

Respiração

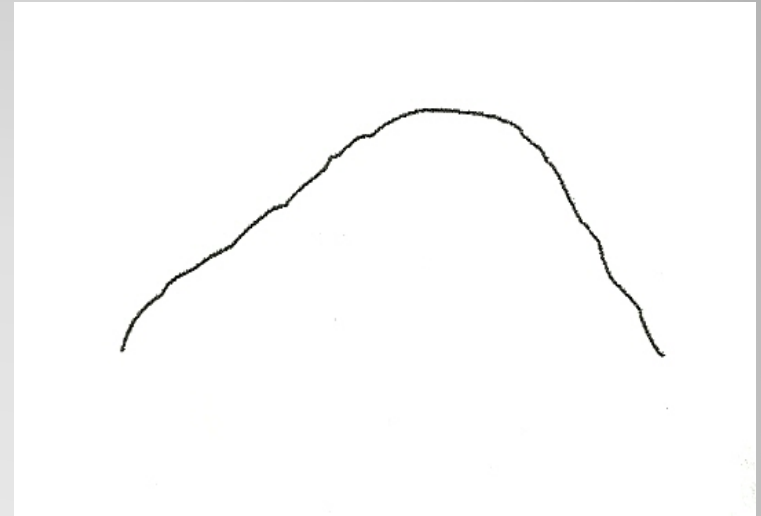


Por: Romero Magalhães

O DIAFRAGMA

1. Descrição:

- É um músculo que separa o tórax do abdômen.
- Tem formato de sino, côncavo, para baixo.
- É altamente enervado e vascularizado.
- Sofre ação tônica do sistema nervoso simpático
- a função inconsciente rítmica.
- Sofre ação consciente, voluntária do córtex.
- Localiza-se num grande cruzamento da circulação linfática.



Romero Magalhães

O DIAFRAGMA

2. Inter-relações:

- Atravessado por: artéria aorta, veia cava, esôfago.
- Face inferior: fígado, estômago, baço, supra renais, pâncreas, extremidades superior dos rins.

Com seus movimentos rítmicos, massageia as vísceras.

- Face superior: coração, pulmões.

3. Movimentos:

- Inspiração: contração e descida, função ativa, hegemônica.
- Expiração: função passiva, secundária, relaxamento e subida.

Romero Magalhães

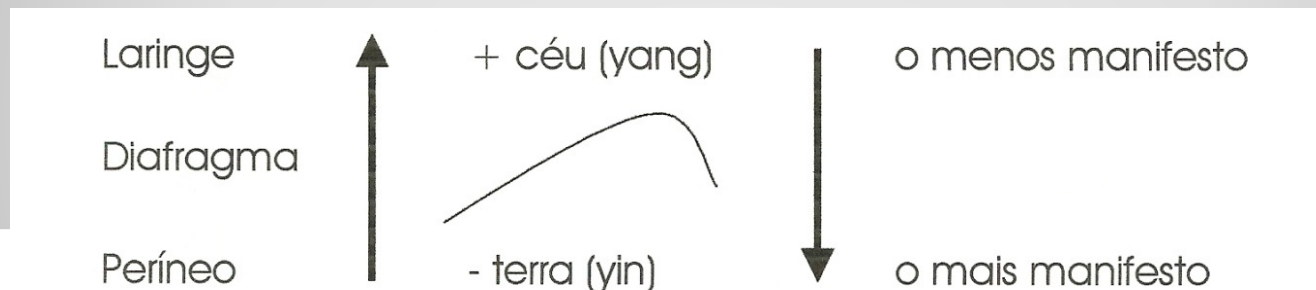
O DIAFRAGMA

4. Funções:

- Fonação: empurra o ar que passa pelas cordas vocais para a emissão de sons.
- Estática: no levantamento de peso.
- Digestiva: relação rítmica com as vísceras e na defecação (peristalse de expulsão).
- Ginecológicas: períneo, diafragma inferior (contra ponto), parto(expulsão).
- Circulatória: relação rítmica com o coração, veias, artérias e os vasos linfáticos que o atravessam..

5. As qualidades energéticas:

- Músculo temporal, rítmico como o coração.
- Divide o corpo em dois hemisférios energéticos:



Romero Magalhães

MECANISMOS - MECÂNICA

- A onda respiratória começa fundo na pelve e flui para cima até a boca, na inspiração.
- À medida que vai subindo, as cavidades largas do corpo se expandem para criar o vácuo que suga o ar.
- Estas cavidades incluem o abdômen, o tórax, a garganta e a boca.
- O sentido inverso da onda é a expiração.
- Todos os músculos do corpo participam da respiração em algum grau. (cadeias musculares – o movimento da onda).
- Pode-se observar a respiração natural em uma criança pequena dormindo de barriga para cima.
- A respiração relaxada é predominantemente abdominal e não torácica \longleftrightarrow o máximo de ar com o mínimo de esforço.
- A pelve bascula para trás na inspiração e para a frente na expiração.
- Respirações:
 1. Visceral
 2. Postural
 3. Paradoxal

Romero Magalhães

M O V I M E N T O

FUNÇÕES:

A respiração é o movimento e por ela estabelece-se a consciência rítmica, a pulsação.

Todo movimento corpóreo, que é a expressão do estar no mundo, é regido pela respiração, inclusive, o pensamento (cena mental) - participa na meditação como ferramenta para o controle da mente .

Qualquer movimento corpóreo é regido como um contraponto em relação à respiração.

Romero Magalhães

FUNÇÕES: CAMPO DA SENSIBILIDADE Sensório Emotiva

- O campo da sensibilidade está determinado pela respiração e pelos movimentos.
- O organismo só sente o que se move dentro de seu corpo.
- A mobilidade de todo corpo fica reduzida quando a respiração é limitada, isto limita o sentir (a sensibilidade).

Respiração ↔ movimento ↔ sentir.

Lowen: “- É por isso que prender a respiração é o método mais eficaz de se eliminar as sensações e as emoções.”

- A respiração profunda pode trazer emoções fortes.
- À medida que a respiração flui para dentro, os sentimentos fluem para fora.
- Trancar a barriga e a respiração inibem o fluir das sensações, emoções e sentimentos para fora.

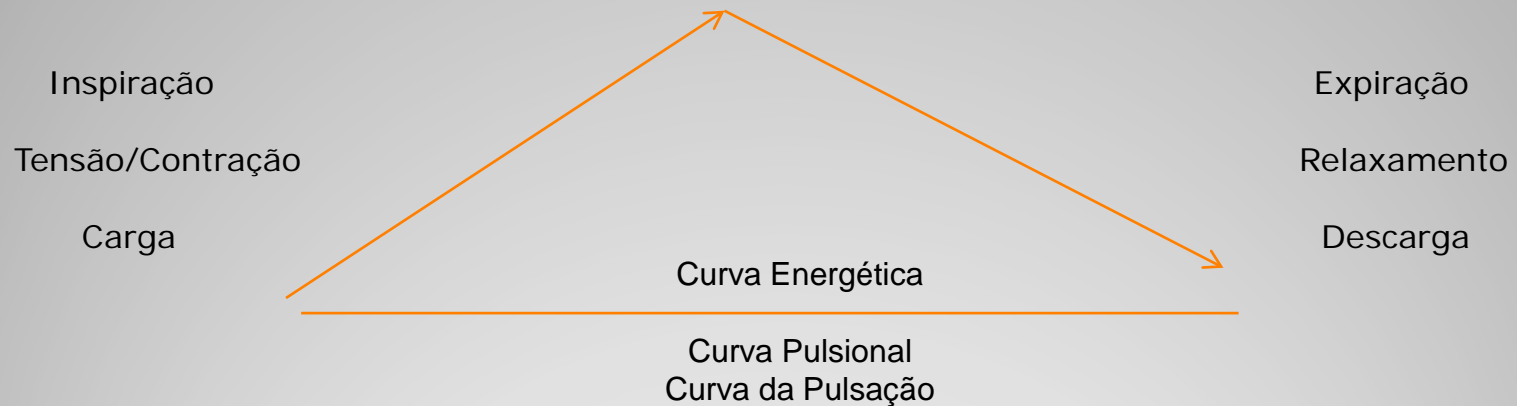
Barriga ↔ entranhas ↔ vísceras ↔ interoceptivo

Romero Magalhães

FUNÇÕES

CAMPO DA SENSIBILIDADE
Sensório Emotiva

- Permitir-se soltar, libera a tensão da garganta e abre o ventre. Respiração Visceral.
- Hara: Centro de vitalidade relacionado com os impulsos instintivos.



- A liberação emocional é seguida por uma respiração mais rítmica.
Depois da descarga de : Choro ou Raiva
- Se uma parte do corpo está enrijecida e paralisada já não se pode senti-la como própria.
É preciso restabelecer-se a motilidade para recuperar-se a sensibilidade e, então, tomar-se contato com o significado do movimento.

(Pela re-apropriação da sensibilidade – sensação – emoção – sentimento)

Romero Magalhães

FUNÇÕES - COMUNICAÇÃO

- A respiração é o protótipo básico da comunicação.
- Somente podemos intercambiar com o meio pela respiração:

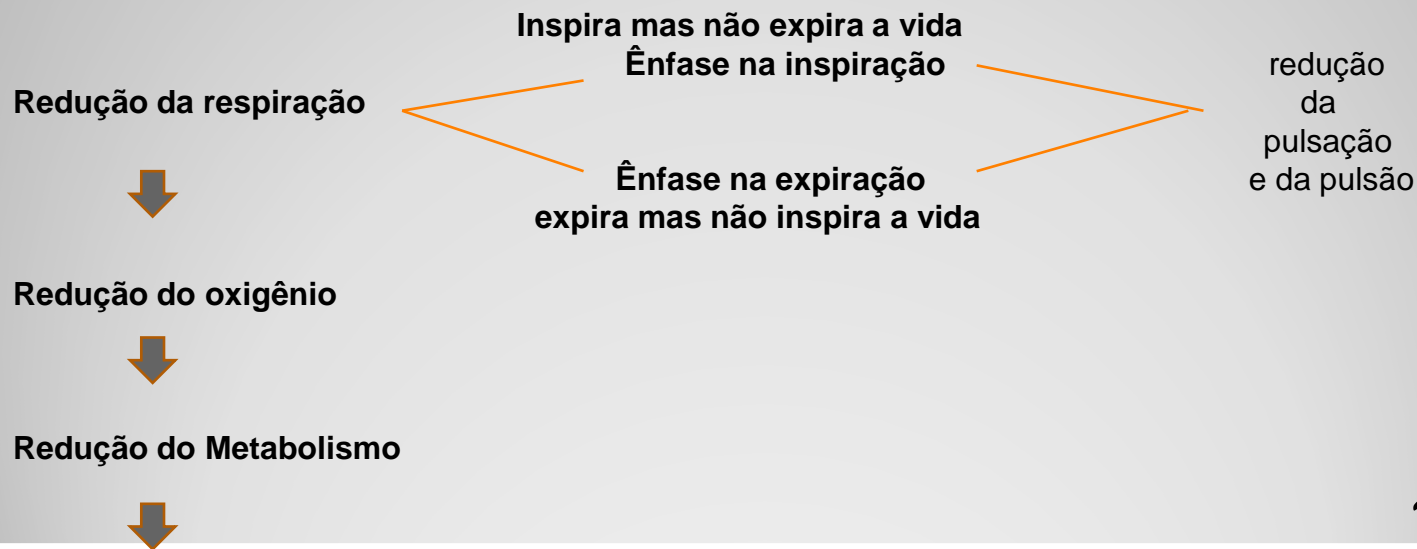
Ir para fora – para o outro Expirar (expressar o interior – eu)

Ir para dentro – para o Eu..... Inspirar (interiorizar o exterior o outro)
- O narcisismo é a paralisia da troca – o congelamento da respiração.
Recurso utilizado para sustentar a imagem que substitui o EU. Segurar a pose.
Não sente a si, não sente o outro.
- Nascimento $\leftarrow\rightarrow$ inspiração.
Morte $\leftarrow\rightarrow$ expiração.
- Não respirar \Rightarrow Não trocar = Não receber na inspiração
e não dar na expiração.
- A função da comunicação tem base nas funções anteriores:
 1. Movimento $\leftarrow====\rightarrow$ pulsação.
 2. Sensibilidade $\leftarrow====\rightarrow$ sentir.

Romero Magalhães

SEU PAPEL NA REPRESSÃO NEURÓTICA

- A baixa respiração diminui o metabolismo (mecanismos de processar a matéria em possibilidade de carga e descarga) e a carga energética do organismo, enfraquecendo os impulsos.
- Isso faz com que a repressão fique mais forte tanto no nível da couraça muscular quanto no nível comportamental do caráter (padrão de relação com o existir).



SEU PAPEL NA REPRESSÃO NEURÓTICA - Continuação

Redução do Metabolismo



Redução da Capacidade energética do organismo



Redução dos impulsos vegetativos (mais fracos e fáceis de dominar) – pulsação - sensibilidade
pulsão
movimento



Simpático predominando sobre parassimpático

(contrações ou colapsos musculares inconscientes = couraça muscular)

Rigidez	X	Colapso
Totalização		Destotalização
Sustentando na carga	X	Restrito na descarga.

Romero Magalhães

SEU PAPEL NA REPRESSÃO NEURÓTICA (continuação)

As neuroses (o processo neurótico – a negociação) utilizam a **redução da energia vital**, obtida ao respirar-se menos oxigênio, como um mecanismo primordial de defesa. Inibem o impulso (a pulsão) em sua fonte – o corpo, protegendo assim o psiquismo (o EU).

“Reich encontrou um padrão de respiração perturbado em todos os pacientes que trabalhou, e chegou à conclusão de que inspiração reduzida ou expiração reduzida, ou ambos, eram o mecanismo central da repressão neurótica”. (Boadella)

Romero Magalhães

TIPOS:

Tórax Super Expandido (Totalizado)

- Queda mínima na expiração
- Medo da entrega, da perda do controle, de amolecer e se soltar
- Medo da influência do outro
- Os sentimentos estão presos e inalcançados
- O peito inflado é o medo de não conseguir ar
- Retém o ar como reserva de segurança
- A pessoa tem medo de sair da segurança ilusória
- A ansiedade é a respiração enfatizada na inspiração
- Como que para conseguir o máximo de ar

Tórax Colapsado (Destotalizado)

- Falta básica de vitalidade emocional
- Baixo nível de energia
- As pessoas que têm medo de ir ativamente para a vida têm dificuldade de inspirar
- Dificuldade em carregar

Romero Magalhães

TIPOS:

Respiração Paradoxal

- Abdômen contraído e tórax expandido
(a respiração do soldado: barriga contraída e peito estufado).

Respiração Tubular

- Reduzida / Imperceptível / quase invisível.
- Narcísica (?)

Romero Magalhães

“ O que é mais importante na vida é respirar livremente. A respiração é a chave da vida e é melhor respirar que elaborar os problemas. A ênfase é que a respiração tem que vir primeiro.”

A. Lowen

Romero Magalhães



Por: Romero Magalhães

Psicólogo – CRP 03/712

Site: www.romeromagalhaespsicologo.com.br

E-mail: romeromagalhaes@yahoo.com.br

Tel.: (71) 3359.3064

Cel.: (71) 9924.6769