

# OXIGÊNIO CONTRA O ESTRESSE

**Coluna da Dra. Susan Andrews na Revista Época, publicado no livro *Por uma Vida de Verdade*, ed. Ágora**

*A respiração é a única função fisiológica que se pode fazer tanto completamente consciente como completamente inconsciente.*

Ondina, de acordo com a mitologia germânica, era uma linda e imortal ninfa das águas, que se casou com um garboso cavaleiro mortal, mesmo sabendo que tal união era proibida e que ele estava condenado a morrer caso lhe fosse infiel. Quando o marido de Ondina a traiu, a funesta profecia se consumou. Na peça de Jean Giraudoux sobre essa lenda, enquanto o cavaleiro perdia suas funções autônomas, ele exclamou: “Um fugaz momento de desatenção e eu me esqueci de respirar. Eles dirão que eu morri porque era demasiado incomodo respirar”.

Assim como o cavaleiro da ninfa Ondina, pode ser que estejamos prejudicando nossas vidas porque frequentemente, nestes dias de estresse galopante, parece “demasiado incomodo” respirar corretamente. Desde o momento em que acordamos de manhã, sacudidos pelo despertador, até o “relaxamento” da TV à noite, somos bombardeados por estímulos que superativam nosso sistema nervoso e agitam nossa respiração. Estudos demonstram que o mero ato de se sentar e colocar os dedos das mãos no teclado de um computador perturba nosso ritmo respiratório.

Uma pesquisa na San Francisco State University mostrou que simplesmente andar numa dura calçada de concreto produz um efeito chacoalhante que nos faz inconscientemente retesar o corpo e estimula a resposta de lutar ou fugir. O que essa superestimulação, que resulta na respiração inapropriada, causa à nossa saúde? Pode

estar custando a nossa vida. Como o doutor C. Samuel West, que estudou a relação entre oxigênio e doença por 25 anos, alerta: “Respiração superficial é suicídio. Precisamos respirar profundamente”.

O sistema nervoso autônomo tem dois ramos: o sistema simpático e o parassimpático. O sistema simpático mobiliza a resposta “lutar ou fugir” para emergências: acelera o batimento cardíaco, aumenta a pressão sanguínea e retarda a digestão. O sistema parassimpático tem o efeito oposto: retarda o batimento cardíaco, baixa a pressão e aumenta a atividade digestiva. Os médicos estimam que muitas das doenças mais comuns – como hipertensão, problemas cardíacos, transtornos digestivos e síndrome do pânico – têm suas raízes na superestimulação do sistema nervoso simpático e na consequente respiração rápida e superficial.

A respiração é a única função fisiológica que se pode fazer tanto completamente consciente como completamente inconsciente. Ela é controlada por dois diferentes grupos de nervos – voluntário e involuntário. Por isso a respiração é um dos meios mais eficazes para influenciar voluntariamente o sistema nervoso autônomo, acalmar a superestimulação simpática e mobilizar o sistema parassimpático. Ela harmoniza o sistema nervoso, gradualmente diminui o batimento cardíaco e a pressão sanguínea, acalma a mente e alivia os problemas físicos e mentais em sua raiz.

E como fazer isso? Um dos modos mais fáceis é aumentar o tempo da exalação, o que automaticamente ativa o sistema nervoso parassimpático. Geralmente pensamos que o ciclo respiratório começa com a inalação e finda com a exalação. Mas, por alguns momentos, mude seu modo de pensar. O ideograma chinês para “respirar” (*hu xi*) tem duas partes, exalação e inalação, e a exalação vem primeiro! Então inverta seu conceito sobre o ciclo respiratório. Exale... depois inale. Exale... e depois inale, por alguns minutos.

Experimente agora este exercício para estimular a longa exalação: inspire e, durante a exalação, tente “espremer” mais ar para fora dos pulmões. Os músculos que controlam a exalação são mais fortes que aqueles que controlam a inalação: podemos usá-los para espremer mais ar para fora, para logo em seguida sugar mais ar para

dentro. Dê uma boa inspirada pelo nariz, o mais profundamente possível, como se estivesse cheirando uma perfumada rosa, e segure sua respiração por um momento. Em seguida, à medida em que você exala o ar pela boca, imagine que esta apagando as velas de seu bolo de aniversário.

Quando tiver exalado todo o ar, tente espremer para fora ainda um pouquinho mais... Agora um pouquinho mais... Será que ainda dá para espremer mais um bocadinho? Você sentiu os músculos do abdômen se tensionando enquanto soprava o ar até o final? Agora relaxe esses músculos completamente, enquanto o ar entra e expande seus pulmões naturalmente.

A maioria das pessoas faz esforço para inalar, e quase nenhum esforço para exalar. O resultado disso é que a exalação dura apenas cerca de um terço do tempo da inalação. Quando começamos a aprofundar e alongar nossa exalação, isso não somente aumenta o ingresso de oxigênio para “energizar” o corpo, mas também estimula o sistema nervoso parassimpático e acalma a mente.

Em vez de seguir o exemplo do condenado cavaleiro da ninfa Ondina, deveríamos tomar como exemplo o herói grego Ulisses. Quando ele navegou ao largo da Ilha das Sereias – que atraíam os navios para os rochedos, onde naufragavam –, ele se amarrou ao mastro do navio antes que chegasse ao alcance daquelas vozes. Assim como Ulisses, se nos segurarmos firmemente ao mastro de nossa respiração quando confrontados com as agitadoras distrações de nossa vida diária, quando sacudidos pelas tormentas das emoções negativas ao nosso redor, poderemos alcançar nosso destino com serenidade e segurança.