

Respira...cão

Desculpe lá o exemplo, mas você já viu um cão a tossir? Se já viu e não reparou, um dia desses, páre, escute e olhe: há-de ver aquelas costelas todas a mexer. Mas já reparou certamente num bebé a dormir. Aí é perfeitamente visível a respiração abdominal. Querirá dizer isto que os bebés fazem respiração abdominal e os adultos não? Certamente. Porquê? As razões são muitas, e desde logo, sendo a principal, a vida social em permanente tensão; há também quem afirme que os adultos conservam durante o dia um pânico permanente de falta de ar, o que lhes faz perder progressivamente a respiração abdominal - diafragmática. Significa isto que a respiração abdominal é natural e que poucos a conservam no estado adulto. Trata-se portanto, com estes pequenos textos de ajudar cada um a reencontrar esse élan perdido e fazer com que você possa entrar para esse clube restrito dos que sabem respirar (o que trará como é óbvio um aumento de sócios!). Consulte agora os anteriores números de A Página para se recordar de algumas sugestões e de algumas indicações técnicas, porque hoje o que lhe propomos são alguns exercícios práticos: Durante o sono é provável que o indivíduo adulto ponha em prática, inconscientemente, um pouco da sua respiração abdominal. Por isso, nada melhor do que começar o treino deitado. Nada mau. Faça-o conforme a figura. Coloque a mão sobre o ventre e com o polegar à altura do umbigo. Inicie uma inspiração lenta. Se estiver a inspirar bem, seguindo as instruções dos textos anteriores, sentirá o polegar a levantar; só depois verá o tórax a fazer o mesmo movimento. Para um melhor aproveitamento do exercício siga o seguinte método:

- a) inspiração pelo ventre; o ar entra devido à distensão do diafragma, o ventre levanta - 2 segundos;
- b) o tórax enche a seguir - 2 segundos;
- c) suspensão da respiração - 1 segundo;
- d) expulse devagar o ar do ventre, cerrando os maxilares e procurando emitir um som do género CH ou FFF - 2 segundos;
- e) expulse o ar do tórax - 2 segundos;

No fim da expiração volte ao princípio e repita a partir da sugestão da alínea a).

E treine, treine bastante; e pense que lá porque retém a respiração não quer dizer que vá morrer. Respiração é vida.

Guilhermino Monteiro