

STUART SANDEMAN

Especialista em respiração e fundador da Breathpod

# O PODER DE CURA DA RESPIRAÇÃO

40

exercícios simples para restaurar  
a **saúde física e mental**



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2023

# SUMÁRIO

Introdução

<b>VAMOS COMEÇAR</b>	4
• Exercício 1: Estabeleça Suas Intenções	13
<b>1. Respirar, Pensar e Sentir</b>	15
<b>PARTE 1: CONSERTE</b>	
<b>2. O que Sua Respiração Diz Sobre Você</b>	33
• Exercício 2: Percepção da Respiração	35
• Exercício 3: Descubra seu Arquétipo de Respiração	44
<b>3. Feche Sua Boca e Diminua o Ritmo</b>	59
• Exercício 4: Técnica de desentupimento nasal	62
• Exercício 5: Feche com Fita	64
• Exercício 6: Deixe o Nariz Trabalhar	68
• Exercício 7: Respiração com Narinas Alternadas	72
• Exercício 8: Libere a Tensão do Diafragma	77
• Exercício 9: Empurre o Céu	79
• Exercício 10: Respiração Diafragmática	82
• Exercício 11: Respiração na Proporção Mágica	87
• Exercício 12: Teste de Tolerância a Dióxido de Carbono	93
• Exercício 13: Devagar se Vai ao Longe	94
<b>4. Estresse-se Menos, Durma Melhor e Administre a Dor</b>	97
• Exercício 14: Na Dúvida, Expire	102
• Exercício 15: Entre na Terra do Sono: A Respiração 4-7-8	112
• Exercício 16: Mamão com Açúcar: Melhorando a Digestão por meio da Respiração	117
• Exercício 17: Visualização para Alívio da Dor	123
• Exercício 18: Painel de Pressão: A Respiração 7-11	125
• Exercício 19: Vença o Calor	126
• Exercício 20: Têmporas Tensas	127

## **PARTE 2: TRABALHO MAIS PROFUNDO**

<b>5. Entenda Suas Emoções</b>	133
• Exercício 21: Reconheça-Respire-Ressignifique	140
• Exercício 22: Você é viciado em estresse?	147
• Exercício 23: Respiração Infinita	160
<b>6. Libere o Trauma e Reprograme Sua Mente</b>	163
• Exercício 24: Respiração para Abrir Seu Coração	169
• Exercício 25: Respiração Infinita com Som	172
• Exercício 26: Você Quer Agradar Todo Mundo?	181
• Exercício 27: O que Há em Sua Mala?	183
• Exercício 28: Respiração Infinita com Sons e Afirmações	190
<b>7. Deixe Ir e Transforme</b>	193
• Exercício 29: Respiração Infinita e Deixar Ir	205
• Exercício 30: Confronte a Morte e Viva Melhor	209

## **PARTE 3: OTIMIZE**

<b>8. Encontre Fluxo, Foco e Energia</b>	213
• Exercício 31: Respiração da Caixa	218
• Exercício 32: Respiração de Jedi	225
• Exercício 33: Barriga-Peito-Expiração	228
• Exercício 34: Respiração Bombeada	230
• Exercício 35: Bem Dito	241
<b>9. Melhore Sua Condição Física</b>	243
• Exercício 36: Visualização da Mecânica Respiratória	248
• Exercício 37: Respiração Rítmica para Correr	263
• Exercício 38: Prática de retenção respiratória para os esportes	265
• Exercício 39: Mergulho Profundo de Desempenho	268
<b>10. Acesse Estados Transcendentes</b>	273
• Exercício 40: Estados de Visão Ampla para Manifestação e Cura	289

Notas	297
Índice	303
Agradecimentos	309

## Capítulo 1

# Respirar, Pensar e Sentir

AMOSTRA

## RESPIRAÇÃO É ENERGIA

Gostaria que parasse de respirar agora.

Isso mesmo. Segure seu fôlego.

Continue lendo até que eu lhe diga para respirar novamente.

Você não se surpreenderá em aprender que a respiração é fundamental para sua sobrevivência. Pode ficar dias sem água, semanas sem comida. Mas tente ficar 3 minutos sem respirar e estará com problemas. Mesmo agora, durante essa pausa relativamente curta da respiração, provavelmente está se sentindo um pouco desconfortável. Então, chega de tortura.

**Respire.**

Sua vida toda é uma dança de fôlego. É a primeira coisa que sua mãe ficou esperando ouvir quando você nasceu. É a última coisa que seu(ua) amado(a) te verá fazer no momento de sua morte. Bem embaixo do seu nariz, cerca de 20 mil vezes por dia, uma orquestra de sistemas corporais toca uma sinfonia à medida que seu coração e pulmão fazem um dueto, trazendo energia ao seu corpo e vida às suas células.

Espera aí, *energia*? Sempre pensei que *comida* fosse nosso combustível. É provável que você também tenha pensado isso. Talvez pense que sua energia diária venha do alimento que consome. Mas isso está apenas parcialmente correto. A maneira mais comum e eficaz para que o alimento que consome seja transformado em fonte utilizável de energia requer oxigênio, o que depende da respiração. Então, olhando sob esse ângulo, dois terços de toda sua energia na verdade vêm do ar que respira. E, como a maior parte do resíduo celular é dióxido de carbono, quer dizer que cerca de 70% do resíduo de seu corpo é expelido por meio de seus pulmões quando você expira — o restante é removido por sua pele (suor), seus rins (urina) e intestinos (fezes).

Caso nos direcionemos ao básico, entenderemos que é disto que se trata a respiração: energia entrando, a partir do ar ao seu redor; resíduos saindo. Tudo bem, é um *pouquinho* mais complicado que isso. Mas é um bom ponto de partida.

## O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO = COMO ESTÁ RESPIRANDO

Se a respiração lhe dá energia, então *como* você respira depende de quanta energia precisa. Vemos isso em ação diariamente. Digamos que você dobra a esquina após um longo dia e vê que o último ônibus que pode levá-lo para casa está prestes a sair do ponto. Você sai correndo para tentar pegá-lo. O que acontece com sua respiração? Bem, os músculos em suas pernas precisam de mais energia, assim, sua respiração acelera e seu coração bate mais rápido para bombear mais oxigênio para aquelas suas células esforçadas e para remover o excesso de dióxido de carbono no processo. Provavelmente você precisará recuperar o fôlego em seguida para se recuperar, pois ainda estará produzindo dióxido de carbono. Ainda neste dia, mais tarde, quando for se deitar, sua respiração diminuirá para acalmar sua mente e permitir que a tensão saia de seu corpo para que seja mais fácil dormir. Desta forma, a respiração é influenciada pelo que você está fazendo. Esse é o primeiro ponto.

### OXIGÊNIO + GLICOSE = ENERGIA

O oxigênio no ar é transportado para suas células, onde combina-se com a glicose para produzir trifosfato de adenosina (ou ATP, sigla em inglês para adenosine triphosphate). É uma fonte de energia que permite que suas células desempenhem suas diversas funções. Com isso, seu cérebro pode enviar impulsos elétricos, seu coração pode bater, seus olhos podem ver, seus músculos podem se contrair e você pode se movimentar e crescer. Nesse processo — denominado *respiração aeróbica* —, dióxido de carbono, água e calor também são produzidos e removidos do corpo quando você expira.

Tal mudança na energia por meio de seu fôlego não acontece apenas em situações nas quais decidimos conscientemente que precisamos nos movimentar mais ou menos. Seu cérebro sempre está escaneando o ambiente em busca de sinais de segurança e perigo. Ele está tentando manter

you vivo. Ele lê milhares de dicas sociais e ambientais ao seu redor e escolhe automaticamente um tipo de respiração — rápida ou lenta, profunda ou superficial — que propiciará ao seu corpo a energia certa de que precisa para reagir ao ambiente sem ter que pensar sobre ele. Seu cérebro também monitora o sinal que recebe de volta do padrão de sua respiração para provocar uma reação física e emocional: alerta, emergência, relaxamento, atenção, animação ou ansiedade. Mesmo ao interagir com outros, você escolhe as expressões faciais, o tom de voz, o movimento corporal e muito mais. Isso também altera sua respiração.

Tudo isso acontece porque há uma ligação entre sua respiração e algo chamado de sistema nervoso autônomo (SNA). Essa conexão permite que sua respiração fique curta e superficial em situações estressantes, e que seu coração bata e bombeie oxigênio para seus músculos de modo a deixá-lo pronto para agir. É um daqueles alarmes que nossa espécie tem há milhões de anos para nos livrar do perigo. O SNA também permite que você respire longamente para descansar, recuperar-se e reparar suas células quando está seguro.

Parece técnico demais? Bem, não entre em pânico, vamos dar uma de nerds! Armado com esse conhecimento, em breve você compreenderá o quão efetivamente sua respiração pode mudar a forma como você pensa e sente.

Primeiro, no entanto, vamos dar uma olhada no cérebro.

## A RESPIRAÇÃO É A PONTE

Não importa se você é um eterno perfeccionista, um otimista extrovertido, um introvertido introspectivo ou algo totalmente diferente disso — sua personalidade e seus comportamentos são derivados de níveis diferentes dentro de sua mente: consciente, subconsciente e inconsciente.

A mente consciente contém os pensamentos, as memórias, os sentimentos e desejos sobre os quais você está ciente a qualquer momento, incluindo as coisas que sabe sobre si mesmo e sobre o que está ao seu redor. É a noção que está experienciando neste momento ao ler este livro. Esse é o aspecto de sua mente sobre o qual podemos pensar e conversar com outros.

A mente subconsciente está logo abaixo da superfície de nossa percepção. Ela contém qualquer coisa que poderia ser potencialmente levada

à mente consciente a qualquer momento. Por exemplo, se eu lhe perguntasse sobre o que comeu no café da manhã, qual é o nome do seu pet ou o número da sua casa, você conseguiria se lembrar. Seu subconsciente armazena suas memórias e experiências recordadas. Quando você desenvolve um hábito ou pratica algo repetidamente, isso fica armazenado em seu subconsciente e se torna parte de seu comportamento.

A mente inconsciente contém pensamentos, sentimentos reprimidos, memórias e hábitos escondidos fora de sua percepção consciente. É a fonte de nossos instintos, impulsos, desejos e motivações primitivos. É onde você armazena memórias, emoções e até experiências negativas da infância que são dolorosas, constrangedoras, vergonhosas ou angustiantes demais para encarar. Sua mente subconsciente enterra tudo isso dentro da mente inconsciente como uma forma de protegê-lo. Se seu cérebro fosse uma casa, sua mente inconsciente seria o porão com cadeado que fica embaixo das escadas. Ele armazena crenças, medos e inseguranças centrais que conduzem seus comportamentos hoje.

O que isso tem a ver com a respiração? Bem, como mencionei, a respiração é uma das pouquíssimas funções corporais vitais que são controladas tanto pelas partes consciente como inconsciente de sua mente. Você pode direcionar seu fluxo — acelerar, diminuir ou até mesmo interromper usando sua mente *consciente* — ou pode deixá-lo seguir por conta e permitir que sua mente *inconsciente* assuma o controle (o que é bem prático, pois em seus dias mais ocupados, talvez você se esqueça de fazer isso). Embora muito provavelmente você se relacionará com as funções da mente consciente, a inconsciente, como o nome sugere, é a parte de seu cérebro sobre a qual você provavelmente não se dará conta, apesar de ela afetar seus comportamentos, pensamentos, sentimentos e respiração diariamente.

## UM CONTO DE DOIS LADOS

Seu sistema nervoso autônomo (SNA) é controlado por sua mente inconsciente. E é a forma pela qual você respira que influencia seu SNA e faz com que se movimente entre os dois estados: ativo e em repouso. Esses dois estados são determinados pela divisão mais dominante de seu SNA. Por exemplo, quando uma ameaça é detectada, você aciona uma divisão de seu SNA chamada *sistema nervoso simpático*. Pense no “S” como se fosse de “stress”, o estado comumente descrito como “lutar ou fugir”.

Tal estado estressado aciona e é acionado pela respiração rápida, curta e superficial. Isso também ocorre ao realizar exercícios físicos (como sair correndo atrás do ônibus). Por outro lado, você tem a divisão do SNA conhecida como *sistema nervoso parassimpático*. Pense no “P” como se fosse de “pausa”, o estado normalmente descrito como “descansar, digerir e reparar”. Tal estado relaxado aciona e é acionado por uma respiração lenta, suave e profunda. Ela ocorre quando você está relaxando, recuperando-se ou dormindo.

Uma vez que entenda e reconheça essas divisões e os estados físico, mental e emocional correspondentes que elas produzem, você poderá usar sua respiração para trocar de uma para outra ou para ficar em um meio termo.

É importante reconhecer que um estado não é melhor que o outro. Você precisa de ambos, dependendo da situação em que se encontra. No entanto, talvez esteja preso em um estado ou use um deles muito mais do que o outro. Talvez sinta que está sempre “ligado” e que precisa apertar o botão “desligar”, ou que perdeu suas forças e precisa de uma dose extra de energia. Ou, ainda, apenas precisa encontrar o equilíbrio e aprender a usar o piloto automático.

## ATÉ BUDA SE ESTRESSOU

O estresse é inevitável. Até Buda o experimentou. Em um caso simpático, o centro do medo em seu cérebro, a amígdala, assume o controle e sinaliza para suas glândulas adrenais liberarem hormônios de estresse na corrente sanguínea para colocar seu corpo em ação. Isso faz com que seu coração bata mais rápido e mais forte, aumente a pressão sanguínea e engaje seus músculos. Suas pupilas se dilatam e sua respiração se expande para obter mais ar. Sua respiração se torna rápida, curta e superficial, à medida que redireciona seu sangue rico em oxigênio para as áreas do corpo que precisam dele durante a intensa demanda física. Você começa a suar. Tal reação também faz com que você aja de forma mais reativa. Seus sentidos mudam. Você vê as coisas, inclusive as pessoas, mais como uma ameaça. Até mesmo sua audição muda, tornando-se mais aguçada.

Quando seu sistema nervoso simpático é dominante, ou quando você está preso nele, qualquer coisa que não seja necessária em uma emergência entra no modo “avião” — sua digestão, os órgãos sexuais e até as

funções executivas cerebrais mais altas (razão, memória e criatividade) são desligadas. Toda sua energia se concentra em mantê-lo vivo.

Esse tipo de reação já foi crucial para nossa sobrevivência como espécie. Se entrasse em uma máquina do tempo e viajasse 40 mil anos para o passado, quando seus ancestrais eram caçadores-coletores nômades, você descobriria que os sentimentos que eles experimentavam eram idênticos aos seus. A vida deles era mais difícil que a sua — nada de água corrente, entrega de comida, Netflix ou relaxamento —, mas, de muitas formas, era mais descomplicada. Seus dias resumiam-se a encontrar comida e manter-se seguro.

Manter-se seguro geralmente envolvia evitar os predadores. A respiração dos nossos ancestrais desempenhou uma grande parte nisso. Caso se deparassem com um urso pardo enquanto colhiam bagas, seus sentidos — o que podiam ver, ouvir e cheirar — canalizariam informações para o cérebro. O cérebro, numa fração de segundo, analisaria e registraria a ameaça e, então, acionaria o sistema simpático: o centro de controle respiratório aumentaria a taxa de respiração e facilitaria uma dose extra de energia, seu corpo seria inundado com hormônios de estresse, seu coração bateria forte e o cérebro entraria em alerta máximo. Seus órgãos digestivos e reprodutivos desligariam (como qualquer outra coisa que não fosse necessária em uma emergência perante um urso), e o sangue oxigenado fluiria para seus músculos, de modo que pudessem correr em busca de segurança ou se preparar para uma luta que, sejamos sinceros, provavelmente perderiam. Se você sempre está sendo bombardeado com notificações ou lutando para conseguir cumprir sua lista de atividades do dia, pode ficar preso nesse estado simpático estressado o tempo todo, e é como se estivesse fugindo de ursos pardos o dia inteiro.

## ACALME-SE

O estado parassimpático, por outro lado, é aquele no qual todos querem estar — provavelmente porque sofremos com tanto estresse em nosso mundo acelerado. Quem não quer estar de boa, calmo e sereno?

Esse estado é comumente referido como sua reação de “descansar, digerir e reparar”. Sua respiração fica mais lenta, permitindo que seu cérebro e corpo conservem energia. Sua frequência cardíaca reduz, a pressão arterial cai, os músculos relaxam, a digestão é iniciada e suas células se

reparam e regeneram. Tal modo o ajuda a digerir alimentos, dormir profundamente, fazer sexo, sentir-se seguro e relaxado. Quando o impulso parassimpático domina, o lobo frontal de seu cérebro também é ativado, o que desempenha um papel importante em níveis cognitivos superiores. É crucial para planejamento, tomada de decisões, criatividade, raciocínio e julgamento. Em outras palavras, em um estado parassimpático, você está calmo o suficiente para conseguir considerar sua reação a estímulos externos, em vez de recorrer a atitudes impulsivas.

Porém, se passar tempo demais nesse estado, pode perder sua motivação e nada será feito. Em geral, isso é causado por uma experiência traumática ou por um período longo e difícil, como quando está na luta para conseguir um emprego. Tive clientes sofrendo de depressão, desconexão e letargia que estavam presos em um estado parassimpático. No entanto, mais uma vez, funciona para os dois lados — ficar aprisionado nesse estado também leva à depressão e a outras emoções introvertidas. Permita-me explicar isso com mais detalhes por meio de uma terceira reação.

## FINGINDO-SE DE MORTO

Há uma terceira reação importante sobre a qual talvez tenha ouvido ou até experienciado: travar/congelar. É outra forma pela qual nossos ancestrais podem ter reagido perante um urso pardo; travavam, ficavam imobilizados e fingiam-se de mortos. Talvez fosse mesmo a opção mais segura. Inclusive, ainda a experienciamos. Tecnicamente, é uma reação ao estresse, mas pertence ao braço parassimpático do SNA. Você trava quando seu cérebro inconsciente acredita que fugir ou lutar está fora de alcance, estando totalmente sobrecarregado ou encurralado. Não é uma decisão consciente. O cérebro primitivo assume, deixando você imóvel e anestesiado. A descarga intensa de estresse faz com que o sistema parassimpático entre em cena novamente para imobilizar você: sua frequência cardíaca reduz, a respiração diminui ou até mesmo para. Essa parada tão repentina pode até fazê-lo desmaiar. É a última esperança de seu cérebro de que a ameaça, seja lá qual — como o bom e velho urso pardo —, perderá o interesse em você e irá embora, ou, se acabar sendo devorado por ela, não sentirá nada.

Mas qual é o papel dessa reação na vida moderna? Foi sugerido que travar é uma forma de proteção psicológica que pode bloquear sua habilidade de experienciar conscientemente algo avassalador ou traumático. Você se desliga e fecha completamente. Talvez não consiga evitar que algo aconteça, mas tem uma chance de evitar sentir dor ao bloquear-se profundamente em sua mente inconsciente. Às vezes, aqueles que passam por uma infância traumática, vivem nesse estado fechado. Consequentemente, quando adultos, mal conseguem se lembrar desse período.

Quando alguém está deprimido, em geral fica preso nesse estado, uma condição permanente de congelamento parassimpático. Isso também pode acontecer, menos intensamente, em situações sociais, em que algumas pessoas percebem que saem de um estado ansioso para um de total introversão. Eu costumava sentir uma versão debilitante dessa reação de congelamento ao me apresentar publicamente no colégio ou na faculdade. Recusei até a oportunidade de fazer o discurso no casamento de um bom amigo por causa disso.

Ambas as divisões simpática e parassimpática do seu sistema nervoso estão sempre ativas, mas uma delas domina. É a interação natural entre as duas que permite à sua respiração e ao seu sistema cardíaco reagirem rapidamente a situações diferentes. É como um cabo de guerra. Seu estado simpático sempre puxa você para um estado de alerta maior, buscando aumentar sua respiração e seus batimentos cardíacos para deixá-lo pronto para a ação. Pense nele como o amigo superprotetor e hipervigilante que o ama tanto que quer mantê-lo seguro o tempo todo — “Não faça isso, cuidado com aquilo, vamos sair daqui, isso não é seguro.”

Seu estado parassimpático é o oposto. Ele busca diminuir sua respiração e seus batimentos cardíacos. É o amigo que o ama muito e quer apenas que esteja calmo, relaxado e que tenha tempo para digerir seu alimento — “Relaaaaaxa, sente-se, faça uma pausa, digira seu jantar e descanse um pouco.” Você precisa desses dois amigos em sua vida em momentos diferentes.

Embora seja muito improvável que encontre um urso hoje, essas reações instintivas continuam a afetá-lo diariamente. Permita-me dar um exemplo de como elas podem influenciar seu dia. Você teve uma manhã caótica, então deixa tudo de lado e sai para almoçar. Não há uma nuvem no céu — para variar — e é o dia perfeito para uma caminhada relaxante. Você compra um sanduíche em algum lugar na avenida principal e segue

rumo a um parque nas redondezas. E embora o sanduíche não seja lá aquelas coisas (e supercaro), seu estado parassimpático domina. Você está relaxado.

Você chega à rua em frente ao parque, olha para os dois lados e se prepara para atravessar. Mas quando coloca o pé na rua, ouve um alto “ding, ding, ding!” Sua cabeça se move e você vê um “borrão”. Um ciclista apareceu do nada. Seu estado simpático entra em cena e os hormônios de estresse inundam seu corpo.

Sem pensar, você inspira bastante ar pela boca — um gatilho inicial para seu sistema simpático. Sua digestão para e seu coração dispara, enviando sangue rico em oxigênio para os músculos da sua perna. Suas células transformam esse oxigênio em energia, os músculos da sua perna se contraem e você salta de volta à calçada em busca de segurança. Lá, você dá um grande suspiro de alívio, que o leva de volta ao sistema parassimpático. As batidas de seu coração diminuem, você começa a se acalmar e volta a digerir seu almoço (meia-boca).

Ainda que não esteja em uma situação de perigo físico (como atravessar uma rua movimentada), essas reações ainda o afetam diariamente. Isso porque sua mente inconsciente não consegue distinguir uma experiência estressante que está acontecendo ao seu redor de uma caótica que é produzida apenas por seus pensamentos. Ambas desencadeiam a mesma resposta. Isso significa que se está remoendo continuamente o passado, lembrando de antigos erros ou preocupando-se com o futuro, pode ficar preso em uma reação simpática ao estresse com uma respiração estressada. Pode até ficar aprisionado nesse padrão de respiração estressada, que é como acionar constantemente o alarme em seu cérebro. Igualmente, se está se sentindo introvertido, indisposto a sair da cama antes do meio-dia e até completamente desmotivado, pode estar preso no estado parassimpático.



## O LOOP DO PENSAMENTO NEGATIVO

Em 2005, a Fundação Nacional da Ciência dos EUA publicou um artigo resumindo as pesquisas sobre o número de pensamentos que uma pessoa tem por dia. Descobriu-se que dos 12 mil aos 60 mil pensamentos diários que uma pessoa comum tem, 80% são negativos e cerca de 95% são repetidos. Esse viés negativo inconsciente, ou uma tendência de pender para os pensamentos negativos, não é uma falha no design humano. Bem pelo contrário — é outra ferramenta de sobrevivência, um instinto inato. Alguma vez já acordou no meio da noite achando que tinha alguém no seu quarto, entrou em pânico, ligou a luz e descobriu que era apenas um casaco pendurado na porta? Estamos todos em alerta máximo e, como espécie, temos estado assim por milhares de anos, avaliando os riscos: aqueles tigres e ursos que geralmente não nos ameaçam mais. O viés negativo inconsciente é como estamos programados. Isso significa que a maioria de nós está presa em um loop de pensamentos negativos que acionam padrões respiratórios estressantes.



## RESPIRAÇÃO, PENSAMENTO E SENTIMENTO

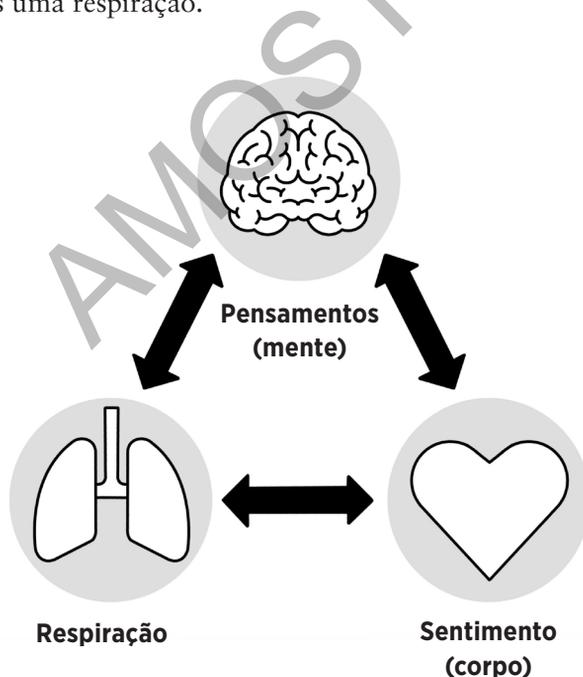
Estudar o SNA desse modo revela o princípio mais fundamental da respiração: a maneira pela qual você respira não apenas afeta a forma como pensa e sente, mas também *a maneira pela qual pensa e sente afeta a forma como respira*. É um loop de retroalimentação. Explicarei os detalhes. Pensar acontece na mente. Sentir ocorre no corpo acionado por sua respiração. Seus pensamentos e sentimentos mudam a maneira como você respira, e sua respiração muda a forma como você sente, o que altera sua forma de pensar.

Quando seu pensamento e seus sentimentos estão alinhados, isso cria seu estado de espírito. Assim, se está tendo pensamentos e sentimentos ansiosos, você está no modo simpático. Enquanto seu coração está acelerado, respira de forma curta, superficial e ansiosa, e seu estado é “estou ansioso”.

Na maioria dos casos, você pode quebrar esse loop de “estado de espírito” de duas maneiras. Pode pensar diferentemente, aceitando ou

substituindo os pensamentos ansiosos por outros mais positivos, algo que pode ser difícil quando está ansioso. Ou você pode respirar diferentemente para mudar como se sente com seu corpo, para que não mais se alinhe com seus pensamentos, quebrando o loop do seu estado de espírito. Seu cérebro diz, “Espera aí, *não* estou ansioso. Meu coração não está acelerado, minha respiração está relaxada.” Esse loop de estado de espírito se aplica a qualquer estado, positivo ou negativo. Por exemplo, respirar calmamente criará um sentimento de calma, e sentimentos calmos seguirão.

Ao longo deste livro trabalharemos tanto para pensar como para se sentir de forma diferente. Porque o lance é o seguinte: se está preso em um loop, está aprisionado em um estado de espírito. Pode até começar a se identificar com essa condição como parte de sua personalidade. Isso se dá porque um estado de espírito que dura uma semana se transforma em um humor. Um humor que dura meses se torna um temperamento. Um temperamento que dura anos se transforma em um traço de personalidade.<sup>1</sup> Isso significa que alguns traços de personalidade podem ser relacionados com a forma pela qual você respira. Quer dizer, uma parte de seu caráter que parece ser permanente e profundamente pessoal pode ter começado com apenas uma respiração.



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

Porém, como sua mente inconsciente tem um controle automático de sua respiração, precisamos explorar o que está programado nela.

## SEU PESO MORTO

Já viu um bebê respirar? Bebês são nossos gurus da respiração. Observe um respirar e verá um exemplo do tipo perfeito de respiração que iogues, cantores, atores e outros artistas passam anos treinando para conseguir. A menos que o bebê esteja chorando, ele apenas respira pelo nariz. A cada inspiração, seu torso inferior se expande como um balão. Sua barriguinha se incha primeiro, depois as costelinhas e, por último o peito. Sua expiração é relaxada, eficiente e feita sem qualquer esforço.

Desde esse primeiro momento, parece que seu fôlego fixa a vida em seu corpo e você parte em seu caminho. Mas como aprenderá em breve, a maioria das pessoas tem respirações disfuncionais, saibam elas disso ou não. Então, o que muda nos anos seguintes? Se a maioria de nós nasce com uma respiração perfeita, o que acontece entre a primeira infância e nossa fase adulta que nos transforma de mestres em amadores? Bem, a vida acontece. Ao longo de nossa vida, todos temos experiências que afetam como respiramos. Não apenas os estressores e os pensamentos negativos. A forma como respiramos pode ser impactada por outros fatores — postura, lesões, doenças, só para citar alguns.

Muito raramente pensamos sobre o impacto que nossa postura tem na respiração. De igual modo, dificilmente pensamos no impacto que um trabalho estressante exerce na forma como respiramos ou, inversamente, o efeito que nossa respiração tem em nossos níveis de estresse. E, é claro, a maioria de nós nunca dá bola para como nossa respiração é afetada pelas diferentes experiências que tivemos ao longo da vida, seja a humilhação por não termos feito uma tarefa quando criança, cair da bicicleta, levar a culpa por algo que não fizemos ou o envolvimento em algo mais traumático, como uma separação, divórcio ou luto. Todas suas experiências passadas, por mais importantes ou triviais que possam parecer, têm um efeito em sua respiração hoje.

Quando seu pensamento e seus  
sentimentos estão alinhados, isso cria  
seu estado de espírito.

AMOSTRA

Permita-me dar um exemplo.

Conheça minhas irmãs, Jane e Anna. Quando Jane vê um cachorro, ela registra o fato como uma ameaça. Ao perceber o cão olhando para ela, mostrando seus dentes grandes e afiados, sente que ele está prestes a atacá-la. Seu sistema simpático é ativado. O estresse se precipita por seu corpo, sua respiração aumenta rapidamente e seu coração envia sangue oxigenado para suas pernas. Ela sai correndo pela porta.

Agora considere a 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 quando brincava com Milo, o cachorrinho da família de sua amiga, a animação preenche seu corpo, sua respiração flui abertamente. Ela sai correndo para fazer um carinho atrás das orelhas do cachorro.

O que aconteceu aqui? Por que Jane e Anna se comportam de formas tão diferentes em uma situação idêntica? Claramente, Jane tem medo de cachorros. Quando era mais jovem, o terrier de latido estridente do vizinho abocanhava sua mão quando ela tentou acariciá-lo. Quanto a Anna, ela tem memórias felizes de rolar no jardim com Milo. Para ela, todos os cães são leais e adoráveis.

As experiências de sua vida moldam suas percepções e, consequentemente, como você respira e opera no mundo. Mesmo se Jane e Anna fossem gêmeas idênticas, suas experiências de vida as tornariam únicas e as impulsionariam a formar crenças distintas. E isso, inevitavelmente, informaria como elas respiram.

Assim, quando a vida começa, é como se você saísse com uma mochila vazia nas costas. À medida que vai vivendo, suas experiências são como itens colocados dentro da mochila — pedrinhas, pedronas e tijolos. Às vezes, outras pessoas começam a “enterrar” suas pedras em sua mochila também.

Todos temos essa mochila. Até os monges zen mais experientes a possuem. (Claro, a deles é bem leve e toda organizada.) Para a maioria de nós, a mochila fica cada vez mais pesada com o passar do tempo, tão pesada que nem conseguimos ver aonde estamos indo. Ela talvez até transborde. A vida se torna uma luta e não conseguimos mais seguir em frente.

As pedrinhas, pedronas e os tijolos são amontoados na mochila na forma de tensão física. Quando você está sobrecarregado, pode fingir que a mochila não existe ou que não é tão pesada quando realmente é. Pode fingir, em outras palavras, que ao suprimir ou reprimir suas emoções, elas desapareceram. Mas esse é um mecanismo de defesa, protegendo-o de um