

Tipos de respiração: diafragmática e torácica

Respirar: absorver o oxigênio do ar nos pulmões (mamíferos, aves, répteis), nas brânquias (peixes, crustáceos, moluscos), na traquéia (insetos) ou na pele (zoófitos) e expelir o gás carbônico. Interessante né? A natureza nos ensina sobre como a respiração é o processo mais essencial à vida. O que pouco nos atentamos é o modo como nós, humanos, respiramos.



Tipos de respiração

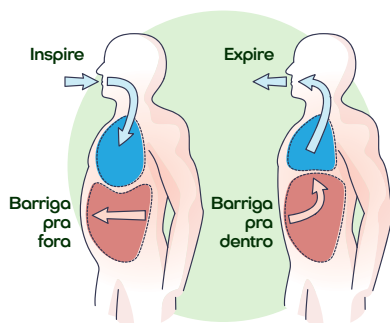
Em nossa respiração, o ar, que passa pelas narinas, é purificado e umedecido. E isso traz muitos benefícios. Quando respiramos de forma correta, melhoramos nossa ventilação pulmonar, aumentamos o volume de ar nos pulmões, mobilizamos as secreções das vias aéreas respiratórias e levamos oxigênio para todo o organismo.

Dentre os tipos de respiração, destacamos duas:

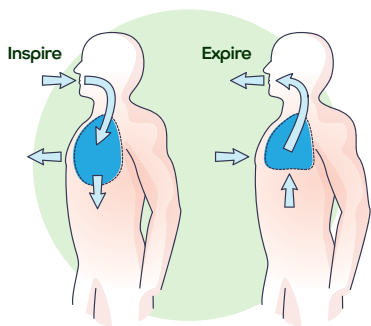
Diafragmática

A respiração ideal, chamada diafragmática ou abdominal, é necessária porque expande o diafragma e leva o oxigênio até o abdômen, o corpo e o cérebro.

Para fazê-la, coloque a mão no abdômen (barriga) próxima ao umbigo. Feche os olhos e concentre-se em sua respiração. Perceba que quando você inspira (puxa o ar) o abdômen desce e quando expira (solta o ar) o abdômen sobe. Tente realizar o movimento contrário: o abdômen subir ao inspirar e descer ao expirar.



Torácica



Quando você enche o peito de ar, encolhendo a barriga, está usando apenas a musculatura do tórax. Esse é o tipo de respiração de quem está fazendo um exercício físico intenso ou então, o tipo de respiração de quem está sob uma situação de pressão ou perigo. Nesse último caso, os movimentos são superficiais, fazendo com que entre menos ar, mas com um grande número de inspirações e expirações.

Tirando um tempo para respirar

Reservar um tempo para respirar, de forma adequada, pode lhe trazer muitos benefícios. A respiração afeta nosso estado emocional, pois tem o poder de nos fazer relaxar, e por isso, deve ter nossa atenção.

Esse tempo para respirar com foco e consciência pode ser na hora de acordar ou minutos antes de dormir. Um bom exemplo é ficar deitado com o peito para cima, mantendo os braços relaxados. Você deve inspirar o ar pelo nariz e encher o pulmão, soltando-o pela narina. Depois de algumas repetições, você vai se surpreender em como está mais tranquilo e sereno.

**Que tal começar a praticar agora mesmo?
Phitóss está sempre com você!**



#INSPIRESEUMUNDO

www.phitoss.com.br

@phitoss.xarope