

## SEQÜÊNCIA DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS DO YOGA (PRÂNAYAMAS) PARA A RECUPERAÇÃO DA RESPIRAÇÃO NASAL

Silvia Friedman \*

### RESUMO

*Este trabalho é uma aplicação do YOGA à Terapia fonoaudiológica. Apresentamos aqui uma seqüência de quatro exercícios respiratórios, retirados do corpo de conhecimentos do Yoga, onde recebem a denominação de Prânayamas, que têm se mostrado de considerável eficiência no restabelecimento da respiração nasal em indivíduos que, por sentirem a via nasal obstruída, substituíram-na pela oral.*

No corpo de conhecimentos do Yoga, sob a denominação de Prânayamas, que significa domínio sobre a energia vital ou bio-energia, encontramos alguns exercícios respiratórios que têm se mostrado bastante eficientes na recuperação de pacientes que, por sentirem a via nasal permanentemente obstruída, substituíram a respiração nasal pela oral.

Na prática fonoaudiológica frequentemente nos deparamos com pessoas que apresentam dificuldades na respiração nasal, embora poucas vezes esta seja a queixa principal do paciente. Como a recuperação desta função é importante para um bom desempenho na fala, a série de exercícios aqui descrita pode tornar-se um instrumento eficaz para o fonoaudiólogo, no sentido de alcançar esta meta.

Os inconvenientes da respiração bucal são relativos às alterações da qualidade do ar que penetra nos pulmões, onde, sem o aquecimento e filtragem necessários proporcionado pelas narinas, o indivíduo fica

mais sujeito a infecções por germes do ar e a diminuição da capacidade respiratória que, por sua vez, diminui a capacidade vital.

Os tratamentos médicos, que proporcionam a desobstrução nasal através de drogas, às vezes, acabam se tornando mais um elo neste círculo vicioso. Com a utilização da droga, o sujeito desobstruí artificialmente as narinas até que cesse o seu efeito, a respiração se torne, novamente, bucal e ele seja levado a reempregar a droga. Assim, o uso da droga acaba condicionando ainda mais a incapacidade do uso natural da respiração nasal, tanto a nível psicológico, onde o indivíduo pode se tornar dependente do bem estar proporcionado pela respiração nasal artificialmente criado, como a nível da estrutura que tem seu funcionamento prejudicado pelo uso constante da droga.

Na prática do Yoga os Prânayamas são empregados por se acreditar nos seus poderes de atuar junto às funções mentais, através da grande

\* Fonoaudióloga e Professora do Curso de Fonoaudiologia da PUCSP

exigência cerebral que promovem e, com isso, equilibrar ou harmonizar as relações entre a mente e o corpo, promovendo o melhor funcionamento de ambos e colaborando assim com a manutenção do estado de saúde do praticante.

Do ponto de vista da fonoaudiologia, através de uma vivência pessoal na prática dos prânayamas descritos adiante, selecionados a partir do estudo de literatura especializada no assunto, obtive em um mês de exercícios diários a superação da dependência do uso de drogas para desobstrução nasal e a recuperação total da função. A partir daí, comecei a utilizá-los com meus pacientes, obtendo geralmente resultados satisfatórios.

É importante ressaltar que os prânayamas em questão por terem mais efeitos do que os que serão apresentados para os propósitos aqui definidos, em especial a nível psicológico, ativando e estimulando as funções intelectuais, conforme referido acima, não devem ser praticados antes de dormir.

A melhor hora para a prática é ao acordar, antes do desjejum, uma vez que sua execução exige ativa movimentação da musculatura abdominal e esta é a hora em que, geralmente, as narinas estão mais obstruídas. A prática, entretanto, pode ser feita em outras horas do dia, desde que se tome o cuidado de não realizá-la após a refeição.

#### PROCEDIMENTO

A) Fazer a limpeza das narinas asseando o nariz à partir de uma

vigorosa contração da musculatura abdominal, de forma que o ar seja impelido fortemente para fora, sem forçar as narinas. Esta operação pode ser repetida tantas vezes quantas o sujeito julgar necessário.

Como o excesso de mucosidade pode não ser totalmente eliminado desta forma, é indispensável ter-se um lenço à mão para poder enxugar o nariz, sem interromper o movimento rítmico necessário aos exercícios que serão descritos. Nos casos em que a obstrução nasal não esteja associada a excesso de secreção e, desde que não seja decorrente de um fechamento da fossa nasal por algum crescimento anormal de tecidos, os prânayamas são igualmente eficientes. Para a execução de todos os prânayamas o sujeito deve estar com a coluna bem reta, o que implica em fazer báscula de quadril, colocar os ombros para trás e relaxar os braços, colocar o queixo paralelo à linha do chão. Esta postura deve ser assumida estando o sujeito no chão, sentado sobre os calcanhares, ou com as pernas cruzadas na frente do corpo; se não for possível, pode-se sentar numa cadeira dura, ou permanecer em pé.

Durante os prânayamas, os olhos devem permanecer fechados, para favorecer a concentração, de forma que cada movimento respiratório seja executado de maneira consciente. Isto favorece a obtenção dos efeitos desejados.

## B. Execução dos *Prânayamas*

### 1. Kapalabhati

Limpa as mucosidades do aparelho respiratório; tonifica-o; carrega o plexo solar ou plexo nervoso abdominal com energia vital. Revigora as cordas vocais.

#### Limpeza pulmonar

- . Relaxar o abdômen permitindo que a parte baixa do pulmão se encha.
- . Por uma ação conjunta da musculatura abdominal e do diafragma, forçar bruscamente o ar a sair.
- . Afrouxar novamente o abdômen, para que o ar volte a entrar e seja, outra vez, explosivamente expulso.

- A glote permanece completamente aberta para evitar atrito desagradável com a passagem violenta do ar.
- A inspiração participa de forma passiva e complementar.
- O exercício, em última análise, consiste de uma série de expirações que devem ser rápidas.

Onze expirações compõem uma "volta".

No início, o sujeito deve executar três "voltas", podendo relaxar o aparelho respiratório entre cada uma, se for necessário. Quando conseguir três voltas ininterruptas, num total de 33 expirações, ir gradativamente aumentando até realizar 10 "voltas" ininterruptas, num total de 110 expirações.

É claro que, no início, quando a obstrução nasal for acentuada e houver muita secreção, o *Prânayama* terá que ser executado mais lentamente e, às vezes, forçando a inspiração, mas apesar disso, é importante que, na medida do possível, o sujeito o execute dentro de um ritmo e sem interrupções, enxugando o nariz, como dissemos, concomitantemente à execução do exercício. Isto, naturalmente, se aplica a todos os *Prânayamas*.

### 2. Ujjâyi

Durante a expiração os sinus ou seios da face se abrem e são sifonados pelo ar expirado; diminui a secreção incômoda, pela massagem das mucosas.

#### Limpeza pulmonar

- . Inspirar durante a contagem mental até 6 com a glote parcialmente fechada provocando um som de tom baixo e uniforme.
- Para conseguir o movimento muscular adequado ao inspirar pode-se pensar na pronúncia do som "hang".
- . Permanecer em retenção durante a contagem mental até 3 com ajuda de jalandara-banda, ou chave de queixo, realizada esticando-se primeiro o queixo para frente e depois aproximando-o do esterno.
- . Desfazer a chave de queixo e, mantendo a glote parcialmente fechada, soltar o ar pela boca num longo "sss" uniforme, durante a contagem mental até 12. Usar toda a musculatura do

abdômen a fim de expulsar todo o ar.

Iniciar com 6 execuções, aumentando uma por dia até chegar a 10.

### 3. Bhastrika

Atenua a irritação e inflamação nas vias respiratórias.

#### Limpeza pulmonar

. Inspirar energicamente, enchendo a parte baixa do pulmão.

. Em seguida, mediante brusca contração da musculatura respiratória, expirar explosivamente.

. Inspirar energicamente novamente, para, outra vez, expulsar bruscamente o ar.

. Depois de 10 inspirações e expirações, movimentando energicamente o diafragma e o abdômen, inspirar energicamente e permanecer em retenção durante a contagem mental até 12, mantendo jalandara-banda conforme descrito no *Prânayama 2*, soltando depois, suavemente, o ar durante contagem mental até 6.

Os onze movimentos respiratórios, realizados conforme foi descrito acima, compõem uma "volta". À medida que a técnica for sendo dominada, aumentar o número de "voltas" até 3 voltas de onze movimentos.

### 4. Sitali

Melhora a rouquidão; varre a mucosidade das amígdalas; elimina a sensação de garganta seca.

#### Limpeza pulmonar

. Inspirar pela boca tendo os dentes semi-cerrados e entre eles a língua formando uma calha.

. Fazer uma curta retenção do ar.

. Expirar normalmente pelas narinas.

Uma "volta" de 10 respirações é suficiente.

Ao fim de aproximadamente dois meses de prática diária, consideráveis resultados terão sido alcançados, a partir dos quais se pode rediscutir a necessidade e a frequência da execução dos *Prânayamas*.

### SUMMARY

*This work is an application of Yoga to speech therapy. We present here a sequency of four breathing exercises taken from Yoga knowledge, where they are called Pranayamas, and which have shown considerable efficiency in re-establishing the nasal breathing with persons who feel the nasal duct ostructed and use the oral one for breathing.*

### BIBLIOGRAFIA

HERMOGENES. *Auto Percepção com Hata Yoga*. Rio de Janeiro, Editora Record, sem data.