desejo de respirar.
- Anote sua pontuação e retorne à respiração normal.
- Repita isso toda semana. De preferência logo pela manhã.

Pontuação, explicada:

- **Abaixo de doze segundos:** altamente sensível ao dióxido de carbono. Correlaciona-se com um aumento da frequência respiratória. Maior probabilidade de sentir estresse, ansiedade e pânico.
- **Doze a vinte segundos:** sensibilidade leve ao dióxido de carbono. Um sistema vulnerável facilmente sujeito a estresse e ansiedade.
- **Vinte a trinta segundos:** boa tolerância ao dióxido de carbono. Um sistema mais calmo, mais estável e mais resiliente.
- **Trinta a quarenta segundos:** baixa sensibilidade ao dióxido de carbono. Correlaciona-se com respiração lenta e boa saúde física, mental e emocional. Provavelmente se sentirá mais relaxado e calmo.

Exercício 13

Lentamente faz isso

Se você pontuou abaixo de vinte segundos no teste de tolerância ao dióxido de carbono, a respiração diafragmática lenta e nasal ajudará a melhorá-la. É bom praticar, mesmo que você tenha uma pontuação alta. A ideia aqui é desacelerar a respiração, para que você sinta uma leve sensação de falta de ar. Quero que você fique confortável para ajudar a redefinir quaisquer padrões de hiperventilação. Isso força seu corpo a criar mais glóbulos vermelhos e a melhorar o fornecimento de oxigênio às células, o que significa que sua respiração se torna mais econômica. A captação de oxigênio aumenta, você aproveita o óxido nítrico e, portanto, aumenta sua tolerância ao dióxido de carbono. E aqui está um pequeno bônus: ele ancora sua mente e também ajuda você a se concentrar.

Defina um cronômetro para cinco minutos diariamente. Você pode fazer isso com a fita adesiva na boca, se quiser. Começaremos com nossa proporção mágica e, em seguida, aumentaremos lentamente a duração da inspiração e da expiração para que sua respiração fique ainda mais lenta.

- Usando o nariz e o diafragma, comece com nossa respiração de proporção mágica.

- Inspire e conte até cinco, sentindo sua barriga subir.
- Expire contando até cinco, relaxando o corpo enquanto sente sua barriga cair.

- Repita.
- Se você se sentir confortável, aumente a contagem em um. Então ...
- Inspire contando até seis, sentindo sua barriga subir.
- Expire contando até seis, sentindo sua barriga cair.
- Quando isso for confortável, aumente a contagem ainda mais para sete e para sete.

- Tente encontrar o limite de sua fome de ar. Não ultrapasse esse limite. Trabalhe com isso.

- Repita e continue aumentando os números a cada dia até que você consiga inspirar cinco minutos completos contando dez e expirando contando dez.

Neste capítulo, exploramos o poder milagroso do nariz e do diafragma e como diminuir a frequência com que você respira para nossa proporção mágica de cinco segundos para inspirar e cinco segundos para expirar, ou até mais devagar, pode transformar seu bem-estar físico e mental. Também falamos sobre a importância do dióxido de carbono e como, ao testar sua tolerância ao dióxido de carbono semanalmente, você poderá ver como sua respiração está melhorando à medida que avança neste livro. Agora, é claro que a vida acontece, às vezes as coisas ficam estressantes, então agora que você está ciente de uma respiração mais funcional, quero mostrar como transformar seu estresse em calma.

Estresse menos, durma melhor e controle a dor

DO ESTRESSE À CALMA

O alarme que você passou a odiar o tira de um sonho agradável. Você está grogue. Você rola. Você aperta o botão soneca e ele dispara novamente, assim que você volta a dormir. Você já está uma bagunça ansiosa.

Logo sua mente se tornará um vórtice de tarefas, tarefas e tarefas obrigatórias. Seus pensamentos estão acelerados. Seu coração bate forte. Sua respiração fica curta e superficial. Os hormônios do estresse inundam seu corpo. Seu dia parece opressor. E você ainda nem tomou seu café da manhã.

Não há tempo para o café da manhã. Pensamentos negativos preenchem sua cabeça. Eu deveria ter acordado mais cedo. Eu nunca faço nada certo. Eu sou uma falha. Nossa – estou uma merda hoje. Sua respiração fica irregular.

E agora seu telefone está na sua mão. Sua caixa de entrada está lotada. Sua mente está espalhada por dez aplicativos, vinte conversas. Você tenta fazer um milhão de coisas ao mesmo tempo.

O dia é um fluxo constante de toques, toques e pings. Algo te pega de surpresa e sua respiração agora está mais rápida que a dos Pumas de Usain Bolt. Você encontra algum tempo para se concentrar e então percebe que está se esquecendo completamente de respirar. Você encontra momentos para ofegar, suspirar, bocejar, desabafar. No final do dia você desaba no sofá de casa, exausto. Você ronca na última série da Netflix. Quando você finalmente chega ao quarto, passa o que deveriam ser suas horas de sono olhando para o teto, pensando no dia seguinte.



Tudo isso lhe parece familiar? Estresse e ansiedade são duras realidades da vida moderna. Em 2018, num inquérito da Fundação de Saúde Mental intitulado “Stressed Nation”, foi relatado que 74 por cento dos adultos do Reino Unido tinham estado tão stressados ao longo do ano anterior que se sentiram “sobrecarregados” ou “incapazes de lidar com a situação”. ¹ É a mesma história nos EUA; Os investigadores da Everyday Health afirmaram em 2019 que o stress crónico era uma “epidemia nacional para todos os géneros e idades”. ² Ambos os estudos foram realizados *antes* da pandemia de COVID-19. (Se você navegou nesse período sem nenhum estresse, entre em contato, pois gostaria de saber o seu segredo!)

Esta epidemia de stress pode ser agravada por grandes eventos – sejam eles globais ou na sua vida pessoal – mas a verdade é que o stress tem as suas raízes na natureza da vida moderna, desde o nosso estilo de vida “sempre ativo” até ao nosso vício em smartphones. , à volatilidade política, às guerras ou mesmo à crise climática. Há também partes do mundo afetadas pela pobreza, pela fome e pelas doenças. O estresse está em toda parte.

À medida que nos acostumamos ao estresse, ele se disfarça na própria estrutura da nossa experiência. Ele assume os controles sem que você perceba, e faz isso tão bem que você pode até não perceber que seu corpo e seu cérebro foram sequestrados. Você pode sentir que foi construído dessa maneira.

Como exploramos no [capítulo anterior](#) , quando você tem um padrão respiratório estressante por um longo período de tempo, seu corpo literalmente se adapta a um novo normal que o força a continuar respirando dessa maneira. Faz com que você fique preso em um determinado modo de respiração e experimente os sentimentos estressantes que isso produz; você pode até achar difícil pensar ou agir de maneira diferente. É um círculo vicioso – você fica tão acostumado a uma certa quantidade de estresse físico e mental que

seu cérebro e corpo registram isso como normal. Para manter o mesmo nível de estresse, você precisa de cada vez mais estresse ao longo do tempo.

O pior é que isso não acontece apenas no nível fisiológico; você também começa a ficar *viciado* em pensamentos e comportamentos que produzem mais estresse. Você pode ficar tão viciado que, inconscientemente, espera até o último minuto para fazer algo ou assume mais projetos do que realmente consegue realizar. Você pode até escolher um relacionamento cheio de drama apenas para se sentir estressado. Ou você pode simplesmente pedir uma dose tripla de café para aumentar o cortisol a um nível que pareça “normal”.

Neste capítulo vou mostrar que o estresse não precisa definir sua vida. Quando as coisas nos oprimem, elas se confundem com as nossas emoções e muitas vezes parecem muito piores do que são; mas se os tirarmos das nossas cabeças, eles perdem o seu poder, e também podemos começar a pensar em como podemos derrubá-los e lidar com eles.

Pense agora.

- Quando você se sente ansioso ou estressado?

Antes de um evento social ou talvez de uma grande reunião? Talvez antes de você ter que falar na frente de um grupo de pessoas? E quando você está atrasado?

- Um estado de estresse ou ansiedade é algo que você acha que é o seu estado “normal” de ser?

- Você diz às pessoas: 'Sou apenas uma pessoa ansiosa'?

Também gostaria que você visse se consegue se lembrar de como respira nas situações em que se sente estressado ou ansioso.

- O que você percebe na sua respiração?

Como exploramos no [Capítulo 1](#), quando você está em estado de estresse e ansiedade, o lado simpático do seu SNA é ativado. Agora que você entende como isso e seu oposto, o sistema parassimpático, funcionam, neste capítulo vou mostrar como usar a respiração para retomar o controle do estresse, reduzi-lo ao máximo para se acalmar e recuperar a harmonia em sua mente e corpo.

O estresse não precisa definir sua vida.

SE EM DÚVIDA ...

Quando se trata de transformar o estresse em calma, primeiro precisamos entender que nossa respiração é bastante binária: sua inspiração, seja como for, irá ligá-lo até certo ponto, ativando seu impulso simpático (sua resposta ao estresse). Sua expiração desliga você – o parassimpático assume o controle e seu corpo e mente relaxam. Portanto, brincando com a velocidade, proporção e duração das inspirações e expirações, você pode controlar qual lado é mais dominante.

Digamos que você esteja em uma sala de espera antes de uma grande entrevista de emprego. Você passou a semana inteira se preparando. Você não poderia *estar* mais preparado. Mas à medida que se aproxima o momento da entrevista, você começa a se sentir inquieto e inquieto. Os nervos entram em ação. Você começa a respirar pelo peito, suas mãos se fecham, você se sente corado, sua mente começa a acelerar... E então a voz em sua cabeça aumenta.

Eu realmente preciso desse emprego. Espere – e se eu não entender? Estou ferrado se não entender. E se eu não entender, provavelmente não sou bom o suficiente. Definitivamente não sou bom o suficiente. Em primeiro lugar, como estou aqui? Aposto que não sou tão qualificado quanto qualquer outra pessoa. Merda, esses eram mesmo os sapatos certos? Nunca faço nada certo... E por que está tão quente?

Agora sua respiração está congelada. Sua boca seca. Suas mãos tremem.

A vida às vezes fica meio estressante, e transformar esse estresse simpático em calma parassimpática tudo começa com uma frase. Estas podem ser as seis palavras mais importantes deste livro. Cole-os na geladeira, tatue-os no braço - faça o que fizer, não se esqueça deles. Eles salvaram meu bacon muitas vezes para lembrar:

EM CASO DE DÚVIDA, RESPIRE.

*Em caso de dúvida: se você estiver se sentindo ansioso, preocupado, oprimido ou em pânico, se não conseguir dormir, tiver dificuldades com a digestão ou sentir dor, estiver com náuseas ou até mesmo com enjôo - na verdade, qualquer coisa que esteja fazendo você sentir fora de controle – então *expire* . Uma expiração prolongada ativa sua resposta parassimpática, promovendo o processo de descanso, digestão e reparação. Se você acalmar a respiração, sua mente o seguirá.*

Exercício 14

Em caso de dúvida, expire

- Inspire pelo nariz e conte até quatro, sentindo sua barriga subir.
- Prenda a respiração e conte até quatro, mantendo a calma e a calma.
- Expire pela boca e conte até oito. Abaixar os ombros, relaxe o rosto, a mandíbula, atrás dos olhos e até mesmo a testa.
- Repita o quanto precisar até se sentir relaxado.

Quando você está estressado ou ansioso, seus pensamentos tendem a acelerar e sua voz interior pode ficar mais alta ou começar a catastrofizar, como no nosso exemplo de entrevista, e isso pode mantê-lo refém de sua resposta ao estresse. Portanto, podem ser necessárias algumas rodadas de nossa técnica 'Em caso de dúvida, expire' para se acalmar. Você também pode adicionar um pouco de conversa interna positiva.

CONVERSA PEP POSITIVA

Podemos substituir a conversa negativa em nossos cérebros, que muitas vezes acompanha o estresse, engajando-nos conscientemente em uma conversa interna positiva. Quando seu cérebro diz: 'Não posso fazer isso, sou um inútil', você pode dizer, em voz alta ou mentalmente: 'Consegui isso, posso fazer isso totalmente, estou fazendo o melhor Eu posso.' Na verdade, com o tempo e com a prática, o diálogo interno positivo pode substituir o diálogo interno negativo, portanto, em situações estressantes, é mais provável que você responda com incentivo. Você pode querer voltar às suas intenções no Exercício 1 ([aqui](#)) e adicionar ou alterar uma de suas afirmações em um exemplo de conversa interna positiva que você pode realizar ao longo do dia.

Você também pode começar o dia adotando uma atitude positiva, para que seu dia corra um pouco mais tranquilo. Todas as manhãs pergunte-se:

- O que tornaria o dia de hoje ótimo?
- Pelo que sou grato?

Quando você pensa no positivo, você aprende a ser mais otimista. É uma intenção positiva para o seu dia seguinte. E a gratidão é ótima sempre que o estresse surge: é uma emoção positiva que sentimos quando recebemos algo e faz com que nosso cérebro inunde nosso corpo com substâncias químicas que nos fazem sentir bem, tornando impossível sentir estresse ou medo. Experimente agora. Pelo que você está grato agora?

VAGO NÃO VEGAS

Quando se trata de apertar o botão de desligar, é melhor você se familiarizar com o nervo vago. Não se deixe abalar pelo nome: embora esse nervo influencie sua respiração e batimentos cardíacos, faça você suar e faça você falar, não deve ser confundido com a cidade altamente estimulante e festiva de Las Vegas. O nervo vago é o oposto: é o principal participante da resposta parassimpática, o que faz você se sentir relaxado. Possui duas divisões: vagal ventral (repouso e digestão) e vagal dorsal (congelamento). Esse nervo atua como os olhos do seu sistema interno, sabendo se algo está desequilibrado.

- No ouvido, tem o sentido do tato, permitindo saber se há algo escondido dentro dele.
- Na garganta, influencia as cordas vocais, permitindo-lhe falar.
- Influencia os músculos da parte posterior da garganta, responsáveis pelo reflexo de vômito, se algo estiver preso ali.
- Influencia a respiração e ajuda a diminuir a frequência cardíaca.
- Influencia a contração dos músculos do intestino para ajudar na digestão.

Graças ao vago, se você estiver com fome saberá como comer, se sua bexiga estiver cheia estimulará o músculo que o ajuda a fazer xixi, se estiver estressado poderá pressionar o pedal do freio para desacelerar sua respiração, e diminuir a frequência cardíaca e a pressão arterial.

O vago é como uma linha telefônica direta entre os órgãos e o cérebro.

Em latim, *vago* significa “errante”, por isso é um nome adequado, sendo um dos nervos cranianos mais longos, estendendo-se do cérebro até o tronco, conectando os principais órgãos em seu caminho. É toda uma rede – um caminho, uma estrada de informação – feita de muitos nervos que liga os ouvidos, a garganta, os pulmões, o coração, o estômago, o fígado, o baço, os rins e os intestinos. É como uma linha telefônica direta entre os órgãos e o cérebro, permitindo que o cérebro acompanhe o que está acontecendo no corpo. E é a razão por trás do seu estado mental que influencia a digestão, a frequência cardíaca e a respiração.

Alguns cientistas gostam de medir o quão “ligado” está o nervo vago como tônus vagal. Pode ser usado como um indicador de quão estressado você está. Alguém com tônus vagal alto tem melhor controle da resposta do corpo ao estresse em comparação com alguém com tônus vagal baixo. Diz-se até que o tônus vagal é transmitido de mãe para filho, portanto, se a mãe está estressada e tem tônus vagal baixo, provavelmente o mesmo acontecerá com o filho.

O vago é um componente importante na desaceleração da frequência cardíaca quando você expira. Seus órgãos também enviam mensagens ao cérebro através do vago. Apesar de fazer parte do lado parassimpático do sistema nervoso, o vago nem sempre está ligado a estados de calma. Os ramos do vago também podem ser bastante estimulantes. Eles podem até fazer você vomitar. Então talvez seja um pouco Vegas, afinal.

Como podemos usar o nervo vago para nos sentirmos mais calmos? Através da respiração. Da próxima vez que sua mente inconsciente desencadear uma resposta ao estresse – você sentir sua frequência cardíaca aumentando e sua respiração acelerando – diminua sua respiração. Em caso de dúvida, expire. Inspire por quatro, segure por quatro e

expire pela boca por oito. Isso envia um sinal aos outros órgãos e ao cérebro de que não há ameaça. Tudo está bem e você começa a se sentir calmo. Portanto, sempre que o estresse ou a ansiedade surgirem – antes de uma reunião de trabalho, um encontro, um exame ou sem motivo aparente – você pode respirar até se sentir mais relaxado.

TEORIA POLIVAGAL

De acordo com o cientista comportamental Stephen Porges, o corpo não utiliza apenas os seus sistemas simpático e parassimpático isoladamente; não estamos apenas 'ligados' ou 'desligados'. Em vez disso, Porges acredita que há momentos em que o nosso corpo está num estado híbrido de ativação e calma, e utiliza os nossos sistemas simpático e parassimpático. Ele chama a este estado o nosso “sistema de envolvimento social” e acredita que está ligado ao nosso nervo vago e que desempenha um papel importante na nossa capacidade de envolvimento social. ³

O envolvimento social requer uma abertura calma e estabelecida que só pode acontecer num estado “vagal ventral” seguro, que se correlaciona com o lado parassimpático do sistema nervoso e com a resposta de repouso e digestão. Qualquer estresse, ansiedade, preocupação ou excitação simpática proveniente deste estado cria ação – 'eu posso'. Mas se a excitação for muito grande ou muito repentina, podemos voltar ao estado parassimpático, só que desta vez entramos no estado vagal dorsal e 'congelamos', - 'não posso'. Retraímos-nos, fechamo-nos, sentimo-nos sem esperança, até mesmo presos – como no caso das pessoas em depressão profunda. Porges propõe que você tem que passar pelo estado simpático para passar do vagal dorsal de hiperexcitação de volta para a segurança do vagal ventral, assim como você tem que passar por ele para ir para o outro lado. Isso é algo que pode ser difícil para alguém que está deprimido, entorpecido, oprimido ou sentindo um desamparo ou desesperança agudos. A teoria pode ser difícil de entender, então passe algum tempo olhando o diagrama [aqui](#).

Foi levantada a hipótese de que as técnicas de respiração que despertam uma resposta simpática de forma controlada podem permitir que alguém sinta o caminho de

volta a um estado saudável de “engajamento social”, definido pela abertura, compaixão, atenção plena e fundamentação. Praticaremos algumas dessas técnicas na Parte 2: Trabalho mais profundo ([aqui](#)).

**PARASYMPATHETIC
DORSAL VAGAL: FREEZE**

PLAY DEAD, IMMOBILISE (I CAN'T)

INCREASES

Endorphins to numb and raise pain threshold.

DECREASES

Heart rate, breathing, blood pressure, eye contact, social behaviour, muscle tone, facial expression, immune response.

dissociation
low energy
numb
helpless

shut down
shame
hopeless
trapped

**SYMPATHETIC:
FLIGHT**

MOBILISE, I CAN,
MOVE AWAY

panic
fear
anxiety
worry
irritation
frustration

AROUSAL INCREASES

**SYMPATHETIC:
FIGHT**

MOBILISE, I CAN,
MOVE TOWARDS

INCREASES

Breathing, heart rate, blood pressure, adrenaline and control, oxygen to vital organs.

DECREASES

Digestion, sexual function, creativity.

DEACTIVATION

**PARASYMPATHETIC VENTRAL VAGAL:
SAFETY SOCIAL ENGAGEMENT AND CONNECTION**

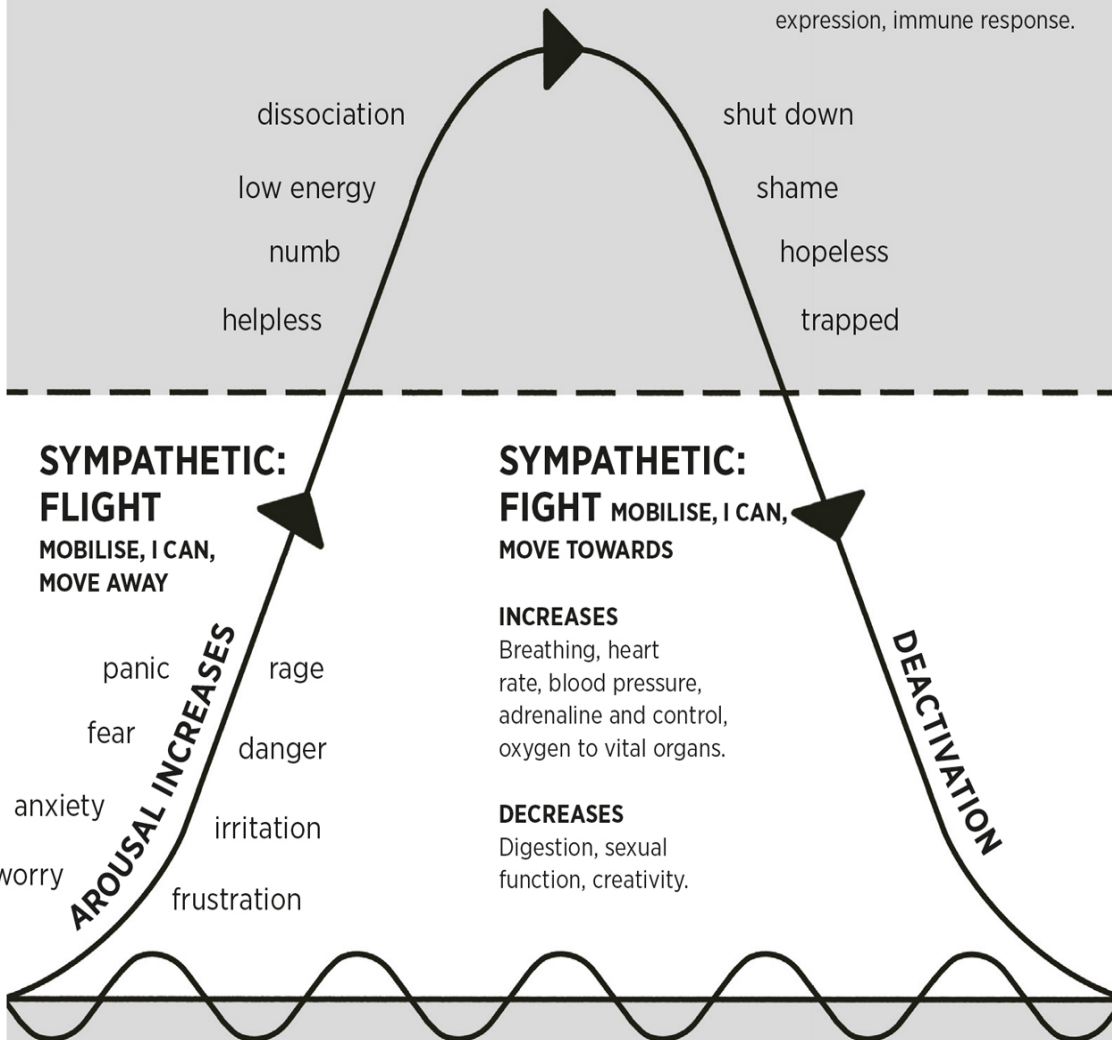
Joyful, present, grounded, open, curious, mindful, compassionate, creative.

INCREASES

Digestion, optimal breathing, immune response, rest, recovery, healing, circulation to full body, oxytocin, ability to relate and connect.

DECREASES

Fear, defensiveness.



PARA PASSAR DE UM ESTADO VAGAL DORSAL PARASSIMPÁTICO (SUA RESPOSTA DE CONGELAMENTO) PARA UM ESTADO VAGAL VENTRAL PARASSIMPÁTICO (UM LUGAR DE SEGURANÇA), VOCÊ DEVE PASSAR DE VOLTA POR UM ESTADO SIMPÁTICO (ESTRESSE).

Tire um tempo para relaxar

Nossa técnica 'Em caso de dúvida, expire' pode extinguir o fogo do estresse ou do pânico na maioria das situações. Existem, no entanto, algumas outras ferramentas úteis que você pode aproveitar para melhorar o descanso e a recuperação, especialmente do sono e da digestão, provocando uma resposta parassimpática. O bom é que uma boa noite de sono e uma digestão saudável também podem nos impedir de ficar muito estressados.

Porém, primeiro gostaria que você pensasse um pouco sobre aqueles momentos em que se sente mais calmo e relaxado. A maioria de nós consegue reconhecer as atividades que nos levam ao estado vagal ventral e nos fazem sentir relaxados, abertos, ancorados e seguros. Qualquer tipo de autocuidado funciona: tomar banho quente, deitar no sofá, acender uma vela ou se alongar, por exemplo. Mas no caos das nossas vidas, muitas vezes não reservamos tempo suficiente no nosso dia para fazê-las. Reservar um tempo para relaxar é muito importante. Pense em agendar um horário para descanso, bem como para o trabalho ou qualquer outra atividade mais exigente. Pare de fazer, apenas seja.

Quando você se sente mais relaxado?

- Quando você está com amigos próximos ou familiares?
- Enquanto você assiste a um filme/programa de TV ou lê um livro?
- Que tal quando você está dando um passeio?
- Na natureza?
- Ou acariciando um animal de estimação?
- No banho?

Como é sua respiração nessas situações?

Agora pense um pouco em como você pode reservar algum tempo todos os dias para relaxar.

COZINHANDO – RESPIRANDO PARA DORMIR

Quando eu estava em turnê como DJ, meu sono estava confuso e meu relógio biológico ficava perpetuamente confuso com meus padrões de sono. Eram madrugadas, fusos horários diferentes e muita bebida e festa. Eu costumava “dormir em trânsito”, o que significava literalmente reservar cerca de uma hora em voos e ônibus. O sono anormal era o meu normal. Este é um exemplo extremo. Mas muitas pessoas lutam para dormir. Lembra do Ian, que, apesar de terminar o dia exausto, passava as noites olhando para o teto? Talvez você já tenha experimentado isso sozinho.

Até 30 por cento das pessoas nos países desenvolvidos sofrem de insônia crônica. ⁴ Se você passou por estresse ou ansiedade, é muito provável que também tenha tido problemas para dormir. Eles andam de mãos dadas. Pense nisso: nossa resposta ao estresse é nosso sistema de lutar ou fugir, que tira você do perigo. Se o seu cérebro está pensando que pode haver um urso pardo debaixo da cama, você acha que vai cochilar facilmente? Absolutamente não.

Você precisa acalmar o corpo e a mente para permitir que eles ativem o sistema parassimpático e passem para a resposta de relaxamento, e você pode usar a respiração para fazer isso. Mas há algumas outras dicas úteis para cochilar que vou compartilhar com vocês aqui.

PREPARAÇÃO DO SONO

Obtenha alguma luz natural durante o dia

O sono está intimamente ligado à luz. Na verdade, a luz é o principal controle do nosso ciclo dia-noite, influenciando tudo, desde a temperatura corporal e o humor até o metabolismo e o nível do hormônio do sono melatonina. Um estudo em pessoas com insônia descobriu que a exposição à luz diurna melhorou significativamente a qualidade e a duração do sono. Também reduziu o tempo que as pessoas levavam para adormecer em 83%. ⁵

Evite luz azul

Há uma forma de luz que você deve evitar no final do dia – o tipo emitido pela tela do seu telefone ou computador. Chama-se luz azul. A luz azul engana o cérebro fazendo-o pensar que é dia, o que significa que quando você está usando um dispositivo à noite, o corpo para de liberar melatonina, o que torna difícil adormecer.

Portanto, nada de telefones ou telas duas horas antes de dormir. Se você *precisar* usar o telefone ou olhar para qualquer outra tela, filtre a luz azul. Agora você pode fazer isso na maioria dos smartphones acessando as configurações. Alguns smartphones possuem um recurso de ‘turno noturno’ que aquece a temperatura da cor da tela para não afetar seu sono.

Desenvolva uma rotina de sono

Seja consistente com suas horas de vigília e sono. Isso criará um ciclo regular de sono que dirá ao seu corpo quando se sentir cansado. Otimize o ambiente da sua cama – reduza a luz e o ruído, ajuste a temperatura para 15–19 graus Celsius e use uma cama e travesseiros confortáveis. Não coma tarde (pare cerca de três horas antes de dormir) e evite alimentos que possam interromper o sono, como alimentos picantes ou açucarados ou alimentos que contenham laticínios. Isso pode parecer óbvio, mas observe o consumo de cafeína. A cafeína permanece elevada no sangue por seis horas, então tomar café depois das 15h deve ser proibido! Cuidado com o consumo de álcool também. Reduz a melatonina noturna, por isso, se você estiver com problemas para dormir, é melhor evitá-lo.

A ARMADILHA DA CAFEÍNA

Não me interpretem mal, eu adoro uma cerveja. Mas se você precisa melhorar seu sono ou até mesmo manter seus níveis naturais de energia, a cafeína não é a melhor opção. Embora pensemos que nos dá energia, o que na verdade faz é evitar que nos sintamos cansados, e isto pode prejudicar o nosso sono se dependermos demasiado dele para alimentar o nosso dia.

Lembra do [Capítulo 1](#) como oxigênio + glicose = trifosfato de adenosina (ATP)? Depois que o ATP é consumido, ele se decompõe em adenosina. Ao longo do dia, a adenosina se acumula e se liga aos receptores no cérebro, fazendo com que você sinta sono. É como se você enchesse a banheira de adenosina o dia todo e, quando for dormir, puxasse a tomada para esvaziar a banheira do dia seguinte.

O especialista em sono Mathew Walker explica que à medida que o nível de adenosina aumenta ao longo do dia, são necessários alguns assentos para sentar – estes são os receptores cerebrais. ⁶ A cafeína, entretanto, bloqueia os receptores de adenosina, registrando que você está cansado. É como se alguém tivesse tirado todos os assentos para a adenosina. Seu corpo continua a produzir adenosina, então, quando o efeito da cafeína eventualmente passa, seu cérebro é inundado com uma dose enorme dela e você 'cai no café'. Nesse estado, você luta para fazer qualquer coisa, então pega outra xícara... e o ciclo continua.

Esse excesso de adenosina proveniente do consumo excessivo de cafeína nem sempre é totalmente eliminado do corpo durante um ciclo de sono padrão e pode, portanto, contribuir para o torpor matinal de que muitos de nós sofremos. Isso geralmente incentiva as pessoas a consumirem mais cafeína. É um ciclo vicioso que resulta numa qualidade de sono ainda pior – e cansaço durante todo o dia. Se você precisar tomar sua bebida diária, limite-a a uma e tente não tomá-la depois das 15h, para que seu corpo tenha tempo de eliminar a adenosina enquanto você dorme.

Exercício 15

Entre na Terra de Nod: a Respiração 4-7-8

E agora, sobre como a respiração pode ajudá-lo a dormir. Bem-vindo à respiração 4-7-8. Este é um dos favoritos para dormir, depois que o famoso médico Andrew Weil afirmou corajosamente que o método ajuda as pessoas a dormir em um minuto. ⁷ A sua evidência limita-se a relatos anedóticos de adeptos satisfeitos, mas o que sabemos é que activa o sistema nervoso parassimpático, ajudando-o a relaxar após um longo dia – a técnica produz um ligeiro aumento no dióxido de carbono na sua corrente sanguínea quando você prenda a respiração, o que pode fazer você se sentir sonolento. Isso não é apenas fantástico para a preparação para o sono, mas também é uma delícia para tranquilizá-lo naturalmente de volta ao sono, caso você acorde e se sinta bem acordado durante a noite.

Veja como isso é feito. Antes de ir para o feno:

- Coloque a ponta da língua atrás dos dentes da frente, como se estivesse fazendo um som de 'LLL'.
- Feche sua boca.
- Inspire pelo nariz e conte até quatro, sentindo sua barriga subir.
- Prenda a respiração e conte até sete. Mantenha-se calmo e relaxado.

- Expire pelos lábios franzidos, mantendo a língua no lugar, contando até oito.

Deixe todo o seu corpo relaxar e ficar pesado.

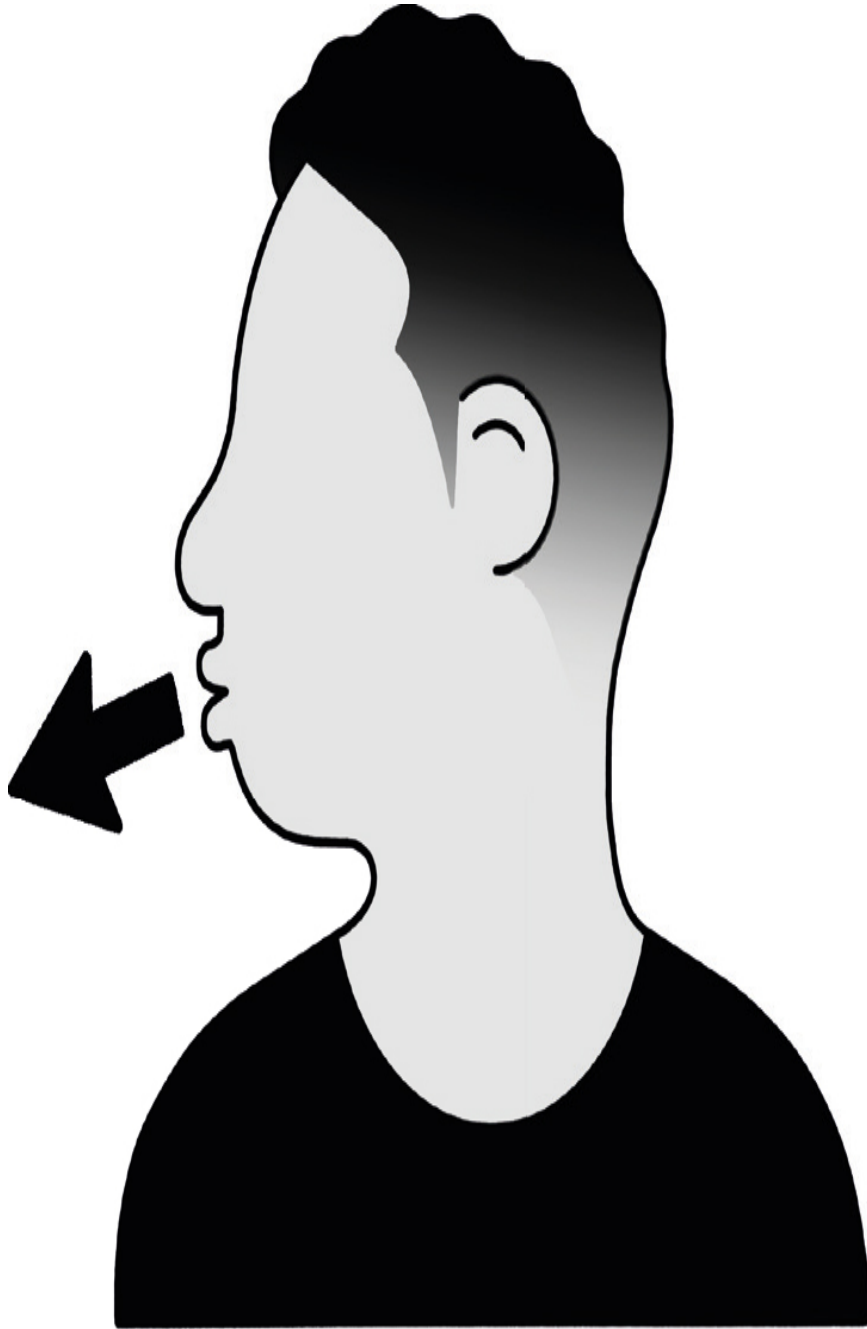
- Repita por dez rodadas ou mais, conforme necessário.



Coloque a ponta da língua atrás dos dentes da frente.



Feche a boca e inspire contando até quatro, depois prenda a respiração contando até sete.



Expire pelos lábios franzidos e conte até oito, mantendo a língua no lugar.

SONO PROFUNDO É QUALIDADE

Você acorda durante a noite? Você ronca? Você acorda com a boca seca? Você sofre de apneia do sono? Você acorda se sentindo cansado? Você acorda se sentindo abafado?

Uma coisa é adormecer; obter *um sono de boa qualidade* é outra completamente diferente. E uma boa noite de sono é muito importante para reduzir o estresse durante o dia, como já mencionamos.

Para melhorar a qualidade do sono, reduzir a chance de roncar e acordar com agilidade, você deve tentar melhorar sua respiração durante o sono. Qual é a ferramenta mais rápida e eficaz para ajudá-lo a fazer isso? Fechar a boca e respirar pelo nariz, é claro.

É de vital importância que você respire pelo nariz quando estiver dormindo. Você provavelmente pode adivinhar como podemos garantir a respiração nasal durante o sono. Sim, fita adesiva na boca.

Se você conseguir usar a fita bucal durante o dia por vinte minutos ou mais, como no Exercício 5 ([aqui](#)), então poderá passar para a gravação noturna. Complete o exercício respiratório 4-7-8 (Exercício 15, [aqui](#)) para acalmar o corpo e a mente e, em seguida, coloque um pedaço de esparadrapo sobre a boca antes de dormir.

Se você sempre acorda de manhã com a fita ainda colocada, saberá que se treinou novamente para respirar pelo nariz enquanto dorme. Você notará que isso também fará com que você respire mais pelo nariz durante o dia. Ganhar-ganhar!

É importante que você não faça isso depois de uma noite de bebedeira ou se estiver com o nariz congestionado ou entupido. Use apenas uma tira de fita micropore e use seu bom senso para se manter seguro. Se você se sentir inseguro ou desconfortável em fazer isso, simplesmente respire pelo nariz o máximo possível durante o dia; você logo descobrirá que também o pegará naturalmente durante o sono.

É de vital importância que você respire através do seu nariz quando você está dormindo.

APNEIA DO SONO

A apnéia do sono pode fazer com que as pessoas parem de respirar repentinamente enquanto dormem. Quando isso acontece, o dióxido de carbono se acumula no sangue, fazendo com que a pessoa adormecida acorde e fique com falta de ar. Geralmente é causado pela respiração pela boca e pela queda da língua para obstruir as vias aéreas. Esta condição perturba o ciclo do sono e tem um efeito negativo na saúde.

A apnéia do sono é o distúrbio respiratório mais comum enquanto dormimos, com cerca de 1 bilhão de pessoas, com idades entre 30 e 69 anos, afetadas em todo o mundo. ⁸

Se este é você, não se preocupe. Geralmente pode ser resolvido com a aplicação de fita adesiva na boca à noite.

MELHORANDO A DIGESTÃO ATRAVÉS DA RESPIRAÇÃO

Um dos maiores fatores que contribuem para a má digestão e alterações no apetite é o estresse. É claro que os hábitos alimentares modernos e os alimentos processados também são os culpados, mas se você respira estressante – no peito, reverso, congelado, em colapso ou agarrador – seu corpo e cérebro desligarão seu sistema de digestão para priorizar funções que o mantêm seguro .

Em algumas pessoas, a respiração estressante crônica retarda a digestão, causando inchaço, dor e prisão de ventre, enquanto em outras acelera, causando diarréia e idas frequentes ao banheiro. Algumas pessoas perdem completamente o apetite.

A má respiração que o mantém em um estado de estresse crônico pode causar o desenvolvimento de doenças como úlceras estomacais e síndrome do intestino irritável. Isso pode fazer com que seu peso flutue em relação ao equilíbrio saudável, causando perda ou ganho de peso prejudicial à saúde.

Exercício 16

Fácil como uma torta: melhorando a digestão através da respiração

Para ajudar o seu sistema a digerir os alimentos adequadamente e permanecer em bom estado de equilíbrio, você precisa estar em um estado parassimpático: o estado de repouso, *digestão* e reparação. A pista está na descrição. Então, quando você se senta para comer, antes mesmo de o garfo chegar perto do prato, você precisa dizer ao cérebro e ao

corpo que está relaxado para que eles direcionem o fluxo sanguíneo para os órgãos responsáveis pela digestão.

- Antes de cada refeição, faça uma pausa.
- Em seguida, inspire pelo nariz e conte até cinco, sentindo sua barriga subir.
- Expire pela boca e conte até quinze.
- Repita cinco rodadas.

Você pode até querer pensar na incrível jornada que a comida percorreu até chegar ao seu prato. E agradeça por todo o trabalho e esforço dedicado à sua chegada ao seu garfo. A gratidão promove a calma e a calma promove a digestão.

CORTES E HEMOGRAFOS

A ativação da sua resposta parassimpática não se limita aos momentos em que você deseja se sentir mais calmo, dormir melhor ou digerir a comida. Outra razão poderosa para ativá-lo é controlar a dor. E eu deveria saber. Eu era um garoto brigão. Ao longo da minha infância tive cortes, cortes, arranhões, escoriações, entorses, fraturas, quebras. Isso é o que acontece quando você passa muito tempo com o Tough Ted. Mas você não precisa ser o próximo Evel Knievel (o dublê de moto que entrou para o *Livro Guinness de Recordes Mundiais* por sofrer 433 fraturas ósseas) para saber como é desagradável se machucar. Você sem dúvida deu uma topada no dedo do pé ou queimou a mão ao tirar um prato do forno. Mesmo que você não tenha quebrado um osso, provavelmente já teve uma daquelas enxaquecas enlouquecedoras que faz com que olhar para a luz mais fraca pareça como se você estivesse caminhando em direção ao sol. A dor chega a todos nós, e em todas as formas e tamanhos – aguda, penetrante, ardente, aguda, dolorida ou latejante. Pode ser de curto ou longo prazo, pode ser físico ou emocional e pode permanecer em um só lugar ou espalhar-se pelo corpo.

A dor é simplesmente a maneira que seu corpo usa para lhe dizer que algo está acontecendo. Assim como o estresse, todos nós queremos nos livrar da dor, mas a dor, em alguns aspectos, é algo positivo. É outro sinal de alarme. Se você estiver ferido ou doente,

ele estará lá para lhe dizer que você precisa fazer algo ou parar de fazer algo. Por exemplo, quando você coloca a mão em um fogão quente, seus nervos enviam um sinal ao cérebro e ele lhe envia uma mensagem de dor. A dor grita para você parar de tocar no fogão e então agir para resfriar a pele. Para usar um exemplo mais sutil, se você andar sobre um tornozelo machucado e ele doer, seu corpo está lhe dizendo que ele ainda está machucado e que você precisa parar de andar sobre ele para que ele possa se curar.

Memorizamos as nossas respostas à dor, física e emocional, para evitar que nos encontremos em situações em que voltamos a sentir essa dor. Experimente agora: feche os olhos e imagine colocar a mão num fogão quente. Você sentiu alguma resistência em fazer isso? Embora memorizar a dor seja essencial para nos manter protegidos de dores futuras, quando a dor se torna persistente ou crônica também pode criar stress e tensão. Portanto, não é de admirar que muitas pessoas com essa dor tentem se desconectar do corpo – por meio de bebidas, drogas ou outros meios – para evitá-la. O problema é que, ao fazer isso, eles se desconectam da capacidade inata do corpo de se curar e encontrar o equilíbrio.

Muitos que sentem a menor dor imediatamente procuram algo para anestesiá-la. Mas quando tentamos evitar até mesmo uma dor leve e relativamente fácil de tolerar, não nos damos a chance de nos adaptar e crescer. É um pouco como, se você sempre toma café assim que acorda de manhã, você nunca poderá *realmente* gerenciar seus níveis de energia. O mesmo se aplica ao consumo de álcool. Se você pegar uma taça de vinho no final de um árduo dia de trabalho, nunca se deixará aprender como relaxar e passar do “modo de trabalho” para o “modo de descanso”. O pior é que seu corpo se adapta muito rapidamente às coisas que você coloca nele.

Da mesma forma que a respiração mais rápida durante um período prolongado de tempo pode fazer com que o nosso corpo adapte a sua bioquímica para permanecer equilibrado, o nosso corpo é muito bom a alterar a sua base química, de modo que precisamos cada vez mais das coisas que colocamos nele. Para obter o mesmo efeito, seja cafeína, bebida ou qualquer outra coisa. Até mesmo os analgésicos, embora vitais para certas doenças, podem sutilmente nos causar danos. A boa notícia é que podemos aprender

a usar a respiração para nos apoiar; é uma maneira natural de reduzir e controlar algumas dores leves e o desconforto associado a elas.

PERCEPÇÃO DE DOR

A percepção da dor varia de pessoa para pessoa e não existe um teste padronizado para sua gravidade. É subjetivo, influenciado pela sua composição genética, pelas suas emoções, personalidade e estilo de vida, juntamente com os seus sentimentos, opiniões e experiências passadas. Se você tiver sorte de não ter sentido muita dor em sua vida, sua primeira experiência de dor intensa, como um pulso quebrado ou torção no tornozelo, pode ser 10/10. Ainda outra pessoa com um início semelhante de dor nova, mas com experiência anterior de trabalho de parto ou de pedras nos rins, pode chamar esse nível de dor de 5/10, em comparação com sua experiência anterior (que foi de 10/10 para ela). Você também pode se acostumar com a dor. Quando minha avó era criança, ela teve osteomielite, uma dolorosa infecção óssea. Isto elevou o limite do seu limiar de dor – na verdade, a sua tolerância à dor era tão elevada que, quando adulta, uma vez partiu o braço e nem se apercebeu disso. A maioria de nós sentiria uma dor significativa devido à mesma lesão. Como a nossa dor é única e influenciada pelas nossas experiências passadas, e como a nossa respiração mapeia essas experiências, você pode usar a respiração para ajudar a lidar com ela.

RESPIRAÇÃO PARA PROCESSAR A DOR

O ritmo, a frequência e o fluxo da sua respiração mudam quando você sente dor. Isso ocorre porque a dor é estressante e estimula o sistema nervoso simpático. Os hormônios do estresse, incluindo adrenalina e cortisol, são liberados e agem como analgésicos naturais, ligando-se aos receptores opióides no cérebro para bloquear a percepção da dor. É por isso que um jogador de rúgbi pode não perceber que quebrou o nariz no meio da partida, mas depois sente uma agonia: a dor geralmente é retardada após uma lesão ou acidente porque você está cheio de adrenalina no momento da lesão. Independentemente de sua dor ser crônica ou incômoda, sua resposta simpática é ativada e os hormônios são liberados dessa forma.

Um estudo sugeriu que a maneira como você respira desempenha um papel importante na forma como você processa a dor.⁹ Isto pode não ser surpresa para nenhuma mãe que tenha experimentado o alívio natural da dor que a respiração proporciona durante o parto. A respiração lenta, profunda e focada é uma forma poderosa de aliviar muitas formas de dor. Por exemplo, quando sofre uma dor aguda, como quando se corta ao

cortar cebolas ou bate a cabeça num teto baixo, o seu corpo reage com choque, aumento da tensão, aumento da frequência cardíaca e respirações mais curtas e superficiais – uma resposta clássica ao stress. Ao desacelerar e acalmar a respiração, aumentar a duração da expiração e usar técnicas como as que praticamos neste capítulo, podemos desencadear nossa resposta parassimpática, diminuir nossa frequência cardíaca, acalmar nossas mentes e permitir que a tensão deixe o corpo. e o corpo para reparar. Essas técnicas também reduzem a inflamação e a resposta imediata à dor.

Quando a dor continua por mais de doze semanas, apesar da medicação ou do tratamento, chamamos-lhe *crônica*. Exemplos comuns de dor física crônica incluem dores de cabeça, artrite ou dores nas costas. Há uma necessidade real de encontrar formas de lidar com a dor crônica que não envolvam medicamentos farmacêuticos, que muitas vezes causam dependência e, a longo prazo, podem potencialmente causar mais problemas do que resolver. A Harvard Health Publishing coloca a “respiração profunda” no topo da sua lista de formas de controlar a dor crônica, acrescentando que é “central para todas as técnicas” que enumera para controlar a dor. ¹⁰

Muitos tipos de dor crônica – incluindo dores de cabeça, dores no pescoço e dores nas costas – podem por vezes ser causadas por falta de respiração. Se você estiver usando demais os músculos do peito e do pescoço, em vez de deixar o diafragma suportar o peso da respiração, eles podem ficar exaustos e sensíveis. Pratique 'Em caso de dúvida, expire' (Exercício 14, [aqui](#)) durante cinco minutos por dia para ajudar a mitigar as respostas à dor, mesmo com dor crônica. Se você está procurando mais maneiras de reduzir sua dor, existem outras ferramentas que são boas para adicionar ao seu arsenal.

A maneira como você respira desempenha um papel importante na forma como você processa a dor.



Exercício 17

Visualização para alívio da dor

Visualização é quando usamos nossa imaginação para criar uma imagem ou cena em nossa mente. Os atletas relatam frequentemente que usá-lo para complementar o seu treino, ou para imaginar um grande evento a decorrer bem antes de acontecer, melhora drasticamente o seu desempenho. Visualizar imagens ou cenas positivas e agradáveis em nossa mente pode nos distrair da dor e nos dar uma maior sensação de conforto e controle. Quanto mais você conseguir redirecionar seu foco para longe da dor, mais fracas se tornarão as vias neurais associadas a ela. Quanto mais nos concentramos na sensação de dor, mais fortes esses caminhos se tornam. A visualização é, portanto, um exercício útil ao respirar durante a dor. E embora algumas visualizações envolvam imaginar-se num lugar tranquilo, como a praia ou a floresta, e sejam uma ótima forma de o ajudar a relaxar, para a dor gosto de usar uma visualização mais activa para ajudar a libertá-la: imaginar a luz.

Deixe-me explicar.

Vamos aplicar esta visualização à nossa técnica “Em caso de dúvida, expire” (Exercício 14, [aqui](#)) (introduza para quatro, segure para quatro, expire para oito). Este pode ser um exercício especialmente útil para dores temporárias e de baixo nível, como dores musculares, lesões ou cólicas menstruais.

- Encontre uma posição confortável, sentado ou deitado.

- Feche os olhos e fique imóvel por um minuto para deixar sua mente, corpo e respiração se acalmarem.
- Agora imagine uma luz branca brilhante brilhando sobre você, uma luz curativa, uma luz nutritora.
- Imagine-se banhando-se nesta luz; imagine isso purificando seu corpo.
- Gostaria agora que você se imaginasse inspirando essa luz branca pelo nariz, contando até quatro, e imaginasse todo o seu corpo se enchendo de luz curativa.
- Segure por quatro, enviando essa luz pelas pernas até os dedos dos pés, braços, mãos e dedos, preenchendo todo o corpo.
- Expire pela boca durante oito horas, deixando todo o seu corpo realmente relaxar, e imagine a luz saindo do seu corpo.
- Inspire por quatro, imagine respirar luz branca de cura.
- Segure por quatro, desta vez direcionando a luz para a área da dor, imaginando a luz dissolvendo sua dor.
- Expire pela boca durante oito horas, imaginando a luz saindo do seu corpo junto com a dor. Tente realmente visualizar a dor saindo do seu corpo.
- Pratique estes últimos três passos por cinco minutos ou mais.
- Se você sentir dor crônica, faça este exercício diariamente.

FACILITE SUA CABEÇA

As dores de cabeça são as piores. Eles podem ser desencadeados por todos os tipos: resfriados ou gripes, estresse, problemas de visão, má postura, falta de sono, desidratação, muita bebida na noite anterior. Seja o que for que esteja fazendo sua cabeça latejar, aqui estão três maneiras de ajudar a reduzir um pouco da tensão que elas causam.

Exercício 18

Panela de pressão: a respiração 7-11

Às vezes, quando sua cabeça está latejando, a respiração curta de quatro segundos da nossa técnica 'Em caso de dúvida, expire' (Exercício 14, [aqui](#)) pode criar um ligeiro aumento na pressão no corpo. Portanto, com dores de cabeça, você pode achar a respiração 7-11 mais útil. É uma respiração muito lenta e relaxante, com uma expiração longa para promover uma resposta parassimpática. Isso ajuda a acalmar a mente, relaxar o corpo e acalmar a dor de cabeça. É super simples; O título diz tudo.

- Encontre um local confortável, inspire pelo nariz e conte até sete e sinta a respiração se expandir profundamente em seu tronco.
- Expire pela boca e conte até onze.
- Ao expirar, faça um esforço consciente para relaxar os ombros, a mandíbula, o rosto, a testa e até mesmo atrás dos olhos; deixe de lado qualquer tensão.
- Repita conforme necessário.
- Você também pode adicionar a visualização da luz a esta prática de respiração, se quiser, para ajudar a imaginar a dor deixando seu corpo.

Exercício 19

Vença o calor

Todos nós ficamos com calor e incomodados às vezes, e isso pode desencadear o aparecimento de uma dor de cabeça – muito tempo ao sol, ondas de calor ou até mesmo o calor e a tensão que acompanham a raiva ou o estresse. Além de garantir a reidratação nessas situações, essa técnica de “vencer o calor” é perfeita para ajudar a refrescar e acalmar a mente.

- Cerre os dentes com muito cuidado, garantindo que as fileiras superior e inferior se toquem, e abra ligeiramente os lábios.

- Inspire pelos dentes usando o diafragma e conte até quatro, deixando o ar frio passar pelos dentes e pela língua.
- Expire pelo nariz e conte até oito.
- Apontar para quatro rodadas e ver como você se sente.
- Você também pode incorporar um pequeno movimento da cabeça nesta técnica, levantando o queixo para o céu ao inspirar e trazendo-o de volta para baixo ao expirar; mover lentamente o pescoço pode ajudar o fluxo sanguíneo e reduzir os sintomas de dor de cabeça.



Inspire com os dentes suavemente cerrados e conte até quatro.



Expire pelo nariz e conte até oito.

Exercício 20

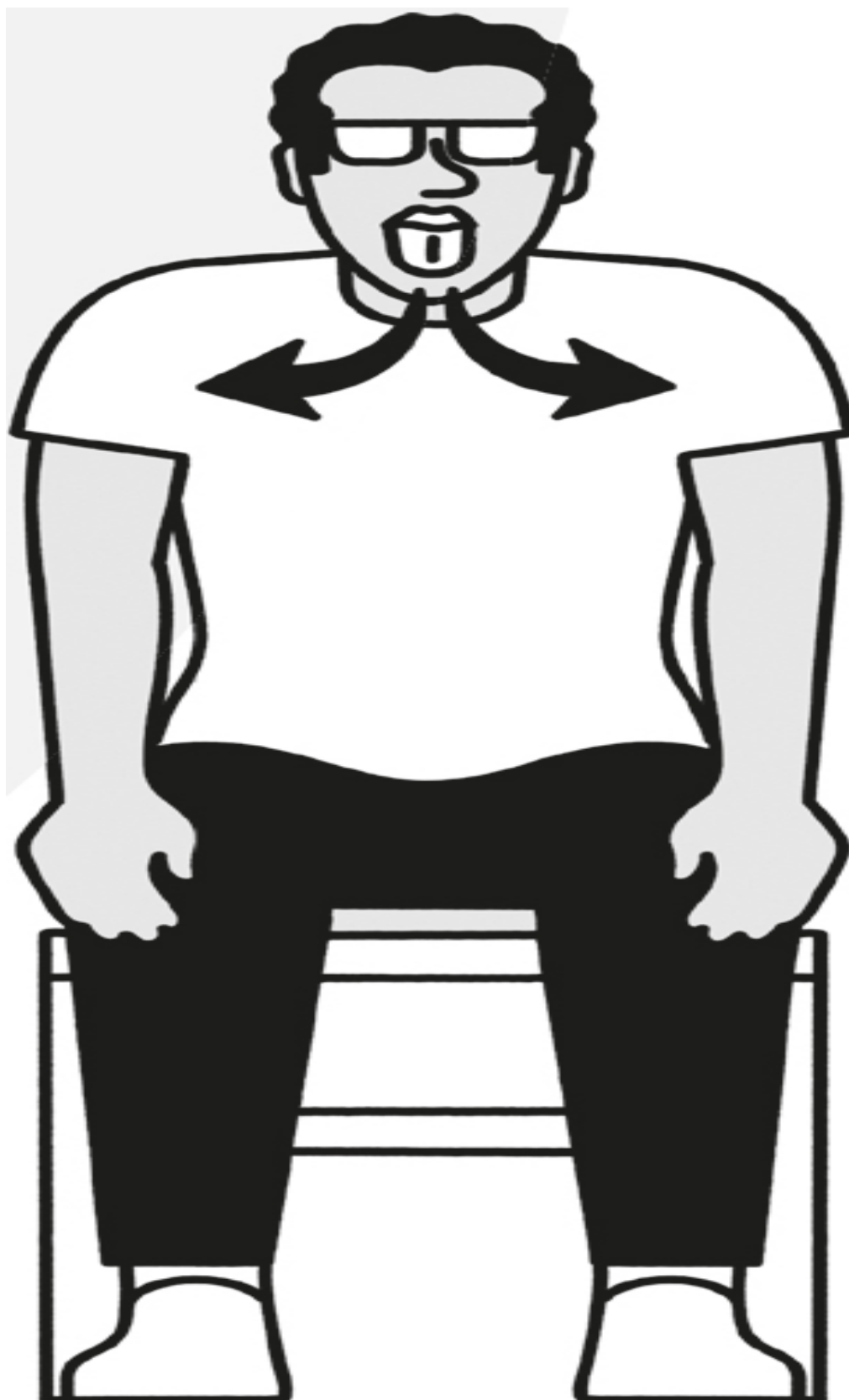
Templos tensos

Este exercício de “respiração de leão” alonga os músculos temporais, que ficam nas têmporas e se fixam nas articulações da mandíbula em ambos os lados da cabeça. Esses músculos geralmente contribuem para dores de cabeça tensionais. Este exercício ajuda esses músculos a se soltarem e relaxarem enquanto você respira. Também é outra guloseima para ajudar a aliviar o estresse e eliminar toxinas do corpo.

- Encontre uma posição sentada confortável.
- Incline-se ligeiramente para a frente e coloque as mãos nos joelhos.
- Inspire pelo nariz, usando o diafragma.
- Abra bem a boca, coloque a língua para fora e estique-a o máximo que puder em direção ao queixo.
- Expire com força, fazendo um som de 'Ha' enquanto esvazia todo o ar dos pulmões.
- Respire normalmente por alguns ciclos.
- Repita quatro vezes.
- Termine respirando lenta, profunda e suavemente por um a três minutos.



Inspire pelo nariz enquanto está sentado com as mãos sobre os joelhos.



Expire pela boca com a língua esticada até o queixo.



Agora você aprendeu tudo sobre os fundamentos da respiração e o que sua respiração diz sobre você, aprendendo mais sobre seus arquétipos respiratórios. Você aprendeu como a respiração está intimamente relacionada ao sistema nervoso autônomo – suas respostas simpática (S de estresse) e parassimpática (P de paz) – e como você pode aproveitar isso para entrar em um estado de calma, para melhorar dormir, para melhorar a digestão e processar a dor.

Você aprendeu como começar a corrigir a respiração, usando o nariz e o diafragma, diminuindo o fluxo e melhorando a tolerância ao dióxido de carbono, e agora está experimentando mais equilíbrio ao longo do dia. Você também aprendeu a técnica 'Em caso de dúvida, expire' (Exercício 14, [aqui](#)), entre alguns outros exercícios úteis, aos quais você pode recorrer sempre que as coisas parecerem fora de controle.

No futuro, você deve continuar a praticar os seguintes exercícios diariamente. Além disso, a consciência da respiração ao longo do dia é fundamental. Tente realmente prestar atenção à sua respiração e como ela muda. Continue testando sua tolerância ao dióxido de carbono (Exercício 12, [aqui](#)) todas as semanas e consulte as intenções que você definiu no início do livro (Exercício 1, [aqui](#)) para realmente definir para onde está indo.

SUAS PRÁTICAS DIÁRIAS DE RESPIRAÇÃO:

Exercício 5: 'Tape It Shut' ([aqui](#)). Faça até vinte minutos de fita na boca diariamente e depois mude para a fita quando estiver dormindo.

Exercício 8: 'Libere a tensão do diafragma' ([aqui](#)).

Exercício 9: 'Empurre o Céu' ([aqui](#)).

Exercício 10: 'Respiração Diafragmática' ([aqui](#)).

Exercício 11: 'Respiração de Proporção Mágica' ([aqui](#)).

Exercício 13: 'Faz isso lentamente' ([aqui](#)).

Exercício 15: 'Entre na Terra do Nod: A Respiração 4-7-8' (antes de dormir)([aqui](#))

Exercício 16: 'Fácil como uma torta: melhorando a digestão através da respiração' (antes de comer)([aqui](#)).

SEMPRE QUE VOCÊ PRECISAR DE UMA AJUDA EXTRA:

Exercício 4: 'Técnica de desbloqueio do nariz' ([aqui](#)).

Exercício 14: 'Em caso de dúvida, expire' ([aqui](#)).

Exercício 17: 'Visualização para alívio da dor'([aqui](#)).

Exercício 18: 'Panela de Pressão' ([aqui](#)).

Exercício 19: 'Vença o calor' ([aqui](#)).

Exercício 20: 'Templos Tensos' ([aqui](#)).

Embora estes exercícios o ajudem a respirar melhor, a dormir profundamente e a gerir o stress e a dor, o verdadeiro poder da respiração sobre a sua saúde e bem-estar revela-se quando fazemos um trabalho mais profundo. Nos próximos três capítulos, faremos uma viagem mais profunda ao seu corpo e mente. Exploraremos como sua respiração é afetada por suas emoções e traumas e como isso, por sua vez, pode afetar sua saúde e bem-estar. Antes que você diga: 'Nunca passei por nada traumático. Esta próxima seção não é para mim. Quero dizer que nosso corpo e nossa mente armazenam todos os tipos de experiências, grandes e pequenas, como traumas. Isso aparece em suas crenças, sua respiração, seu comportamento e sua saúde física, mental e emocional em geral. Na próxima seção, vou ensiná-lo como começar a estabilizar suas emoções, desvendar seus traumas, compreender suas crenças e criar mudanças positivas duradouras em sua respiração e em sua vida.

Parte 2: Trabalho mais profundo

Entenda suas emoções

UM MUNDO DE EMOÇÃO

É seu aniversário. Você está tentando organizar uma reunião com seus amigos para comemorar. Jonny – bem, ele disse que está ausente neste fim de semana, René tem a parte final do curso para concluir e Leon e Inés nem respondem à mensagem do grupo. Até sua família diz que está ocupada, mas tentará fazer algo no final da semana. Você se sente um pouco chateado, para dizer o mínimo, e um peso pesa sobre você. Sua respiração está congelada. Então, finalmente, você recebe uma mensagem de Chris.

“Posso te encontrar depois do trabalho”, ela diz.

Você se anima um pouco. — Vamos nos encontrar na ponte sobre o canal e podemos caminhar até o café para comer alguma coisa. Vou reservar uma mesa para nós.

Você ainda está um pouco desanimado, mas animado porque pelo menos uma pessoa quer sair. Então você vai se encontrar com Chris e vai para o café.

“Olá”, diz um garçom sorridente. ‘Sua mesa fica no fundo. Basta passar pelas portas duplas. Você passa por um grupo grande e se sente uma merda porque não era você hoje. Mas quando você abre as portas, kapow, serpentinas enchem o ar!’

‘Surpresa!’ um coro irrompe. ‘Parabéns para você, feliz aniversário...’

Você examina a sala. Todas as suas pessoas favoritas no mundo estão lá: Jonny, René, Leon, Inés, toda a sua família, os primos que você nunca vê, até mesmo o seu melhor amigo que se mudou para o outro lado do mundo viajou de volta para comemorar com você. As endorfinas enchem seu corpo, sua respiração flui naturalmente e você fica cheio de alegria. Você começou a chorar.

A vida seria muito monótona sem emoções. Eles são o tempero da vida. Num instante as coisas podem mudar e mudar; a rejeição pode se tornar alegria. A emoção é como a música – flui, é sentida e é difícil de descrever com palavras.

EXPRESSE-SE

As emoções, como todos sabemos, são coisas complexas. Algumas, como o luto, podem ser constituídas por uma série de emoções “mais simples”, como tristeza, raiva e frustração. Outros podem persistir ao longo do tempo e se transformar em emoções diferentes, e essa raiva não expressa se transforma em ressentimento. As emoções simplesmente não cabem perfeitamente em caixas. Mas o importante a notar é que os tipos de emoções que você provavelmente experimentará diariamente – emoções simples como medo, estresse, felicidade ou raiva – *podem* ser abordadas e processadas, e isso lhe dará mais resiliência, capacidade emocional, inteligência e controle em sua vida diária.

A palavra 'emoção' vem do latim *emotere*, que significa 'energia em movimento'. Quando você sente uma emoção, você simplesmente reconhece certas energias movendo-se pelo seu corpo, uma *carga sentida* com base no que você está vivenciando. As emoções podem fazer com que você grite e grite depois de receber boas notícias, caia no chão chorando quando não consegue encontrar as chaves de casa ou se retire completamente após uma discussão.

As emoções são respostas sentidas a situações e desempenham um papel fundamental na sua vida diária. Você provavelmente percebe que está experimentando uma ampla gama de emoções, e isso ocorre porque seu cérebro e seu corpo estão constantemente se comunicando para manter a química em seu corpo equilibrada. É um exemplo de homeostase, pela qual os organismos vivos tentam manter uma relativa estabilidade apesar das mudanças nas circunstâncias.

Cada emoção vem com um padrão e fluxo de respiração diferente.

Quando há uma mudança na química do seu corpo, como quando você sente uma emoção, seu corpo tenta recuperar o equilíbrio liberando essa emoção – o que chamamos de *processamento emocional* . Quando você ri, chora ou grita, o corpo tenta liberar e permitir que você processe energia. A respiração é uma parte importante disso; é o mecanismo que ajuda a facilitar a liberação da emoção. Cada emoção vem com um padrão e fluxo de respiração diferente.

Experimente isso.

Imite a ação de rir agora. Você pode sentir sua mudança no ritmo respiratório? Sua expiração fica nervosa quando você expelle o ar viciado dos pulmões. Rir expande os pequenos sacos de ar nos pulmões e cria mais espaço para a entrada de oxigênio fresco. OK, agora vamos tentar imitar o choro. Como sua respiração está fluindo agora? É mais restrito, curto e raso? OK, mais uma: quero que você imite a raiva. O que acontece com sua respiração? O que acontece no seu corpo? Você consegue senti-lo ficar tenso e seus músculos se contraírem?

As emoções positivas são sentidas como uma expansão do corpo e da respiração, e as emoções negativas como uma contração. Às vezes, também restringimos conscientemente a respiração como forma de controlar uma explosão emocional, positiva ou negativa – como naquela vez em que você teve que prender a respiração para parar de rir do professor da escola, ou quando prendeu a respiração para evitar que as lágrimas escorressem. na frente dos colegas de trabalho.

As emoções, tanto positivas como negativas, levam a respostas comportamentais, onde você *expressa* – sua respiração e fluxo de emoções; você ri, chora, grita – ou *reprime/suprime* , o que muitas vezes está relacionado com a restrição da sua respiração e

com as suas emoções ficando “presas” – elas permanecem no corpo, não expressas e, portanto, não resolvidas.

Quando suas emoções estão desequilibradas ou você não se permite expressá-las, isso causa problemas. Você pode ter uma explosão emocional e bater algumas portas, pode dizer algo de que se arrepende ou pode tentar reprimir completamente o sentimento evitando, usando substâncias ou distrações. Mas varrer as emoções para debaixo do tapete não ajuda e tem sido demonstrado que causa stress, ansiedade, problemas de sono, depressão, vícios e, com o tempo, até doenças. É por isso que é superimportante se expressar (de forma segura e adequada) e permitir que o processamento emocional aconteça como deveria. Muitas vezes chamamos isso *de integração de processamento* .

Depois de muita experiência em minha prática, eu diria que a maioria dos maus hábitos respiratórios e os arquétipos correspondentes que eles formam derivam de padrões de retenção da respiração, quando as pessoas tentam varrer suas emoções para debaixo do tapete. É importante não evitar suas emoções, mas compreendê-las e melhorá-las em senti-las, além de libertar sua respiração de prendê-las. Quando você está em sintonia com suas emoções, você toma decisões melhores e tem mais controle sobre suas ações. Sua respiração flui livremente e você se sente mais saudável e feliz. Neste capítulo, aprenderemos como trabalhar com suas emoções, e não contra elas.

DEIXE AS LÁGRIMAS FLUIM

Embora o choro perturbe o ritmo da nossa respiração, ainda assim é uma ação essencial e uma forma comum de expressar emoções, tanto positivas quanto negativas. Um estudo de 2014 descobriu que o choro tem um efeito calmante, pois ativa o sistema nervoso parassimpático para reduzir o estresse emocional e libera uma substância química de bem-estar chamada oxitocina, que alivia a dor física e emocional e melhora o humor. ¹

Quando os humanos choram em resposta ao estresse, também foi demonstrado que suas lágrimas contêm um número maior de hormônios do estresse, que os pesquisadores acreditam que poderiam ajudar a reduzir os níveis químicos dos hormônios do estresse no corpo durante uma experiência emocional. ²

Outro estudo mostrou que o choro está ligado ao comportamento de apego e ao apoio ao nosso redor, uma ferramenta pré-verbal que aprendemos quando bebês, antes de podermos nos comunicar por meio de palavras. ³

REGRA NOVENTA E SEGUNDA

Você já percebeu como as crianças pequenas são bastante livres com suas emoções? Num momento eles estão tendo um acesso de raiva, no outro estão brincando alegremente como se nada tivesse acontecido. Num momento eles são afetuosos e amorosos, no outro estão bufando, irritadiços e indelicados. Isso ocorre porque eles estão formando uma personalidade e ainda não desenvolveram crenças claras sobre o mundo. Embora possa ser estressante alternar entre as emoções muito rapidamente, as crianças geralmente permitem que suas emoções se movam pelo corpo como deveriam. E embora nem sempre seja apropriado expressar as nossas emoções da mesma forma que uma criança o faz, é importante reconhecer que, se reprimirmos as nossas emoções, a experiência que as causou acaba como mais um tijolo no nosso saco.

A cientista cerebral de Harvard, Dra. Jill Bolte Taylor, autora do livro best-seller *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*, descobriu que uma simples reação emocional, conforme expressa na mente, e seu processo químico correspondente dentro do corpo, dura apenas noventa segundos. . Se você reconhece e sente plenamente suas emoções – digamos que você percebe e permite que uma onda de raiva flua através de você – ela se dissipa em noventa segundos.

Isso me surpreende. Às vezes senti minhas emoções durarem dias, semanas, anos! Se você descobrir que uma emoção permanece após aquela janela de noventa segundos, então é porque você contraiu seu corpo e prendeu a respiração para prendê-la, ou porque criou uma história em torno dessa emoção. Isso pode acontecer consciente ou inconscientemente. Por exemplo, quando começamos a ficar ansiosos, a história que algumas pessoas contam a si mesmas pode soar mais ou menos assim: 'Sinto-me ansioso quanto ao futuro porque não posso fazer nada e não valho nada.' Através deste pensamento ansioso, a sua respiração torna-se ansiosa, a emoção intensifica-se, potencialmente espirala e dura mais tempo. E quanto mais repetimos as memórias das experiências que criaram essa emoção em primeiro lugar e quanto mais ficamos obcecados com os pensamentos correspondentes que lhe atribuímos, mais ficamos presos num ciclo emocional e no seu padrão de respiração correspondente. do qual fica cada vez mais difícil se libertar.

É claro que, quando se trata de processamento emocional, há uma grande diferença entre os sentimentos de decepção que você sente quando seu sorvete favorito acaba e a dor de cabeça que você sente após um rompimento. Isso está relacionado à diferença entre emoções simples e complexas que descrevi anteriormente. Certas experiências, como desgosto, podem ser tão devastadoras que produzem imediatamente uma emoção complexa. Em outras situações, emoções simples como a decepção podem acabar se transformando em emoções complexas, como o arrependimento profundo, ao longo do tempo. Talvez você se lembre de que isso aconteceu no capítulo anterior, no exemplo “antes da entrevista de emprego”.

Emoções complexas são muito mais difíceis de processar, mas muitas das emoções complexas que sentimos começam como emoções simples que ficaram fora de controle. Então, em primeiro lugar, vamos abordar esta questão com um método de processamento das nossas emoções “simples” – aquelas que todos temos de enfrentar diariamente – para impedir que se intensifiquem e se transformem em emoções mais complexas.

ESPIRAIS EMOCIONAIS

Felizmente, a espiral emocional pode funcionar nos dois sentidos, positiva e negativa.

UPWARD SPIRAL



DOWNWARD SPIRAL



Uma maneira poderosa e segura de se libertar de uma espiral emocional negativa que também permite que você sinta plenamente a emoção que atualmente se move pelo seu corpo é a técnica 'Reconhecer-Respirar-Reenquadrar'.

Exercício 21

Reconhecer-Respirar-Reestruturar

Essa técnica envolve você se tornar mais consciente de seus sentimentos e pensamentos à medida que eles aparecem ao longo do dia. Incentiva você a aceitá-los, processá-los e investigá-los ao longo de noventa segundos, antes de deixá-los ir.

RECONHECER

O primeiro passo é reconhecer sua emoção.

- O que você está sentindo?
- Observe isso em seu corpo e familiarize-se com a sensação.
- Onde você sente isso no corpo? Seja específico. Está no seu peito ou no seu abdômen? O sentimento se estende a outro lugar?
- Ao reconhecer as emoções, você pode começar a considerar sua resposta, em vez de reagir instintivamente à situação.
- Agora rotule a emoção que você está sentindo. Reconheça-o e aceite-o – mas não se torne isso.
- Por exemplo: 'Estou com raiva e frustrado' torna-se 'Estou sentindo ou experimentando raiva e frustração'.

RESPIRAR

Agora que você reconhece sua emoção, podemos começar a respirar através dela. Respirar através de suas emoções permitirá que seu corpo comece a processá-las e integrá-las.

Você pode querer respirar calmamente por pelo menos noventa segundos; seu corpo pode escolher intuitivamente um ritmo que seja melhor para transmitir essa emoção. Se isso parece muito avançado ou abstrato, continue lendo.

Descobri que a melhor prática para ajudar a mudar um estado emocional é algo que chamo de “respiração sussurrante”. Ajuda a libertar a mente da agitação, frustração, ansiedade e raiva. Como esta prática envolve algum som e movimento, você pode querer encontrar um lugar onde se sinta confortável, especialmente se estiver em um espaço público.

- Inspire pelo nariz e conte até cinco, sentindo sua barriga subir.
- Faça um zumbido o máximo que puder enquanto balança as mãos, os braços e o corpo. Imagine se livrar da emoção ao emitir o som.
- Repita por quatro rodadas ou mais (para levar mais de noventa segundos).

REFORMULAR

Então você reconheceu suas emoções e respirou através delas. Sua etapa final agora é reformulá-los. Isso significa pensar sobre eles de uma maneira diferente.

Você reformula suas emoções perguntando a si mesmo quatro perguntas:

1. O que aconteceu para me fazer sentir assim?
2. Existe uma explicação que faça sentido?
3. O que eu quero fazer agora? (Esta é uma oportunidade de reconhecer o desejo de se sentir emocionalmente diferente.)
4. Existe uma maneira melhor?

Então, digamos que uma entrevista de emprego não foi do seu jeito. A sensação de decepção, combinada com o peso da expectativa, normalmente poderia fazer com que você entrasse em uma espiral emocional negativa. A técnica 'Reconhecer-Respirar-Reestruturar' poderia, em vez disso, ajudá-lo a processar essa emoção, iniciando uma espiral ascendente de sentimentos positivos. E lembre-se, devido ao nosso preconceito negativo, se uma emoção não está subindo em espiral, mesmo que lentamente, está em espiral descendente.

Deixe-me te mostrar:

P: O que aconteceu para me fazer sentir assim?

R: Fui rejeitado pelo emprego dos meus sonhos.

P: Existe uma explicação?

R: Sim, não tenho experiência suficiente.

P: O que eu quero fazer agora? (Reconheça seu desejo emocional.)

R: Quero jogar meu telefone contra a parede.

P: Existe uma maneira melhor?

R: Sim, peça feedback e adquira mais experiência para que eu possa me inscrever em algo semelhante no futuro.

Pode ser necessário um pouco de prática antes que isso se torne um hábito, e suas respostas nem sempre serão tão fáceis quanto no exemplo acima. Mas com a prática, seguir essas etapas mentalmente se tornará mais fácil e eficaz. Gerenciar suas emoções dessa forma, com lógica, razão e compaixão, também ampliará sua capacidade de produtividade e autocuidado, promovendo relacionamentos saudáveis consigo mesmo e com os outros.

Quando temos consciência de que emoções simples duram noventa segundos e que, se as deixarmos fluir através de nós sem resistência, podemos deixá-las ir, podemos começar a refletir sobre nossos gatilhos e reações emocionais de forma deliberada e racional.

O desafio surge quando temos experiências repetidas que criam as mesmas emoções ou quando estamos presos numa espiral emocional negativa. Nessas situações, o corpo pode ficar tão acostumado com o coquetel químico causado por essas emoções que pode se tornar viciante, como uma droga.

POSITIVIDADE TÓXICA

Algumas emoções são consideradas mais aceitáveis do que outras. Como alguém que sempre tentou ser uma pessoa positiva, passei grande parte da minha vida focando no que há de bom nas situações e não no que é ruim. Embora isso às vezes seja útil, é importante reconhecer que as emoções negativas fazem parte da vida; eles nunca simplesmente desaparecem. Eu os estava varrendo para debaixo do tapete, em vez de me permitir expressá-los.

A prática de focar no que há de bom em todas as situações também deu origem à ideia de “positividade tóxica”, uma obsessão pelo pensamento positivo e pela supressão de emoções negativas. Esta forma de pensar – dar um toque

positivo mesmo a eventos e experiências que são profundamente trágicos – corre o risco de silenciar emoções negativas, menosprezar a experiência de perdas e momentos difíceis e pressionar as pessoas a serem felizes mesmo quando não o são. Em última análise, pode fazer mais mal do que bem, pode até transformar emoções simples em emoções complexas. Em vez disso, expresse seus sentimentos e pensamentos, mas não se identifique com eles.

A CONEXÃO MENTE-CORPO

Esta relação entre os nossos pensamentos, sentimentos e o nosso corpo é chamada de “ligação mente-corpo”. A neurocientista e farmacologista Candace Pert foi uma contribuidora prolífica neste campo, publicando mais de 250 artigos de pesquisa sobre o tema. Ela descobriu que pensamentos e sentimentos desencadeiam mudanças químicas no corpo através da liberação de minúsculas proteínas químicas chamadas neuropeptídeos (NP).⁴

Suas células produzem centenas de neuropeptídeos diferentes, cada um com sua função. Cada pensamento desencadeia um tipo diferente. Emoções como alegria e gratidão liberam NPs, como hormônios do bem-estar, incluindo endorfinas ou oxitocina. Emoções como estresse, medo ou raiva irão provocar NPs como cortisol e adrenalina, que são úteis quando uma resposta ou ação imediata é necessária, mas tornam-se prejudiciais quando liberados durante um período prolongado de tempo e podem enfraquecer o corpo. Qualquer estado mental prolongado que produza emoções negativas como medo, raiva, preocupação, culpa e vergonha irá inevitavelmente alterar a química do corpo e pode potencialmente causar um vício no cocktail químico que produzem.

UMA MUDANÇA DE CORAÇÃO

Pesquisadores do HeartMath Institute, com sede em Boulder Creek, Califórnia, registraram padrões individuais de ritmo cardíaco à medida que os indivíduos experimentavam emoções diferentes. Padrões incoerentes de ritmo cardíaco, quando o coração bate de forma errática e desordenada, eram caracterizados por formas de onda irregulares e irregulares e estavam associados a momentos de estresse e emoções negativas, como raiva, frustração e ansiedade. Padrões coerentes de ritmo cardíaco, quando o coração bate de forma ordenada, eram caracterizados por ondas regulares, suaves e contínuas, e eram tipicamente observados quando um indivíduo experimentava uma emoção positiva sustentada, como apreciação, amor, compaixão ou fluxo.

VÍCIO EMOCIONAL

Fui contratado para fazer um show de DJ no México. Foi o meu primeiro em muito tempo, pois tirei uma folga depois que Tiff morreu e mergulhei profundamente no mundo da respiração. No entanto, apesar de todo o “trabalho interno” que estava fazendo, no momento em que começou a pressa para pegar o voo, me transformei, como o Hulk, na pior versão de mim mesmo: Airport Stu.

Airport Stu apareceu durante toda a minha vida sempre que eu estava atrasado. Mas desta vez, eu estava ciente dos padrões inconscientes em meus pensamentos, ações e respiração que estavam sequestrando minha mente. Comecei a entender como me tornei Airport Stu.

Mas essa consciência por si só não foi suficiente para impedir que Airport Stu fosse Airport Stu. E assim como algumas pessoas ficam furiosas no trânsito, Airport Stu fica furioso no aeroporto. Tudo começou na fila da segurança, enquanto eu verificava o relógio do meu telefone com impaciência, fervendo silenciosamente com todos à minha frente.

Mais à frente, uma senhora mais velha esquecia que havia coisas em seus bolsos enquanto ela passava pelo scanner corporal, *maldita amadora*. Algumas pessoas podem ter pensado que ela parecia fofa, mas ah, não, Airport Stu não. Ela ia me fazer perder meu voo. E o que aquele cara estava fazendo? Você tira seus produtos de higiene pessoal e coloca sua bolsa *na* porra da esteira rolante. Pelo amor de Deus, não é tão difícil. Por que eles são todos tão lentos? É melhor que não me façam perder o voo.

Agora foi a minha vez. Fora os líquidos, tire o cinto, coloque a bolsa. Eu passei. Sou esperto, sou perfeito. Aeroporto Stu está com tudo sob controle; é culpa de todo mundo se ele se atrasar. Passei pela segurança com cinco minutos de antecedência, corri pela pista de assalto de compradores do free shop que borrifavam perfume, pulei crianças empurrando caixas de animais do lado de fora da Farmácia Boots e estava me preparando para a corrida final quando avistei o anúncio. tela. *Voo atrasado . Espere no portão .*

Produtos químicos que me fazem sentir bem inundaram meu corpo e enviaram uma onda de presunção fluindo através de mim. Eu consegui. Com o coração ainda batendo

forte, comprei um café, enxuguei o suor da testa, sentei-me e respirei fundo algumas vezes. Então abri meu livro, *Por que as zebras não têm úlceras*, de Robert M. Sapolsky, e tomei um grande gole do meu café com leite triplo. A senhora mais velha passou e sorriu. Um pensamento flutuou pela minha mente. Por que eu me submeti a tudo isso? E por acaso, o livro respondeu. O corpo fica viciado em estresse da mesma forma que fica viciado em drogas. No começo você precisa de um pouco, e depois quanto mais você se acostuma, mais você precisa.

A moeda caiu. Eu era um viciado em estresse.

O corpo fica viciado em estresse



da mesma forma que fica viciado em drogas.

Exercício 22

Você é viciado em estresse?

Dê uma olhada nas perguntas abaixo e responda-as da forma mais honesta possível. Se você responder sim a mais da metade delas, você poderá ter sua própria versão do Airport Stu...

- Você adora um prazo apertado?
- Você deixa as coisas para o último minuto?
- Você tem dificuldade em não fazer nada?
- Você pensa em trabalhar enquanto está deitado na praia?
- Você recebe FOMO?

- Você verifica seu telefone enquanto assiste TV?
- Você sente que nunca há tempo suficiente para fazer as coisas?
- Você tem uma lista de tarefas do tamanho do seu braço?
- Você já sentiu como se o que você conquistou no trabalho durante o dia não fosse suficiente?

- Você se sente como se estivesse constantemente correndo de uma coisa para outra?

Quando pensamos em vício, geralmente pensamos em consumir compulsivamente uma substância externa, como drogas ou álcool, ou pensamos no vício como uma forma de prazer, como o sexo. Mas também é possível ficar viciado nos cocktails químicos criados quando sentimos emoções repetidamente – mesmo que essas emoções nos façam sentir infelizes.

Como já exploramos, o cérebro provoca reações químicas no corpo em resposta a certas emoções. Um vício emocional começa quando seu corpo se torna dependente de uma resposta química específica. Se você sentir uma emoção repetidamente, ou se uma emoção ficar presa em seu corpo, o corpo estabelecerá uma nova linha de base química. Isso, por sua vez, altera o centro de recompensa do seu cérebro. Quando isso acontece, desenvolve-se um vício emocional. Você se torna dependente de uma reação química específica associada à emoção, e sua mente inconsciente pode procurá-la apenas para se sentir “normal”, mesmo que seja algo que você não deseja sentir conscientemente.

Por exemplo, se a raiva é a emoção que você sente com mais frequência, você pode ficar viciado nesse estado e ficar com raiva sempre que não tiver certeza sobre alguma coisa. Você pode até sentir uma sensação de alívio à medida que essa emoção surge dentro de você, porque a onda dessa emoção específica aciona o sistema de recompensa em seu cérebro. O vício emocional é mais difícil de detectar do que o vício em substâncias porque acontece em nossa mente inconsciente, e muitas vezes o descartamos como simplesmente um traço de personalidade.

ESTOU MUITO OCUPADO

A sociedade ocidental moderna incentiva nossos vícios de estresse. Quantas vezes você já ouviu seus amigos se gabarem: 'Estou tão ocupado', seguido de 'Como foi seu dia? Muito ocupado? E quantas vezes você sentiu no final do dia que não fez o suficiente? Em nossa opinião, estar ocupado parece significar importância, embora estar ocupado não signifique necessariamente ser produtivo.

Essa necessidade de estar ocupado o tempo todo é outro vício. Nossos dispositivos inteligentes garantem que possamos nos manter ocupados mesmo durante jantares, feriados e reuniões sociais. Estamos sempre ligados, colados à nossa vida agitada, com adrenalina, cortisol e dopamina pingando, pingando, pingando. O dinheiro também pode desempenhar um papel nesse ciclo, já que a autoestima é aparentemente medida em libras. A sociedade diz às pessoas que elas valem a pena se ganharem mais dinheiro, o que faz com que as pessoas trabalhem demais e se mantenham ocupadas.

Portanto, a palavra B agora está fora dos limites. Agora é um palavrão. Se você diz isso, tem que colocar meio quilo em uma jarra. O que você precisa fazer é reformular a palavra B e desafiar-se a ser honesto e dizer o que realmente tem feito. Tipo, 'Estou trabalhando em um projeto interessante' ou 'Estou conversando com meus amigos online'. O que quer que você esteja fazendo, não diga apenas: 'Estou ocupado'. Isso o ajudará a identificar onde você está gastando suas preciosas horas, dando foco, energia positiva e motivação para as tarefas ou projetos que são importantes para você.

CARLO

Quando Carlo entrou pela primeira vez em meu estúdio, ele começou a falar e não parou até ficar sem fôlego, cerca de quinze minutos depois. Ele tinha todos os sinais de um híbrido de prendedor de respiração e controlador de respiração, alguém com algo para provar que também era tentando assumir o controle das coisas em sua vida. Ele veio até mim porque muitas vezes se encontrava em situações que o faziam sentir uma emoção que não gostava, uma emoção que ninguém gosta: culpa. Esta emoção surgiu numa grande variedade de circunstâncias – por causa das suas escolhas alimentares, de algo que aconteceu no trabalho, dos seus relacionamentos, do que ele fez, do que não fez, do que poderia, teria ou deveria ter feito. Até a maneira como ele falava consigo mesmo poderia lhe dar essa sensação. Ele habitualmente se culpava e se sentia culpado por coisas que eram justificáveis ou não eram culpa dele. Ele se sentia preso em um ciclo, vivenciando repetidamente situações que criavam o mesmo sentimento de culpa.

Carlo estava sentindo essa emoção repetidamente, pois seu corpo havia estabelecido uma nova base química, tanto que tanto seu corpo quanto sua mente

inconsciente começaram a pensar que esse estado de culpa era normal. Ele era viciado em ficar nesse estado e, por mais estranho que pudesse parecer, sempre que sentia culpa, o sistema de recompensa de seu cérebro e as células de seu corpo eram afetados por isso. Se Carlo não recebesse a dose “necessária” há algum tempo, suas células enviariam um sinal ao cérebro para que ele começasse a ruminar sobre uma situação passada que o fez se sentir culpado; às vezes ele até procurava inconscientemente experiências que o fizessem sentir mais daquela emoção. E assim o padrão continuou. Esse tipo de vício é incrivelmente comum e pode acontecer com todos os tipos de emoções. Você pode imaginar o quão destrutivo isso pode ser. Carlo precisou de uma série de sessões para liberar e redefinir o padrão respiratório em que estava preso e para redescobrir seu valor próprio.

Se sentir emoções dessa maneira parece familiar, lembre-se de que a consciência é o primeiro passo para tornar conscientes seus padrões inconscientes e começar a afetar a mudança. Você pode inicialmente não pensar que tem um vício emocional porque ele se tornou profundamente enraizado em você. Parece 'parte' de você. Então, como eu disse ao Carlo, reserve um tempo para estar ciente de como você se sente nas situações diárias – no trabalho, quando está com amigos ou família; até procure sinais quando estiver navegando em seus feeds sociais. Procure quaisquer padrões de sentir uma determinada emoção e observe quaisquer mudanças em seu corpo ou respiração, onde você mantém alguma tensão. Isso pode lhe dar pistas sobre qual emoção está dominando você. Exploraremos maneiras de lidar com vícios emocionais mais adiante neste capítulo.

QUANDO AS EMOÇÕES NÃO FLUIM

Airport Stu não começou com uma grande dose de radiação gama, como o Hulk fez. Existem duas maneiras de se tornar viciado em um estado emocional. Um deles é quando uma certa emoção fica profundamente enredada com suas crenças sobre si mesmo (exploraremos como superar isso no [próximo capítulo](#)). A segunda é quando uma emoção fica presa. Isso pode acontecer quando você não se permite sentir e processar plenamente suas emoções por noventa segundos.

Quando suas emoções não fluem naturalmente, elas podem fazer com que sua base química mude. Isso funciona exatamente da mesma maneira que sua linha de base química muda quando você está viciado em uma determinada emoção. Essa armadilha pode acontecer de duas maneiras. Primeiro, inconscientemente, por meio da repressão, que envolve o bloqueio do cérebro de emoções indesejadas porque elas contradizem suas crenças. Sua mente inconsciente pode tentar protegê-lo de sentir dor ou constrangimento, porque você foi ensinado a acreditar que mostrar “fraqueza” é errado. Em segundo lugar, conscientemente, por meio da supressão, por meio da qual você tenta deliberadamente não sentir emoções que considera inadequadas. Como não achar apropriado chorar na frente dos colegas de trabalho ou rir quando “não deveria”. Uma das maneiras mais comuns de controlar as emoções e evitar que elas sejam vivenciadas é prendendo a respiração e criando tensão no corpo.

A tensão, mesmo que seja apenas a menor microcontração, interrompe o processamento natural da emoção. Ele congela sua emoção no tempo, interrompendo completamente sua energia em movimento. E ao restringir o fluxo natural da respiração quando você sente uma emoção, você garante que ela permaneça em seu corpo. Algumas tradições acreditam que a emoção aprisionada – quer tenha retido a alegria, o riso, a raiva ou qualquer outra coisa – pode manifestar-se como dor física. A medicina chinesa, os xamãs, os especialistas em reiki e os terapeutas somáticos ligam áreas de dor e tensão no corpo a certos pensamentos, sentimentos e comportamentos. A medicina chinesa, por exemplo, uma das práticas de cura mais antigas do planeta, que remonta a milhares de anos, liga o coração à falta de vitalidade, os pulmões à dor e à tristeza, e o fígado à raiva e à frustração. Tais associações também começaram a fazer parte da ciência moderna, com os investigadores a descobrirem não apenas uma ligação entre uma emoção e uma dor física, mas entre a fonte de uma emoção e uma dor. Por exemplo, uma equipe de pesquisa combinada da Universidade da Virgínia e da Universidade de Columbia descobriu que algo tão específico como a preocupação financeira pode causar dores na região lombar, no pescoço e nos ombros. De acordo com o estudo principal da autora Eileen Chou, os

resultados de seis estudos, um deles com dados de 33.720 famílias, estabelecem que a insegurança econômica produz dor física, reduz a tolerância à dor e prevê o consumo de analgésicos de venda livre. ⁵

No momento em que você começa a ver sintomas físicos como os descritos abaixo, provavelmente já está experimentando um estado mental específico ou uma emoção aprisionada há algum tempo.

Claro, você poderia dizer que a emoção já é física. Se estamos tristes, franzimos a testa, nos curvamos, talvez choremos. Se estamos estressados ou com raiva, ficamos tensos, talvez balançando os punhos e franzindo as sobrancelhas. Mas a ligação é ainda mais próxima. Um estudo de Yale sugeriu que o estresse e a dor física são, na verdade, duas faces da mesma moeda. Os pesquisadores descobriram uma “sobreposição neuroanatômica e fisiológica significativa” entre desconforto na mente e desconforto no corpo. ⁶

Embora os estudos revisados por pares sobre essas conexões mente-corpo permaneçam poucos e distantes entre si, uma ligação entre dor emocional e física é algo que vejo na maioria dos meus clientes. A investigação neste espaço está em curso e há certamente uma apreciação crescente de que o corpo é uma unidade única interligada, em vez de algo redutível a partes individuais que não têm relação entre si. No mínimo, acredito que as emoções podem ser um ponto de referência útil ao explorar a origem de uma dor que não tem causa óbvia. Na minha experiência de trabalhar para apoiar pessoas durante a dor, lidar com emoções difíceis ou aprisionadas diminui tangivelmente o desconforto que a dor produz.

Considere estas questões para explorar se alguma dor que você sente pode estar ligada a emoções ou emoções aprisionadas. Este breve questionário irá ajudá-lo a identificar essas associações. Trabalharemos para processá-los em nosso [próximo capítulo](#).

- Você tem dores que aparentemente vieram do nada?
- Onde eles estão localizados em seu corpo?
- O peso do mundo está sobre seus ombros, causando dores nos ombros?

- Suas preocupações financeiras estão causando dores nas costas?
 - A sua dor no pescoço é devido a se sentir sem apoio em sua vida?
 - Existe alguma dor em sua vida que pode estar ligada a uma experiência emocional?
- Você sofreu um acidente ou lesão? O que estava acontecendo em sua vida naquela época? Você consegue se lembrar de seu estado mental e de como estava se sentindo?

MAPEANDO A EMOÇÃO PRENDIDA

Adoro mapas e, em minha busca pelo conhecimento sobre o poder da respiração para tratar dores, traumas e emoções aprisionadas no corpo, encontrei uma grande variedade deles. Muitos estão enraizados nas tradições orientais, especialmente na medicina chinesa e na tradição iogue indiana, mas também existem alguns da ciência ocidental. Um estudo finlandês com mais de 700 participantes publicado no *Proceedings of the National Academies of Sciences* mapeou a influência que as emoções têm nos nossos corpos de forma consistente.⁷ A raiva era sentida com mais força na cabeça, e as pessoas felizes sentiam calor por todo o corpo, até os dedos das mãos e dos pés. Pessoas que se sentiam deprimidas relataram dormência, com pouca sensação na cabeça e no tronco e quase nada nos membros.

Existem diferenças de opinião sobre onde exatamente certas emoções ou pensamentos são mapeados no corpo, mas também há um acordo significativo. A garganta, por exemplo, é amplamente conhecida como o local onde se origina o desconforto relacionado à expressão, enquanto a retenção de certas emoções, como a raiva, geralmente fica alojada na mandíbula. O peito tende a ser onde a dor e a tristeza são mapeadas, e as costas geralmente são onde a culpa é mantida – pude ver imediatamente a tensão nas costas de Carlo quando ele começou a respirar no meu estúdio.

Um mapa corporal, como o mostrado ao lado, é muito útil para mostrar onde a tensão se origina em seu ciclo respiratório e pode ajudar a identificar o que está causando

sua dor ou doença física ou emocional. Se você sofre com dores ao longo do dia, procure perceber em que parte do corpo esse desconforto ou tensão se apresenta. Preste atenção em qualquer lugar que congele ou fique dolorido rapidamente e observe se há uma área em seu corpo para a qual sua respiração não parece fluir livremente. As áreas em questão podem lhe dar uma pista sobre que tipo de emoções você está preso. Também incluí algumas afirmações positivas em uma tabela [aqui](#) . Estas são frases curtas que você pode repetir para ajudar a promover a liberação de tensão em uma área específica. Você pode até querer usá-los para atualizar as declarações de afirmação definidas no início do livro (como parte de 'Defina suas intenções', [aqui](#)).

MAPA DE TENSÃO CORPORAL - EMOÇÕES PRENDIDAS

LEFT SIDE - FEMININE

Points on this side are:

- Controlled by the right brain
- Rooted in how we view ourselves
- Receptive (inner emotion)

RIGHT SIDE - MASCULINE

Points on this side are:

- Controlled by the left brain
- Rooted in how we view the outside world
- Expressive (outward emotion)

JAW

- Repressed anger

THROAT

- Unable to express feelings or talk about them

SHOULDERS

- Feeling burdened by responsibilities
- Anger and resentment towards yourself (LEFT)
- Anger and resentment towards others (RIGHT)

HEART AND CHEST

- Houses feelings of sadness, or that we are lacking in love/compassion
- Unable to receive love (LEFT)
- Unable to express love (RIGHT)

FEAR BELT

- SOLAR PLEXUS

- Trust issues
- Feeling insecure and having low self esteem
- Being afraid of giving power away

NAVAL

- Houses our childhood programming and will
- Gut instinct and agency
- Feeling ungrounded, unsafe or unstable
- Loss of your sense of self

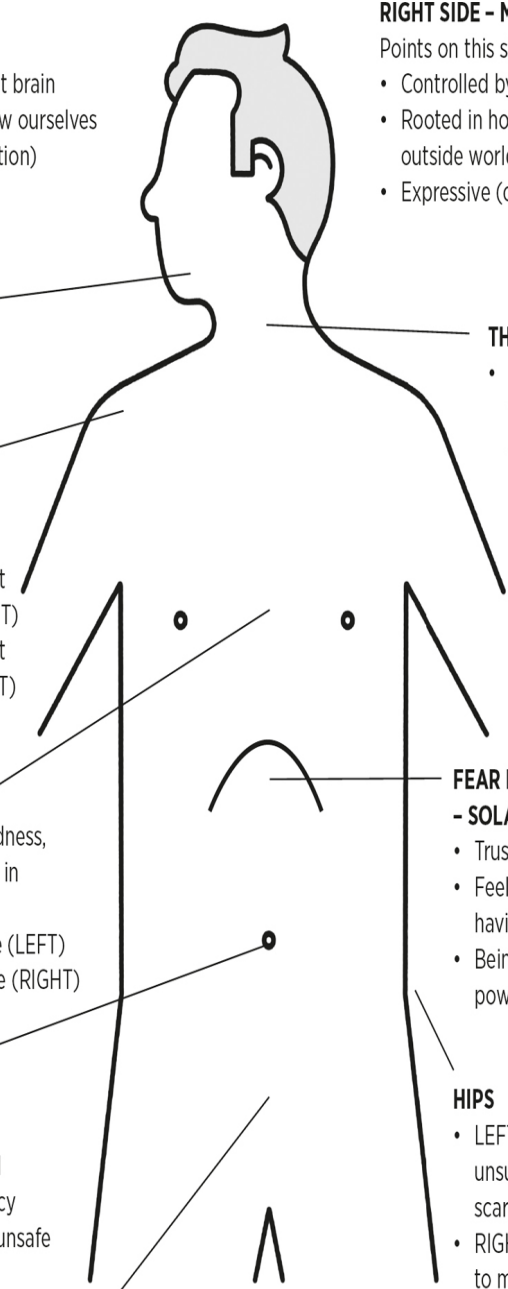
HIPS

- LEFT - feeling unsupported and scared to step back
- RIGHT - feeling scared to move forward

BELOW BELLY BUTTON

ABOVE PUBIC BONE

- Houses our survival, sexuality and pleasure instincts
- Feeling unable to express connection to creativity
- Feelings that our survival is threatened (by accidents, abuse or violence)



PARTE TRASEIRA DO CORPO

A dor nas costas pode ser causada pelas mesmas emoções aprisionadas que aquelas no local correspondente à sua frente, como mostrado neste mapa, mas com a emoção adicional de culpa.

Problemas com a coluna podem ser causados pela falta de apoio.

DECLARAÇÕES DE AFIRMAÇÃO PARA LIBERAR A TENSÃO

FRENTE DO CORPO	ESQUERDA	CERTO
Mandíbula	Reconheço minha raiva sem perder o controle.	Eu libero toda a minha raiva.
Garganta	Deixei minha voz ser ouvida. Eu falo minha verdade. Eu me expresso aberta e plenamente.	
Ombros	Estou em paz com o que está acontecendo e com o que vai acontecer. Aceito os erros como oportunidades de crescimento.	Eu amo e perdoo. perdoo a todos.
	Área do peito e coração	Estou grato. Eu amo e totalmente quem eu sou. Dou e recebo amor sem

esforço e
incondicionalmente.

Eu sigo meu
coração.

Eu me amo e Eu lidero
me aceito com amor.

Mostro Sinto
sempre compaixão compaixão pelos
por mim mesmo. outros.

Eu confio.
Eu deixei o
Cinto do controle.
medo do plexo solar Estou livre
de medo, tensão e
estresse.

Eu estou
aqui.

Eu estou
seguro.

Abdome
inferior naval Estou
aterrado.

Sou
poderoso, enraizado e
forte.

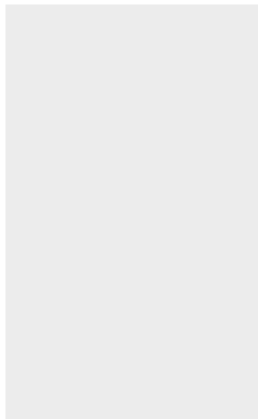
Eu escolho a
vida.

Estou
conectado ao meu
corpo.

Abaixo do Sou grato
umbigo pelo meu corpo.

Presto
atenção às
necessidades do meu
corpo.

Estou aberto
para receber prazer.



A
criatividade flui
através de mim.
Estou em
fluxo perfeito.

Quadril Dou um
passo para trás, faço
uma pausa e ganho
perspectiva. Sigo em
frente com alegria e
facilidade.

PARTE TRASEIRA DO CORPO

Eu me trato com respeito e gentileza.

Eu deixei de lado minha culpa e vergonha.

É seguro estar comigo.

Estou em paz com o passado.

À medida que perdôo, fico mais forte.

Eu libero o passado e me permito seguir em frente.

Estou apoiado e estável.

Sou abundantemente recompensado.

O amor próprio é minha prioridade.

Sou suficiente.

As oportunidades estão por toda parte.

Eu escolho deixar o passado para trás.

Hoje, escolho viver o momento.

Eu me permito seguir em frente na vida

Estou aprendendo e crescendo todos os dias

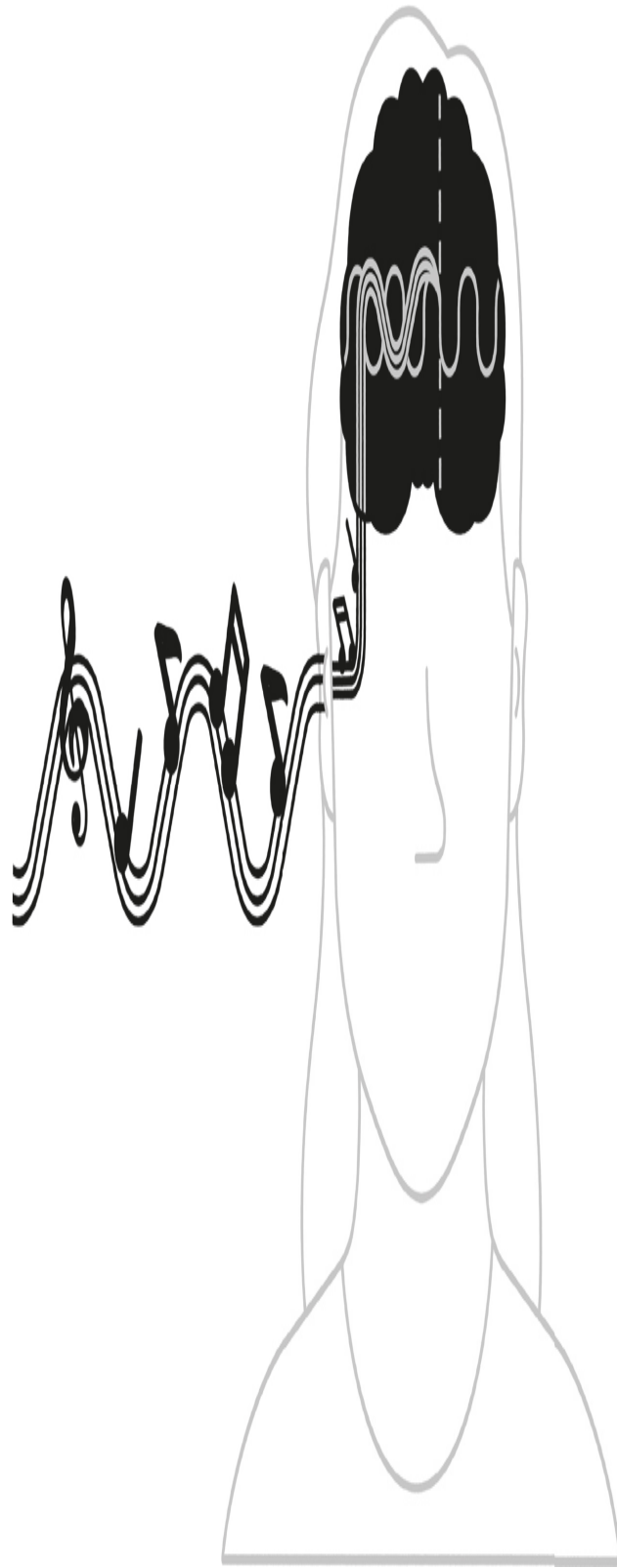
UMA TORCIDA NA MANGUEIRA

Um conceito central da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é que a energia vital chamada *qi* se move ao longo dos caminhos energéticos e traz vida a todas as células vivas. Quando as emoções ficam presas, *o qi* fica preso, e a MTC acredita que isso prejudica os órgãos e abre a porta para doenças. A energia do seu corpo é como água em uma mangueira; uma dobra na mangueira interromperá seu fluxo natural. Se uma emoção ficar presa, ela cria tensão que pode levar a complicações de saúde e restrições à nossa respiração. Muitas das nossas dores, se a MTC estiver certa, podem ser o resultado de uma experiência emocional que não nos permitimos sentir plenamente.

TUDO É VIBRAÇÃO

Algumas das maiores mentes científicas, incluindo Albert Einstein e Max Planck, deram origem a uma série de descobertas que lançaram a noção de física quântica. Um princípio da física quântica é que tudo no universo, visível e invisível, consiste em pequenos blocos de construção chamados átomos. Estas são as menores unidades nas quais a matéria pode ser dividida e vibram em certas frequências. Aproxime-se o suficiente de qualquer coisa e você encontrará átomos agrupados em diferentes densidades. O assento em que você está sentado, as roupas que você veste, a música que você ouve. Até o ar que respiramos é feito de átomos.

Tudo é feito desses pedacinhos de energia vibratória. Até mesmo seus pensamentos e sentimentos têm sua própria frequência vibracional. Candace Pert foi mais longe, dizendo: “Não somos apenas pequenos pedaços de carne. Estamos vibrando como um diapasão – emitimos uma vibração para outras pessoas. Nós transmitimos e recebemos.”⁸ Isso às vezes é chamado de lei da vibração. Tratei milhares de pessoas com grande sucesso, com base no fato de que emoções como raiva, ansiedade e culpa ressoam em frequências muito baixas, enquanto o contentamento, o otimismo e a gratidão ressoam nas frequências mais altas. Meus tratamentos giram em torno da criação de um ambiente de alta frequência no corpo, por meio do qual podemos começar a transformar esses sentimentos negativos em positivos. E a razão pela qual podemos fazer isso se deve a algo chamado arrastamento...



Você já se perguntou como pode bater o pé no ritmo da sua música favorita? O arrastamento faz isso acontecer. Este fenômeno foi descrito pela primeira vez em 1665 por um matemático, físico e inventor holandês chamado Christiaan Huygens. Ele descobriu que quando colocava dois relógios de pêndulo em uma parede, próximos um do outro, e balançava os pêndulos em velocidades diferentes, eles acabariam oscilando exatamente na mesma proporção. Eles entraram no ritmo um do outro. Ele percebeu que essa peculiaridade não ocorria apenas nos relógios de pêndulo, mas também na química, na farmacologia, na biologia, na medicina, na psicologia, na sociologia e em outras áreas.

Para ver como isso se aplica ao corpo, voltemos ao nosso exemplo musical. A música chega aos nossos ouvidos por meio de ondas sonoras que viajam pelo ar e chegam ao nosso corpo. Quando essas ondas entram em nossos ouvidos, nosso cérebro começa a se adaptar à música; ele coloca suas próprias ondas em fase com a música, combinando a forma e o tamanho das ondas sonoras. Isso nos permite avançar no tempo.

A ideia por trás das emoções aprisionadas é que essa energia vibratória emocional que você suprimiu permanece no corpo até ser liberada. Podem passar anos desde que você sentiu originalmente a emoção, mas o fato de você tê-la reprimido significa que a energia estará vibrando no presente e para ser liberada ela precisa ser sintonizada com uma emoção de frequência mais elevada. Já vi isso inúmeras vezes em minhas sessões com clientes, e essas emoções aprisionadas costumam ser refletidas por um padrão respiratório irregular ou interrompido.

Então, como criamos uma frequência vibracional extremamente alta no corpo e transformamos essas emoções negativas e aprisionadas em positivas? Como liberamos esses pontos de tensão física ou emocional?

Isso mesmo. Através da respiração.

Nome do Nível	'Frequência' (Hz)	energética	Estado Associado	Emocional
Iluminação	700-1000		Inefável	
Paz	600		Bênção	
Alegria	540		Serenidade	

Amor	500	Reverência
Razão	400	Entendimento
Aceitação	350	Perdão
Disposição	310	Otimismo
Neutralidade	250	Confiar
Coragem	200	Afirmação
Orgulho	175	Desprezo
Raiva	150	Odiar
Desejo	125	Desejo
Temer	100	Ansiedade
Pesar	75	Arrependimento
Apatia	50	Desespero
Culpa	30	Culpa
Vergonha	20	Humilhação

RESPIRAÇÃO INFINITA

A esta altura, espero que você tenha se tornado mais consciente de sua respiração e que ainda pratique regularmente a respiração lenta apenas com o nariz e o diafragma, inspirando por cinco e expirando por cinco. Espero que você também esteja usando fita adesiva na boca, acumulando até vinte minutos diariamente, e potencialmente aplicando fita adesiva à noite para melhorar sua respiração quando estiver dormindo. Quero que você continue com essas práticas diárias funcionais. Você também deve continuar a retornar a técnicas como 'Em caso de dúvida, expire' (Exercício 14, [aqui](#)) sempre que estiver em uma situação difícil e não souber o que fazer, além de seguir nossas técnicas para dormir, digestão e dor.

No entanto, se você reconhecer que está sob constante estresse mental e físico – que está preso em um determinado estado – talvez precise começar a trabalhar para se libertar do vício emocional e liberar emoções aprisionadas. Para fazer isso, começaremos uma prática diária de respiração dinâmica chamada 'Respiração do Infinito'.

Gostaria que você dedicasse dez minutos por dia a isso, de preferência pela manhã, durante os próximos quarenta dias. Este é o tempo que pode levar para criar a mudança.

O nome denuncia - é uma técnica de respiração de energia consciente de fluxo livre que conecta a inspiração e a expiração em um loop, eliminando a breve pausa que acompanha a respiração saudável em repouso.

Essa forma de respirar não é como você deveria respirar normalmente, mas é uma intervenção para ajudar a mudar a energia do seu corpo e alterar sua bioquímica. A prática pode ajudar a criar uma alta frequência vibracional para aumentar o arrastamento, permitindo que a emoção aprisionada complete o seu ciclo natural de integração e seja processada.

Desenvolveremos essa prática no [próximo capítulo](#) . É importante reconhecer que este é um exercício poderoso e seus benefícios aumentam com o tempo, e é por isso que pedirei que você faça isso todos os dias durante os próximos quarenta dias. Mas por enquanto vamos começar a praticar, para que você possa começar a se sentir confortável com isso.

Exercício 23

Respiração Infinita

- Encontre um local confortável, sentado ou deitado. (Tente evitar o quarto, por causa de sua associação com o sono.)
- Defina um cronômetro para dez minutos ou tenha alguma música pronta que dure esse tempo.
- Consulte suas intenções no início do livro (Exercício 1, [aqui](#)). O que você deseja obter com essa prática?
- Deixe seu corpo, mente e respiração se acalmarem.
- Inspire pelo nariz contando três segundos, sentindo sua barriga subir.
- Sem pausa, solte e solte a respiração por três segundos, também pelo nariz. Certifique-se de não expirar vigorosamente. Apenas deixe a respiração sair do corpo sem forçá-la ou controlá-la.
- Sem pausa, inspire novamente.

- Continue respirando desta forma – três segundos inspirando, três segundos expirando, continuamente, sem pausa. Sinta a respiração entrando e saindo do nariz e a barriga subindo e descendo.
- Continue fazendo isso por dez minutos, até o cronômetro tocar.



Lembre-se de que a prática da respiração infinita mescla a inspiração e a expiração para formar uma respiração contínua e que não há pausa entre nenhuma das respirações. Se ajudar, você pode imaginar seu padrão de respiração como o símbolo do infinito, que se parece com um número 8 deitado de lado. Cada metade do símbolo representa uma inspiração ou expiração. Às vezes acho útil traçar o símbolo com o dedo enquanto respiro.

Não se preocupe em acertar na primeira vez, mesmo se você for o arquétipo do controlador de respiração. Você descobrirá que o fluxo começa a surgir com a prática. Você pode começar a sentir mudanças físicas em seu corpo – energia, formigamento, zumbido. Você pode sentir uma mudança na temperatura do seu corpo. Tudo bem, não se preocupe. Ao praticar este exercício, esteja ciente de qualquer tensão em seu ciclo respiratório. Se houver algum lugar que pareça contraído ou onde você sinta que sua respiração não flui livremente, tente respirar nesse espaço ou coloque a mão ali e massageie suavemente enquanto continua respirando. Se você começar a notar cólicas desconfortáveis, você está respirando com muita força. Então ouça o seu corpo e faça uma pausa. Esta prática é dinâmica, mas descontraída, aberta e fluida. Não deveria ser desconfortável.

Se você sentir uma emoção borbulhando à superfície, não a force a voltar. Deixe fluir. Lembre-se: se você sentir plenamente sua emoção e aceitá-la, levará apenas noventa segundos para integrá-la. A emoção nem sempre surge durante a prática em si; pode surgir fora dele, em sua vida diária. E tudo bem. Isso é normal.

A respiração infinita é tão poderosa porque funciona para remover emoções aprisionadas, quer saibamos ou não que elas estão lá. Também funciona independentemente de sabermos que estamos preocupados com alguma coisa. Também pode nos ajudar a superar experiências que influenciam nossas crenças sobre o mundo e a curar aquelas feridas emocionais que são inevitáveis na vida, aquelas que estão escritas como traumas em nossa respiração e em nosso corpo.

Este será nosso foco no [próximo capítulo](#) .

Capítulo 6

Libere o trauma e reconecte sua mente

ENTENDENDO O TRAUMA

Estive no Brasil com Scott, meu melhor amigo e parceiro DJ, e Becky, namorada dele na época. O sol tinha acabado de se pôr enquanto caminhávamos por uma rua colorida de Salvador, conversando. Eu estava segurando meu laptop debaixo do braço quando, pelo canto do olho, notei um carro parando ao nosso lado. Virei-me para ele quando a janela baixou. Meu primeiro pensamento foi que quem estava no carro estava pedindo informações.

Antes que eu percebesse o que estava acontecendo, o cara estava fora do carro, eu estava com uma arma apontada para a cabeça e gritavam comigo em português. Scott ficou bastante surpreso, mas estava apenas tentando manter a calma. Becky permaneceu imóvel, aterrorizada com o que estava acontecendo. Embora eu não soubesse o que o cara estava dizendo, eu poderia adivinhar. Dei a ele meu laptop, carteira e tudo que tinha nos bolsos. Ele apontou a arma para Scott e gritou mais um pouco. Felizmente, Scott não tinha nada contra ele, mas Becky sim. Ela estava com sua bolsa.

Quando a arma foi apontada para ela, seu sistema nervoso acelerou e ela se fingiu de morta no pior momento possível. Ela estava completamente congelada, apertando a bolsa com força contra o peito. Enquanto instigávamos Becky a entregar a sacola, o atirador ficava cada vez mais frenético, gritando conosco e balançando a arma em todas as direções. Por um momento eu não sabia o que iria acontecer. Finalmente, conseguimos tirar a bolsa de Becky de suas mãos e entregá-la. Ele puxou a arma de volta, pulou no carro e saiu em disparada. Becky começou a chorar.



Muitas vezes ficamos assustados com a palavra ‘trauma’. Tendemos a associá-lo a eventos extremos e às suas consequências – soldados que regressam da guerra, ataques violentos, acidentes de carro, agressões sexuais, experiências de quase morte, bullying na escola ou no trabalho ou coisas como o nosso incidente no Brasil. O termo vem de uma palavra grega que significa “ferida” e, como qualquer ferida, pode ser profunda ou superficial. Pode ser causado por um único evento ou pelo acúmulo de vários eventos que

fazem com que o trauma permaneça sem solução. Perder Tiff para o câncer foi traumático para mim e foi necessária uma prática regular de respiração para corrigir as consequências. Ser mantido sob a mira de uma arma no Brasil também foi traumático, mas processei isso rapidamente. Embora possa parecer um tanto estranho, achei mais traumático ter sido falsamente acusado pelo meu pai de não ter fechado a tampa do ketchup, quando balancei a garrafa e ela se espalhou por toda a cozinha quando eu tinha sete anos. Isso demorei mais para superar do que o roubo no Brasil.

Agora, para você, esse incidente com o ketchup pode não parecer tão “traumático”. Mas vamos explorar o contexto. Senti que estava sendo culpado por algo que não acreditava *ser* minha culpa e não estava tendo a oportunidade de dizer a ninguém que não era eu. Inconscientemente, isto pareceu confirmar sentimentos negativos que surgiram durante experiências anteriores. Senti que estava sendo ignorado ou que o que eu tinha a dizer não importava. O que isso mostra é que o trauma pode ser infligido não apenas por algo que acontece com você, mas também quando algo que você acredita que deveria acontecer *não acontece*. Não me perguntaram a minha versão da história e isso me fez sentir como se não fosse ouvido. Este incidente também mostra que o trauma é altamente subjetivo.

O que é traumático para uma pessoa pode não ser para outra. O que é traumático para você pode até ser validador ou reconfortante para eles. Por exemplo, enquanto uma pessoa pode ter medo de voltar a andar de bicicleta depois de ter sofrido um acidente, outra pode pensar que as lesões tornam-no resistente, especialmente se foram educados para acreditar que magoar-se os torna fortes ou resistentes.

O médico e autor Gabor Maté vai além e afirma que "Trauma não é o que acontece com você, é o que acontece dentro de você como resultado do que aconteceu com você. Trauma é aquela cicatriz que deixa você menos flexível, mais rígido, menos sentimental e mais defendido. Isto é o que vejo repetidamente refletido na respiração dos meus clientes.

LINDA

Linda foi um exemplo extremo de alguém com traumas não resolvidos de longa data. Ela estava na casa dos cinquenta quando veio me ver. Ela sentia desconforto mental contínuo – na verdade, ela disse que se sentia inquieta, ansiosa e propensa a pensamentos negativos desde que se lembrava. Pude ver que sua respiração estava contraída, congelada; havia muito pouca respiração entrando e saindo, e o pouco que havia parecia muito controlado. Percebi rapidamente que havia muita tensão em torno de seu diafragma, especialmente em torno da barriga, a região do plexo solar. Isso tende a indicar que a pessoa tem falta de confiança ou está apegada ao medo. Linda era uma respiradora congelada/respiradora controladora.

Começamos a 'Respiração do Infinito' para aumentar deliberadamente o fluxo energético e alterar a química do corpo dela. Usando acupressão prática, consegui ajudar a liberar um pouco da tensão e contração muscular em seu diafragma. Também a incentivei a usar o som para ajudar a vocalizar e expressar qualquer emoção aprisionada. Isso é algo que considero útil para ajudar os clientes a desalojar emoções aprisionadas particularmente teimosas. Todos nós já sentimos alívio ao gritar no travesseiro. Discutiremos isso com mais detalhes posteriormente.

Após cerca de vinte minutos de respiração, pude ver um grande acúmulo de energia, seguido por uma onda de emoção. As lágrimas começaram a rolar pelo seu rosto, a tensão no seu plexo solar pareceu desaparecer e a sua respiração tornou-se aberta e fluida. Após nossa sessão de respiração, ela me contou como ficou profundamente traumatizada por um acidente de carro ocorrido cerca de quarenta anos antes. Ela estava tensa desde então, incapaz de deixar a experiência passar e incapaz de entrar em um carro. Isso afetou seus relacionamentos, sua carreira – todos os aspectos de sua vida. Após a sessão, ela disse que se sentiu libertada e viva novamente.

Quando ocorre um evento traumático, como o acidente de carro de Linda, ou acontece algo que é percebido por um indivíduo como traumático, as memórias ficam armazenadas no cérebro e no sistema nervoso de uma forma desadaptativa, mantendo-o preso no trauma. Sua respiração fica rígida, movendo você para um de nossos arquétipos, e

suas emoções ficam congeladas em vez de processadas. Nossa prática de 'Respiração Infinita' abre sua respiração e cria um fluxo energético em seu corpo. Ajuda a liberar a tensão e qualquer carga emocional negativa presente, permitindo armazenar suas memórias de forma adaptativa. Uma pessoa pode então lembrar um evento sem ser desencadeada e sem sentir muita angústia.

Minhas lembranças de Tiff e de sua morte ainda estão comigo. Mas o sentimento paralisante de tristeza não existe mais. Quando eu estava sofrendo, minha mente inconsciente interrompeu o fluxo de respiração em meu peito para me proteger de sentir dor emocional em meu coração. Mas, ao liberar a tensão que me impedia de sentir profundamente e abrir meu corpo para o fluxo total da respiração, pude finalmente processar esse trauma e começar a seguir em frente. Sim, todo Dia dos Namorados, aniversário de sua morte, minha mente e meus pensamentos podem produzir mais emoções, mas como meu trauma foi processado, minha respiração está aberta para fluir e essa emoção não afeta mais meu corpo e minha mente da mesma forma. . Ele vem e depois vai. Gosto de pensar nisso como uma lesão antiga no tornozelo. Às vezes, quando você está dançando, você sente uma leve pontada. Mas isso não impede você de estar na pista de dança. Quando sua respiração está aberta e fluida, o trauma não precisa definir sua felicidade.

O trauma não precisa definir sua felicidade.

ABRA SEU CORAÇÃO

Um coração aberto é um estado de ser onde você se sente livre, receptivo e expansivo. Sua respiração está aberta e fluindo sem obstrução e você experimenta uma sensação de amor, alegria e confiança. Todos desejamos experimentar um coração aberto, mas às vezes nos sentimos inconscientemente assustados e vulneráveis demais para nos

revelarmos dessa forma. A dor e outras formas de trauma podem fazer com que a nossa mente inconsciente feche o “centro do coração” no peito e impeça a respiração de se expandir para ele. Esta é a sua maneira de desviar nossa mágoa e dor, fechando-nos e fingindo que isso não existe ou não importa. Isso torna mais difícil nos conectarmos com nós mesmos e com os outros de uma forma amorosa.

Sinais de um coração fechado:

- Sentir-se emocionalmente paralisado, entorpecido ou preso à vida.
- Estar zangado, mesquinho e cínico ou crítico consigo mesmo e com os outros.
- Reter amor e carinho para consigo mesmo e para com os outros.
- Encontrar defeitos nas pessoas e julgar os outros.
- Evitando novas experiências e aventuras.
- Evitando conexão com outras pessoas.

Sinais de que seu coração está aberto:

- Sorrir, rir e ser expressivo.
- Demonstrar carinho e bondade para com os outros.
- Concentrando-se no que há de bom nas pessoas, e não no negativo.
- Estar aberto a novas experiências e oportunidades.
- Ser resiliente nas adversidades.
- Sentindo-se positivo, pacífico e cheio de energia.

Exercício 24

Respire para abrir seu coração

Só tente fazer isso quando tiver certeza de que está respirando com o diafragma e que sua respiração está se expandindo para a parte inferior do tronco antes de qualquer outro lugar. Veja se você consegue começar a ter essa expansão secundária através da barriga e subindo até o peito, fluindo como o movimento de uma onda. Barriga no meio do peito, solte e repita.

- Encontre uma posição confortável, sentado ou deitado.

- Coloque uma mão no coração e a outra na barriga.
- Inspire pelo nariz, expandindo-se para a mão que está na barriga.
- Nessa mesma inspiração, sinta uma expansão na região central entre as mãos, como uma onda fluindo para cima, até a expansão final na mão que está no coração.
- Expire pelo nariz – relaxe e solte.
- Repita dez rodadas.

Você pode praticar isso, repetindo o mantra: “Eu escolho abrir meu coração” ou “é seguro abrir meu coração”. Você também pode se concentrar nesse fluxo mais completo e na expansão da respiração na prática da 'Respiração do Infinito' (Exercício 23, [aqui](#)), especialmente se sentir que seu coração está fechado.





CRENÇAS E RESPIRAÇÃO

Como mostra o incidente com o ketchup, o trauma pode se confundir com suas crenças, e suas crenças podem ter origem nas experiências que você tem, sejam elas boas ou ruins. Talvez o momento em que seu projeto criativo foi elogiado por seu professor tenha criado uma crença duradoura em você, ou talvez ouvir que você era uma ótima criança em casa tenha consolidado a crença de que você é uma boa pessoa. Talvez às vezes suas necessidades não tenham sido atendidas da maneira que você acredita que deveriam. Talvez, como minhas irmãs Jane e Anna, do [Capítulo 1](#), você também tenha formado crenças de que certas coisas são perigosas ou seguras com base no que você foi exposto quando era criança. Você pode acreditar que não é bom o suficiente por causa de algo que ouviu alguém dizer sobre você quando era jovem ou porque estava sempre lutando para atingir os padrões de outra pessoa. As crenças que essas experiências formam são validadas e reforçadas ao longo dos anos por pensamentos repetidos.

Voltemos a Jane e Anna por um momento, pois é importante compreender que existem diferentes tipos de experiências que afetam a sua respiração e o seu comportamento. Este exemplo básico pode substituir qualquer experiência que evoque emoções fortes. Se, como Jane, você fosse mordido por um cachorro ainda jovem, o choque da experiência forçaria seu padrão respiratório a mudar, novos caminhos neurais em seu cérebro se formariam e você poderia desenvolver a crença de que os cães não eram seguros e que você deve evitá-los no futuro. Esta é uma experiência *sentida*.

Se o cachorro tivesse mordido minha mãe, em vez da própria Jane, e minha mãe dissesse a Jane para nunca se aproximar de um, Jane ainda aprenderia que não era seguro ter cães por perto e, portanto, os evitaria. Mesmo que ela não tivesse experimentado pessoalmente os perigos dos cães, isto constituiria uma experiência *aprendida*.

Todas as nossas experiências moldam o que acreditamos sobre o mundo. As crenças sentidas e aprendidas podem se espalhar por toda parte, tornando-se crenças *compartilhadas*. Vejamos outro exemplo simples: todos os que vivem num bloco de

apartamentos podem ter medo de usar o elevador se o vizinho ficar preso nele durante três horas e dizer às pessoas à sua volta que não é seguro. É comum vermos crenças compartilhadas circulando nas famílias, nas comunidades e na sociedade em geral. Imagine se um dia você ligasse o noticiário e lhe dissessem que nem um único elevador no mundo era seguro para entrar. Uma única crença pode se espalhar como um incêndio.

Há também outra forma de formar crenças – através de pensamentos repetidos – e estas podem ser transmitidas de geração em geração. A cultura em que crescemos, a língua que falamos, a informação divulgada através de vários meios de comunicação e o ambiente que nos rodeia podem influenciar o nosso sistema de crenças.

Por exemplo, às vezes as mulheres aprendem em certas culturas que é normal, ou mesmo esperado, ser mais expressivo emocionalmente do que os homens. Em alguns círculos, os homens que demonstram emoções (exceto raiva) ainda são considerados “tabu”. Isso foi verdade para mim, meu pai, o pai dele e o pai dele, possivelmente por gerações antes dele, até o momento em que se tornou culturalmente inaceitável que os homens *realmente* falassem sobre como se sentiam. Passei por isso quando era criança, quando abri a porta da frente e encontrei meu pai chorando.

“Vá buscar a mamãe”, ele disse. 'Eu caí da minha bicicleta.'

Os homens no tipo de sociedade em que cresci nunca choravam, a menos que estivessem gravemente feridos, e mesmo assim isso era muitas vezes desaprovado. A verdade é que ele estava tendo um colapso nervoso devido ao estresse e ao esgotamento no trabalho, mas sentiu que precisava projetar uma imagem de força para o filho. E ao fazer isso, ele projetou essa crença em mim, ou pelo menos acrescentou peso a uma crença compartilhada que era comum na minha comunidade.

Então cresci acreditando que os homens deveriam ser “fortes”. Isso poderia ter vindo do meu pai, mas também poderia ter surgido de uma cultura onde “meninos grandes não choram” era algo que eu ouvia muito. Esse estereótipo certamente foi reforçado por Tough Ted e pelos anos que passei praticando judô, que comecei aos quatro anos. Meu primeiro treinador de judô até nos fez chamá-lo de 'Superman'.

Exercício 25

Respiração infinita com som

O som e o movimento podem ajudar a acelerar os resultados da sua prática de respiração infinita. Todo som, independentemente de ter frequência alta ou baixa, tem um ponto de vibração mais alto que a massa sólida; isso significa que emitir som faz com que seu corpo comece a vibrar e promove que essas emoções negativas de baixa ressonância comecem a se dissipar por meio do conceito de arrastamento. O movimento pode liberar a tensão física e, assim, contribui ainda mais para essa sensação de limpeza. Então, gostaria que você adicionasse algum som e movimento durante sua prática diária de respiração infinita.

- Encontre um local confortável, sentado ou deitado. (Tente evitar o quarto, por causa de sua associação com o sono.)
- Defina um cronômetro para cinco minutos ou tenha alguma música pronta que dure esse tempo.
- Consulte suas intenções no início do livro. O que você deseja obter com essa prática?
- Reserve um momento para se acalmar e ancore a si mesmo e à respiração em seu corpo.
- Inspire pelo nariz por três segundos, sentindo a barriga subir.
- Sem pausa, solte e solte a respiração por três segundos, também pelo nariz. Certifique-se de não expirar vigorosamente – apenas deixe a respiração sair do corpo sem forçá-la ou controlá-la.
- Sem pausa, inspire novamente.
- Quando o cronômetro tocar, bata as mãos nos joelhos enquanto faz um zumbido.
- Repita a batida e o zumbido por três rodadas.
- Volte à prática da respiração infinita para outra rodada de cinco minutos.

- Você pode sentir a sensação de formigamento e zumbido se intensificando durante esse processo. Lembre-se de que você está no controle, então pare ou faça uma pausa se se sentir desconfortável. Se a emoção borbulhar, deixe-a fluir e deixe-a ir.

Nossos anos de infância são quando baixamos

-

nossos arquivos, sistema operacional e programação.

O CÉREBRO DE UMA CRIANÇA

A primeira infância não é apenas um período de crescimento físico; é também um momento de desenvolvimento mental, envolvendo mudanças na anatomia, na fisiologia, na química e no sistema nervoso. Entre as idades de zero e sete são nossos anos de programação. Durante estes anos estamos quase num estado permanente de hipnose, sendo condicionados pelo ambiente que nos rodeia, abertos à sugestão. Nosso cérebro está em um estado de aprendizagem de superabsorção, memorização, raciocínio e resolução de problemas, e estamos forjando relacionamentos conosco mesmos e com o mundo ao nosso redor.

Nosso desenvolvimento cerebral é rápido neste momento. De certa forma, nossos anos de infância são quando baixamos nossos arquivos, sistema operacional e programação. Estes são os anos em que começamos a desenvolver as nossas crenças fundamentais – as crenças que influenciam a forma como vemos a nós mesmos e ao nosso

mundo, as crenças que desempenham um papel decisivo na nossa saúde física e mental na vida adulta. E embora essas crenças não sejam necessariamente *objetivamente* verdadeiras, elas fornecem uma estrutura para a interpretação da informação. Você poderia pensar quase qualquer coisa e praticar, praticar e praticar esse pensamento – mas a crença na qual o pensamento se transformará é apenas uma história que você contou a si mesmo.

ONDAS CEREBRAIS

Em diferentes períodos de nossas vidas, diferentes tipos de ondas cerebrais dominam e transitamos entre elas quando crianças e adultos. Isso pode acontecer por si só, como quando estamos em sono profundo, ou podemos usar conscientemente ferramentas como respiração ou meditação para entrar em diferentes estados e promover uma mudança.

Existem quatro tipos diferentes de ondas cerebrais, que são diferenciadas com base em seus padrões elétricos e frequência:

DELTA: Crianças: 0-2 anos (e ainda no útero). Adultos em sono profundo. Este é um período de grande desenvolvimento nas crianças, e essas ondas cerebrais estão associadas aos níveis mais profundos de relaxamento e cura restauradora durante o sono.

THETA: Crianças: 2 a 5 anos. Adultos em hipnose ou pouco antes de cochilar. É o reino da imaginação e do devaneio. Um estado de superaprendizagem em que estamos abertos a sugestões.

ALPHA: Crianças: 5 a 7 anos. Adultos em meditação. Estamos em paz e relaxados, embora alertas. Podemos tirar conclusões do ambiente, e o mundo interior da imaginação tende a ser tão real quanto o mundo exterior da realidade. Este é um ótimo estado para se estar durante um brainstorming ou aprendizado.

BETA: Crianças: de 8 a 12 anos em diante. Os adultos passam a maior parte do tempo nesta frequência. É o mundo do pensamento consciente e analítico. A mente está desperta, focada, alerta e capaz de processamento lógico.

PROGRAMAÇÃO INFANTIL E CRENÇAS FUNDAMENTAIS

Vamos nos aprofundar um pouco mais nas crenças – especificamente, em suas crenças centrais. Suas crenças centrais são as ideias sobre o mundo que seu cérebro forma quando você é criança e permanecem inconscientes por toda a vida. Eles constituem a programação de sua infância, que se baseia em suas experiências, nas coisas que você vê as pessoas fazerem e nos conselhos que os outros lhe dão quando você está crescendo. Na idade adulta, eles aparecerão em seus pensamentos, sentimentos, percepções e desempenharão um papel em suas ações, nas decisões que você toma, em como você

escolhe seus amigos e parceiros, e assim por diante. Eles são produtos do seu condicionamento pelas experiências e pelo ambiente, e não por fatos objetivos.

É através desse condicionamento que você dá sentido ao mundo. Esta interpretação do mundo à luz das nossas crenças existentes é o que chamamos de *viés de confirmação*. Uma parte do seu cérebro, o sistema de ativação reticular (SRA), filtra muitas das informações que recebe para que não fiquemos sobrecarregados com estímulos. Neste processo de filtragem, ele prioriza as coisas que acha que você precisa reconhecer, como algo em que você tem se concentrado ou pensado, ou algo que faz parte de sua programação mais profunda, como suas crenças fundamentais. Por exemplo, se você acredita que os cães não são seguros, seu cérebro pode filtrar seu comportamento amigável ou interpretá-lo de acordo com essa crença. Você pode perceber seu salto brincalhão como um ataque cruel. Ou, se você acredita que “ninguém me escuta”, então você pode filtrar uma conversa para ouvir ou interpretar algo de uma forma que apoie isso. O que o pensador pensa, o provador prova. Ouvimos o que as nossas crenças querem que ouçamos, vemos o que as nossas crenças querem que vejamos – este viés de confirmação significa que verá evidências à sua volta de algo em que já acredita, “provando” que a sua crença está fundamentada na realidade. Isso acontece até mesmo por meio da intenção focada. Você já percebeu que às vezes você pensa em algo que normalmente nunca pensa, apenas para ver isso em todos os lugares que olha? É por isso que a definição de intenção positiva que fizemos no início do livro pode ser tão poderosa. Estamos começando a reprogramar seu RAS para que funcione a seu favor, e não contra você.

O que o pensador pensa, o provador prova.

De certa forma, suas crenças fundamentais dão ao seu RAS seu manual de operação. Que então funciona como seu manual para interpretar o que acontece em sua vida.

Teremos parte deste manual há tanto tempo que parece parte de nossa identidade, e isso torna difícil alterá-lo. Mas se o nosso manual é a razão da nossa contínua dúvida, da nossa insegurança, do nosso mau humor e do constante desejo de aprovação, então devemos a nós mesmos desafiá-lo e mudá-lo. Talvez você esteja programado com crenças como: 'A vida não é justa'. 'Por que isso sempre acontece comigo?' 'Eu não sou suficiente.' 'Se eu tiver isso ou aquilo, ficarei feliz.' 'Eu não sou merecedor.' 'Eu sou inútil.' 'Eu não sou digno de amor.' Por trás dessas características superficiais que podemos considerar parte de nossa identidade, existe uma versão mais autêntica e criativa de nós mesmos – uma versão com a qual precisamos nos reconectar. Tudo isso está mapeado em sua respiração e nos arquétipos respiratórios que você vivencia.

Para mudar seu comportamento, você deve substituir essas crenças antigas e pouco favoráveis por outras novas e úteis. Como sempre, essa mudança começa com a conscientização. Se você não questionar ou examinar quem você pensa que é, juntamente com sua respiração, poderá ficar preso a velhas crenças que podem impedi-lo de se sentir verdadeiramente feliz, vivo e livre. Você merece ser feliz, mesmo que não pense que merece.

Todos nós viemos de origens diferentes. Somos condicionados pelo que nos rodeia, pelos nossos colegas, professores, modelos e, acima de tudo, pelos nossos pais e cuidadores. Gosto de pensar que a maioria dos pais e cuidadores farão o possível para lhe fornecer tudo o que você precisa da maneira que sabem – mas nem sempre é esse o caso. Os pais e cuidadores agem de acordo com as suas próprias crenças fundamentais, aprendidas com os seus pais, com a sua escolaridade e com outras pessoas significativas e, claro, com o ambiente que os rodeia, as experiências e os próprios traumas não resolvidos. Isso pode influenciar a maneira como eles agem. Haverá momentos em que eles estarão sob grande estresse, quando se fecharão, quando no calor do momento dirão coisas ou agirão de uma forma que os magoe. Se você está passando por muita angústia por causa de algo que aconteceu com você quando era criança, procure apoio adicional além de fazer as

práticas deste livro. Fale com o seu médico de família, um terapeuta ou um profissional treinado que terá alguns recursos e formas brilhantes de ajudar.

Talvez faltou alguma coisa em sua infância. Talvez você não consiga se expressar, então sua crença central é que você não é ouvido ou visto. Talvez você sentisse que não tinha ninguém com quem compartilhar suas preocupações sobre a escola, seus amigos ou sua vida doméstica. Portanto, sua crença central é que sua dor emocional não é importante ou que seus sentimentos não são confiáveis. Talvez os adultos da sua infância tenham sido agressivos, tentando viver a vida através de você, então sua crença central é que é absolutamente necessário ter sucesso e que o seu eu autêntico não importa. Talvez você tenha ouvido comentários descartáveis como “sua irmã é mais esperta que você”, “você é tão desajeitado” ou “você nunca conseguirá entrar no time”. Tudo o que você ouve ou experimenta enquanto cresce pode penetrar profundamente na sua mente, criar tensão no seu ciclo respiratório e ter um enorme impacto na sua vida adulta. Cria o manual que seu RAS opera a partir de hoje.

Mesmo que sua infância tenha sido muito agradável, você ainda tem crenças fundamentais. Você ainda baixa seu manual para ajudá-lo a entender o mundo. Mas se você continuar enfrentando os mesmos problemas repetidamente, provavelmente é hora de atualizar seu manual.

Vamos dar uma olhada no meu. Já exploramos a entrada em torno da noção de força – reforçada através de experiências, ideias de masculinidade tradicional, treino de judô, Tough Ted e assim por diante. Mas vamos desempacotar alguns outros. Enquanto crescia, tive a sorte de ter professores que me apoiavam, bons amigos e um ambiente familiar estável. Sou muito grato aos meus pais que trabalharam duro e dedicaram todo o seu tempo e energia para criar uma educação positiva e saudável para mim e meus três irmãos. No entanto, ainda acabei com algumas entradas inúteis no meu manual, embora o processo fosse sutil. Por exemplo, havia uma entrada sobre dinheiro: *O dinheiro não cresce em árvores*, meus pais diriam, provavelmente porque eles trabalharam tanto como uma equipe para ganhar o suficiente. Meu pai trabalhava longas horas como gerente de catering

para nos sustentar; minha mãe também: ela passava as noites trabalhando como enfermeira, um trabalho que ela fazia malabarismos ao lado de administrar a agitação da pousada. Ela voltava do turno da noite quando acordávamos, preparava o café da manhã para os hóspedes, nos levava para a escola, dormia um pouco, depois nos pegava na escola, nos levava de táxi para nossos vários hobbies, nos colocava na cama e voltava para trabalhar. Eles queriam o melhor para nós e nos fornecer tudo o que gostaríamos de ter tido enquanto cresciam. Eles também tinham seus manuais. Eles tinham seu saco de tijolos, suas crenças fundamentais, seu condicionamento. Todo mundo faz. Eles passaram por algumas experiências muito difíceis. Então, crescer com pais trabalhadores, muitas vezes estressados, que já viram mais do que o seu quinhão de tragédias, não é de admirar que em meu manual mental houvesse a noção de que é preciso trabalhar duro para ter sucesso na vida. Em muitos aspectos, esta é uma grande crença para se ter, mas reforçou a ideia de que você deve estar sempre “fazendo”, sempre ligado, sempre trabalhando. Provavelmente foi assim que fiquei viciado em estresse e tive um padrão respiratório estressante. Pode até ter sido o nascimento do Airport Stu.

Como família, éramos próximos. No entanto, enquanto crescia, as palavras “eu te amo” raramente eram pronunciadas em nossa casa. Talvez eles fossem até desaprovados. Meus pais achavam que 'eu te amo' não tinha significado quando usado casualmente. Eles acreditavam que a melhor maneira de dizer 'eu te amo' era demonstrar isso através do que você faz. Então, na cabeça deles, eles não precisavam usar essa frase para provar seu amor por nós. E embora eu nunca tenha me sentido mal amado de forma alguma, não ouvir essas palavras transformou-se em uma crença sobre como eu deveria expressar amor em meus relacionamentos quando adulto. À medida que fui crescendo e começando a namorar, percebi que me sentia desconfortável quando uma namorada dizia 'eu te amo', pois minha programação de infância me dizia que isso não era necessário. Você poderia argumentar que se eu tivesse ouvido 'eu te amo' todos os dias, mas vindo de pais que não demonstraram isso, isso teria tido um impacto muito diferente em meus relacionamentos

como adulto. Isso mostra que não importa o que aconteça, estamos todos condicionados. Todos nós temos nosso manual. E isso afeta a forma como operamos hoje.

Depois de tomar consciência de que o viés de confirmação é algo de que *todos nós* sofremos, você pode tentar praticar ser um pouco mais aberto às suas percepções e julgamentos. Quando você sabe que sua respiração influencia seus pensamentos e sentimentos, você pode começar a usá-la como uma ferramenta, juntamente com alguma consciência e reprogramação, para mudar suas crenças. E isso significa que você não precisa passar a vida preso a crenças formadas por suas experiências na juventude. Você pode se libertar. Então é hora de começarmos a desfazer as malas e mudar nosso manual – mas primeiro, deixe-me apresentar-lhe Jasmine.

JASMIM

Jasmine participou de uma sessão de grupo que eu estava conduzindo em Londres. Como parte da prática, pedi a todos no grupo que fizessem sons de “tonificação” e movimentassem o corpo em vários momentos durante a prática de respiração, semelhante ao nosso exercício “Respiração Infinita com Som” (Exercício 25, [aqui](#)), como forma de movendo qualquer emoção aprisionada.

Logo no início da sessão, notei uma mulher que mal fazia barulho. Fui até lá e a encorajei a ir em frente. Mas ainda assim, nada saiu. Continuamos nesse formato por cinco a dez minutos de respiração, seguidos de dois minutos de movimento e som. Ao longo da sessão de uma hora, ela se abriu lentamente, fazendo mais e mais barulho a cada rodada, até que finalmente se tornou a pessoa mais barulhenta na sala. Ela foi mais do que barulhenta e acabou chorando de tanto rir e cheia de alegria.

No final da sessão ela veio me agradecer. Ela disse que sonhava em ser cantora quando criança, mas que alguém lhe disse que sua voz era péssima, uma experiência extremamente traumática para ela. Acreditar que era péssima naquilo que mais gostava de fazer prejudicou gravemente sua confiança e a tornou retraída, infeliz e quieta. A aula de respiração a abriu, permitindo-lhe superar aquela experiência dolorosa quando criança. Ela

começou a acreditar que tinha o direito de se expressar. Ela me mandou uma mensagem um mês depois para dizer que começou a ter aulas de canto e estava adorando.

Exercício 26

Você agrada as pessoas?

As crianças que crescem em ambientes caóticos ou controladores podem agradar às pessoas, aprendendo que sendo boas ou comportando-se bem podem evitar conflitos e atrair amor. Isso é chamado de resposta de “bajulação”, uma alternativa tanto para lutar ou fugir quanto paralisar. Quando adultos, aqueles que agradam às pessoas podem ser metamorfos emocionais, minimizando suas próprias necessidades e desejos para satisfazer os dos outros. Esse comportamento decorre da crença de que o amor é condicional.

Você agrada as pessoas? Faça meu teste rápido:

- Você luta para sentir que os outros 'veem' você?
- Você acha difícil dizer não às pessoas?
- Você descarrega suas emoções em estranhos?
- Você se sente culpado quando está com raiva de outras pessoas?
- Você se sente responsável pelas reações das outras pessoas?
- Você compromete seus valores pelo bem de outras pessoas?
- Você se desconecta emocionalmente de situações sociais?

Se você respondeu sim a alguma das perguntas acima, você pode agradar as pessoas. Agradar as pessoas nem sempre é resultado de um trauma, e a maioria de nós tem algumas tendências para agradar as pessoas. O importante é reconhecer que nunca saberemos realmente o que as outras pessoas querem, por isso nossas tentativas de agradar às vezes podem sair pela culatra. Se realmente queremos ser amados, simplesmente precisamos ser autênticos.

É hora de começarmos a desfazer as malas e mudar nosso manual.



Exercício 27

O que tem na sua bolsa?

Como as crenças fundamentais muitas vezes se relacionam com coisas que vivenciamos quando crianças, especialmente durante os anos de programação dos zero aos sete anos, um exercício útil é pensar sobre o que as pessoas diziam ou faziam com frequência enquanto você crescia.

Pense na sua infância, principalmente desde as suas primeiras lembranças até os sete anos de idade. Aqui estão algumas perguntas para ajudar:

- Houve alguma experiência traumática, grande ou pequena, que ainda impacta seu comportamento hoje?
 - Seus cuidadores prestaram muita atenção a você?
 - Como eles demonstraram amor por você?
 - Que mensagens você recebeu muito quando criança? Disseram para você fazer shhh e não chorar? Você foi repreendido por algo que não fez ou disse que não era bom o suficiente em alguma coisa? Houve mensagens sobre dinheiro, trabalho ou relacionamentos? Você aprendeu que as pessoas podem ser confiáveis?
 - Como seus pais se tratavam?
 - Eles ficavam em casa a maior parte do tempo ou fora?
 - Houve alguma coisa em que lhe disseram que você não era bom?
 - Houve algo em que lhe disseram que você era bom?
 - Seus cuidadores fizeram julgamentos sobre os outros?

- Alguém disse que você não tinha permissão para expressar uma opinião?
- Seus cuidadores reclamaram muito do trabalho?
- Você tem irmãos? Qual foi a sua dinâmica com eles? Você estava sendo

constantemente comparado a eles?

Essas perguntas não cobrirão todas as coisas que você ouviu quando criança, mas certamente o farão pensar. Agora reserve um momento para considerar as mensagens que você recebeu. Você consegue pensar em alguma maneira pela qual eles possam estar influenciando seu comportamento hoje? Você pode começar a mudar suas crenças fundamentais para outras que sejam mais positivas ou que encorajem seu crescimento pessoal? Verifique a tabela na página seguinte para se inspirar.

Observação: se você não consegue se lembrar de nada da sua infância, pode ser que você estivesse em constante estado de “congelamento” durante esse período. Esse estado de isolamento e retraimento é uma forma de proteção psicológica contra a experiência de algo traumático ou opressor. Isso ainda pode ser processado através da nossa prática de “Respiração do Infinito”.

MUDE SUAS CRENÇAS PRINCIPAIS

CRENÇA NEGATIVA	PENSAMENTO REFORMULADO
Eu sou uma falha.	Estou fazendo o meu melhor.
Eu não sou suficiente.	Eu sou digno.
Tudo é minha culpa.	É seguro deixar ir.
Eu nunca faço nada certo.	Aprendo com meus erros.
Eu não sou digno de amor. indesejável. pouco atraente. feio.	Eu me amo e me aceito incondicionalmente. Sou suficiente.
Qual é o objetivo?	Tenho uma contribuição positiva a dar ao mundo.
Por que eu me incomodo?	Sigo minha intuição.
Sou apenas uma pessoa ansiosa.	Eu estou seguro. Eu escolho ser confiante.

	A ansiedade não me define.
Estou sempre falido.	Existem oportunidades em todos os lugares.
Eu nunca tenho dinheiro.	Tenho as habilidades para ganhar a vida.
Eu sou estúpido.	Eu confio e acredito em mim mesmo.
	Aprendo com meus erros e melhoro.
Ninguém me escuta.	Sou ouvido, sou visto.
	Eu me expresso aberta e livremente.
Por que isso sempre acontece comigo?	O que isso está me ensinando?

Agora, há outra experiência influente que todos nós temos e que precisamos discutir. Ele chega primeiro na bolsa de todos e pode se tornar a primeira entrada no seu manual.

TRAUMA DE NASCIMENTO

Quando você nasceu neste mundo, foi um choque, mas você chegou aqui. O nascimento é uma de nossas primeiras experiências sentidas. Vai na bolsa – não há como evitar. É traumático. E o nascimento não é apenas traumático para você, mas provavelmente terá sido traumático para sua mãe e provavelmente para seu outro pai também. Essa primeira respiração pode desempenhar um papel importante na formação de quem você é e como percebe a realidade. É a primeira entrada na sua linha do tempo.

Alguns até sugeriram que a forma como você nasceu – induzido, violado, por cesariana ou de outra forma – pode corresponder às crenças que você forma sobre o mundo. Os bebês induzidos poderão, de acordo com esta hipótese, crescer e acreditar que não conseguem fazer nada sozinhos. Se foi um parto difícil, você pode crescer pensando que o mundo não é um lugar seguro para se estar. Para alguns, esse medo pode ser ainda reforçado por experiências da primeira infância, como estar num ambiente doméstico caótico. É uma crença que pode afetar ao longo da sua vida os sentimentos que você tem e as escolhas que você faz, e pode levá-lo a se tornar um arquétipo teimoso, como um respirador reverso ou até mesmo um prendedor de ar, distraído de estar aqui, agora. Sua mente inconsciente pode colocá-lo em um estado constante de luta, fuga ou

congelamento. Talvez você se sinta permanentemente ansioso, estressado ou socialmente desajeitado.

Fui apresentado pela primeira vez ao conceito de trauma de nascimento quando me deparei com o trabalho de Leonard Orr e sua prática de “renascimento”.¹ Orr é considerado um dos pioneiros do movimento da respiração na cultura ocidental. Diz-se que seus ensinamentos foram inspirados pelo guru do Kriya Yoga, Mahavatar Babaji (o guru de Yogananda – aí está aquele livro de novo!). No entanto, a primeira visão de Orr e a sua capacidade de desbloquear e resolver as suas próprias memórias de nascimento vieram-lhe em 1962, embora não através dos ashrams do Himalaia ou das escrituras espirituais.

Seu primeiro grande avanço veio para ele como muitos de nossos membros *do a-ha!* momentos sim: no banho. Ele descobriu que, ao fundir a inspiração com a expiração num ritmo suave e relaxado – tal como fazemos quando fazemos a nossa “Respiração do Infinito” – as pessoas poderiam, como ele descreveu, “curar as oito grandes coisas do trauma humano: o trauma do nascimento, o síndrome de desaprovação parental, negativos específicos, desejo inconsciente de morte, carma de vidas passadas, trauma religioso, trauma escolar e senilidade”. Essa é uma afirmação bastante ousada de se fazer em uma banheira.

Orr e seus ensinamentos se espalharam como um incêndio pelo mundo ocidental. Acredita-se que ele tenha ensinado mais de 100.000 instrutores e estima-se que tenha alcançado mais de 10 milhões de pessoas. Tem havido coisas boas ditas sobre esta técnica e algumas coisas não tão boas, com alguns extremistas do renascimento levando as coisas longe demais. No entanto, o renascimento ainda é praticado hoje e sua técnica é a base para a maioria das escolas comuns de respiração de “energia consciente” reconhecidas hoje.²

Quando você está treinando em qualquer coisa que se aproxime do território ligeiramente espiritual, muitas vezes você ouve histórias do homem que andou sobre a água ou do cara que fez tanto yoga que começou a levitar ou da pessoa que curou todos os seus problemas e doenças respirando. ar. Embora meus alarmes céticos tocassem repetidamente enquanto eu explorava o mundo da respiração, os exercícios e práticas que

eu estava aprendendo estavam tendo um efeito profundo em mim e em muitos outros com quem trabalhei, conheci, treinei e compartilhei histórias. No entanto, a noção de trauma de nascimento – a prática de técnicas de renascimento – foi algo que só aprendi na formação. E então conheci Danny.

Dani

Fui apresentado a Danny por sua mãe, Trish. Ela me disse que ele estava lutando contra uma grave ansiedade de separação. A situação era tão séria que ele entraria em pânico se estivesse brincando no jardim e ela fechasse a porta dos fundos. Ela se perguntou se isso tinha algo a ver com as dificuldades que ela teve quando o deu à luz. Eu disse a ela que só tinha aprendido sobre traumas de nascimento, mas que estava muito feliz em ver Danny e que esperava poder ajudar de alguma forma.

A primeira vez que o conheci, sua linguagem corporal me disse que ele estava com muito medo de conversar. Seus ombros estavam curvados e seu corpo virado para dentro, interrompendo sua respiração. Ele ficou atrás do cabelo grande de sua mãe e olhou para seus Nikes. Enraizado no local, sua postura estava congelada e sua respiração paralisada.

Mentalmente, ele parecia desligado e distraído – as características de um respirador que está ao mesmo tempo em colapso e respirando ao contrário. Na verdade, sua respiração era quase inexistente, e de vez em quando ele respirava fundo, como se quisesse recuperar o fôlego. Pessoas que vivem em constante estado de medo, como Danny, têm dificuldade em pensar com clareza, e qualquer exigência de desempenho pode levá-las a se fechar ainda mais. Então levei as coisas devagar. Eu o sentei e o fiz respirar. Logo pude confirmar que ele respirava reversamente, então o encorajei a respirar mais fundo em seu torso enquanto eu respirava junto com ele.

Ao longo de quatro sessões, a respiração de Danny se aprofundou, seu diafragma começou a funcionar, sua postura melhorou e uma cor uniforme voltou às suas bochechas. Semana após semana ele parecia um pouco mais confiante e mais disposto a conversar. Na quinta sessão tivemos um avanço. Após cerca de dez minutos de respiração infinita, ele

explodiu de emoção, gritando a plenos pulmões por mais de um minuto. E como mágica, sua respiração foi reiniciada. Era expansivo, aberto e fluido, eficiente e sem esforço.

A próxima vez que vi Danny, ele entrou no meu estúdio sem a mãe. Ele era noivo e charmoso e me contou que havia entrado para o time de futebol da escola. Ele parecia uma pessoa completamente diferente. Ele parecia livre de seu trauma, embora nunca saberemos se isso ocorreu em seu nascimento ou mais tarde em sua vida. Mas foi uma das transformações mais dramáticas que já testemunhei.

Gostaria que você revisitasse nossa seção 'O que há na sua bolsa?' exercício de linha do tempo (Exercício 27, [aqui](#)). A pessoa que você era quando criança e a pessoa que você é hoje foram impactadas pela sua experiência de nascimento? Talvez você precise perguntar a algumas pessoas, é claro, sobre como foi seu nascimento, mas pode ser outra pista para ajudá-lo a abandonar crenças profundamente enraizadas que não lhe servem mais.

Para a maioria de nós, embora a nossa experiência de nascimento seja traumática, o amor, o cuidado, a comida, o calor, a proteção e a ligação que recebemos dos nossos pais são geralmente suficientes para nos permitir superar o trauma da nossa chegada forçada à Terra. Chegamos à conclusão (ou crença) de que afinal não foi tão ruim assim. Isso limpa o saco, então ele fica bonito e vazio quando continuamos em nossa jornada de vida. É como se, quando criança, você fosse um espaço em branco de consciência e seu cérebro fosse uma esponja, absorvendo informações, pronto e querendo fazer conexões e caminhos regulares para ajudá-lo a navegar pela vida.

Mas nem todos têm a sorte de nascer e crescer em lares amorosos e atenciosos. Às vezes, os cuidadores ainda estão lidando com seus próprios traumas e estão muito fechados para atender às nossas necessidades. Essas experiências e influências podem afetar sua vida hoje, mas você pode retomar o controle.

Você não pode mudar seu passado, mas pode *aprender* com ele para poder tomar decisões melhores agora. Trata-se de compreender e fazer as pazes com as pessoas e as suas experiências, aprendendo com elas e sendo curioso sobre si mesmo, as suas crenças e o seu comportamento, e não erradicando-os da sua história.

Agora você sabe que, por meio da conscientização diária e de uma prática regular de respiração funcional, você pode começar a largar seu saco de tijolos, aliviando o estresse e aliviando qualquer dor. Mas você também pode começar a retirar o que está dentro daquele saco de tijolos usando a 'Respiração do Infinito'. Você pode começar a resolver qualquer trauma, mesmo que esse trauma esteja tão intimamente ligado às suas crenças que você não consiga reconhecê-lo pelo que é.

ESVAZIE SUA BOLSA

Aprendemos neste capítulo como quase todos carregamos consigo traumas, grandes ou pequenos, e como isso pode estar entrelaçado com nossas crenças fundamentais: as ideias às quais fomos expostos quando éramos crianças e que agora internalizamos. Vimos que essas crenças podem até ser influenciadas pelo nosso nascimento e também exploramos como elas são como um manual mental, que nos diz como encontrar o nosso caminho na vida. Mas podemos superar crenças e experiências prejudiciais através da respiração. Podemos começar a esvaziar o nosso saco de tijolos.

Às vezes, nossas crenças e comportamentos fundamentais estão tão profundamente arraigados que é difícil nos libertarmos deles imediatamente. É preciso tempo e dedicação à prática da respiração. Quando estamos realmente tentando desaprender hábitos e comportamentos que dificultam nossas vidas e nos impedem de seguir em frente, temos que adotar uma prática diária. Isso nos permitirá apertar o botão de reset. Parte dessa redefinição também é uma reprogramação consciente – reprogramar a história que contamos a nós mesmos, mudando nosso manual e nossas crenças fundamentais. E você pode fazer isso por meio de afirmações juntamente com sua prática diária de 'Respiração do Infinito'.

Exercício 28

Respiração Infinita com Som e Afirmações

Gostaria que você acrescentasse algumas afirmações à sua prática de 'Respiração Infinita com Som'. Estas podem ser as três afirmações que você escolheu no início do livro (Exercício 1, [aqui](#)), ou algo novo, para ajudar a reestruturar suas crenças fundamentais. Por exemplo: sou suficiente, sou poderoso, sou digno de receber tudo o que preciso. Qualquer coisa que pareça alinhada com você.

Portanto, usando o mesmo formato de prática do Exercício 25, 'Respiração Infinita com Som' ([aqui](#)):

- Encontre um local confortável, sentado ou deitado.
- Defina um cronômetro para dez minutos ou tenha alguma música pronta que dure esse tempo.
- Permita-se tempo para ancorar em seu corpo.
- Observe seu corpo; deixe amolecer. Deixe de lado qualquer tensão em seu rosto, mandíbula, pescoço.
- Observe sua mente; esteja ciente de seus pensamentos, julgamentos e opiniões.
- Agora sinta as batidas do seu coração no peito e diga suas afirmações, suas três afirmações.
- Comece sua respiração. Inspire pelo nariz e conte três segundos, sentindo primeiro a barriga subir e depois fluir e se expandir para cima como uma onda, passando pela barriga e pelo peito.
- Sem pausa, solte e solte a respiração por três segundos, também pelo nariz. Certifique-se de não expirar vigorosamente – apenas deixe a respiração sair do corpo sem forçá-la ou controlá-la.
- Sem pausa, inspire novamente.
- Continue com este fluxo de respiração infinito.

- Sempre que sentir desejo, bata as mãos nos joelhos enquanto emite um zumbido. Faça isso por três rodadas antes de retornar à prática da respiração infinita e repita até que os dez minutos acabem.

- Acomode-se aqui, ancore-se de volta ao seu corpo e relaxe totalmente.
- Diminua a respiração.
- Sinta o batimento cardíaco novamente, talvez até coloque as mãos no coração.

- Sinta a apreciação pelas batidas do seu coração, pela vida e vitalidade do seu corpo.

- Sinta gratidão por todas as coisas que fazem você se sentir seguro e amado – as pessoas em sua vida, os recursos e oportunidades que você tem disponíveis. Às vezes isso traz um fluxo de emoção e tudo bem – deixe fluir.

- Volte aos batimentos cardíacos e agora repita suas afirmações, sejam elas quais forem: *sou forte, sou amoroso, apoiei. Eu estou orgulhoso. Eu escolho ser eu.*

- Não apenas diga isso em sua mente; realmente sinta-os em seu corpo.

- Volte para o seu espaço.

Lembre-se de que essas afirmações são exclusivas para você e o ajudarão a começar a mudar seu manual e suas crenças fundamentais.

Deixe ir e transforme

O MENTOR PERFEITO

Durante toda a minha jornada de respiração, minhas crenças sobre o que a respiração pode fazer foram testadas e validadas por meio de minha experiência e das experiências de meus clientes. Já vi pessoas superarem o luto, superarem traumas e se tornarem pessoas mais felizes, mais saudáveis e mais funcionais quase da noite para o dia.

Sei por experiência própria que a respiração pode resolver esses problemas. Mas também reconheço que, se quiser ajudar o maior número possível de pessoas, preciso de ser capaz de explicar estas experiências transformacionais na linguagem da ciência ocidental. São necessárias mais pesquisas sobre trabalho respiratório para provar por que isso acontece, e estou determinado a fazer a minha parte. Alguns anos depois de começar o trabalho respiratório, comecei minha busca por respostas e encontrei um mentor – alguém com formação em ciência e pesquisa – para me ajudar. E eu o conheci, entre todos os lugares, em Ibiza.

Sempre senti uma ligação profunda com Ibiza – a natureza, o pôr do sol, a cultura – e passei muitos verões mágicos na ilha. Os geólogos dizem que é um dos locais mais magnéticos da Terra e por vezes pergunto-me se foi por isso que encontrei ali o meu parceiro de investigação perfeito.

Essa viagem foi um pouco diferente daquelas que eu estava acostumada. Foi a minha primeira vez em Ibiza como profissional de saúde e não como DJ. Fui convidado para ministrar workshops no International Music Summit anual. Eles queriam criar um espaço para a indústria da música eletrônica compreender a saúde mental e explorar estratégias de apoio.

Fiquei um pouco tonto desde o início. O sol estava nascendo quando subi no banco de trás do microônibus que nos levaria do hotel até o local da conferência. O táxi estava cheio de especialistas de todo o mundo, mas eu era novo no jogo, e se alguma vez houve um momento para sentir uma onda de síndrome do impostor, foi esse. Havia especialistas em sono, neurocientistas e treinadores de classe mundial. Eu me senti um pouco perdido, para dizer o mínimo. Percebi que minha respiração estava congelada. Sentado na minha frente no ônibus estava um senhor mais velho com um chapéu panamá creme. Ele usava óculos redondos e tinha uma aura de inteligência. Eu ainda não tinha acordado quando ele se virou e começou a me interrogar.

'Olá, Stuart. Eu sou Norma. Já ouvi pessoas falarem sobre essa poderosa técnica de respiração que você ensina. Qual é a pesquisa científica por trás disso?

Poxa. Direto para a morte com uma pergunta que venho tentando responder ao longo do último ano. Naquela época, eu não sabia que Norm era o Dr. Norman E. Rosenthal, MD, um cientista, pesquisador e psiquiatra de renome mundial que liderou a equipe que primeiro cunhou o termo 'transtorno afetivo sazonal' (TAS) e foi pioneiro na terapia de luz. amplamente utilizado para tratá-lo. Autor de best-sellers, ele trabalhou com uma longa lista de clientes de primeira linha. Ele conhecia suas coisas.

Houve um longo silêncio. Foi um daqueles momentos de confusão. Eu gostaria de ter uma resposta sólida. *Dá um tempo*, pensei. *Acabei de acordar*. Mas eu respondi com:

'É um pouco irregular.'

O Dr. Norm me deu "o olhar". Seus olhos bem treinados permaneceram imóveis, mas ele poderia muito bem tê-los revirado e rido para mim. Ele não disse uma palavra, mas o que ouvi, como que por telepatia, através das minhas lentes impostoras, foi: 'Isso é ridículo e inútil. Por que você está aqui? Quando o microônibus começou a se mover, ele se virou para frente.

Ao longo daquele dia, sem meu conhecimento, o Dr. Norm me observou de longe enquanto eu realizava minhas sessões de respiração em grupo. Ele também conduziu algumas investigações adicionais, perguntando a alguns participantes sobre sua

experiência comigo. Eu não tinha ideia de que estava sendo investigado discretamente. Mais tarde, depois de terminarmos os vários workshops, palestras e palestras, ele se aproximou de mim e disse: 'Seu óbvio comprometimento com sua prática e sua sinceridade despertaram minha curiosidade. Gostaria de saber se você teria tempo para me dar uma sessão privada.

Sorri e respondi: 'Eu adoraria'.

Na manhã seguinte, quando o sol estava nascendo, nos encontramos em uma sala de tratamento no terreno do hotel. Antes de iniciarmos a sessão, expliquei que estaríamos trabalhando com práticas poderosas e dinâmicas de respiração de energia consciente que poderiam liberar emoções e traumas aprisionados e ajudar a religar o cérebro. Norm colocou a mão no meu ombro e me olhou novamente.

“Sou terapeuta há quarenta anos”, disse ele. 'Eu ficaria muito surpreso se alguma coisa acontecesse.'

E assim começamos.

NORMA

A sessão de Norm foi como muitas outras sessões que realizei, só que desta vez parecia que os riscos eram maiores. Percebi que ele estava cético e queria provar o valor do que estava fazendo. Conforme eu o guiei para respirar, a energia começou a fluir. Ele se contorceu e tremeu, e depois de um tempo pude ver que ele estava começando a processar alguma coisa. Havia tensão em seu ombro direito, o que, se você der uma olhada em nosso mapa corporal do Capítulo 5 ([aqui](#)), sugere raiva não expressa.

Ajudei a liberá-lo fisicamente, aplicando pressão e massagem leve, mas seu tremor ficou cada vez mais intenso. Havia vermelhidão em suas bochechas; a raiva estava se movendo e crescendo, e ele estava começando a fazer barulho. A raiva pareceu penetrar em sua mandíbula na forma de tensão, contrações e espasmos, e finalmente houve uma explosão de emoção, um grito, antes que as lágrimas comessem a fluir livremente pelos

lados de seu rosto. Durou quase um minuto e meio, exatamente o tempo que leva para processar totalmente as emoções.

Continuamos respirando, mas agora a emoção mudou; as lágrimas foram substituídas por risadas – gargalhadas de verdade, do jeito que você riria se acabasse de ouvir a piada mais engraçada já contada. Ele riu tanto que minha energia se uniu à dele, e eu quis rir com ele. Novamente, isso durou noventa segundos antes de seu corpo relaxar. Sua respiração tornou-se aberta, fluida e sem esforço. Eu o levei de volta a um estado mais relaxado. Quando acabou, passei-lhe um copo de água.

'Como você está se sentindo?' Perguntei.

'Isso foi muito...' – houve uma longa pausa – '...interessante.'

Isso foi tudo que ele disse.

'Alguma coisa que você gostaria de compartilhar? Você gostaria de falar sobre sua experiência?

'Não. Foi simplesmente muito...' – houve outra longa pausa – '...interessante.'

Ele pegou suas coisas e foi para seu quarto.

Senti-me justificado pela experiência de Norm, mas não tive notícias dele naquele dia, quando ele pegou um voo matinal de volta para Washington, DC. Cerca de uma semana depois, recebi uma ligação de um número dos EUA. Era Norm, e ele começou a me contar o que havia experimentado.

Emoções que ele pensava ter processado anos atrás vieram à tona e vieram à tona, e desde a sessão, disse ele, ele se sentiu extraordinariamente positivo e à vontade. Claramente, como acontece com muitos de nós, a emoção com a qual ele pensava ter lidado estava simplesmente trancada no porão do seu inconsciente, invisível, não ouvida, mas afetando sua vida diária. Mas Norm tinha outra coisa a dizer.

'A excitação que sinto em resposta à nossa sessão de respiração me lembra de como me senti quando meus colegas e eu começamos a explorar o transtorno afetivo sazonal e a fototerapia em 1981, ou quando me deparei com a Meditação Transcendental.'

Isso é algo sobre o qual ele viaja pelo mundo dando palestras. 'A pesquisa sobre sua técnica parece escassa. Eu adoraria ajudá-lo a preencher as lacunas.

O QUE ENCONTRAMOS

Desde essa conversa, Norm me orientou a reunir os testemunhos de 636 pessoas, e os resultados continuam a lançar luz sobre o impacto do trabalho respiratório na vida das pessoas. Embora a minha missão tenha sido interrompida pela pandemia da COVID-19, continuámos a recolher dados de clientes que frequentam as minhas sessões online.

Até agora, os efeitos auto-relatados do trabalho respiratório têm sido esmagadores. As mesmas histórias surgem repetidamente: melhora do humor e do bem-estar; liberação de traumas de longa data; maior capacidade de avançar; e uma nova visão. Entre homens e mulheres, grupos e indivíduos, mesmo online e offline (o que achei surpreendente), os resultados foram consistentemente positivos. No entanto, não queríamos nos enganar quanto aos resultados, por isso pedimos aos participantes que relatassem quaisquer efeitos adversos. Algumas pessoas – 19 por cento – disseram ter experimentado estes sintomas, incluindo desconforto físico, emoções pesadas, sensação de cansaço e retraimento. No entanto, embora alguns tenham sentido efeitos adversos, 99 por cento de todos os participantes relataram que a experiência foi útil, com 26 por cento destes indicando que foi transformacional.

Foi um começo promissor. Mas há mais que queremos aprender. O que ficou claro durante minha prática e ensinamentos de respiração é que a ligação entre a tensão física e a emoção profunda no ciclo respiratório é forte. Se, como Norm, você acredita ter lidado com emoções passadas, existe a possibilidade de você simplesmente tê-las guardado em uma caixa no canto do porão de sua mente e elas ainda estarem impressas em sua respiração – e afetando você. sua vida – no presente. Para o corpo, não existe trauma “passado”. De certa forma, o trauma continua acontecendo agora, energeticamente. Norm e eu temos um longo caminho a percorrer para compreender completamente o impacto do

uso da respiração como uma intervenção para traumas e emoções aprisionadas. Mas estamos entusiasmados com o que está por vir.

CAMINHOS BEM USADOS

Somos criaturas de hábitos. Cada vez que você pensa ou sente algo, você fortalece os circuitos do seu cérebro, tornando cada vez mais provável que você continue pensando ou sentindo esse algo. Você procura confirmar essas crenças em sua vida cotidiana, mesmo que não tenha consciência de fazer isso e mesmo que isso faça você se sentir péssimo.

Quanto mais o tempo passa, mais profundamente esses hábitos ficam arraigados, à medida que as vias cerebrais ficam desgastadas. Podemos criar novos caminhos para descer, mas o nosso cérebro continuará a tentar seguir a linha de menor resistência e a seguir os caminhos originais que conhece melhor, assumindo que não tentamos criar novos padrões com intenção. Esta é outra razão pela qual definir sua intenção no início deste livro foi tão importante (Exercício 1, [aqui](#)). Nesta fase da nossa jornada, pode até valer a pena visitar essas questões de intenção para ver se você precisa alterá-las de alguma forma.

Como você aprendeu, os hábitos que você tem há muitos anos são os mais difíceis de mudar. Esses hábitos estão profundamente enraizados no cérebro e, quando você chega aos 25 anos, você tem tantos caminhos pré-existentes nos quais seu cérebro depende que é muito difícil mudá-los. Às vezes, você percorreu o mesmo caminho tantas vezes que criou uma trincheira profunda – tão profunda que você nem consegue ver outra rota por cima dela.

Quando isso acontece, você precisa de algo mais radical – uma intervenção transformadora, algo que o ajude a sair da trincheira para que possa mudar de caminho rapidamente.

Nosso cérebro continuará tentando seguir a linha de menor resistência.



MUDANÇA ATRAVÉS DA RESPIRAÇÃO

A prática de respiração que fiz pela primeira vez com minha mãe foi uma dessas transformações radicais. A técnica foi semelhante à que usei desde então com Norm, Danny, Linda, Jasmine e milhares de outras pessoas que passaram por transformações notáveis através da mudança na respiração. Você pode já ter começado a sentir alguns dos benefícios, mudanças e mudanças com sua prática diária de respiração infinita.

A respiração pode ajudar a uma rápida reconfiguração do corpo e da mente. Como já discutimos, descobri que é uma forma extremamente eficaz de liberar traumas, emoções aprisionadas e velhos hábitos, e de mudar sistemas de crenças, tudo sem a necessidade de necessariamente conversar sobre eles. Mas, igualmente, descobri que é extremamente útil para chegar ao cerne de problemas constantes de ansiedade, estresse, sono ruim, má digestão, baixa energia e falta de autoconfiança, abordando-os de uma vez por todas. O fantástico da respiração é que, diferentemente da conscientização e das ferramentas de coaching, ela não precisa “saber” qual é o problema para começar a ajudá-lo. O trabalho respiratório pode, portanto, ser extremamente útil para limpar os padrões inconscientes e o condicionamento que se refletem na maneira como você respira no dia a dia.

A terapia tradicional da fala também é incrivelmente útil, mas às vezes não temos palavras para explicar como nos sentimos nem respostas para resolver o que está errado. Às vezes até corrompemos o processo inconscientemente porque estamos tão acostumados a ser nós mesmos que até nossos problemas parecem confortáveis – por mais contra-intuitivo que isso possa parecer. Mas todos os seus problemas estão mapeados na

sua respiração. Não há como esconder isso. E ao trabalhar com a respiração como uma intervenção, você pode liberar a tensão emocional que mantém, mudar a química do seu corpo e reconectar os caminhos do seu cérebro. Pense nisso como uma redefinição definitiva, como pressionar Ctrl-Alt-Delete no seu computador.

O workshop de respiração que participei com minha mãe cerca de dois meses após a morte de Tiff iniciou meu processo de lidar com minha dor. Isso me abriu, permitindo-me sentir incondicionalmente. Praticar algo que proporcione uma forma poderosa, mas de curto prazo, de alívio para o estresse ou a dor, como a técnica 'Em caso de dúvida, expire' (Exercício 14, [aqui](#)), não teria mudado esse sofrimento por si só, como minha dor emocional estava profundamente enredada com meu passado, minhas crenças fundamentais, minha incapacidade de sentir e deixar ir totalmente. Eu precisava ir mais fundo abaixo da superfície. Trabalhar com segurança com técnicas de respiração com energia consciente me deu consolo, conforto e consolo, o que por sua vez permitiu que todos os sentimentos fortes que eu mantinha em meu corpo se expressassem. Eu poderia tirar aquele saco de tijolos das minhas costas. Comecei a me sentir mais leve e isso me deu a capacidade de seguir em frente. Você também pode fazer isso.

ALGO QUE VOCÊ PERDEU

A razão pela qual precisei de uma intervenção radical foi porque estava passando por um luto, uma emoção altamente complexa e uma forma extrema de dor social. Matthew Lieberman, cientista e autor de *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect* , diz que os seres humanos estão programados para sentir uma profunda necessidade de conexão social porque é a chave para a nossa sobrevivência. Um bebê não sobreviveria por muito tempo sem um vínculo forte com seus pais ou cuidadores, que fornecem comida e abrigo. Qualquer coisa que arrisque romper nossos laços sociais com outras pessoas é traumática. Explica expressões do dia-a-dia como “ela partiu meu coração” ou “ele feriu meus sentimentos”. Mas a perda real de uma ligação social através do luto pode ser extremamente difícil de superar. Geralmente é acompanhado de respiração contraída nos

músculos respiratórios secundários da região central e do tórax. Lembra-se do [capítulo anterior](#) de como o fluxo da respiração em torno do “centro do coração” emocional ([aqui](#)) pode congelar para protegê-lo da complexa emoção do luto?

O luto pode ser causado por uma ampla gama de coisas – é uma conexão social rompida que não precisa ocorrer apenas por meio da morte. Você pode sentir isso depois de uma grande reviravolta, um divórcio ou separação, ou quando perde sua casa ou emprego. Você também pode sentir isso se emigrar para um novo país, mudar de escola, perder o senso de esperança ou segurança ou perder o contato com quem você é. Muitos esportistas de ponta experimentam esse tipo de dor emocional profunda depois de perder uma partida importante ou até mesmo ganhar prata em vez de ouro.

Às vezes é difícil explicar para nós mesmos exatamente *o que* perdemos. Podemos perder o nosso sentido de identidade, o nosso sentido de propósito, o nosso simples sentido de segurança se sentirmos que o mundo à nossa volta está a mudar rapidamente e não conseguimos acompanhar. Quando algo que consideramos importante para nós “acontece”, de repente nossa vida pode parecer instável e imprevisível. E quando o nosso futuro é inevitavelmente alterado, sentimos perda e tristeza pela vida que gostaríamos de ter levado, mas que já não podemos – o nosso sonho de ser jogador de futebol é frustrado por uma lesão no joelho ou a viagem que sempre quisemos fazer é cancelada devido a restrições de viagem. Também podemos perder a crença em algo ou alguém em quem antes tínhamos total confiança.

E às vezes com esse tipo de perda, não sentimos tanto que fomos nós que perdemos algo, mas que isso nos foi *tirado* . Podemos perder o sentimento de pertencimento quando o mundo que conhecemos muda radicalmente ao nosso redor e sentimos que perdemos as nossas raízes. Os refugiados que fogem de dificuldades podem sentir tristeza por deixarem a sua casa para trás, mesmo que essa casa tenha sido destruída por bombas. Direta ou indiretamente, todas essas conexões sociais são perdidas. A dor da perda e do luto que sentimos é muito real e algo que todos experimentaremos em alguns momentos da vida.

A respiração pode ajudá-lo a lidar com a incerteza e a se sentir mais confortável com a mudança por meio da perda. Isto porque, ao contrário da perda, é algo que podemos controlar. Podemos desacelerá-lo para acalmar nossa mente e usá-lo para nos conectar e liberar nossas emoções e expressar nossos sentimentos. Quando você assume o controle da respiração em meio à incerteza, traz uma sensação de estabilidade aos seus pensamentos e emoções.

A incerteza é interessante porque pode ser uma fonte de dor e algo que resulta da dor. Pode nos deixar ansiosos e nos encorajar a tentar prever o futuro. E porque temos naturalmente uma tendência negativa, podemos catastrofizar e entrar numa espiral negativa. O dedicado atleta sofre uma lesão grave e se pergunta se algum dia poderá competir novamente no evento que tanto ama. O marido amoroso perde a esposa e não sabe se conseguirá sobreviver sem ela ao seu lado. A incerteza faz-nos sentir que não temos qualquer controlo sobre as nossas vidas, e isso pode fazer-nos sentir impotentes e vulneráveis ao mundo que nos rodeia.

Muitos de nós achamos isso difícil de lidar. Gostamos de pensar que temos controle sobre nossas vidas. Tentamos ao máximo manter o controle e lutamos quando percebemos que esse não é mais o caso. Mas vou lhe contar um segredo: nunca temos controle total sobre nossas vidas e não há problema em abrir mão da necessidade de controlar.

A ideia de abrir mão do controle pode parecer assustadora; especialmente se você for o arquétipo do controlador. Mas precisamos aprender a abandonar as coisas que não podemos controlar, como o mundo que nos rodeia, as ações de outras pessoas, o nosso passado, os nossos medos. Abandonar o que não podemos controlar nos dá uma sensação de mais controle e uma sensação de liberdade. À medida que aceitamos, perdoamos e confiamos, não reduzimos a incerteza, mas sentimos menos dela. Sentimos menos dor emocional e isso nos faz sentir que temos mais controle sobre nós mesmos e sobre nossa vida. Portanto, embora eu tenha falado muito sobre controle e lhe ensinado como assumir o controle de sua respiração para assumir o controle de como você pensa e sente, também quero que você saiba que pode abrir mão do controle para se libertar do seu passado. .

Emoções complexas como tristeza e perda, ou mesmo arrependimento e ciúme, são individuais, variáveis e duradouras. Sua mente inconsciente faz o possível para tentar prevenir e proteger você de sentir a dor de emoções complexas. Assim, sua respiração fica restrita – e você se apega ao seu passado. Os sintomas de respiração disfuncional que constituem todos os arquétipos respiratórios podem surgir dessa forma.

Quanto mais complexas as emoções, ou mais emaranhadas com seus sistemas de crenças, mais “presa” ou controlada sua respiração pode se tornar. Quanto mais tempo esses sentimentos persistirem, ou o padrão de prender a respiração que eles criaram persistir, maior será a probabilidade de você se sentir preso no drama do comportamento emocional de sua vida. Os tijolos e pedras ficam mais pesados na sacola que você carrega.

Parte do problema é a nossa incapacidade de nos expressarmos no mundo moderno. Com os exercícios deste livro, já aprendemos a melhorar as sensações, usando a respiração para acessar o fluxo emocional do corpo e liberá-lo. Nem sempre é apropriado chorar e continuar como se nada tivesse acontecido, mas reprimir seus sentimentos também não é bom para você. A prática da respiração oferece um espaço seguro para abandonar a necessidade de se controlar e agir “corretamente”. Dá-lhe permissão para liberar o trauma, o estresse, a tensão, proporcionando-lhe um lugar seguro para se aprofundar em sua psique e receber sabedoria e clareza, às quais muitas vezes estamos ocupados demais para acessar.

Sua respiração é a batida da sua vida.



Exercício 29

Respiração infinita e desapego

Já falamos sobre controle e como é importante reconhecer quando algo não está sob nosso controle. Até este ponto, suas práticas de “Respiração do Infinito” podem ter parecido bastante controladas. Você tem controlado sua inspiração, inspirando por três, depois controlando sua expiração, expirando por três. Você está 'fazendo' enquanto inspira, 'fazendo' enquanto expira. No entanto, esta prática também é uma intervenção realmente eficaz que pode ajudá-lo a criar equilíbrio entre o controle e o abandono do controle. Através dele, você pode assumir o controle e seguir em frente fazendo algo – inspirando – enquanto libera e se entrega apenas por “ser” – quando expira. Pode ajudá-lo a se desapegar, processar suas emoções complexas, curar-se do passado, largar sua bolsa e esvaziá-la.

A base desta prática é a mesma do Exercício 28 – Respiração Infinita com Som e Afirmação ([Página 200](#)).

- Encontre um local confortável, sentado ou deitado.
- Defina um cronômetro para dez minutos ou tenha alguma música pronta que dure esse tempo.
- Permita-se tempo para ancorar em seu corpo.
- Observe seu corpo; deixe amolecer. Deixe de lado qualquer tensão em seu rosto, na mandíbula e no pescoço.
- Observe sua mente; esteja ciente de seus pensamentos, julgamentos e opiniões.
- Agora sinta as batidas do seu coração no peito e diga suas afirmações, suas três afirmações.
- Comece sua respiração infinita.
- Desta vez, em vez de contar, só quero que você sinta.
- Inspire pelo nariz, sentindo a barriga subir e talvez uma leve expansão secundária na barriga e depois no peito. Como uma onda subindo.

- Sem pausa, expire pelo nariz, mas em vez de controlar a expiração, apenas solte-a. Deixe-se levar completamente. Não faça nada, apenas seja. Deixe todo o seu corpo relaxar e se render. Seu diafragma se moverá para trás sozinho, como um elástico faz depois de esticado.
- Sem pausa, inspire novamente; deixe sua barriga subir primeiro – abra e expanda.



- Expire. Relaxe e deixe ir.
- Continue com este fluxo de respiração infinito.
- Sua inspiração é o seu estado de “fazer”. Você está dizendo 'sim' à vida. *Estou aqui e escolho estar aqui e seguir em frente.*

- Sua expiração é o seu estado de “ser”. *Eu confio e deixo ir.*
- Você pode querer dizer isso em cada expiração – *eu confio e deixo ir ou é seguro deixar ir* – para ajudá-lo a se render mais profundamente a cada expiração.
- É aqui, no ponto de cruzamento da sua prática do infinito de “fazer” ao inspirar e “ser” ao expirar, que sua bolsa começa a se esvaziar.
- Sempre que sentir desejo, bata as mãos nos joelhos enquanto emite um zumbido. Você pode fazer isso por três rodadas antes de retornar à prática da respiração infinita. Lembre-se, se alguma emoção surgir, permita-se senti-la. Se você se sentir desconfortável, faça uma pausa.
- Quando o cronômetro de dez minutos terminar, acomode-se e ancore-se de volta ao seu corpo. Faça algumas respirações lentas, profundas e relaxadas.
- Sinta seu batimento cardíaco novamente; talvez até coloque as mãos no coração.
- Sinta a apreciação pelas batidas do seu coração, pela vida e vitalidade do seu corpo.
- Sinta gratidão por todas as coisas que fazem você se sentir seguro e amado – as pessoas em sua vida, os recursos e oportunidades que você tem disponíveis. Às vezes isso traz um fluxo de emoção e tudo bem – deixe fluir.
- Volte aos batimentos cardíacos e agora repita suas afirmações, sejam elas quais forem: *sou forte, sou amoroso, sou apoiado. Eu estou orgulhoso. Eu escolho ser eu.*
- Não apenas diga isso em sua mente; realmente sinta-os em seu corpo.
- Volte para o seu espaço.

UM PROFESSOR VALIOSO

Emoções complexas, apesar de tudo, podem ser um professor incrível. Nem sempre gostamos do nosso professor e nem sempre concordamos com o que nos ensinam. Tomemos como exemplo a terrível dor do luto – seja a perda de um ente querido, de um emprego ou de um sonho. Ele nos transmite conhecimento, gostemos ou não, e esse

conhecimento é valioso. Como quase nada mais, ensina-nos que as coisas que mais amamos e valorizamos no mundo, mesmo algo que mal notamos, como viver sem dor, podem ser arrancadas de nós a qualquer momento. E quando nos conectamos com isso, podemos ficar extremamente gratos pelo que temos.

Isso não significa apenas que não consideramos as coisas como garantidas, mas também que estamos mais propensos a procurar conexões e a tentar viver nossas vidas de maneira significativa. Podemos buscar coisas de valor e propósito reais, em vez de itens materiais. Afinal, é quase um clichê dizer que no final da vida as pessoas tendem a se arrepender de não terem passado mais tempo com amigos e familiares. Muito menos pessoas dizem: 'Quer saber? Eu gostaria de ter mais pares de sapatos.

A perda também nos lembra que somos todos iguais. Todos nós perdemos coisas e, no final, todos perdemos nossas vidas. A morte é o nivelador final. No final das contas, cada um de nós parte deste mundo como o conhecemos, para um lugar desconhecido. Eu gostaria de pensar que todos nós acabamos como pura consciência em uma grande festa no céu, mas não há nenhuma evidência concreta que sugira que algo esteja além desta vida e, mesmo que isso aconteça, não podemos levar nada material conosco. Portanto, vamos usar a morte como exemplo para nos ajudar a viver mais plenamente agora. Não precisamos ter perdido alguém, ou estar chegando ao fim da nossa vida, para pensar na morte. Todos podemos beneficiar a qualquer momento ao confrontar a morte, como motivação para viver uma vida melhor, com mais propósito e significado. E embora pareça mórbido, o oposto é verdadeiro. A morte conecta você a viver a vida plenamente.

Uma coisa que aprendi com a minha experiência de luto é que, de certa forma, ele se torna parte de quem somos. Você pode usar a respiração para se livrar do controle da tristeza e eliminar a dor debilitante. Mas você pode sentir pequenas pontadas de dor que o mantêm conectado àquela pessoa ou coisa que você perdeu. Isso pode parecer estranho, já que falamos sobre como podemos processar o luto e seguir em frente. Mas seguimos em frente *com* nossa dor.

O que aprendi através das minhas experiências e ajudando outras pessoas a superar os desafios que enfrentam nas suas vidas é que somos todos muito, muito mais fortes do que pensamos – gerindo o que podemos *controlar* e deixando de lado o que *não podemos controlar*.

Exercício 30

Enfrente a morte e viva melhor

Se hoje fosse seu último dia:

- Com quem você gastaria?
- Que sonhos seriam perdidos?
- Quem você quer perdoar?
- O que você sentiria falta?
- Você faria o que está planejando fazer hoje?

Nem sempre podemos fazer exatamente o que queremos todos os dias, ou nunca avançaríamos em nossos projetos. Mas se você responder “não” à última pergunta por muitos dias seguidos, poderá reconhecer que algo em sua vida precisa mudar. Enfrentar a morte dessa forma pode ajudar a mantê-lo alinhado com suas intenções e com o que você realmente deseja na vida.

NÃO CUIDADO COM O CEIFADOR

No Ocidente, ficamos com medo da morte. Fazemos o nosso melhor para evitá-lo e tentamos prolongar o nosso tempo na Terra a todo custo, mesmo que isso signifique uma profunda miséria para todos os envolvidos. Muitos prefeririam ter uma qualidade de vida péssima a deixá-la acabar. Mas o tempo é apenas relativo. O que importa é a qualidade das experiências e da vida que você vive, não o tempo que você está vivo. Quando a vida parecia mais precária, as pessoas tinham uma relação mais íntima com a morte. Os antigos filósofos gregos meditavam sobre a morte e o seu significado, e muitas das principais religiões invocam a morte regularmente, como um lembrete de que a vida é passageira e que não devemos deixar-nos levar pelos prazeres terrenos, pela satisfação material e pelas conquistas externas. Alguns budistas praticam *maranasati* – atenção plena à morte – um lembrete de que a morte pode atacar a qualquer momento.



Parabéns por chegar aqui; nossa seção de trabalho mais profundo pode fazer você confrontar algumas verdades profundas sobre você. Nesta seção exploramos como as emoções funcionam, como elas ficam presas e como você pode mudá-las, processá-las e integrá-las à sua respiração.

Consideramos como as experiências que temos ao longo de nossas vidas podem ter um enorme impacto em nosso bem-estar mental e como, embora nosso trauma seja subjetivo e esteja emaranhado com nossas crenças (lembra do frasco de ketchup?), ele pode realmente afetar como pensamos, sentimos e nos comportamos diariamente.

Discutimos como fazer e pensar as mesmas coisas ao longo de muitos anos pode fortalecer as conexões no cérebro e como uma intervenção mais radical através da respiração pode nos ajudar a finalmente romper essas conexões e os hábitos aos quais estão associadas, e seguir em frente. Você também conheceu meu bom amigo e mentor, Dr. Norm.

Deste ponto em diante, gostaria que você continuasse com as práticas de quarenta dias de “Respiração do Infinito” apresentadas nesta seção, bem como com qualquer uma das práticas e exercícios da [Parte 1](#).

Agora é hora de passar para a terceira e última parte do livro, onde compartilharei como otimizar sua respiração para que você possa florescer no trabalho, no esporte e em outras áreas da sua vida. Se você acha que ainda não fez um trabalho mais profundo o suficiente para otimizar sua respiração, não se preocupe: você pode continuar esvaziando sua bolsa enquanto avançamos.

Encontre Fluxo, Foco e Energia

ALCANÇAR UM ESTADO ÓTIMO

Até agora, você explorou como, ao tomar consciência de sua respiração e ao ter a intenção de mudá-la, você pode começar a trilhar o caminho para uma vida mais saudável e feliz. Desde fechar a boca (é melhor que ela ainda esteja fechada!) até desacelerar as coisas (lembra de Yogananda?) e liberar um pouco da tensão em seu diafragma, você tem algumas maneiras fáceis, acessíveis, mas poderosas, de assumir o controle de seus pensamentos e sentimentos no dia a dia. Mas também consideramos como as experiências que você teve cinco, dez ou quinze anos atrás podem estar afetando você hoje e como, através de uma intervenção mais radical, incluindo seus quarenta dias de respiração infinita (não pare agora), você pode quebrar padrões, desaprender hábitos pouco saudáveis, começar a esvaziar o seu saco de tijolos e reestruturar uma nova forma de pensar, ser e comportar-se.

Mas eu sei o que você está pensando: e se eu não quiser *menos* de alguma coisa, mas *mais* de alguma coisa? E se eu quiser foco e fluidez, maior criatividade, mais autoconfiança antes de um grande discurso? Você não está sozinho. Sejamos realistas: *todos nós* desejamos que, quer estejamos indo para o escritório, escondidos em nosso espaço de trabalho em casa ou caminhando para o campo esportivo, possamos ter certeza de que teremos o melhor desempenho possível. Mesmo depois de todo o nosso trabalho mais profundo, a vida pode ser difícil. Talvez o bebê tenha mantido você acordado a noite toda, ou você se sinta sobrecarregado com aquela pizza que comeu tarde da noite, ou esteja tão

ansioso com o dia seguinte que se revirou a noite toda. Talvez a maior distração – seu telefone – tenha roubado sua atenção. Alto desempenho diário – fluxo sem esforço, foco Jedi, energia constante, criatividade ilimitada – parece uma impossibilidade, e as pessoas que conseguem fazê-lo parecem sobre-humanas. Alcançar esse estado ideal, entretanto, é mais fácil do que você imagina.

ENCONTRE SEU FLUXO

Já teve um daqueles dias em que você sente que nada pode te impedir? Você está trazendo seu melhor jogo a cada passo do caminho. *Poxa , poxa , poxa .* Você está eliminando tarefas como Serena Williams, deslizando sem esforço de uma tarefa para outra. Sua energia está alta, mas você está em paz e calmo. Sua respiração está estável, o tempo não existe mais e não há autoconsciência ou divagação mental. Você está aqui e agora, totalmente absorto no que está fazendo.

Isto é o que chamamos de “estado de fluxo”, o ponto ideal entre o estresse e o descanso. Os atletas chamam isso de estar “na zona”. É o ambiente fisiológico e psicológico ideal para o desempenho máximo. É o estado em que um músico está tocando e todos estão dançando, quando o empresário cativa uma sala de investidores com uma proposta para uma ideia revolucionária, quando o atleta olímpico está voando na reta final de uma corrida recorde. Todos nós queremos nos sentir assim. E queremos isso mais do que nunca naqueles dias em que não temos escolha a não ser ter um bom desempenho: o dia da entrevista de emprego, o discurso do padrinho, o grande arremesso, o dia da corrida.

Provavelmente, você já esteve nesse estado antes. Você já percebeu como, quando as condições são ideais (como quando um feriado está chegando e você realmente precisa fazer algumas coisas antes de partir), você descobre que pode realizar o trabalho de uma semana em algumas horas?

Isso é fluxo.

UM CICLO VIRTUOSO

O conceito de fluxo foi descrito pela primeira vez na década de 1970 por Mihaly Csikszentmihalyi (um nome que trava a língua, pronunciado 'me alto, bochechas me deixam alto'). Ele é um psicólogo húngaro-americano e um dos pioneiros no campo da felicidade humana. Ele estudou milhares de grandes empreendedores e descobriu que se uma tarefa fosse difícil o suficiente para desafiar as habilidades de alguém, ambos iriam querer realizá-la e se sentiriam satisfeitos ao concluí-la. Ao completar a tarefa com sucesso, eles se tornariam mais hábeis e desejariam realizar uma tarefa mais difícil. O fluxo, portanto, cria um ciclo virtuoso de desafio e realização. ¹

Em outras palavras, quando completamos uma tarefa que está um pouco além do nosso nível de habilidade, nos sentimos extremamente satisfeitos e melhoramos. Somos então compelidos a continuar e tentar completar tarefas mais desafiadoras para continuarmos experimentando esse sentimento positivo. Fluxo e grandes realizações muitas vezes andam juntos, porque à medida que melhoramos, precisamos continuar nos testando para continuar acessá-lo. Isso significa que ficamos cada vez melhores. Um estudo de dez anos mostrou que as pessoas em estados de fluxo eram cinco vezes mais produtivas. ² Pense em quanto você poderia fazer em um dia ou quanto tempo livre você teria para relaxar se encontrasse seu fluxo quando quisesse!

Então, como chegamos a esse estado em primeiro lugar? Como diz Csikszentmihalyi, começamos equilibrando nossa capacidade com a dificuldade da tarefa. Isso significa garantir que não seja tão fácil a ponto de ficarmos entediados, nem tão difícil a ponto de desanimarmos ou desistirmos. Mas há outra forma poderosa de acessar esse estado. E isso é respirar.

Ao praticar um padrão respiratório que promova um equilíbrio entre a resposta ao estresse e a resposta ao repouso, a variabilidade da frequência cardíaca aumenta e você envia um ritmo cardíaco coerente ao cérebro. Isso ajuda a alinhar vários sistemas do corpo a esse ritmo para acessar o fluxo. Exploramos uma versão disso com nossa 'Respiração de Proporção Mágica' (Exercício 11, [aqui](#)).

Fluxo e grandes realizações geralmente andam juntos.



UMA QUESTÃO DE VIDA OU MORTE

Ao transformar o estresse em calma no Capítulo 4 ([aqui](#)), aprendemos que a respiração é bastante binária. Ao inspirar mais, você aperta o botão liga, desencadeando a resposta simpática e aumentando sua frequência cardíaca. Por outro lado, respirar lentamente e expirar por mais tempo aciona o botão "desligar", acionando seu estado parassimpático e diminuindo sua frequência cardíaca. Como estar em um estado de fluxo exige que equilibremos nossas respostas ao estresse e ao descanso e tenhamos ritmos cardíacos coerentes, precisamos equilibrar nossas inspirações e expirações para acessá-lo.

Você não precisa apenas tirar isso de mim. Os SEALs da Marinha dos EUA, considerados uma das melhores e mais bem treinadas forças de operações especiais do mundo, fazem exatamente isto para entrar rapidamente num estado de fluxo antes de entrarem numa situação perigosa. Eles não querem ficar estressados, mas também não querem ficar completamente relaxados. Estas unidades militares de elite precisam de estar hiperconcentradas na tarefa que têm em mãos e resistir a serem distraídas pela miríade de coisas que enfrentam no cumprimento do dever. É literalmente uma questão de vida ou morte. Então, se é bom o suficiente para eles, acho que é bom o suficiente para nós.

Exercício 31

Respiração em caixa

A técnica que os SEALs usam é chamada de respiração em caixa e é uma das minhas práticas nos intervalos entre reuniões ou sessões com clientes para otimizar minha mente.

Mesmo quando estou caminhando de A para B, ou sempre que preciso descansar mentalmente e encontrar meu fluxo, recorro a essa técnica. Também é uma ótima maneira de equalizar o oxigênio e o dióxido de carbono no corpo.

A respiração em caixa recebe esse nome por ter quatro lados. Vamos tentar:

- Inspire pelo nariz durante quatro horas, usando o diafragma, sentindo a barriga subir.
- Segure por quatro, mantendo a calma e a calma.
- Expire pelo nariz por quatro vezes, de forma constante e controlada.
- Prenda a respiração por quatro. Seja suave e gentil consigo mesmo. (Sem aperto ou tensão: mantenha a respiração suave e delicada.)
- Repita.

Apenas uma rodada terá um impacto positivo em sua mente e corpo, mas um estado de fluxo não acontece instantaneamente. Leva tempo para o coração, o corpo e a mente sincronizarem e entrarem nesse ritmo respiratório. Algumas pesquisas mostram que pode levar até quinze minutos para acessar esse estado, ³ mas descobri que, com a prática, apenas quatro minutos de respiração em caixa podem aproximar você. Tente se comprometer com isso pelos próximos quatro minutos, se puder; você também pode tentar enquanto lê.

Se você achar que durante esses quatro minutos está sentindo muita fome de ar (você saberá quando isso ocorre porque terá uma vontade incontrolável de respirar), comece com um padrão de 3-3-3-3 e aumente isso ao longo do tempo. Pode ser apreciado em silêncio, sentado com os olhos fechados ou quando você está andando, combinando a contagem com seus passos – quatro passos inspirando, quatro passos segurando, quatro passos expirando e quatro passos segurando. Gosto de adicionar essa forma de respirar em meu trajeto diário enquanto caminho para o escritório, mas você pode praticá-la quando estiver caminhando para a loja, indo de um cômodo para outro ou passeando com seu cachorro – sempre que tiver oportunidade. .

Quando a respiração em caixa é praticada em grupo, algo especial acontece – os ritmos cardíacos de todos são sincronizados.

Corpos e mentes tornam-se um só à medida que a energia do grupo é levada a atingir um estado de fluxo coletivo. Você pode imaginar quão poderoso é para uma força de operações especiais, como os Navy SEALs, pensar com um cérebro coletivo, um olhando para a esquerda e outro olhando para a direita. Descobri que a respiração em caixa é particularmente útil ao trabalhar com equipes de negócios, como quando um grupo precisa pensar e sentir de forma mais coletiva e coerente antes de um argumento de venda, projeto ou tarefa.

FOCO JEDI

Não dá para falar de fluxo sem falar de foco. Mas, ao contrário da crença popular, não são a mesma coisa. Sem foco, você não pode estar em um estado de fluxo. Mas sem um estado de fluxo, você *pode* se concentrar. Você pode sentir que está muito focado no negativo e desejar poder se concentrar menos, talvez depois desse tempo você tenha dito algo de que se arrepende e não consegue pensar em mais nada por dias ou se sua mente está obsessivamente preocupada com algo em o futuro sobre o qual você não tem controle. Bem, num estado *puramente* focado – quando você está focado apenas no momento em si, e não perseguindo pensamentos – a noção de passado e futuro não existe, pois você se tornou totalmente presente, imerso no momento. Quando você está realmente focado no sentido mais verdadeiro, não apenas direcionando a atenção para algo, mas totalmente engajado, sua mente não pode vagar e lembrar erros antigos ou ruminar sobre o passado, nem pode se preocupar com o futuro. Você apenas se concentra no que importa agora.

Todos nós gostaríamos de poder estar um pouco mais focados nas coisas que são importantes para nós. E quando queremos nos concentrar, a primeira coisa que temos que fazer é escolher apenas uma tarefa – odeio dizer isso a você, mas multitarefa é um mito. Quando tentamos fazer muitas coisas ao mesmo tempo, ficamos sobrecarregados, nossos pensamentos ficam confusos e achamos difícil pensar com clareza. Um conflito surge em

nossa mente porque não sabemos o que fazer primeiro. Estamos perseguindo coisas diferentes ao mesmo tempo, estamos pensando de forma caótica e logo nos cansamos. Embora possamos dizer a nós mesmos que somos ótimos em girar pratos, a verdade é que não somos. Mesmo na melhor das hipóteses, estamos progredindo muito mais lentamente do que faríamos se fizéssemos uma coisa de cada vez. De acordo com o cientista da computação e psicólogo Gerald Weinberg, quando você trabalha em diversas tarefas ao mesmo tempo, sua produtividade diminui em até 80%. Pense desta forma: se você está se concentrando em uma tarefa, você está dedicando 100% do seu tempo produtivo a ela. Se você estiver fazendo duas coisas ao mesmo tempo, estará dedicando 40% do seu tempo produtivo a cada uma e perdendo 20% na mudança de contexto. Depois de aumentar para três tarefas, você estará se concentrando apenas 20% do tempo em cada uma e perdendo 40% na mudança de contexto. E assim por diante. ⁴ Portanto, não só a nossa atenção é limitada, mas quando realizamos multitarefas estamos efetivamente a distrair-nos por escolha e podemos garantir que não atingiremos um estado de fluxo. E não é como se precisássemos de ajuda com isso. Nosso mundo está cheio de distrações. Às vezes parece que foi projetado especificamente para nos impedir de nos concentrar. Nosso telefone dispara notificações em nossa direção um zilhão de vezes por dia, dezenas de guias em nosso navegador de internet competem por nossa atenção, há tantos programas em nossa TV que não conseguimos nem ficar com um durante um episódio inteiro (e estamos provavelmente usando nosso telefone enquanto assistimos) e o local de trabalho também está cheio de distrações. Cada vez que estamos distraídos, perdemos o foco e nos impedimos de entrar na zona ou nos arrancamos do nosso estado de fluxo. O relógio zera e temos que nos reabsorver novamente no que quer que estejamos fazendo.

Hoje em dia nem sempre podemos nos dar ao luxo de eliminar distrações. Em um escritório movimentado, há barulho por toda parte. A natureza de alguns trabalhos, como funções de atendimento ao cliente, é reagir às coisas conforme elas acontecem. Os pais que ficam em casa e os trabalhadores em casa muitas vezes precisam tentar resolver sua lista de tarefas enquanto atendem às necessidades dos filhos. E os melhores atletas têm que se

concentrar na tarefa que têm em mãos enquanto estão cercados por milhares de fãs gritando. Quanto aos Navy SEALs, levar um tiro está no topo da lista de distrações.

LAMA NO LABORATÓRIO

Pesquisadores interessados no reflexo de sobressalto, cuja intensidade prevê o nível de emoção negativa que alguém tem, testaram o monge budista Matthieu Ricard, que sob o pseudônimo de Lama Oser acumulou dezenas de milhares de horas de prática de meditação. Eles fizeram uma contagem regressiva e tocaram para ele um som de tiro bem no topo do limite de som humano. Embora um estudo realizado na década de 1940 tenha concluído que era impossível evitar o reflexo de sobressalto (mesmo os atiradores da polícia, que disparam armas rotineiramente, são incapazes de evitar o sobressalto), Lama Oser foi capaz de suprimir completamente a sua resposta. Mais tarde, ele disse: 'Se você conseguir permanecer adequadamente neste estado de meditação, o estrondo parecerá neutro, como um pássaro cruzando o céu.'⁵ Embora não possamos todos nos tornar monges eremitas como Lama Oser, podemos diminuir o grau de distração do dia a dia usando a respiração.

Se não conseguirmos eliminar as distrações, precisamos minimizá-los e nos tornar menos reativos a eles.



O QUE É UMA DISTRAÇÃO?

O que é uma distração? Todos nós sabemos o que nos distrai: aquele vídeo hilário enviado pelo nosso companheiro, uma nova postagem nas nossas redes sociais. Do ponto de vista evolutivo, distrair-nos com sons surpreendentes foi importante para garantir que estávamos atentos ao nosso ambiente caso surgisse uma ameaça ou oportunidade. Mas uma distração é apenas algo que desvia sua atenção do que você está fazendo ou pensando. O que distrai uma pessoa pode não distrair outra. Algumas pessoas, como os nossos Navy SEALs ou um bom garçom em um restaurante movimentado, podem não registrar certos

estímulos como “distrações” com a mesma intensidade que outros, seja porque estão tão acostumados com eles ou porque têm poderes de inteligência altamente desenvolvidos. É claro que também existem razões pelas quais podemos realmente querer nos distrair – por exemplo, os pais vão querer poder ouvir seus filhos quando eles estiverem no outro cômodo. Mas a maioria de nós se distrai facilmente e gostaria de não estar, e o principal aspecto a lembrar é que, se não podemos eliminar as distrações, precisamos minimizá-las e nos tornar menos reativos a elas, como Lama Oser. A boa notícia é que quanto melhor nos concentrarmos, menos registraremos distrações que nos desequilibram e atrapalham nosso fluxo, e quanto mais praticarmos, será cada vez mais difícil que as distrações nos tirem do que estou fazendo.

Como vamos fazer isso? Bem, o primeiro passo é minimizar as distrações. Isso pode significar colocar seu telefone no modo avião. Isso me ajuda muito. Melhor ainda, você pode deixá-lo na outra sala, desligar todas as notificações e avisar as pessoas (amigos/familiares/colegas) para não incomodá-lo (isso é importante). Agora, é claro, a distração pode na verdade ser sua própria mente – aqueles pensamentos e ideias acelerados. Como mencionei antes, parte do nosso foco pode ter se emaranhado no futuro ou no passado, criando preocupação ou um ciclo de reflexão excessiva.

O PENSADOR EXCESSIVO

Levante a mão se você se preocupa com coisas que estão fora de seu controle – seu ambiente, os resultados das situações, as ações de outras pessoas, até mesmo o clima? O bom e velho Dalai Lama diz: Se um problema pode ser resolvido, se uma situação é tal que você pode fazer algo a respeito, então não há necessidade de se preocupar. Se não for corrigível, não há motivo para se preocupar. Não há nenhum benefício em se preocupar.

E sim, entendi, Santidade DL Mas dizer: 'Não se preocupe com isso', enquanto você está em um ciclo vicioso de 'preocupação, tente ganhar o controle, falhe, preocupe-se mais, repita' é realmente difícil.

Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a assumir o controle de sua mente que pensa demais, para que você possa abordar as coisas de maneira diferente:

Dica 1: Identifique o que está sob seu controle e o que não está

- Se você se depara com um problema e sofre o desconforto de pensar demais, pergunte-se se é um problema que você pode resolver. Talvez você precise mudar a forma como age e se sente em relação ao problema?
- Se estiver sob seu controle, resolva-o.

- Caso contrário, há algo que você possa fazer para inspirar a ação? Por exemplo, você não pode forçar sua equipe a ser produtiva, mas pode fornecer-lhes as ferramentas e o suporte de que precisam para ter sucesso. Você não pode forçar alguém a mudar sua dieta, mas pode compartilhar com eles um inspirador livro de receitas saudáveis.

- Se sua mente ainda estiver acelerada, concentre-se no presente com algumas rodadas de 'Respiração Jedi', com ou sem as mãos ([Exercício 32](#) , ao lado).

Dica 2: agende um horário de 'momento de preocupação'

- Parece loucura, certo? Mas existem estudos que comprovam sua utilidade. ⁶
- Escolha um intervalo de quinze minutos por dia para se preocupar (mas não antes de dormir!).
- Se você se preocupar fora do seu horário, lembre-se de que não é hora de se preocupar.
- Durante seus quinze minutos de preocupação, anote tudo o que o preocupa e que está fora de seu controle.
- Quando o tempo acabar, continue com o seu dia. Em breve você começará a conter sua preocupação em quinze minutos, o que é melhor do que se preocupar 24 horas por dia, 7 dias por semana! ⁷

Exercício 32

Respiração Jedi

A respiração pode fazer toda a diferença quando você está tentando focar sua mente e quebrar o ciclo de pensar demais. Uma técnica que uso é algo que gosto de chamar de “Respiração Jedi”. É a nossa técnica de “Respiração pelas narinas alternadas” do Capítulo 3 (Exercício 7, [aqui](#)) com uma variação. Então, vamos começar com uma rodada disso. Possui inspirações e expirações equilibradas, como a 'Respiração em Caixa' (Exercício 31, [aqui](#)), mas com a diferença de que trocamos de narinas, o que nos obriga a nos concentrarmos ainda mais.

- Faça um sinal de paz com a mão direita usando o polegar e o anular.
- Feche a narina direita com o polegar direito e inspire pela narina esquerda continuamente, contando até quatro.
- Faça uma pausa enquanto fecha a narina esquerda com o dedo anular direito e abre a narina direita.
- Expire calmamente pela narina direita e conte até quatro, parando brevemente no final da expiração.
- Inspire pela narina direita continuamente e conte até quatro.

- Faça uma pausa enquanto fecha a narina direita com o polegar direito e abre a narina esquerda.

- Expire calmamente pela narina esquerda e conte até quatro.

- Agora que você aprendeu o movimento respiratório com narinas alternadas, é hora de entrar no modo de respiração Jedi. Quero que você experimente a mesma técnica, mas sem as mãos.

- Inspire pela narina esquerda durante quatro.

- Expire pela narina direita por quatro.

- Ficar comigo! Concentre-se de verdade!

- Agora inspire pela narina direita durante quatro.

- E expire pela narina esquerda durante quatro.

- Repita.

Entendo. É realmente difícil. E é preciso muito foco para trazer a atenção apenas para o fluxo de ar em cada narina. Mas deixe-me perguntar uma coisa: quando você praticava essa técnica, no que mais você estava pensando?

Essa técnica é tão desafiadora que obriga você a pensar apenas na respiração. Assim, a consciência da sua mente, que muitas vezes é vasta como o céu, vai para essa única coisa. Você está respirando com tanta intenção que a mente entra em um estado altamente focado, seus pensamentos sendo canalizados para um ponto singular como um raio laser. Você não está mais pensando no passado ou preocupado com o futuro. Você está se concentrando no presente. Sua respiração e o ar entrando e saindo de cada narina.

Isso é especialmente eficaz antes de precisar estudar, revisar ou trabalhar em um projeto que requer total atenção. Ou quando você está se sentindo particularmente distraído com o que está ao seu redor ou com sua mente. Sua atenção é desviada completamente de tudo o que está acontecendo ao seu redor, enquanto você se concentra na respiração. O barulho do dia diminui e agora você está preparado para se concentrar intensamente no que precisa fazer a seguir.



Agora você praticou a respiração em caixa para encontrar seu fluxo e a respiração Jedi para melhorar seu foco e eliminou o máximo de distrações possível. Mas o seu cérebro é um órgão ganancioso, devorando até um quarto da sua energia. Você precisa de combustível para manter sua concentração ao longo do tempo, e se você teve que ficar acordado até tarde, ou teve um sono interrompido por causa de seus filhos, da festa em casa de seus vizinhos ou do jet lag, você pode querer apenas algo que lhe dê aquele impulso para conseguir. você durante o seu dia.

A respiração em caixa pode ajudar a mantê-lo equilibrado, mas às vezes você pode realmente precisar ligar o botão 'ligar' e criar uma resposta simpática ao estresse. Deixa-me dizer-te porquê.

ESTRESSE É BOM

Embora os benefícios do sistema parassimpático pareçam evidentes para a maioria das pessoas, os do sistema simpático são menos óbvios. Por que diabos eu iria querer me forçar a um estado de estresse, você pergunta? Bem, o estresse é *bom*, pelo menos às vezes, embora raramente seja convidado para a festa e muitas vezes seja considerado o vilão. Mas há estresse bom e também estresse ruim. Você já aprendeu que o estresse é como seu corpo salva sua vida (lembra do nosso urso pardo?); além disso, existe o estresse bom, conhecido como *eustress*, que tem efeito de curto prazo e é excitante. Pode torná-lo mais forte, mais rápido, mais enérgico e mais produtivo. Pode motivá-lo e prepará-lo para agir, reagir e atuar quando for necessário – como antes de uma reunião importante, um casamento, uma mudança de casa ou uma promoção. Aprenda com o Dr. Kerry Ressler, professor de psiquiatria na Harvard Medical School. Ela diz que “uma vida sem stress não só é impossível, como também seria provavelmente bastante desinteressante – na verdade, um certo grau de stress é útil para o crescimento”.⁸

Talvez você precise de um pouco de energia ou algo para ajudá-lo a superar a crise da tarde. O estímulo da resposta simpática deve ser feito com moderação, como beber café; todos nós sabemos como podemos nos sentir mal quando acabamos de tomar nosso sexto expresso. A respiração supera a cafeína porque ela não interfere nos receptores de adenosina no cérebro, sobre os quais aprendemos no [Capítulo 4](#).

Exercício 33

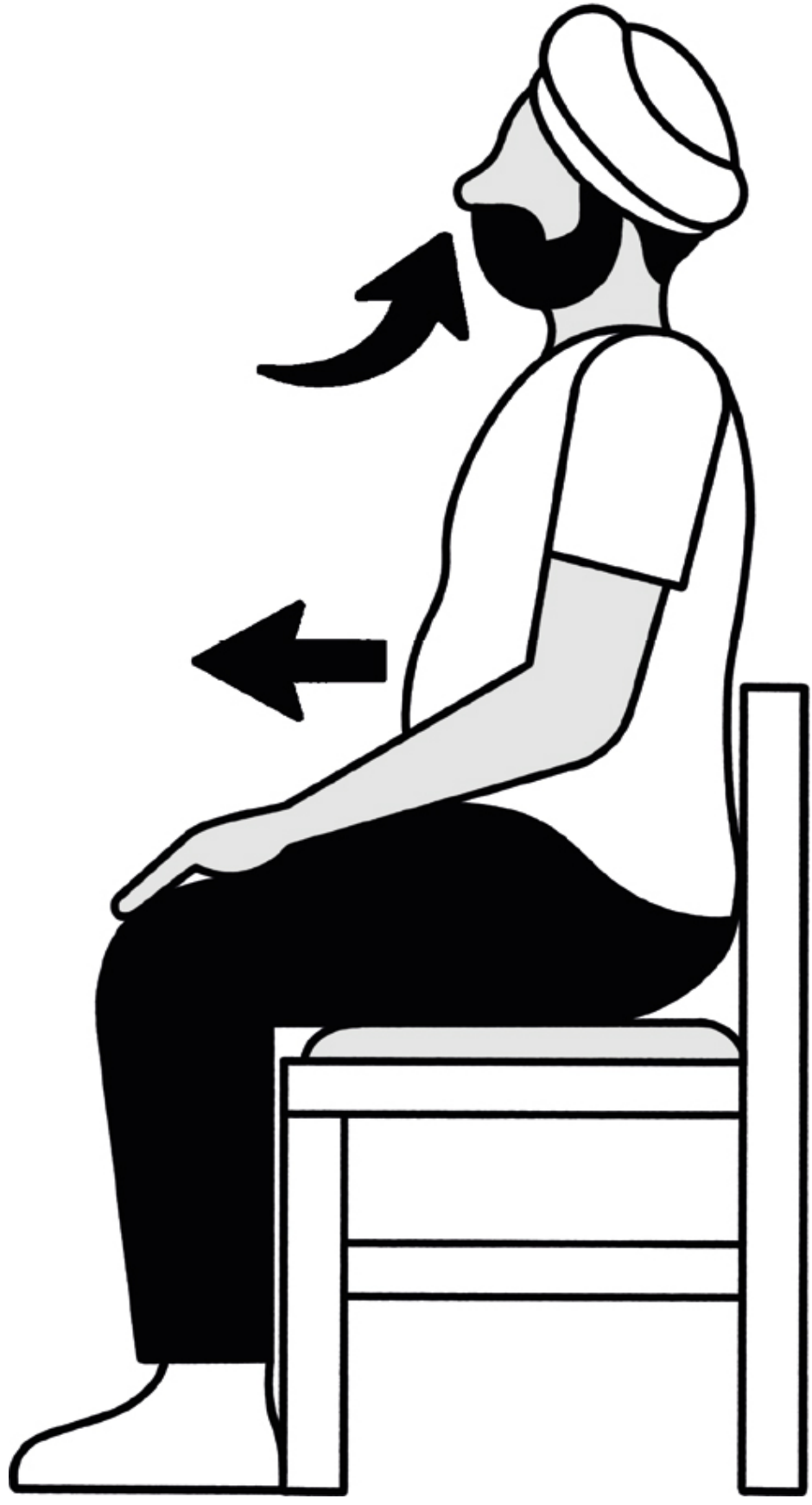
Expiração barriga-peito

Este exercício é perfeito quando você precisa de um pouco de aumento de energia. É algo que ensinei aos DJs que querem uma maneira saudável de se animar antes de um set para estarem no mesmo nível do público. Também acho um exercício útil abrir as seções da respiração, o que é útil se você ainda achar que seu peito está colapsado e seu centro emocional não está fluindo. Algumas rodadas disso também ajudarão a aumentar o fluxo de energia no início de sua prática diária de respiração infinita.

- Respire pela metade pelo nariz até a barriga.
- Faça outra meia respiração pelo nariz até o peito.
- Respire fundo pelo nariz.
- Repita três rodadas de dezesseis repetições.

A ação é impulsionada pelo diafragma e pelos intercostais; se você está apenas cheirando forte com o nariz, é provável que se sintam um pouco tonto ou com vertigens, então faça uma pausa e pratique em um ritmo adequado para acertar o movimento. Fazer isso lentamente pode ajudar a abrir padrões restritivos em seu peito, enquanto praticar em um ritmo mais dinâmico realmente fará sua energia fluir.

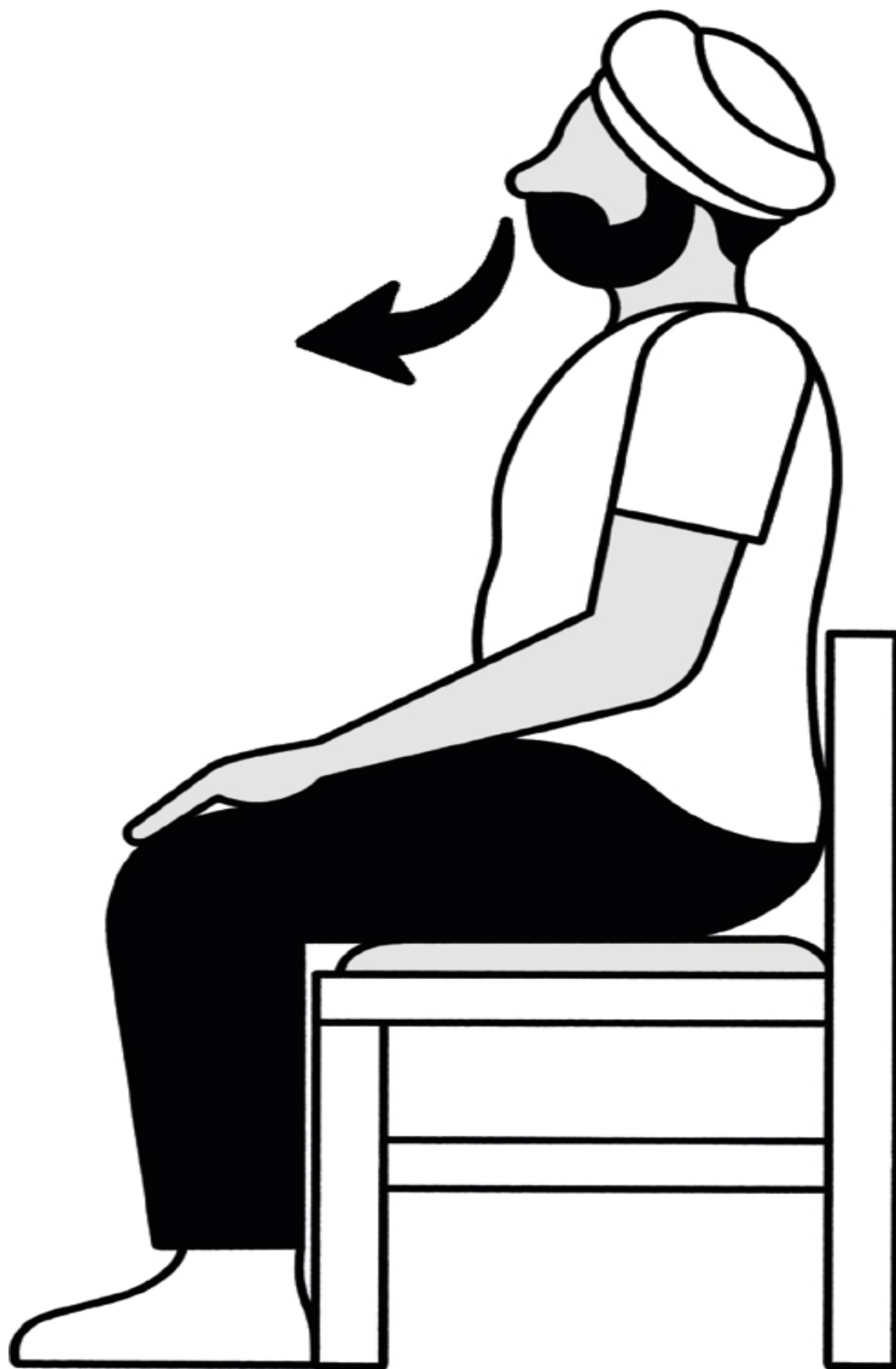
A música também ajuda neste exercício. Aperte o play em algumas músicas energizantes e aumente o volume!



Respire pela metade pelo nariz até a barriga.



Respire pela metade pelo nariz até o peito.



Respire fundo pelo nariz.

Exercício 34

Bomba Respiratória

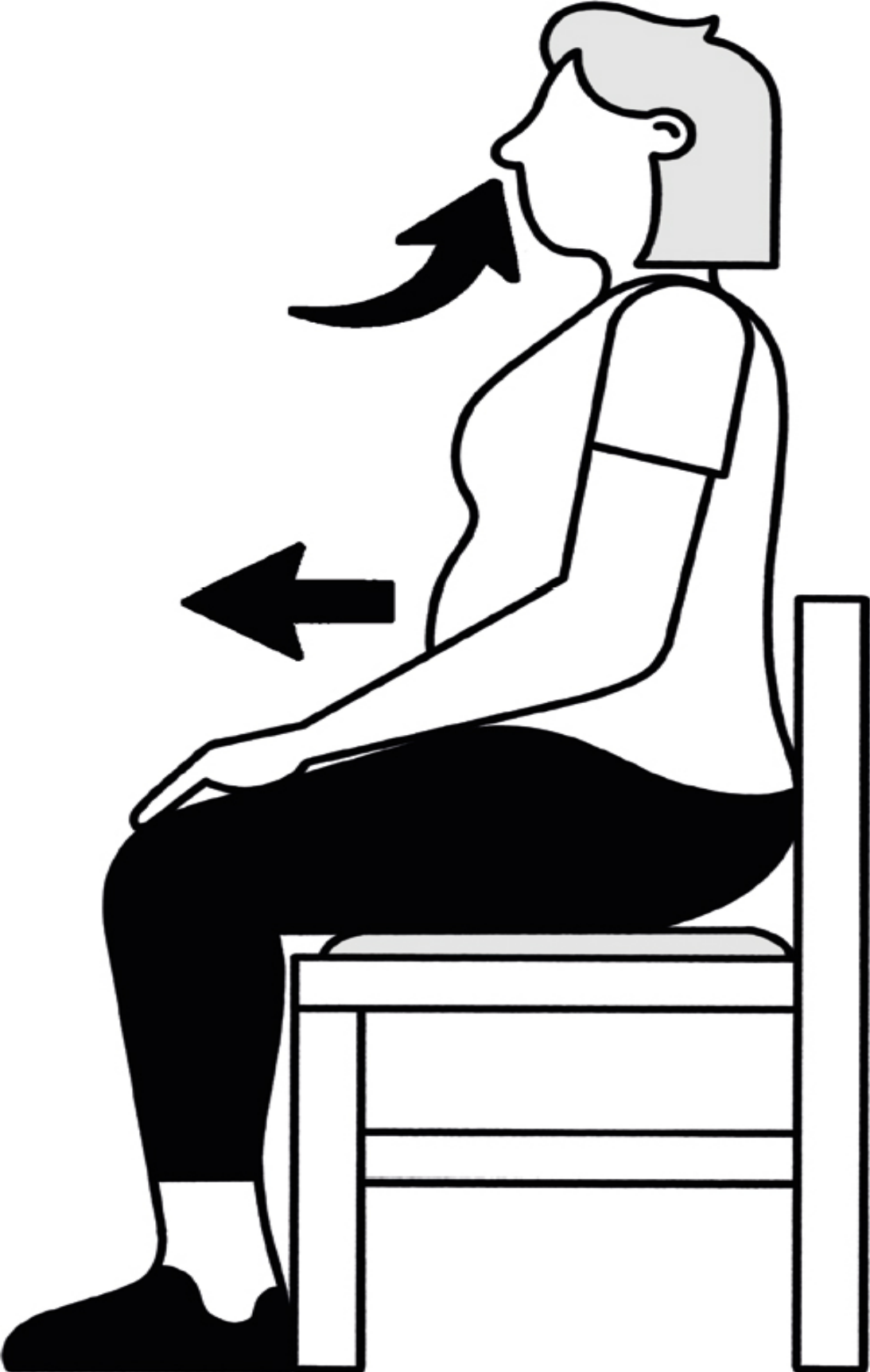
Se você precisar de outra maneira de aumentar sua energia, o exercício a seguir é bom. Ele difere do exercício oposto 'Expirar barriga-peito' porque aumenta ainda mais seus níveis de energia. Use-o apenas quando precisar de uma explosão repentina de energia. (Gosto de usá-lo para combater o jetlag.)

Você está acionando seu impulso simpático neste exercício, então não quer fazer isso o dia todo. Assim como você não beberia café o dia todo. Se você sentir tonturas, vertigens ou vertigens, pare. Se você estiver menstruada ou grávida, perca esta; é importante nesses momentos que você alimente e descansa seu corpo, e este exercício não faz isso!

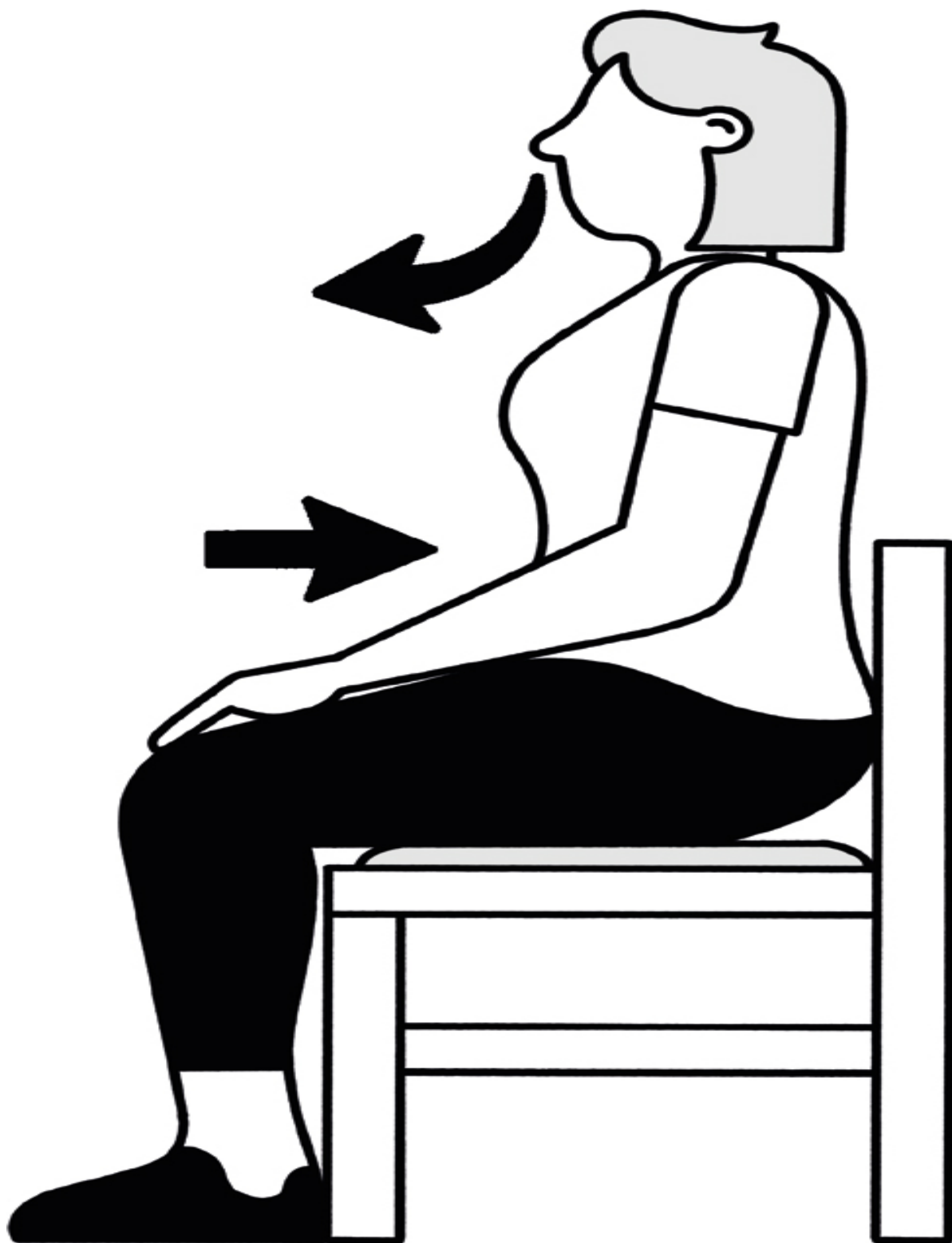
O exercício é alimentado a partir do umbigo (umbigo), pois é bombeado para dentro e para fora a cada expiração e inspiração, respectivamente.

- Sente-se ereto com a coluna reta. Seu peito permanecerá relaxado e ligeiramente elevado.
- Primeiro, para conseguir o movimento do umbigo, gostaria que você tossisse. Você consegue sentir o umbigo voltar em direção à coluna? Agora feche a boca e imite esse movimento da seguinte maneira.
 - Inspire rapidamente pelo nariz, envolvendo o diafragma para que a barriga se mova.
 - Expire rapidamente pelo nariz, envolvendo seu núcleo; seu umbigo bombeia de volta para a coluna.
 - Sua inspiração e expiração devem ter a mesma duração.
 - Depois de acertar o movimento, vamos realmente começar movendo os braços também.

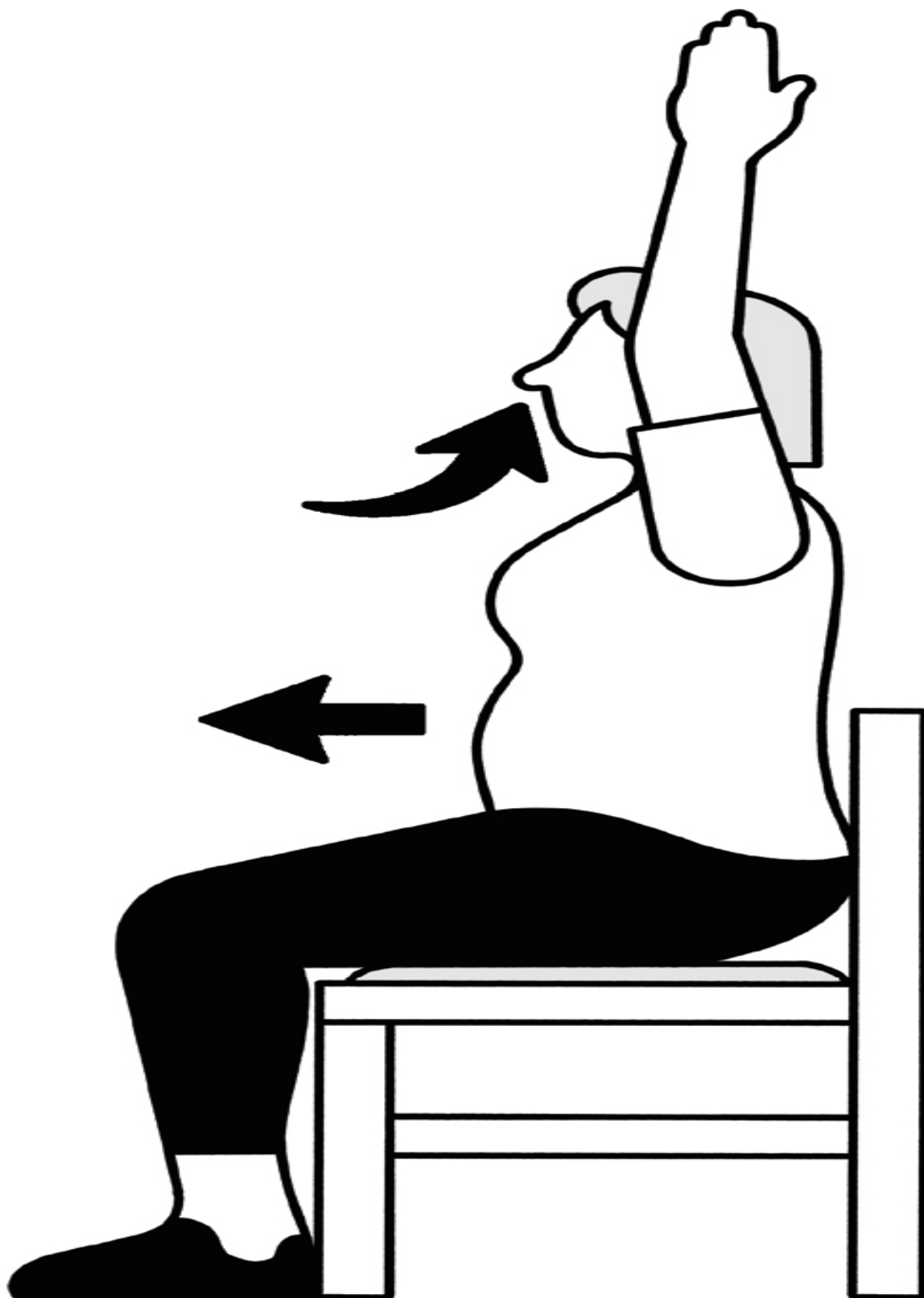
- Inspire rapidamente pelo nariz; sinta sua barriga subir enquanto levanta as mãos no ar acima da cabeça.
- Expire pelo nariz rapidamente, envolvendo o núcleo, e bombeie o umbigo de volta em direção à coluna, enquanto traz os cotovelos para os lados.
- Repita inspirando e expirando pelas narinas, bombeando o umbigo enquanto levanta os braços para cima e para baixo.



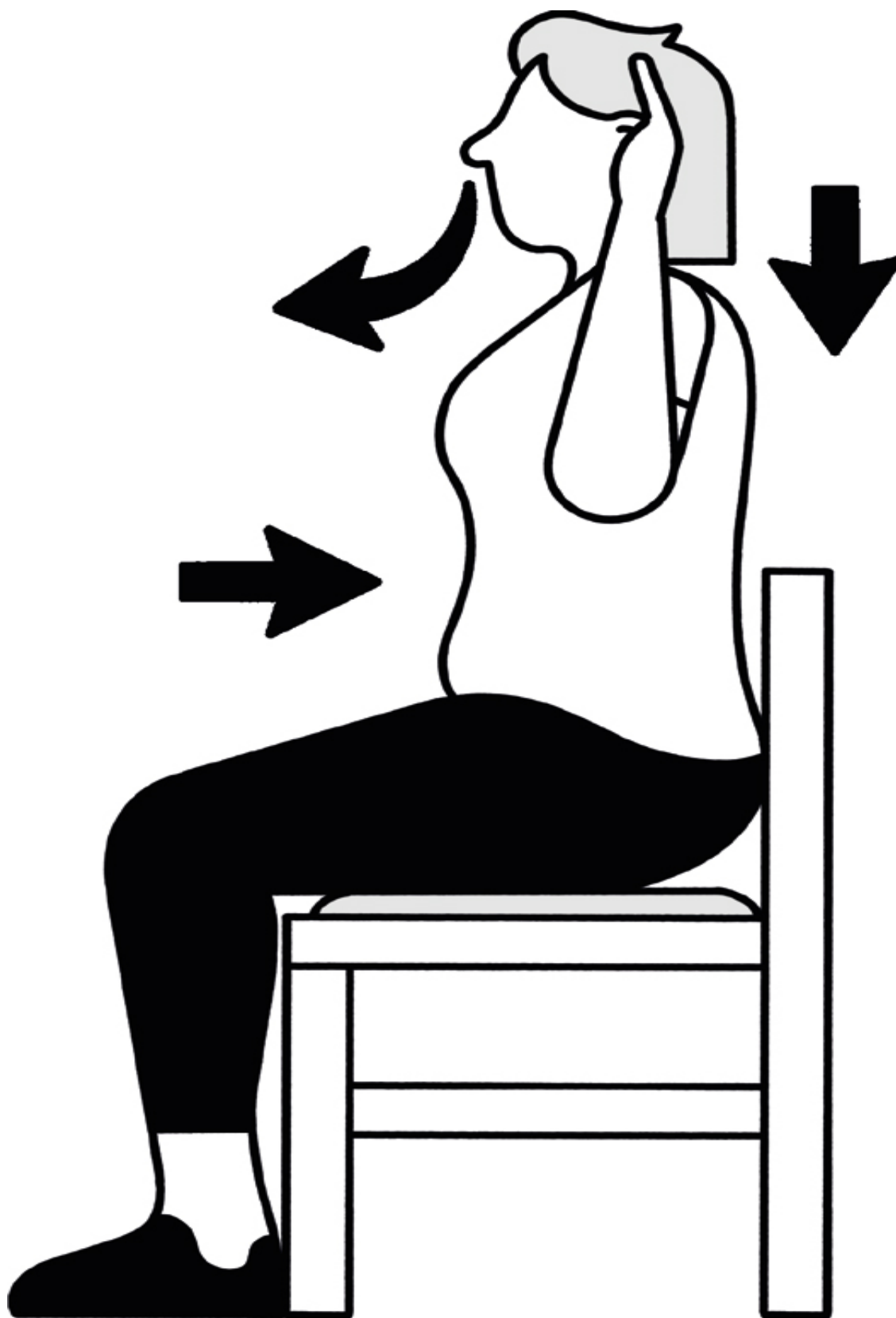
Inspire rapidamente pelo nariz, sua barriga se move para fora.



Expire rapidamente pelo nariz, sua barriga se move para dentro.



Inspire rapidamente pelo nariz, sua barriga sobe enquanto seus braços se movem acima da cabeça.



Expire rapidamente pelo nariz, sua barriga se move para trás enquanto seus cotovelos são abaixados para os lados.

AUMENTE SUA CRIATIVIDADE

Quantas vezes você já ouviu pessoas dizerem: 'Não sou uma pessoa criativa'? Gostamos de pensar que somos criativos ou não criativos, provavelmente porque quando a maioria de nós pensa em criatividade, tendemos a relacioná-la apenas com artistas, músicos e inovadores.

Mas a criatividade é mais do que isso; está ao nosso redor e é um aspecto fundamental de nossas vidas. Mesmo em áreas consideradas altamente lógicas ou práticas, muitas vezes temos de recorrer à nossa criatividade. É um mito que os empregos sejam criativos ou funcionais, embora, é claro, muitos sejam distorcidos para um lado ou para outro. Tudo o que pensamos e fazemos é criativo. Somos criativos com tanta naturalidade que nem percebemos, principalmente quando nosso dia é repleto de tarefas repetitivas. Tendemos a desligar e entrar no piloto automático apenas para fazer as coisas. Mas em vez de atribuir criatividade simplesmente às partes artísticas das nossas vidas, como os nossos trabalhos manuais e passatempos, podemos ser criativos em tudo o que fazemos e em todas as ideias que temos.

Quando você aprender a aproveitar a criatividade, encontrará maneiras melhores e mais eficientes de funcionar, encontrará soluções mais engenhosas e até mesmo tornará as tarefas mais mundanas do dia a dia mais agradáveis. Você já viu os vídeos dos giradores de sinalização na beira da estrada? Ou policiais que dançam enquanto orientam o trânsito? Todas essas pessoas encontraram maneiras novas e divertidas de fazer coisas que normalmente seriam consideradas chatas; da mesma forma, a criatividade pode fazer com que você aproveite tudo o que precisa fazer. E o melhor é que quanto mais você usa seu poder criativo, mais criativo você se torna.

O psicólogo social e educador britânico Graham Wallas identificou quatro fases distintas no processo criativo: preparação, incubação, iluminação e verificação. ⁹ Isso pode

ser difícil de lembrar, por isso gosto de pensar que a criatividade é como fazer um bolo. No primeiro estágio de Wallas, você reúne os ingredientes – você se prepara reunindo informações e inspiração, criando painéis de humor e tentando aprender o máximo possível sobre qualquer projeto ou problema em que esteja trabalhando, como tornar algo mundano mais agradável. . Você pode precisar de um tempo para realmente se concentrar em um problema que está tentando resolver enquanto mistura e mistura os ingredientes, mas talvez precise apenas sair e se inspirar no mundo ao seu redor. Na fase de preparação da criatividade, a 'Respiração Jedi' (Exercício 32, [aqui](#)) pode ser útil, especialmente se você tem tendência à distração.

Quanto mais você usa seu criativo poder, mais criativo você se torna.

Na próxima etapa, a incubação, basta colocar os ingredientes no forno cerebral. Você desfoca completamente e deixa todo o material reunido ferver em seu cérebro. Isso pode ser difícil para quem é um arquétipo controlador, sempre querendo fazer alguma coisa, e muitas vezes competitivo, ambicioso e impaciente, pois o processo acontece de forma mais eficaz quando a mente está em repouso, inclusive enquanto você dorme. Às vezes me refiro a isso como atividade desfocada, quando você para de se concentrar intensamente em uma tarefa, mas as ideias e influências nas quais você se concentrou na fase de preparação estão presentes em sua mente, formando novas conexões e gerando insights. Einstein chamou esse processo inconsciente de “jogo combinatório”. Podemos melhorar esta fase fazendo algo relaxante – dar um passeio, tomar banho ou duche, tirar uma soneca ou brincar com a nossa prática de respiração infinita.

A terceira etapa – iluminação – é quando tiramos o bolo do forno. Isso às vezes é chamado de 'Eureka!' momento, após o momento de percepção de Arquimedes. Mas para você, esse momento pode surgir durante sua prática diária de respiração. Essas epifanias são momentos de pura inteligência criativa e são raras porque nosso pensamento diário é um processo quase ininterrupto. Somente quando o fluxo de consciência para de examinar a memória é que ele pode aquietar-se por tempo suficiente para permitir que surja um novo impulso elétrico de pensamento. Essa nova ideia totalmente formada só poderá finalmente chegar até nós quando a mente estiver em repouso e a interminável conversa interna do nosso fluxo de consciência for silenciada. A experiência de ter um desses momentos costuma ser extremamente satisfatória – deixe as emoções inundarem seu corpo.

Por fim, na quarta etapa – verificação – podemos provar o nosso bolo e ver se foi misturado com a mistura perfeita de ingredientes. Caso contrário, começaremos a ajustar nossa ideia até que esteja certa. Trazemos nossas ideias para nossa música, nosso negócio, nosso livro e depois construímos sobre elas. Pense nisso como peneirar ouro: precisamos limpá-lo e remover tudo o que não é essencial para que fiquemos com uma pepita perfeita e utilizável. Isso pode exigir um pouco de 'Respiração Jedi' concentrada (Exercício 32, [aqui](#)) para ajudar a adicionar os retoques finais.

Os momentos criativos vitais das nossas manhãs foram efetivamente sequestrados.

**MUDANDO AS ONDAS CEREBRAIS PARA APROVEITAR A
CRIATIVIDADE**

Lembra-se de nossas ondas cerebrais no Capítulo 6 ([aqui](#))? Algumas das maiores mentes da história encontraram novas maneiras de ajudá-las a formular seus principais insights. Tanto Albert Einstein como Thomas Edison confiaram na fase inicial do sono – quando predominam as ondas teta – para refletir sobre grandes ideias. Dmitri Mendeleev imaginou a tabela periódica dos elementos num estado delta profundo, enquanto Salvador Dalí aprendeu a surfar entre as ondas teta e alfa para obter novas ideias e encontrar soluções criativas.

No outro extremo do dia – de manhã cedo – é possível que os indivíduos permaneçam no estado teta criativo durante cinco a quinze minutos, tornando os seus primeiros momentos de consciência o momento perfeito para o livre fluxo de ideias. Este período pode ser extremamente produtivo, um período de atividade mental significativa e criativa. Portanto, é lamentável que, para a maioria das pessoas, nas últimas décadas, esses momentos criativos vitais das nossas manhãs tenham sido efetivamente sequestrados. Uma pesquisa que estudou mais de 7.000 usuários de smartphones descobriu que 80% dos entrevistados usaram o telefone quinze minutos depois de acordar. ¹⁰ Estamos permitindo que o tempo mais criativo do nosso cérebro seja dominado pelas ideias de outras pessoas – seus feeds sociais, fotos, vídeos e mensagens, em vez de nos darmos tempo para chegar a algo novo e pessoal. Às vezes, sou culpado de pular no telefone logo de cara, mas mimar-se com aqueles primeiros quinze minutos, sem telefone, para a criação de ideias, contemplação e registro no estado teta terá um efeito profundo em seu humor pelo resto do dia. .

Pensava-se que estados de ondas cerebrais delta mais profundos só ocorriam naturalmente durante o sono – e naqueles momentos fugazes imediatamente antes ou depois do sono – até que uma série de experiências entre 1970 e 1977 foram realizadas com o famoso iogue Swami Rama. Estas experiências foram as primeiras do gênero e destruíram muitas das suposições da ciência ocidental. No laboratório, Swami Rama foi capaz de usar sua respiração e meditação para alterar a temperatura de diferentes partes de sua mão em 10 graus Fahrenheit, bem como aumentar sua frequência cardíaca à

vontade, de setenta para 300 batimentos por minuto. Ele também parou voluntariamente de bater seu coração por dezessete segundos. Num estudo posterior, Swami Rama conseguiu mudar a sua emissão de ondas cerebrais para teta e depois para delta – anteriormente apenas considerada possível durante o sono reparador profundo. Swami Rama, no entanto, permaneceu plenamente consciente de seu ambiente e foi capaz de recordar tudo o que estava acontecendo nesses estados. Ele mostrou que os seres humanos têm o potencial de entrar em estados alterados e assumir o controle desses estados para ajudar a aumentar a criatividade e restaurar o corpo e a mente.

GÊNIO DO CHUVEIRO

O site Reddit tem uma subpágina chamada r/ShowerThoughts, onde os usuários postam insights que tiveram enquanto tomavam banho. Nossa capacidade de chegar a insights brilhantes enquanto nos lavamos foi estudada pelo cientista cognitivo Scott Barry Kaufman, coautor de *Wired to Create*. O seu estudo destacou “a importância do relaxamento para o pensamento criativo”, ao descobrir que 72% das pessoas têm ideias criativas durante o banho. 'O ambiente relaxante, solitário e sem julgamentos do chuveiro pode permitir o pensamento criativo', afirmou ele, 'ao permitir que a mente vagueie livremente e fazendo com que as pessoas estejam mais abertas ao seu fluxo interno de consciência e devaneios.' ¹¹

Como adultos, passamos a maior parte do dia numa frequência de ondas cerebrais beta. Este estado é caracterizado pelo nosso “modo de fazer”: pensamento ativo, resolução de problemas, foco em tarefas e ruminação geral.

No entanto, através da sua prática diária de respiração, a frequência do seu cérebro começa a diminuir para corresponder à sua respiração e o seu cérebro emite ondas alfa. Você fica mais calmo, mais introspectivo e entra no seu “modo de ser”, que de certa forma atua como uma ponte entre o consciente e o subconsciente. Esse estado ocorre naturalmente quando, por exemplo, você dá um suspiro relaxante de alívio depois de entregar um grande projeto e todas as noites antes de cochilar. Se por algum motivo seu cérebro não estiver produzindo muitas ondas alfa, é provável que você esteja com um estado de espírito excessivamente ansioso.

Com a prática no acesso aos estados alfa, você pode aprender a desacelerar ainda mais as ondas cerebrais e experimentar frequências teta profundamente relaxadas, mas alertas. Os estados Theta estão conectados com a intuição, insights criativos e devaneios,

permitindo acessar memórias, emoções e sensações na mente subconsciente. As ondas Teta são dominantes naquele momento de lucidez pouco antes de adormecer ou logo quando você acorda, e também são emitidas durante estados de foco profundo, do tipo induzido pela meditação e oração. Estas são também as ondas cerebrais que são emitidas quando você entra em atividade “desfocada”, como aqueles momentos de insight no chuveiro ou na banheira, ou mesmo enquanto faz a barba ou escova o cabelo – estados que surgem quando uma tarefa se torna tão automática que você pode mentalmente desengajar-se dele e entrar em um lugar de ideação que flui livremente.

Falar em público era como notar um tigre na sala.



FALAR EM PÚBLICO

Como a grande maioria das pessoas, durante toda a minha vida tive medo de falar em público. Na escola, eu tentava inventar qualquer desculpa que pudesse imaginar para evitar o dia da apresentação: 'Estou com uma intoxicação alimentar'. 'Estou trancado dentro da minha casa.' 'Fui sequestrado por piratas no caminho para a escola.' Não foi diferente na universidade, mesmo depois de anos competindo no judô para centenas de pessoas, e a mesma coisa quando eu era DJ tocando para milhares de pessoas. Dê-me um microfone e de repente sou Silent Stu.

Isso me frustrou. Eu poderia falar pessoalmente com qualquer pessoa e, se você me perguntasse, eu diria que sou uma pessoa confiante. Mas assim que eu estava na frente de um grupo, eu mudava e um medo paralisante surgia. Minhas mãos tremiam, meu coração batia forte, o calor invadia meus ombros, pescoço e rosto. Eu corava, minha boca ficava seca

e minha voz tremia. Eu nem reconheceria minha voz. E eu pensava: 'Quem é esse?' Se alguma coisa mudasse, como a iluminação, eu perderia completamente a noção do que estava dizendo e ficaria ali em silêncio. 'Continue, Stuart!' foi a voz na minha cabeça. Mas na maioria das vezes eu simplesmente congelava.

No que diz respeito à minha mente e corpo inconscientes, falar em público era como notar um tigre na sala. Eu tinha passado por lutar ou fugir e estava no modo de congelamento. Então a paranóia surgiria, os pensamentos negativos, o constrangimento. Eu sei que não estou sozinho por ter tido esse tipo de experiência. Acredita-se que o medo de falar em público, a glossofobia, afete até 73% da população, de acordo com um relatório do Instituto Nacional de Saúde Mental.¹² Até oradores de renome, incluindo Abraham Lincoln e Mahatma Gandhi, sofriam de grande ansiedade quando tinham de fazer um discurso público. Gandhi diria que “a terrível tensão de falar em público” o impediu durante anos de falar abertamente, mesmo em jantares amigáveis.¹³ Este medo pode ser causado por uma combinação de tendências genéticas ou fatores ambientais, biológicos e psicológicos. Pessoas que têm medo de falar na frente de outras pessoas podem ter medo de serem expostas ou rejeitadas. Pode estar relacionado a uma única experiência ruim de falar em público – uma experiência tão ruim que você não suporta correr o risco de passar por isso novamente.

Mesmo que pensemos que nunca precisaremos falar em público, é um medo que é importante enfrentar. Você pode ser convidado a falar no casamento de um melhor amigo (ou esperar que o faça no seu próprio). Você pode querer fazer um elogio a um ente querido que realmente mostre como ele era uma pessoa fantástica. E se você se sentir confortável em falar em público, descobrirá que isso beneficia sua vida de maneiras que você nem imaginava. Você pode agregar mais valor ao seu trabalho, aumentar o moral de seus colegas de equipe, sentir-se autoconfiante em um grupo de estranhos e até contar piadas melhores.

SUPERAR A ANSIEDADE DE FALAR EM PÚBLICO

O nervosismo é normal. A melhor maneira de superar a ansiedade de falar em público é preparar-se, praticar e respirar.

- **Prepare e pratique:** reserve um tempo para planejar e revisar suas anotações. Depois de se sentir confortável com o material, pratique, pratique, pratique. Você pode até filmar a si mesmo no telefone ou pedir a um amigo que critique seu desempenho.

- Respirar. 'Em caso de dúvida, expire' (Exercício 14, [aqui](#)).

Isso vai acalmar seu estresse e tirar o tigre da sala...

Quando estiver mais confortável para falar em público, você poderá começar a gostar. Então você pode querer usar exercícios diferentes para entrar na zona - talvez 'Respiração de caixa' (Exercício 31, [aqui](#)) para encontrar seu fluxo, ou 'Respiração Jedi' (Exercício 32, [aqui](#)) para ganhar foco. Ou um dos nossos exercícios energizantes – 'Expiração barriga-peito' (Exercício 33, [aqui](#)) ou 'Bomba de respiração' (Exercício 34, [aqui](#)) – para se animar antes da apresentação.

AMIGO IMAGINÁRIO DE PAVAROTTI

Falar em público é uma espécie de medo do palco ou ansiedade de desempenho, e alguns dos maiores nomes do mundo do entretenimento já sofreram com isso. Um dos melhores exemplos é a história do grande cantor de ópera italiano Luciano Pavarotti. Diz a lenda que ele teve que conceituar seu medo de atuar quando criança para encontrar confiança para subir no palco. Antes de cada show, um garotinho imaginário chamado Fear batia em sua porta e, de mãos dadas, eles saíam juntos para a multidão. Quem quer que sejamos, todos temos de encontrar formas de vencer os nossos medos, e este foi o de Pavarotti.

Exercício 35

Bem dito

Leia este parágrafo em voz alta:

O crescimento acontece quando você sai da sua zona de conforto e começa a fazer coisas que não fazia antes. Pare de dizer a si mesmo que não consegue, que não tem

experiência suficiente ou que não é bom o suficiente. Pratique, prepare-se e respire. Você tem isso.

OK, como você respirou entre as frases? Nariz ou boca? A maioria das pessoas que passam pela minha porta respiram pela boca entre as frases quando falam e se perguntam por que se sentem estressadas, ansiosas e cansadas.

Lembra que no Capítulo 3 ([aqui](#)), eu disse para você calar a boca? Falar não é diferente. Nunca fomos realmente ensinados a respirar e falar. Se o seu trabalho exige que você fale muito, como ensinar ou vender, ou se você é alguém que muitas vezes tenta transmitir seu ponto de vista (como nosso arquétipo de prender a respiração), é provável que você tenha adotado um padrão de respiração ofegante pela boca ao falar. . E você sabe como a respiração bucal pode ser problemática.

Você precisa aprender a inspirar pelo nariz e falar pela boca. É complicado pegar o jeito e vai demorar um pouco de prática para encontrar o ritmo. Como sempre, a conscientização é o primeiro passo e mesmo que você consiga reduzir a quantidade de respiração bucal ao falar, já é um bom começo. Quando você muda para o nariz, sua fala fica naturalmente mais lenta. Isso pode parecer estranho no início, mas na verdade fará com que você pareça mais autoritário, atencioso e com controle de suas palavras.

A prática leva à perfeição com este. Tente ler a passagem em voz alta novamente, mas desta vez inspire pelo nariz e fale pela boca. Repita.

ESTADOS SE TORNAM TRAÇOS

Há um ditado na neurociência: “Neurônios que disparam juntos, conectam-se”. Quanto mais pensamos em algo, maior a probabilidade de pensarmos nisso. E esse processo é extremamente poderoso. O LA Lakers, um dos times de basquete de maior sucesso da história, foi dividido em grupos para testar seus poderes de visualização. Um grupo praticou lances livres e outro foi solicitado apenas a visualizar e *pensar* na prática de lances livres. O resultado? O grupo que só pensou, mas não praticou, melhorou quase tanto quanto o grupo que arremessou na quadra.

Este fenômeno também se aplica aos estados emocionais. Se estivermos ansiosos, é mais provável que continuemos ansiosos à medida que os caminhos no cérebro relacionados à ansiedade se tornam cada vez mais trilhados. E se praticarmos entrar em estados emocionais positivos, é mais provável que nos sintamos positivos. Com o tempo, nossos estados podem se tornar características.

É por isso que é tão importante continuar praticando o uso da respiração para melhorar o foco, a criatividade e outros estados mentais e emocionais positivos. Quanto mais fazemos isso, melhor ficamos. E isso se aplica a todos os exercícios contidos neste livro. É também por isso que é tão importante não se sentir desanimado se você descobrir que o foco do laser de nível Navy SEAL não se materializa da noite para o dia. A prática leva à perfeição – então continue assim.

Poucas pessoas sabem mais sobre a importância da prática do que atletas, frequentadores de academias e outras pessoas que buscam melhorar sua saúde física e preparo físico. Esse será o foco do nosso [próximo capítulo](#) .

Capítulo 9

Melhore seu condicionamento físico

UM RECURSO INESQUECÍVEL

'Quarenta segundos restantes!' Billy gritou. 'Agora prenda a respiração e continue!'

Billy era meu treinador de judô. Ele esteve envolvido em todos os Jogos Olímpicos, seja como jogador ou como treinador, desde Barcelona 1992. Como parte do nosso treinamento, ele costumava nos fazer prender a respiração enquanto praticávamos *uchi-komi* , fazendo exercícios práticos. Eu odiei isso – parecia uma espécie de tortura – e

presumi que fosse apenas uma de suas manobras para nos fortalecer. Billy muitas vezes tinha maneiras pouco ortodoxas de nos treinar, e essa parecia ser mais uma de suas ideias malucas. Só anos depois, quando eu estava conduzindo uma sessão de respiração performática com alguns integrantes da seleção nacional de judô e o encontrei, decidi perguntar por que ele nos obrigou a fazer isso.

“A seleção coreana estava fazendo isso e era a melhor do mundo naquela época”, disse ele, encolhendo os ombros. 'Então eu adicionei isso ao seu programa.'

Agora, Billy pode ou não ter percebido isso na época, mas acontece que há muita ciência por trás da abordagem da equipe coreana, e essa pode ser uma das razões pelas quais eles chegaram ao topo. Explicarei como em um momento. Mas primeiro, vamos explorar a relação entre respiração e desempenho.

Esteja você buscando o ouro olímpico, tentando vencer seu recorde pessoal ou apenas melhorando seu condicionamento físico geral para poder brincar com seus filhos sem se sentir exausto após cinco minutos, o trabalho respiratório é extremamente útil. Compreender como a respiração se relaciona com o condicionamento físico e o desempenho não apenas o ajudará a progredir em seu esporte, mas também melhorará a eficiência da sua respiração diária e melhorará sua saúde.

Pense agora. O que o impede de correr aquela milha extra ou de fazer mais uma rodada em seu treino ou regime de condicionamento físico? O que faz você fazer uma pausa quando precisa subir as escadas naquele dia em que o elevador está com defeito?

Bem, o que geralmente acontece é que você 'sem gás'. Uma sensação avassaladora de falta de ar obriga você a parar, ou seus músculos ficam cansados e começam a doer insuportavelmente devido ao acúmulo de ácido láctico. Às vezes são as duas opções acima.

Como o oxigênio é o combustível para os músculos, quanto mais atividade você faz, mais oxigênio você precisa. O oxigênio dá aos músculos a energia necessária para sustentar o aumento da atividade. E enquanto isso acontece, você também cria mais dióxido de carbono. Você se lembrará do Capítulo 3 ([aqui](#)) que o desejo de respirar é desencadeado pelo aumento do dióxido de carbono no sangue, o que torna o seu pH mais ácido, e isso leva

à sensação de falta de ar. Isso significa que quanto mais atividade você faz, mais seu cérebro sinaliza que você precisa respirar mais rapidamente e seu coração bate mais rápido para manter a troca de oxigênio e dióxido de carbono acontecendo. Portanto, quanto mais eficientemente você puder fornecer oxigênio aos músculos e quanto melhor tolerar o aumento do dióxido de carbono, melhor será o seu sistema respiratório, melhor será a sua saúde na vida cotidiana e melhores serão os seus resultados na academia.

Agora, aqueles com um sistema de fornecimento de oxigênio ineficaz, resultante de maus hábitos respiratórios, lesões, doenças ou aqueles com baixa tolerância ao dióxido de carbono, provavelmente experimentarão um rápido início da sensação de falta de ar durante a atividade física. Você pode até achar difícil caminhar até a loja local ou subir um lance de escadas sem sentir falta de ar. Portanto, retardar o início da falta de ar através do aumento da tolerância ao dióxido de carbono é importante para todos nós, para vivermos vidas saudáveis e ativas. Mas há outra peça no quebra-cabeça da respiração.

Se ao respirar de forma aeróbica (utilizando o oxigênio do ar) você não consegue suprir a demanda energética necessária para determinada atividade ou se suas células ficam sem oxigênio, um novo processo se inicia: *a respiração anaeróbica*. A respiração anaeróbica não precisa de oxigênio do ar. Ele funciona liberando uma quantidade relativamente pequena de ATP (a fonte de energia que suas células usam, que discutimos no início do Capítulo 1, [aqui](#)) durante um processo de fermentação interna chamado *glicólise*. Este processo cria um resíduo, o ácido láctico, que faz com que os seus músculos doam e reduz a sua capacidade de desempenho, não apenas no seu esporte, mas na sua economia respiratória e saúde geral.

UM POUCO EXTRA

Entre 1908 e 2008, os ciclistas britânicos conquistaram apenas uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos. Quanto ao Tour de France, a maior e mais famosa corrida do mundo, nenhum ciclista britânico a venceu em 110 anos. Mas na virada do milênio algo estranho estava acontecendo. Um cientista esportivo independente e gerente de vendas de

bicicletas chamado Dave Brailsford foi contratado pela British Cycling como consultor em 1998 e tornou-se diretor de desempenho em 2003. Ele buscou uma nova estratégia ousada baseada na teoria dos ganhos marginais.

“Todo o princípio veio da ideia de que se você quebrar tudo o que você possa imaginar sobre andar de bicicleta e depois melhorar em 1%, você obterá um aumento significativo quando juntar todos eles”, disse ele. ¹ Assim, embora a equipe de Dave tenha se concentrado em melhorar a aerodinâmica, eles não pararam por aí; redesenharam os assentos das bicicletas para torná-los mais confortáveis, testaram diferentes tipos de géis de massagem para ver qual deles levava à recuperação muscular mais rápida, determinaram o tipo de travesseiro e colchão que proporcionava a melhor noite de sono para cada ciclista e até pintaram o interior do caminhão da equipe de branco, o que os ajudou a detectar pequenos pedaços de poeira que normalmente passariam despercebidos, mas poderiam degradar o desempenho das motos bem ajustadas. Eles consideraram tudo e qualquer coisa que pudesse ser 1% mais eficaz para proporcionar-lhes essa melhoria significativa. É uma ótima maneira de ver a vida e o trabalho em geral, não apenas o esporte.

E funcionou. Nos Jogos Olímpicos de 2008, em Pequim, os ciclistas britânicos ganharam 60% de todas as medalhas de ouro oferecidas. Em Londres, em 2012, estabeleceram nove recordes olímpicos e sete recordes mundiais. Nesse mesmo ano, um ciclista britânico – Bradley Wiggins – venceu o Tour de France. No ano seguinte, um ciclista britânico diferente – Chris Froome – venceu. E então ele venceu novamente – em 2015, 2016 e 2017. São cinco vitórias no Tour de France em seis anos. Ao longo de uma década, de 2007 a 2017, os ciclistas britânicos venceram impressionantes 178 campeonatos mundiais, 66 medalhas de ouro olímpicas ou paraolímpicas e cinco vitórias no Tour de France.

Então, quando cheguei à arborizada Henley-on-Thames para trabalhar com alguns remadores olímpicos, eles, tal como os ciclistas, procuravam aquele pequeno extra – aquele 1% na respiração – que, quando combinado com outras pequenas melhorias, faria uma

grande diferença. Como disse um deles: “Muito do nosso ritmo numa corrida depende da forma como respiramos. Sempre foi um aspecto muito dominante das nossas corridas.” Outro concordou: 'Em uma final olímpica há 200 braçadas, e muito trabalho foi dedicado a cada uma dessas braçadas, então se pudermos fazer uma dessas braçadas ainda que um ponto percentual melhor, todas essas coisas adicionar.'²

O oxigênio é o combustível para seus músculos. Para que você possa fazer *qualquer coisa* – falar, caminhar ou fazer exercícios – você precisa levar oxigênio aos músculos. Respirar melhor certamente proporcionaria um ganho marginal para os remadores. Mas o que rapidamente descobri foi que o potencial de melhorias estava bem acima de 1%.

Fiquei impressionado ao ver como alguns desses grandes atletas respiravam. Um dos remadores respirava com dominância torácica. Outro tinha níveis de saturação de oxigênio abaixo da média, o que significava que sua respiração não alimentava efetivamente seus músculos. O que isto mostra é que mesmo os atletas no topo do seu jogo podem respirar de uma forma que limita a sua função e desempenho globais. E isso é extremamente emocionante. Pense nos tipos de desempenhos sobre-humanos que poderíamos ver se os melhores atletas conseguem realmente compreender o poder da respiração. É possível que possamos ver não apenas ganhos marginais, mas ganhos massivos. E se os atletas profissionais pudessem respirar melhor, o que isso significa para o resto de nós?

A primeira etapa para os remadores (e para você também) foi garantir que a mecânica respiratória estivesse funcionando de maneira eficiente. Esperamos que você tenha feito algumas mudanças em sua respiração neste ponto. Mas quero pensar especificamente agora em como você respira durante o exercício físico.

Exercício 36

Visualização da Mecânica Respiratória

Quero que você se imagine se exercitando agora mesmo e que poderia estar fazendo qualquer coisa: correr, caminhar, dançar, levantar pesos – o que quer que você goste de fazer.

- Imagine-se se esforçando ao máximo.
- Como você está respirando?
- Você está respirando no peito ou na barriga?
- Pelo nariz ou pela boca?
- Como você está se sentindo?

Se for difícil visualizar isso em sua mente, preste muita atenção em como você está respirando no próximo exercício. Lembre-se de que a consciência é o primeiro passo para tudo. Ou, se quiser, você pode tentar correr no local agora ou fazer alguns saltos estelares por cinco minutos para ver como você respira.

**Você certamente pode treinar
novamente para usar seu nariz em
muitos esportes.**

NARIZ, NARIZ, NARIZ!

Como você aprendeu nos [capítulos anteriores](#) , a maneira mais eficaz de levar ar para os pulmões é pelo nariz, usando o diafragma. No esporte não é diferente. E, no entanto, se você for como a maioria dos corredores que vejo ofegantes ao longo do canal perto da minha casa, estará respirando pela boca, especialmente à medida que a intensidade da atividade aumenta. Acontece naturalmente quando sentimos que não conseguimos obter ar suficiente com rapidez suficiente para uma determinada atividade – a nossa respiração acelera, fica curta e superficial e passamos a respirar pela boca. A respiração pela boca oferece menos resistência ao ar do que a respiração pelo nariz, o tórax se movendo curto e superficial para que possamos saciar nossa sede de ar mais rapidamente. Apesar desta aparente solução rápida, a investigação sugere que a respiração bucal não é um processo tão econômico para o fornecimento de oxigênio.

Isso foi explorado em um estudo realizado na Colorado State University.³ Os investigadores analisaram corredores recreativos masculinos e femininos que praticavam respiração apenas pelo nariz durante o exercício durante seis meses. Seu VO_2 max, a taxa máxima de consumo de oxigênio ('V' para volume, 'O₂' para oxigênio e 'max' para máximo), não mudou da respiração nasal para a respiração bucal. Mas suas respirações por minuto diminuíram durante a respiração nasal, o que significa que eles poderiam produzir a mesma quantidade respirando menos. Respirar menos é mais econômico e menos estressante para o sistema do que respirar ofegante e hiperventilado.

Como você já sabe, uma das principais funções do nariz é apoiar o sistema respiratório – preparar o ar, filtrar partículas e adicionar umidade e calor para melhorar a entrada de ar nos pulmões. O óxido nítrico também é liberado durante a respiração nasal e aumenta o fluxo sanguíneo e reduz a pressão arterial. Se você não estiver respirando pelo nariz, isso pode causar complicações.

Durante o rastreamento de rotina da equipa olímpica do Reino Unido antes dos Jogos Olímpicos de Atenas em 2004, a prevalência registrada de asma induzida pelo exercício (uma doença em que as vias respiratórias se estreitam, dificultando a respiração) entre os atletas foi de 21 por cento – o dobro da prevalência em a população do Reino Unido.⁴ Isto é

incrível e logicamente faz pouco sentido. Por que a asma induzida pelo exercício deveria ser tão elevada em algumas das pessoas mais aptas do país? Parece ser ainda mais prevalente nos desportos de inverno: alguns estudos mostram taxas tão elevadas como entre 35 e 50 por cento em patinadores artísticos de topo, jogadores de hóquei no gelo e esquiadores de fundo. ⁵Então, o que está acontecendo? Talvez você possa adivinhar.

Os cientistas especulam que os asmáticos induzidos pelo exercício têm uma tendência aumentada de mudar para a respiração pela boca durante a prática desportiva, o que reduz a humidade nas vias respiratórias, causando desidratação e inflamação. ⁶ No entanto, respirar pelo nariz proporciona uma influência protetora contra isso. A pesquisa demonstrou que respirar apenas pelo nariz durante o exercício inibe uma resposta restrita das vias aéreas durante o exercício. ⁷É claro que existem alguns esportes, sendo a natação o mais óbvio, nos quais é impossível praticar a respiração apenas pelo nariz, mas você certamente pode treinar novamente para usar o nariz em muitos esportes.

PARA ONDE VAI A GORDURA?

Já se perguntou para onde vai o peso quando você o perde? Ele evapora? Você se preocupa? Vai para o banheiro? No éter?!

Existem equívocos generalizados sobre como os humanos perdem peso. A gordura não pode simplesmente transformar-se magicamente em calor ou energia – isso iria contra a lei da conservação da massa. A gordura também não se divide em partes menores. Nem a maior parte é excretada ou transformada em músculo, apesar do que alguns pensam.

Então, para onde isso vai? Você pode adivinhar o que está por vir. Isso mesmo, a maior parte é expirada.

É assim que funciona:

A composição química média da molécula de gordura humana é C₅₅H₁₀₄O₆. Parece um robô de *Star Wars*, mas o que significa é que a gordura é composta por cinquenta e cinco moléculas de carbono, 104 moléculas de hidrogênio e seis moléculas de oxigênio. Quando você se movimenta mais e come menos, criando um déficit de energia no corpo, a gordura é “queimada”, o que significa que ela é decomposta nestas moléculas: carbono, hidrogênio e oxigênio.

Agora já sabemos que a glicose e o oxigênio formam o ATP, principal molécula de armazenamento e transferência de energia nas células, assim como o dióxido de carbono e a água. Quando não há glicose suficiente no corpo para atender à demanda por energia, seu corpo vai até as células de gordura para obtê-la. Isto significa que a maior parte da sua gordura, 84% dela, é exalada como dióxido de carbono, e os outros 16% são suados, urinados ou excretados como água.

Eu sei o que você está pensando. Se eu quiser caber naqueles jeans, posso respirar mais? Infelizmente, não. É o déficit de energia que faz a mudança acontecer.

SEU NARIZ É UM SMARTWATCH

Mudar para a respiração nasal durante o exercício pode ser um desafio no início. Leva tempo para o corpo se adaptar. Já praticamos isso com 'Deixe o nariz fazer o que quer' (Exercício 6, [aqui](#)) no Capítulo 3. Até a 'Respiração de caixa' (Exercício 31, [aqui](#)) e a 'Respiração Jedi' (Exercício 32, [aqui](#)) podem enfraquecer a sensação de fome de ar. Sabendo que a fome de ar não é o inimigo, você pode começar a praticar a respiração nasal durante os aquecimentos e desaquecimentos dos treinos.

Em seguida, mude sua perspectiva sobre sua atividade. Digamos que você esteja saindo para correr. Em vez de pensar na velocidade ou no tempo, vá até onde a respiração nasal permitir. Respire *apenas* pelo nariz enquanto corre. Sempre que você estiver “sem fôlego” ou sentir vontade de respirar pela boca, diminua o ritmo para uma caminhada até recuperar o fôlego. Apenas continue respirando pelo nariz, não importa o que aconteça. Se o seu nariz estiver entupido, lembre-se da nossa “Técnica de Desentupimento do Nariz” do Capítulo 3 (Exercício 4, [aqui](#)). Com o tempo, você desenvolverá sua capacidade de respirar pelo nariz enquanto corre e achará isso mais fácil.

Gosto de usar a respiração nasal quase como um smartwatch quando estou correndo, para sinalizar quando meu corpo está tentando alternar entre respiração aeróbica e anaeróbica. Dessa forma, você pode começar a trabalhar no desenvolvimento do seu limiar aeróbico, limitando o acúmulo de ácido láctico e prevenindo dores musculares. A natureza restritiva da respiração nasal tende a mantê-lo em um estado aeróbico. Quando você sente aquela vontade de respirar pela boca, talvez quando chega a uma colina íngreme ou está indo mais rápido, você tende a mudar para anaeróbico. Portanto, brinque com esse limite: encontre um ritmo em que você teste o desejo de respirar pela boca, mas não tanto a ponto de ser necessário. E lembre-se, se precisar recuperar o fôlego, diminua o ritmo para uma caminhada, mas mantenha a respiração apenas pelo nariz.

PRECISAMOS DE MAIS ÔNIBUS DE HEMOGLOBINA

Vamos voltar ao Capítulo 3 ([aqui](#)) e nos lembrar do ônibus da hemoglobina. Bombeado pelo coração, o ônibus da hemoglobina transporta oxigênio dos pulmões para as células e não permite que o oxigênio chegue às células que precisam dele, a menos que essas células já contenham a quantidade adequada de dióxido de carbono. Cada ônibus de hemoglobina tem apenas quatro assentos. Portanto, se você tiver um número limitado de ônibus, o oxigênio nos pulmões não chegará a tempo de trabalhar e o processo *de respiração anaeróbica* começará a compensar a energia necessária. Isso cria ácido láctico e você começa a sentir dor e falta de ar.

Portanto, além da respiração nasal durante o exercício, se você puder fabricar mais ônibus de hemoglobina e criar faixas adicionais nas rodovias arteriais para que possam viajar com facilidade, poderá aumentar sua capacidade de respiração aeróbica. As faixas extras na rodovia são bastante simples, pois o aproveitamento do óxido nítrico através da respiração nasal ajudará a abrir os vasos sanguíneos e a adicionar espaço às rodovias. Você poderia aproveitar mais usando nossa técnica de cantarolar, que você praticou como parte da técnica Reconhecer – Respirar – Reestruturar (Exercício 21, [aqui](#)). Mas fabricar mais ônibus exige um pouco mais de intervenção. Você precisa criar mais glóbulos vermelhos, pois os glóbulos vermelhos contêm hemoglobina.

(NÃO) SEJA COMO LANCE

Existe um hormônio natural no corpo que estimula a medula óssea a produzir mais glóbulos vermelhos chamado eritropoietina, pronunciada ah-rith-ro-poy-tin (EPO). Mais glóbulos vermelhos significam que mais ônibus de hemoglobina estão disponíveis para transportar oxigênio para fortalecer seus músculos. Do ponto de vista médico, a EPO é administrada a pacientes com doenças crônicas que suprimem a medula óssea e os ajuda a ter mais energia e a aumentar as funções diárias. No entanto, a EPO ganhou destaque por um motivo diferente quando o desgraçado ciclista Lance Armstrong admitiu a Oprah

Winfrey que havia injetado EPO ilegalmente, além de ter tomado um coquetel de outras drogas para melhorar o desempenho, durante *todos os sete* eventos do Tour de France. vitórias como forma de aumentar sua capacidade aeróbica e trapacear para chegar ao pódio repetidas vezes. Se ao menos Lance não tivesse tomado esse atalho e, em vez disso, trabalhado para alcançar naturalmente (e legalmente) o poder de melhoria de desempenho do EPO, trabalhando com a respiração.

Seu corpo aumenta naturalmente a EPO para ajudar a apoiar o fornecimento de oxigênio quando você está em um ambiente com baixo teor de oxigênio. É por isso que você já deve ter ouvido falar de atletas treinando em altitude. Embora o treino intenso em altitude seja difícil, se um atleta também dorme em altitude, o efeito aumentado da EPO aumenta drasticamente o desempenho quando compete ao nível do mar. Assim surgiu o desenvolvimento de tendas hipóxicas (*hipo* significa 'baixo' e *óxico* significa 'oxigênio'), nas quais um atleta podia dormir ou descansar por horas a fio, estimulando a produção de EPO. À medida que a EPO aumenta no corpo, também aumentam a contagem de glóbulos vermelhos e a capacidade de transporte de oxigênio do atleta. Isso lhes dá uma vantagem ao sair e atuar ao nível do mar. É uma estratégia perfeitamente legal e aceita pela Agência Mundial Antidopagem (WADA). A menos que dinheiro não seja problema, no entanto, é improvável que você adote essa abordagem para ter energia extra para brincar com seus filhos ou melhorar seu PB no Parkrun local. A boa notícia é que um resultado semelhante pode ser alcançado com uma abordagem ligeiramente diferente.

VIVER BAIXO, TREINAR ALTO

Outra forma de aumentar o EPO é viver ao nível do mar mas treinar em altitude, o que, como acabei de mencionar, é fisicamente difícil. (Outro ponto de discórdia; você pode não ter acesso à altitude.) No entanto, você pode simular a altitude por meio de técnicas de respiração hipóxica e hipoventilação – em poucas palavras, retenção e retenção da respiração. Antes de explorarmos isso, é importante esclarecer que praticar apneia de forma consciente é diferente dos padrões inconscientes de apneia que exploramos nos

[capítulos anteriores](#) . Trata-se de praticar *deliberadamente* prender a respiração para evocar mudanças positivas no corpo; não se trata de fazer disso um hábito em sua vida diária.

Um dos pioneiros neste campo foi um homem outrora apelidado de “O Maior Corredor de Todos os Tempos” e a “Locomotiva Checa”, Emil Zápotek. Ele só começou a correr porque os gerentes de sua fábrica de calçados o forçaram a participar de uma corrida. E essa não era a única coisa não convencional sobre ele. Como disse Larry Snyder, técnico de atletismo da Ohio State University na época: 'Ele faz tudo errado, mas vence'. ⁸

Assim como Billy, meu treinador de judô, nos obrigou a fazer, Zápotek muitas vezes prendia a respiração enquanto treinava, algo considerado estranho na época, mas que agora é apoiado pela ciência moderna. Ele entendeu que se pudesse treinar duro enquanto ingeria menos oxigênio (hipoventilação), seu corpo teria que se tornar mais eficiente em usá-lo. E foi exatamente isso que aconteceu. Zápotek quebrou dezoito recordes mundiais e ficou invicto por seis anos nos 10.000 metros.

Existem duas formas de realizar a hipoventilação voluntária: ou com volume pulmonar alto – você inspira e prende a respiração com os pulmões cheios – ou com volume pulmonar baixo – você expira e prende a respiração com os pulmões vazios. A hipoventilação em alto volume pulmonar, utilizada há décadas por nadadores ou corredores como Zápotek, provoca aumento nas concentrações de dióxido de carbono. No entanto, outros estudos realizados pela Université Paris ¹³ demonstraram que a hipoventilação em baixo volume pulmonar pode provocar tanto um aumento nas concentrações de dióxido de carbono (efeito hipercápnico) como uma queda no oxigênio (efeito hipóxico) no sangue e no músculo, simulando estar em altitude para promover um aumento no EPO. ⁹ Quando a técnica expirar e segurar é aplicada corretamente, é possível obter uma diminuição da oxigenação sanguínea semelhante à que ocorreria em altitudes acima de 2.000 metros.

AUMENTE SEU DESEMPENHO EM CAMPO

Em muitos esportes, como rugby ou futebol, a capacidade de correr repetidamente e se recuperar é um importante requisito de condicionamento físico. Xavier Woorons, da Universidade de Lille, realizou um estudo de quatro

semanas com 21 jogadores de rugby altamente treinados para determinar os efeitos do treinamento repetido de sprint na hipóxia induzida por hipoventilação voluntária com baixo volume pulmonar.¹⁰

Os jogadores realizaram repetidos sprints de quarenta metros a cada trinta segundos até caírem abaixo de 85% de sua velocidade máxima para um sprint. Os sujeitos foram então combinados em pares de acordo com o nível de desempenho e distribuídos aleatoriamente em grupos: um que realizou o treinamento de sprint repetido normalmente e outro que realizou sprints de expiração e retenção (ou treinamento hipóxico intermitente). Woorons e seus colegas pesquisadores concluíram que o número de sprints completados pelo grupo de treinamento hipóxico aumentou significativamente no final do estudo. Após quatro semanas este grupo melhorou de 9,1 sprints para 14,9 sprints, enquanto aqueles que treinaram normalmente apresentaram apenas uma ligeira melhoria, de 9,8 para 10,4 sprints. A velocidade máxima não mudou, apenas a capacidade de manter esse ritmo por mais tempo, mostrando ser uma estratégia eficaz para melhorar a repetição da corrida de sprint em jogadores de esportes coletivos.

Prender deliberadamente a respiração por períodos curtos e intermitentes pode aumentar a expectativa de vida.

ALÉM DO DESEMPENHO

Compreender como o corpo responde em ambientes com baixo teor de oxigênio por meio da prática de prender a respiração deliberadamente traz benefícios que vão além do desempenho físico.

As células estaminais, por exemplo – que desempenham um papel crucial no atraso do processo de envelhecimento – demonstraram sobreviver mais tempo e renovar-se num ambiente com baixo teor de oxigênio.¹¹ Foi também demonstrado que a prática consciente de prender a respiração induz a p53, a chamada “guardiã do genoma”,¹² que é considerada a proteína mais significativa para a supressão do cancro.¹³ A perda da função da p53 sustenta a progressão tumoral na maioria dos cancros epiteliais, que representam 80-90 por cento de todos os cancros, de acordo com o Instituto Nacional do Cancro.¹⁴ (O tecido epitelial é encontrado em todo o corpo; na pele, bem como na cobertura e revestimento de

órgãos e passagens internas, como o trato gastrointestinal.) A prática deliberada de prender a respiração, e não os padrões inconscientes de prender a respiração, também pode ajudar a aumentar ainda mais a produção de óxido nítrico, que junto com os benefícios já mencionados pode auxiliar os mecanismos de defesa do organismo contra os danos oxidativos. Isso ilustra claramente o poder da respiração para melhorar a saúde física até o nível celular.

Mais uma vez, a investigação começa a apoiar o que as tradições afirmam há séculos. Os pesquisadores também descobriram que prender a respiração deliberadamente por períodos curtos e intermitentes pode aumentar a expectativa de vida, preservando a saúde das células-tronco. ¹⁵ Também pode fazer com que o corpo liberte células estaminais para reparar danos maiores e prevenir e aliviar doenças como a doença de Parkinson. ¹⁶ A prática de prender a respiração também pode preservar a função cerebral ¹⁷ (embora isso seja teórico em humanos; estudos só foram feitos em salamandras) e pode ajudar a aumentar a resistência a infecções bacterianas. ¹⁸

A relação entre respiração e imunidade era pouco compreendida até que um homem convencido do poder da respiração decidiu reescrever os livros de ciência – e alcançou o seu objectivo.

WIM 'ICEMAN' HOF

'Inspire, expire. Ir com a corrente. DENTRO, FORA, DENTRO, FORA. Na barriga, no peito e solte. Como uma onda. É isso, totalmente... deixe para lá... apenas continue, continue respirando. Totalmente dentro... deixe ir... Dê tudo que você tem. Respire fundo se for preciso. O último... totalmente dentro... e deixe ir. Prenda a respiração de agora em diante. Deixe o corpo fazer o que o corpo é capaz de fazer... Relaxe ao máximo, custe o que custar...'

Esta foi a primeira vez que conheci Wim Hof, ensinando em uma sala lotada em Londres. Wim foi uma adição refrescante ao mundo da respiração. Ele agitou as coisas e mudou a percepção da respiração da moda da Nova Era para a prática convencional. Aqui, nesta sala lotada, estavam principalmente homens rudes: jogadores de rúgbi, PTs, malucos

por fitness e tipos A em kits de ginástica; pessoas que gostavam de levar o corpo e a mente ao limite, sempre em busca de algo que lhes desse uma vantagem.

Isto é o que o temerário holandês Wim faz. Ele ultrapassa os limites do que é humanamente possível. De certa forma, ele é como um Swami Rama moderno, porém mais acessível. Ele afirma que quaisquer feitos que ele seja capaz, você também pode fazer. Ele ensina as pessoas como.

Wim Hof ganhou o apelido de 'Homem de Gelo' depois de realizar uma série de acrobacias e estabelecer vários recordes mundiais. Ele nadou sob um lago congelado ao vivo na TV e depois pulou de volta para resgatar um espectador que havia caído na água gelada. Em 2007, ele escalou 24.500 pés no Monte Everest sem térmicas, oxigênio suplementar ou óculos de proteção, e vestindo apenas shorts e sandálias abertas. Ele também escalou o Monte Kilimanjaro com trajes semelhantes e correu descalço uma meia maratona acima do Círculo Polar Ártico. Ele quase morreu quando suas retinas congelaram depois de nadar cinquenta metros sob o gelo polar e ele teve que ser resgatado. Quando as pessoas pensaram que era apenas o frio que ele poderia suportar, ele completou uma maratona no deserto do Namibe, na África Austral – sem beber água durante a corrida.

“Você usa o estresse para encontrar o objetivo”, afirma ele. O professor dele? Natureza fria e dura. Seu segredo? 'Respire, filho da puta!'

Wim usa a técnica de respiração Tummo que os monges tibetanos praticam para se aquecer, juntamente com apneia e exposição ao frio. Ele desenvolveu o que chama de “Método Wim Hof” e conquistou muitos seguidores em todo o mundo. Este método combina respiração e exposição ao frio para forçar e chocar o corpo. Você hiperventila por trinta respirações profundas, prende a respiração o máximo que puder e, depois de algumas rodadas, pula na água gelada enquanto controla a respiração. Seu método consiste em usar a resposta simpática natural ao estresse do corpo de uma forma controlada para ultrapassar os limites do que é humanamente possível.

A história de Wim Hof é a de alguém que tornou o impossível possível através da respiração.

Um dos usos mais profundos dessa técnica para obter os chamados “poderes sobre-humanos” tem a ver com o sistema nervoso autônomo e a resposta imunológica. Wim afirmou que poderia influenciar deliberadamente seu sistema nervoso autônomo e acessar sua imunidade. Então, sob o olhar atento de pesquisadores holandeses, ele recebeu uma injeção de endotoxina. Ele então praticou sua técnica de respiração e, como afirmou, diminuiu sua resposta imunológica para não adoecer ou apresentar quaisquer sintomas adversos.¹⁹

Espantados com isso, os pesquisadores consideraram se os genes de Wim eram diferentes daqueles da pessoa média, dando-lhe a capacidade de resistir a endotoxinas no sangue. Mas Wim afirmou o contrário, dizendo que era possível que qualquer um fizesse isso. Assim, um estudo adicional foi realizado com trinta homens saudáveis, dezoito dos quais treinados no seu método, sendo os outros doze um grupo de controle que não teve treinamento. Todos os participantes receberam a endotoxina – todos do grupo controle apresentaram sintomas e reações típicas da resposta imunológica (febre, náuseas, dores de cabeça e tremores), enquanto aqueles que treinaram com Wim não apresentaram sintomas agudos, tiveram inflamação reduzida e se recuperaram rapidamente.

RESPIRAÇÃO PARA IMUNIDADE – ESTUDO WIM HOF

Quando as toxinas invadem seu corpo, elas desencadeiam uma resposta imunológica inata, que se prepara para combater a infecção. À medida que a resposta imunológica entra em ação, ela libera pequenas proteínas chamadas citocinas e você experimenta alterações fisiológicas: febre, náusea, tremores, dores de cabeça, etc.

A combinação de respiração hiperventilação intermitente deliberada e forte retenção da respiração altera a química do corpo, desencadeando uma resposta ao estresse e, como resultado, inundando o corpo com adrenalina. Foi demonstrado que isto aumenta a interleucina 10 – uma proteína-chave de mensagem que atua como uma citocina

anti-inflamatória, inibindo a liberação de outras citocinas que levam à inflamação. Mesmo que a resposta inflamatória seja suprimida, o aumento da adrenalina desencadeia um aumento nos glóbulos brancos disponíveis para combater a toxina.

Portanto, o sistema imunológico funciona em segundo plano, apesar da resposta inflamatória atenuada. Isso mostra que você pode invadir deliberadamente seu sistema nervoso autônomo e usar uma resposta aguda ao estresse para combater toxinas ou infecções sem apresentar sintomas agudos. O resultado é que você se recupera mais rápido. São necessárias mais pesquisas, mas esta pode ser uma alternativa promissora ao tratamento tradicional para pessoas com doenças inflamatórias ou autoimunes.

De certa forma, o que Wim Hof tenta vivenciar são os extremos que suportaríamos na natureza. Estes desencadeariam respostas agudas ao stress, que permitiriam aos nossos corpos fazer coisas que nunca pensámos ser humanamente possíveis.

A vida humana moderna é bastante luxuosa. Se estivermos com frio, ligamos o aquecimento; muito quente, liga o ar condicionado. Como espécie, com o avanço da tecnologia e o desenvolvimento dos nossos cérebros, ficámos desligados da força natural que nos trouxe onde estamos hoje. Muitas vezes vivemos nossas vidas meio adormecidos – ou meio acordados. Através de práticas respiratórias mais extremas e expondo-nos de forma controlada a situações fisicamente estressantes, mantendo um estado de espírito calmo, podemos forçar o nosso corpo a reiniciar e a adaptar-se, alterando tanto o nosso corpo como a nossa mente.

LEVE SUA CORRIDA PARA O PRÓXIMO NÍVEL

Helen mantinha o ritmo sem esforço e deslizava em direção à linha de chegada. O suor escorria pelo seu rosto, que estava vermelho devido ao esforço, mas ela parecia confortável. Sua corrida era suave, sua respiração calma. E ela começou a sorrir. Ela conseguiu – completou a Meia Maratona de Derby e arrecadou £5.000 para a Sociedade de Alzheimer. *E* ela bateu seu recorde pessoal por quinze minutos inteiros.

Como ela fez isso? Helen, professora primária e mãe de dois filhos, estava seguindo um plano simples de respiração para corredores que compartilhei com ela para ajudar a melhorar sua saúde e condicionamento físico. No centro disso estava algo chamado *respiração rítmica*.

Exercício 37

Respiração Rítmica para Correr

Nem é preciso dizer que a respiração rítmica envolve respirar usando o diafragma e praticar correr apenas pelo nariz, o que abordamos anteriormente neste capítulo.

Em seguida, você precisa encontrar um ritmo que combine sua respiração com a cadência de seus passos. Essa pode ser uma maneira útil de encontrar seu fluxo, manter-se centrado e concentrado enquanto corre. Mas certifique-se de que seja um padrão ímpar/par para reduzir o estresse do impacto; pousar com o mesmo pé no início de cada expiração faz com que um lado do corpo absorva o maior estresse e impacto da corrida.

Isso ocorre porque quando o pé atinge o solo, a força do impacto é igual a duas a três vezes o peso do seu corpo. Esse estresse de impacto é maior quando seu pé atinge o chão no início de uma expiração porque, à medida que você expira, seu diafragma relaxa, criando menos estabilidade em seu núcleo. Menos estabilidade no momento de maior impacto cria uma tempestade perfeita para lesões, especialmente se acontecer repetidamente do mesmo lado. A respiração rítmica, por outro lado, com um padrão ímpar/par, alterna o estresse do impacto em ambos os lados do corpo durante a corrida para reduzir a chance de lesões.

Há alguns padrões de respiração rítmica que recomendo, ambos com inspiração mais longa do que expiração. Por que? Porque o diafragma e outros músculos respiratórios se contraem durante a inspiração, o que traz estabilidade ao seu núcleo. Esses mesmos músculos relaxam quando você expira, diminuindo a estabilidade. Com o objetivo de prevenir lesões em mente, é melhor bater no chão com mais frequência quando seu corpo estiver mais estável: durante a inspiração.

Comece com um padrão 3-2 de respiração rítmica, que se aplicará à maior parte de sua corrida com esforço fácil a moderado. Inspire por três passos e expire por dois.

Para pegar o jeito, pratique primeiro no chão:

- Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão.

- Coloque a mão na barriga e certifique-se de que o diafragma esteja encaixado, para que você possa senti-lo subir e descer.
- Inspire pelo nariz contando até três vezes, adicionando batidas com os pés para imitar os passos.
- Expire contando duas vezes, adicionando batidas com os pés para imitar os passos.

Se você precisar aumentar o ritmo ou tiver que subir uma colina, mude para o padrão 2-1: inspire em dois passos e expire em um. Isso também é útil para evitar lesões durante o treinamento intervalado e a corrida.

Exercício 38

Prática de prender a respiração para esportes

A respiração retangular é um bom lugar para começar a aumentar a duração da apneia. Primo da 'Respiração em caixa' (Exercício 31, [aqui](#)), ele o ajudará a envolver o diafragma ao mesmo tempo em que o apresentará às retenções respiratórias em volumes pulmonares altos e baixos. A inspiração e a expiração permanecem constantes, mas suas retenções aumentam com o tempo. Este exercício também promoverá uma resposta de foco, o que é outro bônus.

- Sente-se em uma posição confortável ou deite-se no chão.
- Relaxe seus ombros.
- Coloque as duas mãos na parte inferior do abdômen.
- Inspire pelo nariz e pelas mãos e conte até quatro, sentindo sua barriga subir.
- Prenda a respiração e conte até cinco. Mantenha-se calmo e relaxado. (Tente não tensionar os músculos ao prender a respiração.)
- Expire pelo nariz contando até quatro, sentindo sua barriga cair.
- Prenda a respiração e conte até cinco. Mantenha-se calmo e relaxado.
- Repita por cinco minutos.

- Mantenha a inspiração e a expiração em quatro segundos, mas a cada semana tente aumentar a duração da retenção em uma contagem. Não apresse o exercício. Levará algum tempo para seu corpo se adaptar.

Exemplo:

- **Semana 1:** Pratique IN quatro, HOLD cinco, OUT quatro, HOLD cinco. Repita por cinco minutos por dia.

- **Semana 2:** Pratique IN quatro, HOLD seis, OUT quatro, HOLD seis. Repita por cinco minutos por dia.

- **Semana 3:** Pratique IN quatro, HOLD sete, OUT quatro, HOLD sete. Repita por cinco minutos por dia.

- **Semana 4:** Pratique IN quatro, HOLD oito, OUT quatro, HOLD oito. Repita por cinco minutos por dia.

Você pode sentir vontade de respirar mais, mas tente resistir. Isso é apenas dióxido de carbono se acumulando em seu corpo. O que pretendemos fazer é aumentar a sua tolerância, então tente manter a calma e superar isso. Se quiser se desafiar ainda mais, você pode praticar isso ao caminhar.

MERGULHE MAIS PROFUNDO PARA ESSE 1 POR CENTO A MAIS

Existe uma correlação entre os efeitos positivos que a altitude tem na economia respiratória e na fisiologia das populações que praticam mergulho em águas profundas espalhadas pelo mundo. Este último mergulho profundo pode ser o 1% final de que você precisa. Os mergulhadores Ama Pearl, no Japão, e os pescadores de subsistência Bajau, nas Filipinas e na Malásia, fazem repetidos mergulhos nas profundezas do oceano, passando até 60% do seu tempo debaixo de água. Ao longo de um dia de nove horas, eles podem passar até cinco horas debaixo d'água sem respirar. ²⁰ Estas populações mergulhadoras partilham características distintas com aquelas que vivem em altitude, como os sherpas no

Nepal, conhecidos pela sua respiração eficiente. Eles têm pulmões grandes e fortes, grande capacidade pulmonar, muitos glóbulos vermelhos (devido à produção de EPO em ambientes com baixo teor de oxigênio) e baços maiores que a média. O papel do baço no fornecimento de oxigênio pode ser a chave final para melhorar o fornecimento de oxigênio, especialmente durante o desempenho esportivo.

O baço armazena cerca de 25 a 30 por cento dos glóbulos vermelhos concentrados. As focas (desta vez focas reais, não os SEALs da Marinha dos EUA) são alguns dos mergulhadores mais impressionantes do reino animal, armazenando cerca de metade dos seus glóbulos vermelhos no baço. Isso significa que eles não desperdiçam energia bombeando todo aquele sangue extra pelo corpo quando não é necessário. Quando você prende a respiração com força (ou apenas faz um treino intenso), seu baço se contrai, como o de uma foca, para liberar sangue adicional rico em oxigênio em sua circulação para sustentar a energia. Com o treinamento de apneia, essa contração pode ser estimulada para melhorar o desempenho, proporcionando maior disponibilidade de sangue oxigenado.

No caso dos sherpas e dos mergulhadores livres Bajau, os seus genes são responsáveis por pulmões e baços maiores, graças ao tempo que os seus antepassados passaram no alto das montanhas ou debaixo de água. Mas não é necessariamente o tamanho do baço que importa – a sua resposta de compressão, que permite que os glóbulos vermelhos entrem em circulação, é de vital importância, e isto é algo que pode ser treinado para ajudar no seu desempenho. Requer uma prática de apneia um pouco mais avançada que imita o mergulho em alto mar, mas no conforto da sua casa. São exercícios em terra firme e não devem ser praticados na água, no banho ou se estiver grávida.

Existem dois tipos de prática de prender a respiração que gosto de usar e que têm resultados ligeiramente diferentes. A primeira prática ajuda a melhorar sua tolerância a altos níveis de dióxido de carbono para ajudar na produção de EPO e na reinicialização do relógio de falta de ar. A segunda prática ajuda a sua capacidade de ter baixo teor de O_2 e aumenta a contração do baço e a longevidade das células-tronco. Os mergulhadores de águas profundas chamam-nas de tabelas de CO_2 e O_2 , pois imitam o mergulho, mas podem

ser feitas em casa. Os mergulhadores tendem a praticar a retenção da respiração com os pulmões cheios, mas eu gosto de praticar a retenção nas mesas com os pulmões vazios, pois você obtém resultados semelhantes em menos tempo.

Ambos consistem em prender a respiração oito vezes. Com uma tabela de CO_2 , o tempo que você prende a respiração permanece o mesmo, mas o tempo de recuperação entre cada rodada diminui a cada rodada. Com as tabelas O_2 , seu tempo de recuperação permanece o mesmo, mas a duração da apneia aumenta a cada rodada. Você pode calcular o seu próprio, conforme mostrado no exercício a seguir, ou existem aplicativos que fazem isso para você.

Exercício 39

Aprofundamento do desempenho

PASSO 1: CALCULE SUA RETENÇÃO MÁXIMA DE RESPIRAÇÃO

Calcule o tempo máximo de apneia com os pulmões vazios (baixo volume pulmonar). Você precisará de um cronômetro para isso.

- Encontre um local confortável, sentado ou deitado.
- Respire calmamente por dois minutos para relaxar o corpo e a mente. Esteja atento para não respirar demais.
- Depois de dois minutos, inspire e expire normalmente e acione o relógio para cronometrar seu tempo máximo de apneia. Mantenha a calma e seu corpo substituirá sua mente e fará você respirar quando for necessário.
- Marque sua pontuação, pois você precisará dela para as práticas da tabela de O_2 e CO_2 .

**PASSO 2: DECIDA EM QUE PRÁTICA VOCÊ QUER TRABALHAR -
PRÁTICA 1 (CO_2 ALTO) OU PRÁTICA 2 (O_2 BAIXO)**

Estas tabelas não estão aqui para ultrapassar os seus limites; eles servem para condicioná-lo, o que exige paciência e tempo. Trata-se de dar passos de bebê e progredir lenta e continuamente em um ambiente seguro.

Coisas a serem observadas:

- Pratique sentado ou deitado.
- Não pratique na água ou no banho.
- Não faça mais de uma prática por dia.
- Evite fazer tentativas máximas de apneia no mesmo dia.
- Certifique-se de não respirar demais ou com dificuldade em suas rodadas de recuperação, pois isso reduzirá o dióxido de carbono e prejudicará o objeto da prática.

PRÁTICA 1: PRÁTICA DE ALTO DIÓXIDO DE CARBONO

As pessoas que apresentam falta de ar precocemente no desporto necessitam de se concentrar nas tabelas de CO_2 . A ideia é permitir que o nível de dióxido de carbono no sangue e nos tecidos aumente lentamente durante o exercício. Existem oito rodadas de respiração e oito retenções respiratórias. O tempo que você prende a respiração permanece o mesmo (metade do máximo), mas o tempo de recuperação entre cada retenção diminui. Comece com vinte respirações e vá diminuindo para seis respirações. Como há menos tempo entre as pausas respiratórias para liberar o dióxido de carbono do corpo, a quantidade de dióxido de carbono no corpo aumenta gradualmente a cada repetição. Essa fluência lenta desenvolve sua tolerância ao dióxido de carbono e aumenta a EPO. Pratique em dias alternados durante duas semanas, antes de tentar a tabela de O_2 . Não faça isso no mesmo dia em que prendeu a respiração ao máximo.

A respiração nas rodadas de recuperação deve ser natural e relaxada. Não respire demais, pois isso anula o objetivo do treinamento.

Exemplo: Se você calcular a apneia máxima como um minuto, a apneia da tabela de CO_2 será definida como 50% disso, ou seja, trinta segundos.

Rodada 1:

Respire normalmente por vinte respirações, expire e segure por treze segundos.

2ª rodada:

Respire normalmente por dezoito respirações, expire e segure por dezoito segundos.

Rodada 3:

Respire normalmente por dezesseis respirações, expire e segure por trinta segundos.

Rodada 4:

Respire normalmente por quatorze respirações, expire e segure por trinta segundos.

Rodada 5:

Respire normalmente por doze respirações, expire e segure por trinta segundos.

Rodada 6:

Respire normalmente por dez respirações, expire e segure por trinta segundos.

Rodada 7:

Respire normalmente por oito respirações, expire e segure por trinta segundos.

Rodada 8:

Respire normalmente por seis respirações, expire e segure por trinta segundos.

PRÁTICA 2: PRÁTICA DE BAIXO O₂

Esta segunda prática foi projetada para aumentar sua apneia máxima, aumentando a quantidade de tempo que você prende a respiração em cada rodada. O tempo de recuperação permanece o mesmo. Isso treina a compressão do baço, ajuda na preservação e liberação de células-tronco e induz o p53. Você começa com uma respiração nasal diafragmática relaxada por vinte respirações. Aumente a retenção da respiração a cada rodada até que a Rodada 8 final atinja 80% do seu máximo. A respiração nas rodadas de recuperação deve novamente ser natural e relaxada. Não respire demais.

Exemplo: Se você calcular a apneia máxima como um minuto, a apneia máxima da tabela de O_2 será definida como 80% disso – quarenta e oito segundos – e então trabalhar de trás para frente.

Rodada 1:

Respire normalmente por vinte respirações, expire e segure por vinte e três segundos.

2ª rodada:

Respire normalmente por vinte respirações, expire e segure por vinte e oito segundos.

Rodada 3:

Respire normalmente por vinte respirações, expire e segure por vinte e três segundos.

Rodada 4:

Respire normalmente por vinte respirações, expire e segure por vinte e oito segundos.

Rodada 5:

Respire normalmente por vinte respirações, expire e segure por trinta e três segundos.

Rodada 6:

Respire normalmente por vinte respirações, expire e segure por trinta e oito segundos.

Rodada 7:

Respire normalmente por vinte respirações, expire e segure por quarenta e três segundos.

Rodada 8:

Respire normalmente por vinte respirações, expire e segure por quarenta e oito segundos (80% do seu máximo).

Lembre-se de não forçar demais seus limites, definindo a retenção da tabela de CO₂ em mais da metade da retenção máxima ou mantendo a última tabela de O₂ mantida em mais de 80% da retenção máxima. Lembre-se de que praticá-los é como exercitar os pulmões, portanto veja-os como exercício; isso significa não forçar fisicamente os pulmões com outros exercícios físicos nos dias em que pratica as mesas, pois você precisa de tempo para descansar e se recuperar entre eles.

A cada duas semanas, verifique sua apneia máxima e ajuste as tabelas. Você também pode querer ver o quanto o seu número no 'Teste de Tolerância ao Dióxido de Carbono' melhora (Exercício 12, [aqui](#)).



Neste capítulo, discutimos como você pode usar a respiração para obter vantagem, seja você um atleta profissional ou alguém tentando vencer seu recorde pessoal. Exploramos como o nariz é crucial para isso e como você pode usá-lo como um smartwatch integrado para trabalhar dentro do seu limiar aeróbico. Agora você também sabe como prender a respiração deliberadamente para melhorar um pouco mais seu esporte. E você aprendeu como a prática de prender a respiração pode trazer benefícios além do campo esportivo com Wim Hof, que demonstrou que existe uma ligação poderosa entre respiração e imunidade.

A história de Wim Hof é a de alguém que tornou o impossível possível através da respiração. E o que aprendi na minha jornada é que a respiração pode fazer isso de diversas maneiras.

Acesse Estados Transcendentes

CELESTIAL CANOE TOURS, LTD

'Eu estava em uma canoa, no que só posso descrever como um túnel encantado. Foi como um daqueles que você passa em um passeio de madeira em um parque temático, antes de se abrir para o mundo.

Este foi Ryan, um diretor de cinema e diretor de fotografia britânico. Ele estava descrevendo a experiência que teve durante a sessão de respiração comigo.

"Eu podia ver uma luz à frente, mas não havia necessidade de remar em direção a ela. Parecia haver uma corrente me movendo suavemente. Comecei a ouvir vozes aumentando – "Continue, é isso, você está quase lá". Ao passar pela abertura, cheguei a um vasto espaço – whoosh! – Fiquei em completo silêncio. Eu cheguei no que parecia ser um gigantesco lago subterrâneo iluminado pela luz das estrelas. Havia uma quietude esmagadora no espaço e ainda algo mágico nele. Parecia brilhar e brilhar. Senti uma paz profunda que nunca havia experimentado antes em minha vida. No entanto, esse sentimento também parecia estranhamente familiar – tão familiar que me emocionou.

'A água parecia seda contra o remo. Continuamos com facilidade, paciência, sem expectativas. E digo "nós" porque do nada apareceu outra canoa logo acima do meu ombro esquerdo e atrás de mim, embora quando apareceu eu percebi que estava comigo o tempo todo. Nele estava um homem. Eu não conseguia ver seu rosto, mas ele usava uma jaqueta de couro preta e tinha longos cabelos castanhos cacheados. Ele passou. Foi estranho. Eu senti como se o conhecesse desde sempre, talvez há mais tempo.

"Com licença, onde estamos", perguntei.

"Bem-vindo, cara", ele disse. "Você chegou. Estávamos esperando por você. Este é o lugar onde o universo se reúne, onde você pode dar sentido ao mundo. Parabéns."

'Eu sei eu sei. Parece loucura. Mas ser transportado para este outro mundo, para esta vasta caverna repleta de luz estelar, onde a água brilhava, foi uma das experiências mais poderosas, calmantes e gratificantes que já tive. Isso me deu uma melhor compreensão de quem eu sou e uma conexão com uma parte profunda de mim que eu havia escondido. Não só isso – deu-me uma sensação de conexão com algo maior em jogo na minha vida desperta e uma clareza que nunca tive antes.

'O sentimento que experimentei neste reino tornou-se o ponto de referência definidor para mim. Isso me permitiu acessar estados meditativos profundos diariamente. Muitas vezes preciso de referências para executar algo; e sou um perfeccionista que gosta de me esforçar. Eu nunca tinha sido capaz de meditar antes. Sempre achei difícil simplesmente ser e simplesmente desisti; mas esta experiência de respiração, por mais estranha que fosse, ajudou-me a compreender a natureza do “ser” e como é verdadeiramente a paz. Pude começar a praticar para me conectar e vivenciar mais esse sentimento em minha vida desperta e no trabalho criativo.

Parece estranho? O engraçado é que esse tipo de história não é incomum. No final das minhas sessões de respiração, as pessoas muitas vezes descrevem ter tido visões bizarras, deixando seus corpos e viajando para outro reino, experimentando uma consciência de algo muito maior do que em sua vida normal ou acessando uma serenidade profunda que nunca sentiram. antes.

Posso pensar em muitas ocasiões em que alguém de um dos meus grupos disse ter sentido a emoção que outra pessoa do grupo estava passando, como se esse sentimento fosse dele. Recebi inúmeros relatos de pessoas que se conectaram com entes queridos que já faleceram. E repetidamente, no final de uma sessão de grupo, alguém diz algo como: 'Foi tão reconfortante quando você segurou minha cabeça e outra pessoa veio e segurou meus pés no final da sessão' - quando nem eu nem nenhum dos meus equipe facilitadora fez isso. Você pode até ter experimentado algo inexplicável em sua prática diária do infinito...

CONECTANDO-SE COM SHAKESPEARE

Inspire e uma parte do mundo se tornará parte de você. Expire e uma parte de você se tornará o mundo. A respiração transcende seu corpo e mente, conectando você a tudo o que vive. O ar passa pelos pulmões e pelo coração quando você inspira e flui para outra pessoa respirar quando você expira. E, claro, não são apenas os seres humanos que respiram o ar à sua volta – o seu gato respira, o cão dos seus vizinhos respira, a árvore lá fora respira, a planta no seu quarto respira e os oceanos também. Então, quando você respira, você se conecta intimamente com tudo e, de certa forma, seu coração toca o coração de um milhão de outras pessoas a cada respiração. É como se houvesse uma rede invisível de respiração conectando todos nós.

Quando digo que a respiração nos conecta intimamente com todo o resto, não estou exagerando. Na verdade, ao inspirar e expirar agora mesmo, você acaba de respirar as mesmas moléculas de ar inaladas (e exaladas) por uma vasta gama de pessoas, de Oprah Winfrey a William Shakespeare. É isso mesmo – no decorrer de um único dia, você respira as mesmas moléculas de oxigênio respiradas por todos os seres vivos que já habitaram o planeta. Você tem um vínculo com cada animal, cada planta e cada ser humano que vive e já viveu na Terra toda vez que respira. Então, respire fundo novamente. Este é um lembrete poderoso de nossa interconexão com tudo ao nosso redor. O próprio mecanismo que nos mantém vivos – a respiração – também nos liga aos nossos semelhantes e ao nosso planeta.

Você respira o mesmo ar que todo mundo, sempre.

Inspire.

Quando você respira, você se conecta intimamente com tudo.



VOCÊ RESPIRAVA O MESMO AR QUE TODOS NA TERRA, SEMPRE.

Para meus colegas geeks da matemática, veja como isso é possível:

Você inspira cerca de 25 sextilhões de moléculas cada vez que inspira. (A propósito, isso é vinte e cinco com vinte e um zeros depois, então é bastante.) Há 7,75 bilhões de pessoas vivas hoje. Se cada um de nós tivesse 7 mil milhões de descendentes – ou seja, 7 mil milhões x 7 mil milhões – ainda estaríamos 500 vezes abaixo desse número.

Então, por quanto tempo essas moléculas persistem e são distribuídas em nossa atmosfera? A matemática para isso é muito mais complexa, mas fique comigo. O ar é (aproximadamente) uma mistura de quatro moléculas de nitrogênio para cada uma de oxigênio. Portanto, a massa de um mol de ar – um mol é a unidade básica da quantidade de substância – é de cerca de 28,9 gramas. A massa total da atmosfera do nosso planeta é de cerca de 5×1.021 gramas. Um mol de qualquer substância contém cerca de 6×1.023 moléculas. Portanto, existem cerca de $1,04 \times 1.044$ na atmosfera terrestre. Ainda acompanha?

Um mol de qualquer gás à temperatura corporal e à pressão atmosférica tem um volume de cerca de 25,4 litros. O volume de ar inspirado ou expirado na respiração humana média é de cerca de um litro. William Shakespeare, Napoleão, Oprah Winfrey – quem você quiser – expiram cerca de $2,4 \times 1.022$ moléculas por respiração.

Vamos pegar uma figura aleatória do passado. Ao longo de quarenta e cinco anos, essa pessoa, respirando a uma taxa média de cerca de vinte e cinco respirações por minuto, expirará cerca de $2,1 \times 1.031$ moléculas. Portanto, cada molécula em cada 5×1.012 moléculas na atmosfera foi expirada por esta pessoa. Mas inspiramos cerca de $2,4 \times 1.022$ moléculas em cada respiração, por isso, embora façamos suposições grosseiras, há uma possibilidade extremamente elevada de respirarmos cerca de $4,3 \times 10^9$ moléculas que esta pessoa respirou.

UMA PALAVRA DIFÍCIL DE DEFINIR

Sentimentos poderosos de conexão com algo de outro mundo, como na experiência de respiração de Ryan, são frequentemente descritos como “espirituais”. A respiração tem sido tradicionalmente associada à espiritualidade; na verdade, a palavra inglesa “espírito” vem do latim *spiritus*, que significa “respiração”. O Livro do Gênesis, o primeiro livro da

Bíblia Hebraica e do Antigo Testamento cristão, explica como Deus soprou vida nas narinas de Adão, o primeiro homem. A respiração é a força que sustenta a vida no yoga, que os hindus acreditam que os aproxima de Brahman, a Realidade Última ou Deus Supremo.

No entanto, “espiritualidade” é uma palavra notoriamente difícil de definir e está repleta de todos os tipos de suposições e crenças. Algumas pessoas se sentem confortáveis com isso, outras nem tanto. Uma das maneiras mais simples e inclusivas de definir “espiritual” é como algo que lida com o mundo não material – coisas que não são físicas, que você não pode tocar. Envolve também o reconhecimento de um sentimento ou sensação de que existe algo mais no ser humano do que a nossa experiência sensorial, que existe um mundo além da nossa dimensão e que toda a natureza está ligada a ele de uma forma divina.

Sabemos pela física quântica que existe um mundo inteiro no nível subatômico que não podemos ver ou tocar. A ciência mostra-nos cada vez mais que o mundo é mais complexo e misterioso do que imaginamos. Para a maioria das pessoas, a ideia de experiência espiritual é muito menos confusa e ajuda a dar sentido ao mundo. Na verdade, as pessoas têm tido experiências espirituais desde o início dos tempos, por vezes de forma espontânea, por vezes induzidas através de cerimônias, rituais ou mesmo simplesmente por estarem na natureza.

Nas experiências espirituais é muito comum ouvir as pessoas falarem sobre terem um forte sentimento de que estão conectadas a algo maior, de que têm uma noção de tudo, de que por um momento parecem estar em algum lugar além do espaço e do tempo. E com isso podem surgir muitas emoções positivas: amor, alegria, felicidade, sentimentos de bondade e unidade, um profundo senso de significado. É através destas experiências espirituais que as pessoas mudam e se transformam, têm intuições profundas, tornam-se mais criativas, compreendem-se melhor, desenvolvem mais confiança na vida, curam-se, resolvem problemas, diminuem a sua depressão e aproveitam os estados de fluxo. Experiências como essas podem ajudar as pessoas a aceitar uma grande reviravolta ou uma

perda dolorosa, como perder um ente querido, e seguir em frente. Este foi certamente o meu caso.

Na verdade, você pode chamar experiências como essas do que quiser. Mas a maioria das pessoas – mesmo aquelas que acham o termo “espiritual” desconfortável ou confuso – sentem que precisam deste tipo de conexão profunda de tempos em tempos, seja para obter um senso de propósito, significado ou aceitação, ou apenas para chegar a um entendimento sobre um aspecto do mundo. Todos nós precisamos voltar a entender por que escolhemos o caminho que escolhemos. Às vezes precisamos recuar e ter certeza de que o caminho que escolhemos é o certo para nós. Posso pensar em muitas ocasiões em que um cliente meu teve uma experiência poderosa através da respiração e percebeu que alguma área da sua vida – talvez uma amizade tóxica ou um trabalho que já não ama – não está a funcionar para ele.

Bilhões de pessoas em todo o mundo que abraçaram ou nasceram em religiões tradicionais descobrem que o seu sentido de espiritualidade é nutrido dessa forma. E “espiritual, mas não religioso” tornou-se uma forma popular de uma pessoa se identificar como alguém que tem um forte sentido desta ligação para além do físico, mas não reconhece a religião organizada como o único caminho para o crescimento espiritual. Alguns adoptam uma abordagem mais *à la carte* em relação à religião, adoptando práticas e ensinamentos de outras religiões, crenças e tradições. E muitas pessoas levam vidas profundamente espirituais ou têm experiências intensamente espirituais sem querer e sem considerá-las “espirituais”. A questão é que todos nós temos algo em nós que busca uma conexão com algo além do nosso mundo material, além da nossa experiência humana individual. Todos nós temos um desejo inato de nos conectarmos ou reconectarmos a ele ao longo de nossas vidas, e a prática da respiração pode ser uma forma de acelerar essa conexão.

OLHAR PARA DENTRO PARA OLHAR PARA FORA

No caso de algumas práticas como respiração e meditação, ao olhar para dentro você acaba olhando para fora. Você é capaz de encontrar uma fonte de cura, conectar-se com suas intuições mais profundas e encontrar propósito e significado em sua vida. O acesso a esses estados, que alguns chamariam de estados transcendentais, pode ser acelerado por técnicas de subestimulação ou de superestimulação. Respiração lenta, meditação, oração, hipnose, jejum e outras atividades podem alcançar esses efeitos. Durante milhares de anos, monges, freiras e iogues, entre outros, praticaram a remoção de tantas fontes de estimulação quanto possível, ao mesmo tempo que diminuíram a intensidade daquelas que resistem à remoção. Mais recentemente, as pessoas têm utilizado tanques de privação sensorial, ou “retiros silenciosos”, para aceder a estes estados. A subestimulação incentiva a introspecção e a compreensão de como a parte da mente que nos dá o nosso sentido de identidade e luta pelas coisas – o ego – é a causa de grande parte da nossa infelicidade e nos separa dos outros. Após um período de subestimulação, o ego desaparece e experimentamos tanto felicidade quanto uma consciência mais ampla.

Por outro lado, aumentar radicalmente a estimulação também pode provocar uma ligação a um estado poderoso e transcendente, diminuindo ou eliminando o ego e as suas defesas. As atividades que muitas culturas usaram para fazer isso incluem respiração acelerada, estimulação rítmica (como música, tambores, chocalho, dança, canto e cânticos), privação de sono, exposição ao calor e ao frio e medicamentos vegetais.

Estas práticas ou medicamentos criam mudanças temporárias na atividade neural. Estas podem ser uma mudança na sua neuroquímica, no funcionamento dos seus neurotransmissores, uma mudança nos receptores no cérebro ou uma mudança nas ondas cerebrais, conforme explorado nos [Capítulos 6 e 8](#). Estas mudanças podem tornar o seu cérebro menos constrangido, fortalecer e criar novas conexões dentro dele e levar a um aumento ou diminuição de certas substâncias químicas, o que permite uma mudança na consciência e na perspectiva. As experiências espirituais tendem, portanto, a afectar as nossas emoções, visão e sentido de integridade corporal.

FELICIDADE ESPIRITUAL

Os iogues acreditam que quando a respiração física para na meditação ou na respiração, algo que chamam de *kumbhaka*, eles podem acessar um estado de êxtase, aumentando a vitalidade e a energia positiva no corpo e na mente. Eles consideram este o estágio final da união espiritual, ou *samadhi*.

Kumbhaka não é prender a respiração deliberadamente nem é um padrão inconsciente de prender a respiração. É uma parada espontânea da respiração que ocorre no estado *de samadhi*, alcançada por meio de meditação ou respiração. Já vi isso em sessões: os clientes param de respirar e relatam que experimentaram completa paz e felicidade. Alega-se que neste estado de *kumbhaka*, os iogues experimentam insights iluminados e podem curar doenças, melhorar a saúde e aumentar a longevidade.

NÃO ORDINÁRIO: PESQUISA DE GROF

Como você já deve ter notado, o tipo de experiência de que estou falando varia em intensidade. Por um lado, você pode sentir uma sensação de conexão mais forte do que o normal com as pessoas ao seu redor, acompanhada de emoções positivas. Por outro lado, você pode ter uma experiência curativa e transformadora que o colocará em um caminho totalmente novo na vida.

Um homem com um profundo interesse no que acontece exactamente quando temos experiências como estas é o psiquiatra checo Stanislav Grof. Ele fez uma extensa pesquisa sobre como você pode induzir com segurança uma experiência profunda com o propósito de curar e obter insights através do uso de vários métodos. Ele chamou essas experiências de estados de consciência “não comuns” e, ao longo de sessenta anos, publicou 160 artigos sobre suas descobertas. ¹

Ao contrário de outras formas mais convencionais de terapia, o foco de Grof estava em acessar a mente inconsciente experimentalmente, e não intelectualmente, verbalmente ou analiticamente. Sua pesquisa clínica, primeiro no Instituto de Pesquisa Psiquiátrica de Praga, de 1960 a 1967, e depois na Universidade Johns Hopkins, foi extremamente promissora. Grof observou e relatou benefícios terapêuticos notáveis do uso da poderosa droga alucinógena LSD para cura profunda de pacientes psiquiátricos, pacientes com câncer e viciados em drogas, além de mostrar seus amplos benefícios criativos para artistas e cientistas curiosos em explorar as profundezas de suas mentes. Mas o LSD tornou-se

ilegal nos EUA em 1966, após um aumento acentuado no seu uso recreativo e a investigação clínica de Grof foi interrompida.

Grof então voltou sua atenção para culturas que haviam encontrado maneiras de provocar experiências semelhantes sem o uso de substâncias psicodélicas. Ele estudou percussão, meditação, jejum e canto, e logo se deparou com uma forma especialmente direta e acessível de acessar um estado incomum de consciência: a respiração. Ele descobriu que a respiração rápida e uniforme poderia trazer à tona experiências subconscientes, iniciando liberações emocionais catárticas e mudanças de consciência. Esse estilo de respiração, que ele chamou de *respiração holotrópica*, poderia induzir estados que promoviam a cura interior e possibilitassem a exploração profunda da psique humana. Foi outra forma de respiração de energia consciente que apareceu mais ou menos na mesma época que a técnica de renascimento de Leonard Orr ([aqui](#)).

Para um observador externo, as sessões de respiração holotrópica podem parecer muito estranhas. Há respiração bucal, muitos gritos, posturas estranhas e movimentos estranhos, tudo pensado para ajudar os participantes a expressar e liberar traumas que eles acham difíceis de resolver por outros meios. A estranheza da prática é realmente uma indicação de quão teimoso pode ser a liberação de certos tipos de trauma, e eu vi em primeira mão como isso pode ser eficaz. Desde que a prática seja feita na companhia de um profissional qualificado, pode provocar transformações poderosas. Deixe-me explicar como.

RESPIRE O EGO

A respiração rápida e prolongada e a respiração pela boca criam um estado de hiperventilação. Esperamos que isso levante algumas bandeiras vermelhas para você. Já exploramos como a respiração bucal diária e a hiperventilação são extremamente disfuncionais, pois mantêm o corpo desequilibrado, provocando uma resposta ao estresse. É uma das coisas que desejo que você evite e conserte a todo custo. Mas quando usado com moderação como uma intervenção deliberada para fins de cura, e se for feito na presença

de um profissional treinado, algo muito especial acontece. Entramos em um estado de ser que nos ajuda a abandonar alguns dos padrões de controle em nossa mente que ditam nossas experiências de vida. Podemos curar ainda mais traumas, obter uma melhor compreensão de nós mesmos, redefinir a conexão corpo-mente, incluindo os nossos gatilhos de estresse, e interromper os mecanismos de pensamento que mantêm nossa respiração contraída.

Mas como? Isso é algo que Norm e eu ainda estamos explorando.

Sabemos que quando você pratica hiperventilação uma das primeiras coisas que acontece é alterar o pH do seu corpo. Você força a queda dos níveis de dióxido de carbono e seu sangue se torna alcalino. Quando praticada de forma deliberada e cuidadosa, essa redução de dióxido de carbono reduz a disponibilidade de oxigênio para os tecidos e células, apesar de você respirar mais.

Alguns investigadores acreditam que este tipo de respiração rápida funciona como uma forma de terapia de exposição, levando o cérebro e o corpo a um estado de pânico stressante – mas num ambiente controlado e com consciência calma; isso pode ensinar cognitivamente o cérebro a lidar com o estresse e o pânico sem catastrofizar. Isso pode ser útil para alguns. Mas, devido à minha prática, acredito realmente que algo muito mais profundo acontece nessas sessões.

Após cerca de dez a vinte minutos de hiperventilação através da respiração de energia consciente, começamos a desativar a “rede de modo padrão” do cérebro.

A rede de modo padrão (DMN) é um grupo de estruturas cerebrais encontradas no córtex frontal e pré-frontal. Ele conecta partes do pensamento, da tomada de decisão e das funções interpretativas do cérebro – que incluem a capacidade de autorreflexão, projeção mental, pensamento passado e futuro e a capacidade de “interpretar os outros” – com estruturas cerebrais mais profundas e evolutivamente mais antigas. que estão envolvidos na emoção e na memória. Acredita-se que o DMN seja o locus do ego e o lar de pensamentos e obsessões rígidos e habituais. Ele até acende quando recebe uma lista de adjetivos relacionados à identidade própria de uma pessoa, e reage de maneira semelhante

durante a autorreflexão, a recuperação da memória e até mesmo quando recebemos curtidas nas redes sociais. Quando não há nenhuma tarefa em mãos, a rede em modo padrão é ativada “por padrão” (daí seu nome), fazendo coisas como sonhar acordado. Estudos sugerem que a depressão está ligada a um DMN hiperativo. Quando seu DMN está altamente ativo e você ruma, você se analisa demais através das lentes de seu preconceito negativo e sai do momento presente para questionar constantemente o passado e o futuro. ²

Acessar um estado anormal, seja provocado por subestimulação, superestimulação, métodos respiratórios ou por outros meios, demonstrou diminuir o fluxo sanguíneo e a atividade elétrica no DMN. Quando a atividade no DMN diminui drasticamente, o ego desaparece temporariamente e as fronteiras habituais que experimentamos entre nós e o mundo que nos rodeia, entre sujeito e objeto, desaparecem. ³

Como sugeri anteriormente, depois de contornar o ego, você fica livre de suas defesas psicológicas habituais: as crenças e os padrões que, superficialmente, fazem de você “você”. A parte obsessiva e obsessiva do seu cérebro relaxa quando você para de se envolver em padrões de pensamento negativos e começa a experimentar uma transcendência de espaço e tempo. Nesse estado, você está livre para explorar sua mente inconsciente e se conectar a um mundo além de sua percepção sensorial. Na verdade, se o seu cérebro é como uma casa, nesse estado você recebe as chaves do porão trancado. Assim, quaisquer memórias ou experiências antigas e reprimidas há muito esquecidas podem ser acessadas; não existem barreiras inibidoras. Isto lhe dá a oportunidade de processar e integrar essas memórias e experiências, juntamente com a carga energética que possuem dentro do corpo.

Também foi demonstrado através de testes de EEG que o cérebro emite ondas teta e delta durante a prática deliberada de respiração de hiperventilação, sugerindo a ativação de habilidades criativas e visionárias. ⁴ Parece também que através deste tipo de trabalho respiratório a estimulação das células nervosas é aumentada.

O que é importante compreender sobre o ego é que quanto maior ele é, mais pensamos em nós mesmos como uma entidade distinta, separada de tudo que nos rodeia. Quanto mais fraco for o nosso ego, mais forte será o nosso sentido de conexão com o que nos rodeia. Precisamos do ego – ele evoluiu para nos ajudar a permanecer vivos. Mas também precisamos manter isso sob controle se quisermos compreender que, na verdade, estamos intimamente ligados a tudo.

ALÉM DO TEMPO

Tique, taque. O que aconteceu ontem? O que vai acontecer amanhã? Os humanos são obcecados pelo tempo. No entanto, o tempo é uma construção da mente. Quando estamos presos no tempo, no passado ou no futuro, achamos difícil funcionar no presente. Mas o que marca a passagem do tempo na mente?

Pesquisadores do Instituto Kavli de Neurociência de Sistemas em Trondheim, Noruega, descobriram uma rede de células cerebrais que expressa nossa noção de tempo em experiências e memórias. ⁵ Embora saibamos que os segundos de um relógio sempre funcionam no ritmo que estabelecemos para medir o tempo, os relógios são dispositivos criados por humanos. Como seres sociais, decidimos coordenar as nossas atividades de acordo com uma unidade de medida de tempo acordada. Mas seu cérebro não percebe o tempo decorrido nas unidades padronizadas de horas e minutos. A assinatura do tempo em nossas experiências e memórias é mapeada de forma diferente no cérebro.

Se a nossa respiração também estiver mapeada para as nossas experiências e memórias, a respiração poderia desempenhar um papel na percepção do tempo pelo cérebro? Parece tão. Observei com centenas de clientes que quando a respiração de alguém fica presa, eles temem respirar novamente porque não querem seguir em frente. Às vezes, alguém prende a respiração porque não quer se libertar – não confia o suficiente para se livrar do passado. Eles usam a respiração para se prenderem no tempo.

Na verdade, você recebe as chaves do porão.

POR QUE ESTAS EXPERIÊNCIAS SÃO TÃO ESTRANHAS?

Por que Ryan acabou em uma caverna estrelada? Existem algumas teorias sobre por que certas experiências espirituais são tão oníricas e sobrenaturais. Uma razão fascinante

para isto pode estar ligada à mesma razão pela qual somos transportados para outro reino quando vamos dormir, o que alguns investigadores sugerem ser devido a uma substância química natural chamada dimetiltriptamina (DMT).⁶ O DMT, um composto orgânico encontrado em muitos animais e plantas, é o principal ingrediente de muitos medicamentos vegetais usados por diversas culturas há dezenas de milhares de anos para curar, resolver problemas e para se conectar profundamente com seus vizinhos e com o ambiente natural. mundo.

Alguns especialistas acreditam que esta substância química é produzida quando estamos em sono profundo, para criar a sensação de entrar em outras realidades. E assim como os sonhos podem ser significativos, muitas vezes mostrando-nos áreas da nossa vida nas quais precisamos pensar mais profundamente ou fornecendo-nos uma visão particularmente útil, algumas pessoas, tribos e culturas religiosas tentaram induzir um “sonho acordado” usando DMT em um ambiente controlado. É por isso que o DMT é frequentemente referido como a “molécula espiritual”. O Imperial College London conduziu pesquisas sobre isso, conforme relatado na BBC.⁷

Há evidências crescentes de que os pulmões e o cérebro humano têm a capacidade de produzir seu próprio suprimento de DMT e que ele poderia ser potencialmente liberado durante sessões de respiração. Pesquisas em ratos mostraram que quando estão muito estressados, seus cérebros liberam grandes quantidades de DMT. O mesmo acontece com os seres humanos, que também liberam grandes quantidades de DMT quando estão próximos da morte. Portanto, pode ser que evocar deliberadamente a resposta ao stress na prática de hiperventilação force o corpo a produzi-la, embora seja necessário fazer mais investigação para compreender que níveis de stress seriam necessários para libertar DMT em quantidades que pudessem produzir uma experiência espiritual.

Outra ligação para a possível liberação de DMT durante a prática de respiração vem de pesquisas que mostram que grandes quantidades de DMT ajudam as células cerebrais a sobreviver em condições de baixo oxigênio. Um estudo que envolveu a administração de uma dose elevada de DMT às células cerebrais aumentou até três vezes mais

probabilidades de sobrevivência em níveis de oxigênio de 0,5%, em comparação com os nossos níveis normais de 20%,⁸ sugerindo que poderíamos potencialmente desencadear esta DMT. liberação por meio da hiperventilação, que faz com que o dióxido de carbono caia e interrompe a liberação de oxigênio da hemoglobina para a célula. Outro caminho para condições de baixo oxigênio são as práticas que envolvem retenção da respiração.

A NECESSIDADE DO TRANSCENDENTE

Em linguagem simples, a transcendência é simplesmente ir além da nossa experiência cotidiana e das nossas preocupações habituais sobre nós mesmos, que são produtos de um ego ativo.

O crescente interesse na respiração e no potencial dos sentimentos de transcendência para nos ajudar com a depressão, o TEPT e outras doenças psicológicas que marcam as nossas vidas, sugere uma abertura da mente ocidental. Durante as experiências espirituais, com o nosso ego diminuído, temos a capacidade, mesmo que apenas momentaneamente, de realmente nos elevarmos acima de nós mesmos e pensarmos em nós mesmos como parte integrante da nossa espécie, do planeta e do universo, não apenas como é agora, mas como sempre foi e será.

Quando tive minha primeira experiência de respiração – a experiência que me mudou para sempre e me conduziu por esse caminho – passei por uma experiência espiritual muito poderosa, um sentimento de profunda conexão e transcendência, e veio com a intuição de que Tiff estava ao meu lado. . Se você me perguntasse hoje se eu achava que ela estava “realmente” presente, eu ainda não saberia. Mas o que estou começando a descobrir, como muitos outros também descobriram, é que não importa realmente se ela estava ou não lá. Percebi que ela estava ali, em tempo real, e o resultado foi uma experiência transformadora que me levou a um caminho novo e mais feliz.

Exercício 40

Estados de Grande Visão para Manifestação e Cura

No final dos seus dez minutos de “Respiração do Infinito com Som e Afirmações” (Exercício 28, [aqui](#)), quero que você fique quieto por mais alguns minutos, em um estado relaxado. Reconecte-se às suas intenções, às suas afirmações (Exercício 1, [aqui](#)). Permita que sua respiração volte a um ritmo lento e natural e, nesse estado teta, deixe sua imaginação fluir. Comece a pensar na vida que você quer levar, na pessoa que você quer ser, talvez na diferença que você quer fazer no mundo. Talvez haja uma habilidade que você sempre quis dominar, talvez haja alguém que você sempre quis conhecer, talvez haja um lugar que você sempre quis visitar. Talvez você queira ser aquela pessoa que eleva todos ao seu redor. Talvez você não tenha ideia por enquanto – e tudo bem.

- Encontre um local confortável, sentado ou deitado.
- Defina um cronômetro para dez minutos ou tenha alguma música pronta que dure esse tempo.
- Permita-se tempo para ancorar em seu corpo.
- Observe seu corpo; deixe amolecer. Deixe de lado qualquer tensão em seu rosto, mandíbula, pescoço.
- Observe sua mente; esteja ciente de seus pensamentos, julgamentos e opiniões.
- Sinta o batimento cardíaco no peito e diga suas afirmações.
- Comece sua respiração infinita.
- Inspire pelo nariz, sentindo sua barriga subir
- Expire pelo nariz. Relaxe e deixe ir.
- Sem pausa, inspire. Abra e expanda.
- Expire. Relaxe e deixe ir.
- Continue com este fluxo de respiração infinito.
- Inspire ativamente, expire passivamente.

- Sempre que sentir desejo, bata as mãos nos joelhos enquanto emite sons de zumbido. Você deve fazer isso por três rodadas antes de retornar à prática da respiração infinita. Lembre-se, se alguma emoção surgir, permita-se senti-la. Se você se sentir desconfortável, faça uma pausa.

- Quando o cronômetro de dez minutos terminar, acalme-se. Ancore-se de volta ao seu corpo.

- Faça algumas respirações lentas e profundas e relaxadas.

- Sinta o batimento cardíaco novamente, talvez até coloque as mãos no coração.

- Sinta a apreciação pelas batidas do seu coração, pela vida e vitalidade do seu corpo.

- Sinta gratidão por todas as coisas que fazem você se sentir seguro e amado – as pessoas em sua vida, os recursos e oportunidades que você tem disponíveis.

- Volte aos batimentos cardíacos e agora repita suas afirmações. Volte às suas afirmações, sejam elas quais forem: *sou forte, sou amoroso, sou tranquilo, sou orgulhoso.*

- Não apenas diga isso em sua mente; realmente sinta-os em seu corpo.

- Agora, quero que você se imagine como a versão ideal de você.

- Transporte-se até lá.

- Onde você está?

- O que você está fazendo?

- O que você pode ver?

- O que você está vestindo?

- Como você está em pé ou sentado?

- O que você pode ouvir?

- O que você pode cheirar?

- O que você pode provar?

- Apenas deixe sua mente vagar.

- Veja se você consegue vislumbrar quem você é ideal.

- Você consegue sentir o chão abaixo de você?
- Você consegue sentir o batimento cardíaco como sendo você ideal?
- Continue com isso.
- Sonhe grande!
- Quem está com você?
- Como você está se sentindo?
- Continue se puder.
- Imagine-se.
- Você está no próximo nível.
- Você é incrível.
- Imagine isso agora mesmo em sua mente.
- Sinta.
- Agora quero que você seja grato por esta visão.
- Sinta a emoção da gratidão.
- Você é dez entre dez.
- Como você é incrível e grato.
- Realmente sinta isso.
- Vamos respirar fundo novamente pelo nariz. Sentindo sua barriga subir.
- E respire lentamente pela boca.
- Mais um. Respire fundo pelo nariz.
- E sai pela boca enquanto você abre os olhos.
- Com o máximo de detalhes possível, anote e descreva seu grande sonho ou visão.

Inclua os sentimentos que esta grande visão cria em seu corpo e mente.

Você pode querer usar isso como uma nova intenção no futuro.

Você também pode buscar experiências em seu dia que criem mais desses sentimentos; isto ajudará a reprogramar o seu corpo e a sua mente para se tornarem abertos à possibilidade da sua grande visão se materializar.

●

Embora o livro esteja quase acabando,

●

sua prática não é.

Parabéns estão em ordem. Nos últimos três capítulos, você aprendeu como usar a respiração para prosperar em todas as áreas da sua vida, do trabalho ao esporte. Você também aprendeu como pode usar a respiração para acessar estados transcendentais e se sentir mais conectado com o mundo ao seu redor. Eu disse no início deste livro que, através da respiração, você poderia crescer física, mental e emocionalmente. Agora você tem todo o conhecimento e ferramentas para garantir que isso aconteça. Você entende a mecânica da sua respiração – a importância do nariz e do diafragma, a função do sistema nervoso e o papel do equilíbrio no corpo. Você sabe como sua respiração pode ajudá-lo com emoções difíceis, liberar o passado e até aprofundar sua conexão com as pessoas ao seu redor. E você sabe como otimizar sua respiração para diferentes situações: para quando precisar relaxar, focar, aumentar sua energia, correr sua primeira maratona ou acessar estados visionários.

Para colher os frutos de uma respiração melhor, você deve continuar sua prática por dez minutos por dia. Se ainda não o fez, certifique-se de completar seus quarenta dias de 'Respiração do Infinito'. Depois de decorridos os quarenta dias, você pode querer continuar usando suas práticas de respiração infinita para alcançar uma maior integração entre corpo, mente e emoções. Alternativamente, você pode usar seus dez minutos para explorar sua respiração da maneira que precisar; alguns dias isso pode envolver apenas a prática da 'Respiração da Proporção Mágica' (Exercício 11, [aqui](#)), enquanto em outros você pode usar

esses dez minutos para encontrar seu fluxo ou ter um melhor desempenho no esporte. Agora que você está familiarizado com uma variedade de exercícios, você deve ouvir sua mente, sentir seu corpo e sua respiração e escolher um exercício que atenda às suas necessidades.

Tal como exploramos ao longo deste livro, a respiração é uma ferramenta poderosa e acessível para ajudá-lo a mudar o seu estado, acalmar o seu stress, reduzir a sua dor ou gerir as suas emoções simples, sempre que precisar. Em particular, lembre-se de que 'Em caso de dúvida, expire!' (Exercício 14, [aqui](#)). Em momentos difíceis da sua vida, os exercícios deste livro podem lhe dar força e capacitá-lo a assumir o controle de seus pensamentos e sentimentos e deixar o passado para trás. E quanto mais você voltar a isso, quanto mais você mergulhar nele, mais bem preparado você estará para tudo o que a vida lhe reserva no futuro.

Se você quiser levar sua prática de respiração ainda mais longe, junte-se a nós em www.breathpod.me ou em meus canais sociais @breathpod, onde reúno diferentes abordagens e tipos de respiração realizados tanto online quanto pessoalmente para ajudar pessoas de todas as áreas. da vida florescer.

Só resta uma coisa a dizer...

Viagem leve

Quando Tiff foi diagnosticada com câncer, ela começou a manter um blog para registrar suas experiências ao longo da jornada. ¹ Foi um registro espiritual, honesto, inspirador e muitas vezes perspicaz de alguém tentando manter o ânimo naqueles que provavelmente seriam os últimos meses de sua vida. Uma das últimas coisas que ela escreveu, ela nunca postou. Mas continha um grão de sabedoria que só me lembrei quando cheguei ao final da escrita deste livro: viajar com pouca bagagem.

Qual, se você se lembra, foi minha intenção na minha primeira sessão de respiração.

É disso que este livro *realmente* trata. Trata-se de se desapegar de toda a sua bagagem para poder viajar com leveza pela vida. Trata-se de se livrar de todo o seu estresse e ansiedade, de todas as suas crenças tóxicas e memórias traumáticas. Trata-se de largar a sacola, assumir o controle quando necessário e abrir mão desse controle – esvaziar a sacola, de uma só vez, ou tijolo por tijolo.

A vida ainda acontece. Às vezes você consegue algum trabalho de última hora em um prazo apertado. Às vezes você simplesmente não tem uma boa noite de sono e isso te deixa de mau humor. Às vezes você descobre que tudo o que comeu no jantar não combina com você. Mas com as habilidades que você possui agora, você pode superar tudo isso. E de qualquer forma, sem o que é ruim, você não pode apreciar o que é bom.

Claro, você também terá experiências mais difíceis de lidar. À medida que avança pela vida, você sofrerá feridas emocionais. As coisas vão te desequilibrar. Você pode sofrer perdas e convulsões ou sentir uma tristeza profunda. Mas agora você sabe como superar esse trauma, como usar a respiração para integrar essas emoções difíceis. E o que isso significa é que você pode se recuperar, seguir em frente, encontrar consolo. Você não precisa mais restringir seus sentimentos. Você não precisa deixá-los tomar conta do seu corpo. Você não precisa congelar no tempo apenas para se sentir seguro. Agora você pode trabalhar com suas emoções. Você pode seguir em frente.

É claro que a sua felicidade não depende apenas do que acontece hoje ou amanhã. Também depende do que veio antes. É por isso que exploramos como você pode começar a pensar sobre o seu passado e limpar esses cortes, arranhões e feridas mais profundas para que também possam sarar completamente. Como vocês sabem agora, muitos dos problemas que enfrentamos no presente começaram no passado. É por isso que é tão importante fazermos esse trabalho mais profundo, para ir além da luta contra o estresse e a ansiedade do dia a dia.

Estamos vivendo uma época louca, mas emocionante. Vivemos em um mundo de smartphones, realidade virtual, metaverso, viagens espaciais comerciais. Podemos pedir quase tudo o que quisermos à nossa porta. E mais pessoas estão cuidando de si mesmas,

física e emocionalmente. Estamos mais conscientes de nossas mentes e corpos, de nossa saúde mental e bem-estar físico. Isso é ótimo, e a respiração é uma entre um número incrível de ferramentas que nos ajudam nisso.

Mas também há problemas, e é por isso que é mais importante do que nunca deixar cair o nosso saco de tijolos – e até começar a esvaziá-lo. Existem problemas globais: negligenciámos o nosso planeta e agora estamos a lidar com as consequências. E há problemas à nossa porta, como a injustiça contínua e a crise de saúde mental. A verdade é que num mundo em constante mudança como o nosso, sempre haverá desafios. E os problemas que enfrentamos como espécie geralmente refletem os nossos problemas como indivíduos. Se não cuidarmos de nós mesmos, não poderemos realmente cuidar dos outros e do nosso planeta. Muitas vezes é assim que os problemas crescem. Assim, tal como um pai que coloca a sua própria máscara de oxigénio antes de ajudar o filho com a sua, devemos lembrar-nos que, para ajudar outras pessoas, temos de nos ajudar primeiro.

Todos nós temos dentro de nós a capacidade de fazer a diferença. Os humanos são capazes de fazer coisas incríveis, como demonstramos todos os dias, de pequenas e grandes maneiras. Realizamos um ato aleatório de bondade. Temos uma ideia matadora no trabalho. Fazemos um estranho rir. Nós nos recuperamos da adversidade. E depois há os grandes: quebrar recordes mundiais, ir para o espaço, escalar as montanhas mais altas do planeta. Os humanos são incríveis.

A mudança começa com você. Aqui e agora, tudo começa com você. Seja a mudança que você quer ver no mundo. Você tem o poder de continuar a fazer a diferença, consolidando sua prática respiratória diária em sua rotina além deste livro, para que possa continuar a assumir o controle de seus pensamentos e emoções, em vez de permitir que eles o controlem. Ao se permitir olhar para dentro de si mesmo e abordar tudo o que está passando e tudo o que passou ao longo da vida, você pode fazer algo realmente especial. Pode não parecer assim, mas é o suficiente.

Quero terminar este livro com uma citação de um dos meus filósofos favoritos, um herói pessoal e inspiração diária para mim, Jiddu Krishnamurti:

O que você é, o mundo é. E sem a sua transformação, não pode haver transformação do mundo.

Espero que você tenha gostado deste livro. Viaje leve.

Notas

1 RESPIRAÇÃO, PENSAMENTO E SENTIMENTO

1 Joe Dispenza, *Quebrando o hábito de ser você mesmo: como perder a cabeça e criar uma nova* (Hay House, 2012).

2 O QUE SUA RESPIRAÇÃO DIZ SOBRE VOCÊ

1 M. Thomas et al., 'Prevalência de respiração disfuncional em pacientes tratados para asma na atenção primária: pesquisa transversal', *BMJ* (Clinical research ed.), 322: 7294 (5 de maio de 2001), pp. DOI: 10.1136/bmj.322.7294.1098

2 Dimitri Poddighe et al., 'Rinite não alérgica em crianças: aspectos epidemiológicos, características patológicas, metodologia diagnóstica e manejo clínico', *World Journal of Methodology*, 6: 4 (26 de dezembro de 2016), pp. DOI: 10.5662/wjm.v6.i4.200

3 "Os dados mais recentes sobre a qualidade do ar e a saúde no local onde você vive e em todo o mundo", relatório State of Global Air 2020. <https://www.stateofglobalair.org>.

4 Marlijn L. Noback et al., 'Variação relacionada ao clima da cavidade nasal humana', *American Journal of Physical Anthropology*, 145: 4 (agosto de 2011), pp.599-614. DOI: 10.1002/ajpa.21523

5 HJ Schünemann et al., 'A função pulmonar é um preditor de mortalidade de longo prazo na população em geral: acompanhamento de 29 anos do Buffalo Health Study', *Chest*, 118: 3 (setembro de 2000), pp. 64. DOI: 10.1378/peito.118.3.656

6 Brian K. Rundle et al., 'Bocejo contagioso e psicopatia', *Personalidade e diferenças individuais*, 86 (novembro de 2015), pp. DOI: 10.1016/j. pago.2015.05.025

3 CALE A BOCA E DESACELE AS COISAS

1 Alan Ruth, 'Os benefícios para a saúde da respiração nasal', *Nursing in General Practice* (janeiro de 2015), pp.

2 S. Naftali et al., 'A capacidade de ar condicionado do nariz humano', *Annals of Biomedical Engineering*, 33 (abril de 2005), pp. DOI: 10.1007/s10439-005-2513-4

3 Robin L. Rothenberg, *Restaurando Prana: Um Guia Terapêutico para Pranayama e Cura Através da Respiração para Terapeutas de Yoga, Professores de Yoga e Profissionais de Saúde* (Singing Dragon, 2019), p. 115.

4 MH Cottle, 'Presões respiratórias nasais e doenças cardiopulmonares', *Eye, Ear, Nose and Throat Monthly*, 51: 9 (setembro de 1972), pp. PMID: 5068888

5 'The Nobel Prize in Physiology or Medicine 1998', Nobel Prize Outreach AB 2022, comunicado de imprensa datado de 12 de outubro de 1998. <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/1998/7543-the-nobel-prize-in-fisiologia-ou-medicina-1998/>

6 Alexi Cohan, 'O óxido nítrico, uma "molécula milagrosa", poderia tratar ou mesmo prevenir o coronavírus, dizem os principais médicos', *Boston Herald*, 26 de julho de 2020. <https://www.bostonherald.com/2020/07/26/nitric-óxido-uma-molécula-milagrosa-poderia-tratar-ou-até-prevenir-o-coronavírus-dizem-os-melhores-médicos/>

7 PJ Barnes, 'NÃO ou não NÃO na asma?' *Thorax*, 51:2 (fevereiro de 1996), pp. DOI: 10.1136/thx.51.2.218

8 Universidade de Uppsala, 'Nitric óxido um possível tratamento para COVID-19, estudo conclui', ScienceDaily, 3 de outubro de 2020. <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/10/201002111724.htm>

9 Dario Akaberi et al., 'Mitigação da replicação do SARS-CoV-2 por óxido nítrico in vitro', *Redox Biology*, 37: 101734 (outubro de 2020). DOI: 10.1016/j. redox.2020.101734

10 GF Karliczek et al., 'Vasoconstricção após neuroleptanestesia. Estudos hemodinâmicos após cirurgia cardíaca aberta', *Acta Anaesthesiologica Belgica*, 30 (1979), pp.

11 K. Upadhyay-Dhungel e A. Sohal, 'Fisiologia dos exercícios respiratórios nasais e sua provável relação com a dominância nasal e cerebral: Uma pesquisa teórica sobre literatura', *Janaki Medical College Journal of Medical Science*, 1: 1 (2003), pp 38–47. DOI: 10.3126/jmcjms.v1i1.7885

12 Paramahansa Yogananda, *Autobiografia de um logue* (Self-Realization Fellowship, 2006), p. 240.

13 Marc A. Russo et al., 'Os efeitos fisiológicos da respiração lenta no ser humano saudável', *Breathe*, 13: 4 (dezembro de 2017), pp. DOI: 10.1183/20734735.009817

14 IM Lin et al., 'Respirar a uma taxa de 5,5 respirações por minuto com proporção igual de inspiração para expiração aumenta a variabilidade da frequência cardíaca', *International Journal of Psychophysiology*, 91: 3 (março de 2014), pp. DOI: 10.1016/j.ijpsycho.2013.12.006

15 Luciano Bernardi et al., 'Efeito da oração do rosário e mantras de ioga nos ritmos cardiovasculares autônomos: estudo comparativo', *BMJ*, 323: 7327 (dezembro de 2001), pp. DOI: 10.1136/bmj.323.7327.1446

16 Viktor Müller e Ulman Lindenberger, 'Padrões cardíacos e respiratórios sincronizados entre pessoas durante o canto coral', *PLOS ONE*, 6: 9 (setembro de 2011). DOI: 10.1371/journal.pone.0024893

17 Entrevista com KP Buteyko, realizada em 1982, publicada em *The Buteyko Method: An Experience of Use in Medicine* (Patriot Publishers, 1990). <https://buteyko.ru/eng/interw.shtml>

4 MENOS ESTRESSE, DORMIR MELHOR E GERENCIAR A DOR

1 'Nação estressada: 74% do Reino Unido "sobrecarregados ou incapazes de lidar com a situação" em algum momento do ano passado', Mental Health Foundation (2018).

www.mentalhealth.org.uk/news/stressed-nation-74-uk-overwhelmed-or-unable-copesome-point-past-year

2 Maureen Connolly e Margot Slade, 'The United States of Stress 2019', Everyday Health (23 de outubro de 2018).

www.everydayhealth.com/wellness/united-states-ofstress/

3 SW Porges, 'Orientação em um mundo defensivo: modificações mamíferas de nossa herança evolutiva. Uma teoria polivagal', *Psychophysiology*, 32: 4 (julho de 1995), pp. DOI: 10.1111/j.1469-8986.1995.tb01213.x

4 Swapna Bhaskar et al., 'Prevalência de insônia crônica em pacientes adultos e sua correlação com comorbidades médicas', *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 5: 4 (outubro-dezembro de 2016), pp.780–4. DOI: 10.4103/2249-4863.201153

5 SS Campbell et al., 'Alívio da insônia de manutenção do sono com exposição cronometrada à luz brilhante', *Journal of the American Geriatrics Society*, 41: 8 (agosto de 1993), pp. DOI: 10.1111/j.1532-5415.1993.tb06179.x\

6 'A ciência e a prática de aperfeiçoar seu sono', podcast do Huberman Lab com o Dr. Matthew Walker (2 de agosto de 2021). <https://hubermanlab.com/dr-matthew-walker-the-science-and-practice-of-perfecting-your-sleep/>

7 Lizette Borelli, 'Um truque para dormir: o exercício respiratório 4-7-8 supostamente fará você dormir em apenas 60 segundos', Medical Daily (5 de maio de 2015).

<https://www.medicaldaily.com/life-hack-sleep-4-7-8-breathing-exercise-will-supposedly-put-you-sleep-just-60-332122>

8 Adam V. Benjafield et al., 'Estimativa da prevalência global e carga da apneia obstrutiva do sono: uma análise baseada na literatura', *Lancet Respiratory Medicine*, 7: 8 (agosto de 2019), pp. DOI: 10.1016/S2213-2600(19)30198-5

9 Volker Busch et al., 'O efeito da respiração profunda e lenta na percepção da dor, atividade autonômica e processamento do humor – um estudo experimental', *Pain Medicine*, 13: 2 (fevereiro de 2012), pp. DOI:

10 'Seis maneiras de usar sua mente para controlar a dor', Harvard Health Publishing, Harvard Medical School (abril de 2015). www.health.harvard.edu/mind-and-mood/6-ways-to-use-your-mind-to-control-pain .

5 ENTENDA SUAS EMOÇÕES

1 Juan Murube, 'Hipóteses sobre o desenvolvimento de lacrimejamento psicoemocional', *The Ocular Surface*, 7: 4 (outubro de 2009), pp. DOI: 10.1016/S1542-0124(12)70184-2

2 Asmir Gračanin et al., 'O choro é um comportamento auto-calmante?' *Frontiers in Psychology* (publicado online em 28 de maio de 2014). DOI: 10.3389/fpsyg.2014.00502

3 Anja J. Laan et al., 'Diferenças individuais no choro de adultos: o papel dos estilos de apego', *Social Behavior and Personality*, 40: 3 (abril de 2012), pp. DOI: 10.2224/sbp.2012.40.3.453

4 Candace Pert, *Moléculas de Emoção: Por que você sente o que sente* (Simon & Schuster, 1999).

5 Eileen Y. Chou et al., 'A insegurança económica aumenta a dor física', *Psychological Science*, 27: 4 (abril de 2016), pp. DOI: 10.1177/0956797615625640

6 Chadi G. Abdallah e Paul Geha, 'Dor crónica e stress crónico: dois lados da mesma moeda?' *Estresse crónico* (publicado online em 8 de junho de 2017). DOI: 10.1177/2470547017704763

7 Lauri Nummenmaa et al., 'Mapas corporais de emoções', *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111: 2 (janeiro de 2014), pp. DOI: 10.1073/pnas.1321664111

8 Candace Pert, *Tudo o que você precisa saber para se sentir bem* (Hay House, 2007).

6 LIBERE O TRAUMA E RECONHEÇA SUA MENTE

1 'Gabor Mate – Trauma não é o que acontece com você, é o que acontece dentro de você', vídeo do YouTube do canal da Fundação Skoll (23 de julho de 2021). [https://www.youtube.com/watch?v=nm\]OuTAK09g](https://www.youtube.com/watch?v=nm]OuTAK09g)

2 Se você estiver interessado em aprender mais sobre o trabalho de Leonard Orr, recomendo que você leia *Rebirthing in the New Age* (Trafford Publishing, 2007) ou *Manual for Rebirthers: Como aprofundar seu processo de Rebirthing, guiar com maestria o processo de outras pessoas e ser um profissional de Renascimento de sucesso* (Vision Libros, 2011). Você também pode visitar: <https://www.rebirthingbreathwork.com/>

8 ENCONTRE FLUXO, FOCO E ENERGIA

1 Mihaly Csikszentmihalyi, *Fluxo: A Psicologia da Felicidade* (Rider Books, 1990).

2 Susie Cranston e Scott Keller, 'Aumentando o "quociente de significado" do trabalho', *McKinsey Quarterly*, 1 (1 de janeiro de 2013), pp.48–59.

<https://www.mckinsey.com/business-functions/people-and-organizational-performance/our-insights/increasing-the-meaning-quotient-of-work>

3 Chris Parnin e Spencer Rugaber, 'Estratégias de retomada para tarefas de programação interrompidas', *Software Quality Journal*, 19 (2011), pp. DOI: DOI 10.1007/s11219-010-9104-9

4 John Hall, 'O maior culpado pelo atraso na produtividade: você', *Forbes* (3 de maio de 2020).

<https://www.forbes.com/sites/johnhall/2020/05/03/the-biggest-culprit-behind-your-lagging-productivityyou/?sh=40a54ee97625>

5 *Das emoções destrutivas: como podemos superá-las? Um Diálogo Científico com o Dalai Lama por Daniel Goleman* © 2003 por Mind and Life Institute (Bantam, 2004).

6 Sarah Kate McGowan e Evelyn Behar, 'Uma investigação preliminar do treinamento de controle de estímulos para preocupação: efeitos sobre ansiedade e insônia', *Behavior Modification*, 37: 1 (janeiro de 2013), pp.90–112. DOI: 10.1177/0145445512455661; TD Borkovec et al., 'Aplicações de controle de estímulos ao tratamento da preocupação', *Behavior Research and Therapy*, 21: 3 (1983), pp.247–51. DOI: 10.1016/0005-7967(83)90206-1

7 Colette R. Hirsch et al., 'Abordagem da terapia cognitivo-comportamental para transtorno de ansiedade generalizada a partir de uma perspectiva do processo cognitivo', *Frontiers in Psychiatry*, 10 (2019), p.796. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00796

8 'Proteja seu cérebro do estresse', Harvard Health Publishing, Harvard Medical School (15 de fevereiro de 2021).

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/protect-your-brain-from-stress#:~:text=%22A%20life%20without%20stress%20is,for%20healthier%20responses%20a%20estresse>

9 Graham Wallas, *A Arte do Pensamento* (Harcourt, Brace & Co., 1926).

10 'Estudo: 80% das pessoas pegam o smartphone 15 minutos depois de acordar', CBS Philly (12 de abril de 2013).

<https://philadelphia.cbslocal.com/2013/04/12/study-80-of-people-grab-smartphone-within-15-seconds-of-waking/>

11 Scott Barry Kaufman e Carolyn Gregoire, *Conectados para criar: desvendando os mistérios da mente criativa* (Vermilion, 2016).

12 Alexandre Heeren et al., 'Avaliando o medo de falar em público com a forma abreviada da escala de Relatório Pessoal de Confiança como Palestrante: análises fatoriais confirmatórias entre uma amostra da comunidade de língua francesa', *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9 (2013), pp 609–18. DOI: 10.2147/NDT.S43097

13 'Minha vida é minha mensagem': a vida de Gandhi em suas próprias palavras (Navajivan Publishing House, 1983). Texto completo online: https://www.mkgandhi.org/own_wrds/own_wrds.htm

9 MELHORE SUA ADEQUAÇÃO

1 Matt Slater, 'Ciclismo olímpico: ganhos marginais sustentam o domínio da equipe GB', BBC Sport (8 de agosto de 2012). <https://www.bbc.co.uk/sport/olympics/19174302>

2 'Respiração para desempenho esportivo ideal', vídeo do YouTube do canal Breathpod (18 de fevereiro de 2020). <https://www.youtube.com/watch?v=MGkuxFY0lyQ>

3 George Dallam et al., 'Efeito da respiração nasal versus oral no VO₂ máximo e na economia fisiológica em corredores recreativos após um longo período de uso de respiração com restrição nasal', *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 6: 22 (abril de 2018), pp. DOI: 10.7575/aiac.ijkss.v.6n.2p.22

4 JW Dickinson et al., 'Impacto das mudanças nos critérios de asma do IOC-MC: uma perspectiva britânica', *Thorax*, 60 (agosto de 2005), pp.629–32. DOI: 10.1136/thx.2004.037499

5. R. Khajotia, 'Asma induzida por exercício: novos insights e uma visão geral', *Malaysian Family Physician*, 3: 1 (abril de 2008), pp.21–4. PMID: 25606107

6 Patrick McKeown, *A vantagem do oxigênio: a técnica de respiração simples e cientificamente comprovada que revolucionará sua saúde e condicionamento físico* (Piatkus, 2015).

7 R. Shturman-Ellstein et al., 'O efeito benéfico da respiração nasal na broncoconstrição induzida por exercício', *The American Review of Respiratory Disease*, 118: 1 (julho de 1978), pp. DOI: 10.1164/arrd.1978.118.1.65

8 'Perfis: Emil Zátopek', Passando correndo. http://www.runningpast.com/emil_zatopek.htm

9 Pascal Mollard et al., 'Validade da gasometria arterializada do lóbulo da orelha em repouso e exercício em normóxia e hipóxia', *Respiratory Physiology and Neurobiology*, 172: 3 (julho de 2010), pp. DOI: 10.1016/j.resp.2010.05.017.

10 Charly Fornasier-Santos et al., 'O treinamento de sprints repetidos em hipóxia induzida por hipoventilação voluntária melhora a capacidade de sprints repetidos em jogadores de rugby', *European Journal of Sport Science*, 18: 4 (maio de 2018), pp. . DOI: 10.1080/17461391.2018.1431312.

11 Teng Ma et al., 'Hipóxia e engenharia baseada em células-tronco de tecidos mesenquimais', *Biotechnology Progress*, 25: 1 (fevereiro de 2009), pp. DOI: 10.1002/btpr.128

12 Prakash Chintamani Malshe, 'Nisshesha rechaka pranayama oferece benefícios através de breve hipóxia intermitente', *Ayu*, 32: 4 (outubro-dezembro de 2011), pp. DOI: 10.4103/0974-8520.96114

13 Toshinori Ozaki e Akira Nakagawara, 'Role of p53 in cell death and human cancers', *Cancers*, 3: 1 (março de 2011), pp. DOI: 10.3390/cancers3010994

14 'Classificação do Câncer', Instituto Nacional do Câncer: Módulos de Treinamento SEER.

<https://training.seer.cancer.gov/disease/categories/classification.html#:~:text=Carcinomas%2C%20malignancies%20of%20epithelial%20tissue,such%20as%20the%20gastrointestinal%20tract>

15 Mary Mohrin et al., 'Envelhecimento de células-tronco: um ponto de verificação metabólico mediado por UPR mitocondrial regula o envelhecimento de células-tronco hematopoéticas', *Science*, 347: 6228 (março de 2015), pp. DOI: 10.1126/science.aaa2361

16 Thomas Benjamin Stoker, *Doença de Parkinson: Patogênese e Aspectos Clínicos* (Codon Publications, 2018), Capítulo 9: 'Tratamentos com células-tronco para a doença de Parkinson'. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536728/>

17 Katharina Lust e Joachim Wittbrodt, 'Prenda a respiração!', *eLife*, 4: e12523 (dezembro de 2015). DOI: 10.7554/eLife.12523

18 Matthijs Kox et al., 'Ativação voluntária do sistema nervoso simpático e atenuação da resposta imune inata em humanos', *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111: 20 (maio de 2014), pp. 7379–84. DOI: 10.1073/pnas.1322174111

19 Matthijs Kox et al., 'A influência da concentração/meditação na atividade do sistema nervoso autônomo e na resposta imune inata: um estudo de caso', *Psychosomatic Medicine*, 74: 5 (junho de 2012), pp. DOI: 10.1097/PSY.0b013e3182583c6d; 'Concentração/Meditação como um novo meio para limitar a inflamação: um estudo piloto randomizado controlado', patrocinado pelo Radboud University Medical Center (junho de 2013).

<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT01835457>; Matthijs Kox et al., 'Ativação voluntária do sistema nervoso simpático e atenuação da resposta imune inata em humanos', *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111: 20 (maio de 2014), pp. –84. DOI: 10.1073/pnas.1322174111

20 E. Schagatay et al., 'Tempos de trabalho subaquáticos em dois grupos de mergulhadores de apneia tradicionais na Ásia: os Ama e os Bajau', *Diving and Hyperbaric Medicine*, 41: 1 (março de 2011), pp. PMID: 21560982.

10 ACESSE ESTADOS TRANSCENDENTES

1 Se você estiver interessado em explorar mais a fundo o trabalho de Stanislav Grof, você pode encontrar uma lista de livros em seu site: <https://www.stangrof.com/index.php/books>. Em particular, eu recomendaria a leitura: *Respiração Holotrófica: Uma Nova Abordagem para Autoexploração e Terapia* (Edições Excelsior, 2010), *Psicologia do Futuro: Lições da Pesquisa da Consciência Moderna* (Universidade Estadual de Nova York Press, 2000) e *The Cosmic Jogo: Explorações das Fronteiras da Consciência Humana* (State University of New York Press, 1997). Além disso, o podcast do *The Tim Ferriss Show*, episódio 347: 'Stan Grof, Lessons from ~4,500 LSD Sessions and Beyond', também é excelente.

2 Xueling Zhu et al., 'Ruminação e conectividade de subsistemas de rede de modo padrão em pacientes jovens virgens de uso de drogas com transtorno depressivo maior no primeiro episódio', *Scientific Reports*, 7, 43105 (fevereiro de 2017). DOI: 10.1038/srep43105

3 Michael Pollan, *Como mudar de idéia: a nova ciência dos psicodélicos* (Penguin Books, 2019).

4 Seungnam Son et al., 'Relação entre alterações eletroencefalográficas induzidas por hiperventilação e nível de PCO₂', *Journal of Epilepsy Research*, 2: 1 (março de 2012), pp.5–9. DOI: 10.14581/jer.12002; Irma Khachidze et al., 'Resposta de EEG à hiperventilação em pacientes com distúrbio do SNC', *General Internal Medicine and Clinical Innovations*, 5: 1 (fevereiro de 2020). DOI: 10.15761/GIMCI.1000188

5 Albert Tsao et al., 'Integrando o tempo da experiência no córtex entorrinal lateral', *Nature*, 561 (agosto de 2018), pp.57–62. DOI: 10.1038/s41586-018-0459-6

6 Christopher Timmermann et al., 'Correlatos Neurais da experiência DMT avaliada com EEG multivariado', *Scientific Reports*, 9, 16324 (novembro de 2019). DOI: 10.1038/s41598-019-51974-4

7 Rachel Schraer, 'A terapia psicodélica poderia "redefinir" o cérebro deprimido', BBC News (15 de março de 2021). <https://www.bbc.co.uk/news/health-56373202>

8 Attila Szabo et al., 'O alucinógeno endógeno e a amina traço N,N-Dimetiltriptamina (DMT) exibem efeitos protetores potentes contra a hipóxia por meio da ativação do receptor sigma-1 em neurônios corticais primários humanos derivados de iPSC e células imunológicas semelhantes à microglia', *Frontiers in Neuroscience*, 10: 423 (setembro de 2016). DOI: 10.3389/fnins.2016.00423

CONCLUSÃO

1 O blog de Tiff ainda pode ser encontrado em: <https://ittybittycancertittycommittee.tumblr.com/>

Índice

Os exercícios e os números das páginas das ilustrações estão *em itálico*

respiração abdominal. *ver* [diafragma](#)
trifosfato de adenosina (ATP) [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
adrenalina [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
respiração aeróbica [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
afirmações [aqui](#) , [aqui](#)
fome de ar [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
poluição do ar [aqui](#)
álcool [aqui](#)
ondas alfa [aqui](#) , [aqui](#)
treinamento em altitude [aqui](#)
amígdala [aqui](#)
respiração anaeróbica [aqui](#) , [aqui](#)
ansiedade [aqui](#) , [aqui](#) . *Veja também* estresse
Teste de tolerância ao dióxido de carbono (*Exercício 12*) [aqui](#)
respirando no peito [aqui](#) , [aqui](#)
Em caso de dúvida, expire (*Exercício 14*) [aqui](#)
sistema nervoso autônomo (SNA) [aqui](#) , [aqui](#)
equilibrando [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
e imunidade [aqui](#)
e o ciclo nasal [aqui](#) , [aqui](#)
parassimpático x simpático [aqui](#)
consciência [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) . *Veja também* mente consciente
Consciência da Respiração (*Exercício 2*) [aqui](#)

ambiente de quarto [aqui](#)
crenças [aqui](#) , [aqui](#)
crenças fundamentais [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
formação de [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
substituindo [aqui](#)
O que tem na sua bolsa? (*Exercício 27*) [aqui](#) , [aqui](#)
respiração abdominal. *ver* [diafragma](#)
ondas beta [aqui](#) , [aqui](#)
trauma de nascimento [aqui](#)
luz azul [aqui](#)
o corpo
conexão mente-corpo [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Nível de pH [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
afirmações positivas [aqui](#)
emoções presas [aqui](#) , [aqui](#)

Respiração em caixa [aqui](#)
o cérebro [aqui](#)
rede de modo padrão (DMN) [aqui](#)
sistema de ativação reticular (RAS) [aqui](#)
ondas cerebrais [aqui](#) , [aqui](#)
consciência da respiração [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Consciência da Respiração (*Exercício 2*) [aqui](#)
controladores de respiração [aqui](#)
prendedores de fôlego [aqui](#)
respiração, segurando [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Prática de prender a respiração para esportes (*Exercício 38*) [aqui](#)
e emoções [aqui](#)
e fitness [aqui](#) , [aqui](#)
e imunidade [aqui](#)
Aprofundamento do desempenho (*Exercício 39*) [aqui](#)
e saúde física [aqui](#)
respirando
Respiração Alternada pelas Narinas (*Exercício 7*) [aqui](#) , [aqui](#)
arquétipos [aqui](#)
sistema nervoso autônomo (SNA) [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
e crenças [aqui](#)
prendedores de fôlego [aqui](#)
respirando no peito [aqui](#) , [aqui](#)
respirando desmaiado [aqui](#) , [aqui](#)
disfuncional [aqui](#)
e emoções [aqui](#)
e energia [aqui](#)
e experiências [aqui](#) , [aqui](#)
respirando rápido [aqui](#)
Encontre o seu arquétipo respiratório (*Exercício 3*) [aqui](#)
e fitness [aqui](#)
e flua [aqui](#)
respiração congelada [aqui](#) , [aqui](#)
suspirando [aqui](#)
e imunidade [aqui](#)
respiração infinita [aqui](#) , [aqui](#)
e interconexão [aqui](#)
proporção mágica [aqui](#)
e a mente [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
espelhando a respiração [aqui](#)
e dor [aqui](#)
perfeito [aqui](#)

e saúde física [aqui](#)
respiração reversa [aqui](#) , [aqui](#)
e noção de tempo [aqui](#)
respiração lenta [aqui](#)
e espiritualidade [aqui](#) , [aqui](#)
estado de loop [aqui](#) , [aqui](#)
parando (*kumbhaka*) [aqui](#)
e estresse [aqui](#) , [aqui](#)
culturas tradicionais [aqui](#)
respirando [aqui](#)
padrões de respiração [aqui](#)
frequência respiratória [aqui](#) , [aqui](#)
respiração
benefícios [daqui](#) , [aqui](#)
exercícios diários [aqui](#)
broncodilatação [aqui](#)
ocupação [aqui](#)

caféina [aqui](#)
respirações calmantes [aqui](#)
dióxido de carbono [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Teste de tolerância ao dióxido de carbono (*Exercício 12*) [aqui](#)
excretado [aqui](#)
importância [daqui](#) , [aqui](#)
Aprofundamento do desempenho (*Exercício 39*) [aqui](#)
Faz isso lentamente (Exercício 13) [aqui](#)
tolerância [daqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
respirando no peito [aqui](#) , [aqui](#)
infância
formação de crenças [aqui](#)
desenvolvimento cerebral [aqui](#)
e crenças centrais [aqui](#)
trauma [aqui](#) , [aqui](#)
Medicina chinesa [aqui](#) , [aqui](#)
Chou, Eileen [aqui](#)
roupas, apertadas [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Nuvem, Preston [aqui](#)
respirando desmaiado [aqui](#) , [aqui](#)
viés de confirmação [aqui](#)
conexão com o mundo [aqui](#)
mente consciente [aqui](#) , [aqui](#)
reprogramação consciente [aqui](#)

controle [aqui](#)
controlando respiradores [aqui](#)
Respiração infinita e desapego (*Exercício 29*) [aqui](#) , [aqui](#)
cortisol [aqui](#) , [aqui](#)
criatividade [aqui](#)
chorando [aqui](#) , [aqui](#)
cultura e crenças [aqui](#)
cianobactérias [aqui](#)
citocinas [aqui](#)

morte [aqui](#)
Enfrente a Morte e Viva Melhor (*Exercício 30*) [aqui](#)
rede de modo padrão (DMN) [aqui](#)
ondas delta [aqui](#) , [aqui](#)
depressão [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
diafragma [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Expire barriga-peito (*Exercício 33*) [aqui](#) , [aqui](#)
Respiração Diafragmática (*Exercício 10*) [aqui](#) , [aqui](#)
Empurre o Céu (Exercício 9) [aqui](#) , [aqui](#)
Libere a tensão do diafragma (*Exercício 8*) [aqui](#) , [aqui](#)
digestão [aqui](#) , [aqui](#)
Fácil como uma torta: melhorando a digestão através da respiração (*Exercício 16*) [aqui](#)
dimetilriptamina (DMT) [aqui](#)
distrações [aqui](#) , [aqui](#)
dopamina [aqui](#)
dorsal vagal [aqui](#) , [aqui](#)
sonhos [aqui](#)
respiração disfuncional [aqui](#)

ecofenômenos [aqui](#)
o ego [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
processamento emocional [aqui](#)
espirais emocionais [aqui](#) , [aqui](#)
emoções [aqui](#) , [aqui](#)
Regra dos 90 segundos [aqui](#)
vício [aqui](#)
complexo [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
e energia [aqui](#)
culpa [aqui](#)
e padrões de ritmo cardíaco [aqui](#)
mapeando [aqui](#) , [aqui](#)
conexão mente-corpo [aqui](#)

negativo [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
e dor [aqui](#) , [aqui](#)
processando [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Reconhecer-Respirar-Reestruturar ([Exercício 21](#)) [aqui](#)
reenquadrando [aqui](#)
reprimido [aqui](#) , [aqui](#)
simples [aqui](#) , [aqui](#)
suprimido [aqui](#) , [aqui](#)
preso [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
endorfinas [aqui](#)
energia [aqui](#)
e emoções [aqui](#)
gerando [aqui](#)
vibrando energia [aqui](#)
arrastamento [aqui](#) , [aqui](#)
eritropoetina (EPO) [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
eustress [aqui](#)
evolução [aqui](#)
exercício [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Prática de prender a respiração para esportes ([Exercício 38](#)) [aqui](#)
Visualização da Mecânica Respiratória ([Exercício 36](#)) [aqui](#)
Aprofundamento do desempenho ([Exercício 39](#)) [aqui](#)
Respiração Rítmica para Correr ([Exercício 37](#)) [aqui](#)
experiências [aqui](#) , [aqui](#)

formato do rosto [aqui](#)
respirando rápido [aqui](#)
gordo, perdendo [aqui](#)
sentimentos [aqui](#) , [aqui](#)
lutar ou fugir [aqui](#) , [aqui](#)
fitness [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Visualização da Mecânica Respiratória ([Exercício 36](#)) [aqui](#)
Aprofundamento do desempenho ([Exercício 39](#)) [aqui](#)
estado de fluxo [aqui](#)
Respiração em caixa (Exercício 31) [aqui](#)
concentre-se [aqui](#) , [aqui](#)
Respiração Jedi (Exercício 32) [aqui](#)
congelar resposta [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
respiração congelada [aqui](#) , [aqui](#)

glicose [aqui](#) , [aqui](#)
O Grande Evento de Oxidação [aqui](#)

tristeza [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Grof, Stanislav [aqui](#)
trabalho em grupo [aqui](#)
culpa [aqui](#)

hábitos [aqui](#)
hemoglobina [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
dores de cabeça: Panela de Pressão, A Respiração 7-11 (*Exercício 18*) [aqui](#)
o coração [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Respire para abrir seu coração (*Exercício 24*) [aqui](#) , [aqui](#)
variabilidade da frequência cardíaca [aqui](#) , [aqui](#)
Hof, Wim [aqui](#)
prendendo a respiração. *ver* [segurar a respiração](#)
respiração holotrópica [aqui](#)
homeostase [aqui](#)
suspirando [aqui](#)
Huygens, Christian [aqui](#)
hiperventilação [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Teste de tolerância ao dióxido de carbono (*Exercício 12*) [aqui](#)
e DMT [aqui](#)
e imunidade [aqui](#)
hipoventilação [aqui](#)
treinamento hipóxico [aqui](#)

imunidade e respiração [aqui](#)
respiração infinita [aqui](#) , [aqui](#)
Respiração infinita e desapego (*Exercício 29*) [aqui](#) , [aqui](#)
Respiração Infinita com Som e Afirmções (*Exercício 28*) [aqui](#)
Respiração Infinita com Som (*Exercício 25*) [aqui](#)
insônia [aqui](#)
intenções [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Defina suas intenções (*Exercício 1*) [aqui](#)
interconexão [aqui](#)
músculos intercostais [aqui](#) , [aqui](#)
intervenção, radical [aqui](#)

Respiração Jedi [aqui](#)
Jobs, Steve [aqui](#)

Kaufman, Scott Barry [aqui](#)
kumbhaka [aqui](#)

ácido láctico [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Lama Oser [aqui](#)
rindo [aqui](#)
deixando ir [aqui](#)
Respiração infinita e desapego (*Exercício 29*) [aqui](#) , [aqui](#)
Lieberman, Matthew [aqui](#)
estilo de vida, ocidental [aqui](#)
longevidade [aqui](#) , [aqui](#)
perda [aqui](#) , [aqui](#)
pulmões [aqui](#)
sistema linfático [aqui](#)

meditação [aqui](#)
melatonina [aqui](#)
conexão mente-corpo [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
espelhando a respiração [aqui](#)
telefones celulares [aqui](#) , [aqui](#)
respiração bucal [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
Tape-o (Exercício 5) [aqui](#)
Bem dito (Exercício 35) [aqui](#)
fita de boca [aqui](#) , [aqui](#)
movimento: Respiração Infinita com Som (*Exercício 25*) [aqui](#)
multitarefa [aqui](#)
músculos [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) . *Veja também* diafragma
Empurre o Céu (Exercício 9) [aqui](#) , [aqui](#)

ciclo nasal [aqui](#) , [aqui](#)
luz natural [aqui](#)
viés negativo [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
pensamento negativo [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
neuropeptídeos (NP) [aqui](#)
óxido nítrico [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
estados 'não comuns' [aqui](#)
narizes/nariz respirando [aqui](#)
Respiração Alternada pelas Narinas (*Exercício 7*) [aqui](#) , [aqui](#)
fluxo sanguíneo [aqui](#)
evolução [daqui](#)
e exercite-se [aqui](#) , [aqui](#)
função [aqui](#) , [aqui](#)
Respiração Jedi (Exercício 32) [aqui](#)
Deixe o nariz fazer o que quer (*Exercício 6*) [aqui](#)
ciclo nasal [aqui](#) , [aqui](#)

Técnica de Desbloqueio do Nariz ([Exercício 4](#)) [aqui](#) , [aqui](#)
Faz isso lentamente (Exercício 13) [aqui](#)

otimismo [aqui](#)
Orr, Leonard [aqui](#)
pensando demais [aqui](#)
oxigênio [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
equilibrado com dióxido de carbono [aqui](#)
e hemoglobina [aqui](#) , [aqui](#)
ambientes com baixo oxigênio [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
e músculos [aqui](#)
Aprofundamento do desempenho ([Exercício 39](#)) [aqui](#)
oxitocina [aqui](#) , [aqui](#)
camada de ozônio [aqui](#)

dor [aqui](#)
Vença o Calor (Exercício 19) [aqui](#) , [aqui](#)
e emoções [aqui](#) , [aqui](#)
afirmações positivas [aqui](#)
Panela de Pressão: A Respiração 7-11 ([Exercício 18](#)) [aqui](#)
Visualização para alívio da dor ([Exercício 17](#)) [aqui](#)
tratamento da dor [aqui](#)
sistema nervoso parassimpático [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
e digestão [aqui](#)
congelando [aqui](#)
tratamento da dor [aqui](#)
relaxe [aqui](#)
e estresse [aqui](#)
nervo vago [aqui](#)
para agradecer as pessoas: você agrada as pessoas? ([Exercício 26](#)) [aqui](#)
desempenho. *Veja também* [exercício](#) ; [fitness](#)
pericárdio [aqui](#)
Pert, Candace [aqui](#) , [aqui](#)
Níveis de pH [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
saúde física [aqui](#) , [aqui](#)
teoria polivagal [aqui](#) , [aqui](#)
Porges, Stephen [aqui](#)
pensamento positivo [aqui](#) , [aqui](#)
postura [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
respirando desmaiado [aqui](#) , [aqui](#)
Empurre o Céu (Exercício 9) [aqui](#) , [aqui](#)
produtividade [aqui](#)

falar em público [aqui](#)
Bem dito (Exercício 35) [aqui](#)

qi [aqui](#)

intervenção radical [aqui](#)
raiva [aqui](#)
Rama Tirthi, Swami [aqui](#)
respiração rápida. *ver* [hiperventilação](#)
renascendo [aqui](#)
relaxamento [aqui](#) , [aqui](#)
alcalose respiratória [aqui](#)
saúde respiratória e longevidade [aqui](#)
descanse e digira a resposta [aqui](#) , [aqui](#)
descanse, digira e repare [aqui](#) , [aqui](#)
respiração reversa [aqui](#) , [aqui](#)
rinite [aqui](#)
respiração rítmica [aqui](#)
Rosenthal, Norman [aqui](#) , [aqui](#)
corrida: Respiração Rítmica para Correr ([Exercício 37](#)) [aqui](#)

samadhi [aqui](#)
autocuidado [aqui](#)
privação sensorial [aqui](#)
septo [aqui](#)
respirações superficiais [aqui](#)
sentado [aqui](#)
durma [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
dimetilriptamina (DMT) [aqui](#)
Entre na Terra do Nod: A Respiração 4-7-8 ([Exercício 15](#)) [aqui](#) , [aqui](#)
e respirando pela boca [aqui](#)
apnéia do sono [aqui](#) , [aqui](#)
rotinas de sono [aqui](#)
respiração lenta [aqui](#)
Respiração com Proporção Mágica ([Exercício 11](#)) [aqui](#)
dispositivos inteligentes [aqui](#)
roncando [aqui](#)
conexão social, perda [daqui](#)
sistema de engajamento social [aqui](#)
som: Respiração Infinita com Som ([Exercício 25](#)) [aqui](#)
espiritualidade [aqui](#) , [aqui](#)
o baço [aqui](#)

esportes [aqui](#)

Prática de prender a respiração para esportes ([Exercício 38](#)) [aqui](#)

Visualização da Mecânica Respiratória ([Exercício 36](#)) [aqui](#)

Respiração Rítmica para Correr ([Exercício 37](#)) [aqui](#)

treinamento de sprint [aqui](#)

reflexo de susto [aqui](#)

estado de loop [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)

estresse [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) . *Veja também* tensão

vício [aqui](#) , [aqui](#)

Você é viciado em estresse? ([Exercício 22](#)) [aqui](#)

benefícios [daqui](#)

e respirando [aqui](#) , [aqui](#)

Teste de tolerância ao dióxido de carbono ([Exercício 12](#)) [aqui](#)

respirando no peito [aqui](#) , [aqui](#)

controlando [aqui](#)

e chorando [aqui](#)

e digestão [aqui](#)

congelando [aqui](#) , [aqui](#)

hiperventilação [aqui](#) , [aqui](#)

Em caso de dúvida, expire ([Exercício 14](#)) [aqui](#)

e respirando pela boca [aqui](#)

e pensamento negativo [aqui](#)

normalizando [aqui](#)

e dor [aqui](#)

sistema nervoso simpático [aqui](#) , [aqui](#)

tom vagal [aqui](#)

mente subconsciente [aqui](#)

instinto de sobrevivência [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)

sistema nervoso simpático [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)

Expire barriga-peito ([Exercício 33](#)) [aqui](#) , [aqui](#)

Bomba Respiratória ([Exercício 34](#)) [aqui](#) , [aqui](#)

e estresse [aqui](#)

Taylor, Jill Bolte [aqui](#)

templos: *Templos Tensos* ([Exercício 20](#)) [aqui](#) , [aqui](#)

Templos Tensos ([Exercício 20](#)) [aqui](#) , [aqui](#)

tensão [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)

ondas teta [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)

pensamentos [aqui](#) , [aqui](#)

pensamento negativo [aqui](#) , [aqui](#)

pensamento positivo [aqui](#) , [aqui](#)

estado de loop [aqui](#) , [aqui](#)

tempo, sentido [daqui](#)
positividade tóxica [aqui](#)
toxinas [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
estados transcendentais [aqui](#) , [aqui](#)
respiração e meditação [aqui](#)
e o ego [aqui](#)
estados 'não comuns' [aqui](#)
e espiritualidade [aqui](#) , [aqui](#)
mudança transformadora [aqui](#)
emoções presas [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
respiração infinita [aqui](#) , [aqui](#)
trauma [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
e crenças [aqui](#)
trauma de nascimento [aqui](#)
Respire para abrir seu coração (*Exercício 24*) [aqui](#) , [aqui](#)
infância [aqui](#) , [aqui](#)
Técnica de respiração Tummo [aqui](#)
turbinados [aqui](#)

incerteza [aqui](#)
mente inconsciente [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
acessando [aqui](#)
estado de loop [aqui](#) , [aqui](#)

tom vagal [aqui](#)
nervo vago [aqui](#)
vasodilatação [aqui](#)
vagal ventral [aqui](#) , [aqui](#) , [aqui](#)
vibração [aqui](#)
Respiração Infinita com Som (*Exercício 25*) [aqui](#)
visualização
Estados da Grande Visão para Manifestação e Cura (*Exercício 40*) [aqui](#)
Visualização da Mecânica Respiratória (*Exercício 36*) [aqui](#)
Visualização para alívio da dor (*Exercício 17*) [aqui](#)

Walker, Mathew [aqui](#)
Wallas, Graham [aqui](#)
Bem, Andrew [aqui](#)
Weinberg, Gerald [aqui](#)
retirada [aqui](#)
Woorons, Xavier [aqui](#)
preocupante [aqui](#)

bocejando [aqui](#)

Yogananda, Paramahansa [aqui](#)

Zápotek, Emil [aqui](#)

Reconhecimentos

Nunca pensei que escreveria ou poderia escrever um livro, então esta tem sido uma jornada de introspecção e uma verdadeira montanha-russa para mim. Este livro certamente não estaria em suas mãos sem toda uma tribo de pessoas. Obrigado a todos os meus professores, mentores, treinadores, respiradores, instrutores, médicos, pesquisadores, gurus, iogues, guias, autores, amigos e líderes de torcida que me apoiaram ao longo do caminho. Alguns estavam intrinsecamente envolvidos, e alguns estavam envolvidos, mas nem sequer sabem disso. Até você, agora, com o livro na mão, fez a sua parte – então, obrigado.

Um profundo agradecimento a todos os clientes que passaram pela minha porta e a todos que se juntaram a mim em eventos online ou presenciais. Aprendi e continuo aprendendo muito com todos vocês. Foi um prazer ajudá-los a superar seus desafios e seguir em frente em suas vidas.

Mensagens extra especiais vão para:

Minha querida parceira Nova, que me acompanhou nesta jornada. Sou profundamente grato pelo seu apoio diário, companheirismo e por me mostrar novamente o que é o amor. Obrigado pela sua paciência e por aguentar 'Book Stu', que às vezes tem sido uma outra estratosfera de estresse além de 'Airport Stu'.

Harry Readhead – cara, não sei o que teria feito sem você. Sua energia é sentida nestas páginas. Obrigado por me fazer pensar diferente, ver o mundo de novas perspectivas e por me inspirar a escrever. Você me ajudou inacreditavelmente neste processo e me manteve respirando calmamente o tempo todo.

Profundo agradecimento a Bev James. Obrigado por sempre estar ao meu lado, acreditando em mim e não aceitando meu 'Não, não posso escrever um livro!' como resposta. E um agradecimento especial também à brilhante equipe BJM: Tom Wright, Morwenna Loughman, Serena Murphy e toda a turma, por sua contribuição, apoio e orientação. Além disso, Amy Warren, que me ajudou a me orientar na escrita no início.

Obrigado à equipe de profissionais da HQ e da HarperCollins – editores Abigail Le Marquand-Brown, Laura Bayliss, Kate Fox e Mark Bolland por moldar este livro em sua forma atual. Os autores não conseguem ver todas as engrenagens da máquina que contribuem para colocar um livro nas prateleiras, mas sou muito grato a todos que fizeram sua parte nos bastidores. Obrigado por confiar em mim e acreditar na minha visão.

Muito obrigado a Belle PR por seu amor e apoio, e a Luxley PR por acreditar em mim e nos ajudar a espalhar nossa mensagem por toda parte.

Muito amor para Harry Pearce e Protein Studios por trazerem boas vibrações todos os dias e me emprestarem seu armário Harry Potter para escrever.

Obrigado ao meu querido amigo Dr. Norm pela sua mente brilhante e risada contagiante, que sempre ilumina a sala. Foi o seu incentivo que me fez aprofundar esses ensinamentos incríveis por meio de minha própria pesquisa. Sinto-me extremamente sortudo por ter o seu apoio.

Muito obrigado a David Johnson e Tom Sharp por suas mentes criativas e liderança inspiradora e a toda a equipe da Accept and Proceed.

E, finalmente, um enorme e sincero agradecimento aos meus pais, Neil e Joyce Sandeman. Você sempre acreditou em mim, me apoiou e me incentivou a acreditar em mim mesmo. Eu amo você e o ketchup na parede.

Sobre a editora

Austrália

HarperCollins Publishers (Austrália) Pty.

Nível 13, Rua Elizabeth 201

Sydney, NSW 2000, Austrália

<http://www.harpercollins.com.au>

Canadá

HarperCollins Canadá

Bay Adelaide Centre, Torre Leste

Rua Adelaide, 22 Oeste, 41º andar

Toronto, ON, M5H 4E3, Canadá

<http://www.harpercollins.ca>

Índia

HarperCollins Índia

A 75, Setor 57

Noida, Uttar Pradesh 201 301, Índia

<http://www.harpercollins.co.in>

Nova Zelândia

HarperCollins Publishers (Nova Zelândia) Limitada

Caixa Postal 1

Auckland, Nova Zelândia

<http://www.harpercollins.co.nz>

Reino Unido

HarperCollins Publishers Ltd.

1 Rua da Ponte de Londres

Londres SE1 9GF

<http://www.harpercollins.co.uk>

Estados Unidos

HarperCollins Publishers Inc.

195 Broadway

Nova York, NY 10007

<http://www.harpercollins.com>

Dublin

Editores HarperCollins

1º Andar, Edifício Watermarque, Ringsend Road

Dublin 4, Irlanda

<http://www.harpercollins.co.uk>

* Observe que é importante reconhecer que haverá casos em que emoções negativas muito fortes serão causadas por fatores biológicos ou desequilíbrios. Se você estiver passando por um sofrimento sério, procure apoio profissional.