

Respiração e Emoções no Equilíbrio da Vida



Escrito por Gabriella de Vargas

Você já parou para pensar em quantas vezes tem ficado triste, raivoso ou enfurecido? Muitas vezes isso acontece e nem percebemos o quanto esses sentimentos nos fazem mal.

Às vezes, a raiva é tanta que ficamos frustrados e nem conseguimos falar sobre o assunto. Neste caso, ficar calado pode fazer mal e acumular sentimentos negativos.

Em alguns momentos de provocações e estresse, os sentimentos podem gerar ansiedade e descontrole.

Adultos e crianças podem chorar, se calar, gritar e até discutir. Mas o que você faria em situações como essas? Alguém te falou sobre contar até 10 e respirar?

Em primeiro lugar, é preciso entender que a raiva é natural, uma reação gerada por frustrações que sentimos.

Podemos enfrentar o momento, desenvolvendo o autocontrole, pois a melhor forma de resolver nossos conflitos é sempre conversar sobre o assunto.

Você sabia que a nossa respiração pode ser uma grande aliada na resolução de conflitos? A primeira coisa a fazer é manter a calma e parar para prestar atenção em algo totalmente natural do nosso próprio corpo: **o respirar**.

Alguns estudos nos dizem que a respiração é uma das poucas funções

orgânicas que podemos controlar. Com isso conseguimos equilibrar e colaborar com nosso próprio organismo. Treinando nossa respiração consequentemente podemos ajudar a equilibrar nossos sentimentos com mais clareza e equilíbrio.

Respirar é muito simples, é um ato involuntário responsável por levar o oxigênio para todas as células do nosso corpo. Aprendendo a controlar a sua respiração, você consegue equilibrar suas ideias, atitudes e sentimentos.

Existem algumas atividades práticas muito antigas, como por exemplo a yoga infantil, um treino milenar que alinha **corpo e mente**, que traz bem-estar e tranquilidade por meio do equilíbrio, da concentração e do domínio da respiração.

Com a prática dos exercícios de respiração podemos vivenciar a sensibilidade no pensar, a determinação para seguir em frente na resolução de conflitos, aprendemos a esperar e nos silenciar, a ouvir, ser resilientes. Compreendemos regras de convivência social, desenvolvemos inteligência emocional, autocontrole e muitas outras coisas.

Agora imagine fazer os exercícios de yoga, ao ar livre e junto à natureza.

As áreas abertas permitem sentir o vento bater em seu rosto, os parques e praças são ambientes perfeitos com muitas belezas, diferentes árvores, gramados e muitos animais. Aproveite para ouvir o canto dos pássaros durante seu exercício.



Exercício de Respiração

Vamos treinar a respiração completa do yoga?

- Inspire profundamente, pelo nariz, expandindo o abdômen, enchendo o tórax entre as costelas e o baixo ventre, contando 4 segundos.
- Faça uma pequena pausa e, em seguida, exale pelo nariz, bem devagar, contando 8 segundos.
- Repita cinco vezes, lentamente. Assim você irá acalmar o seu sistema nervoso, diminuindo os batimentos cardíacos e equilibrando seu organismo.