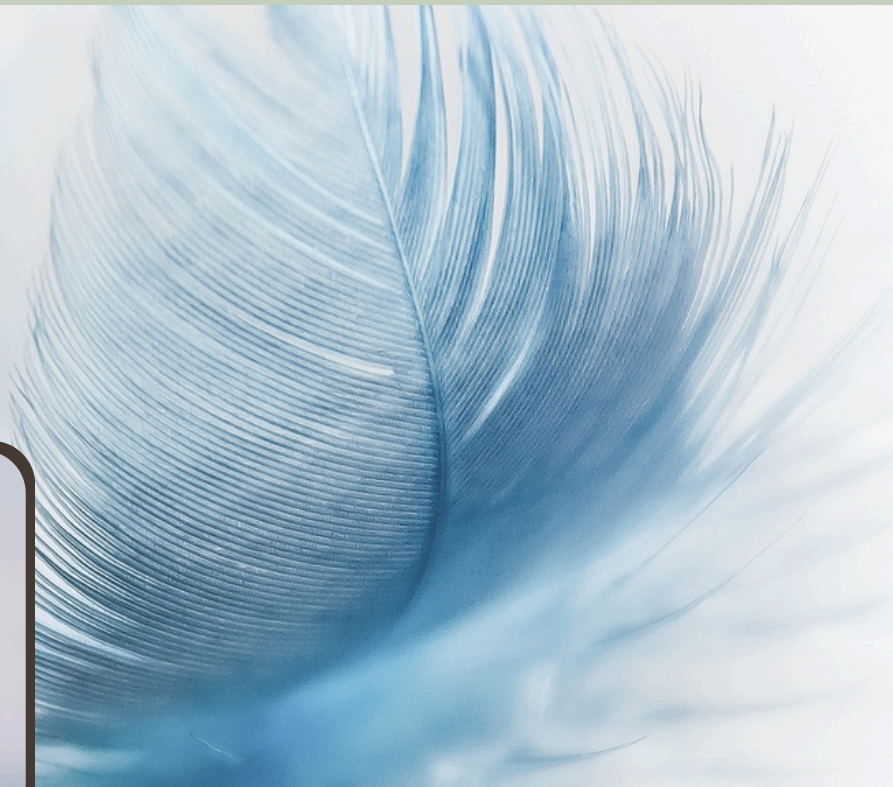
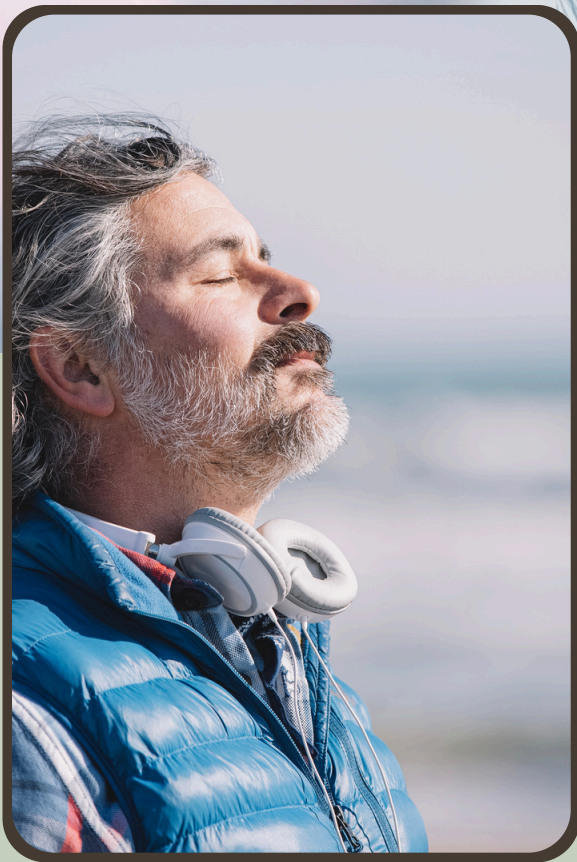


RESPIRAÇÃO PARA REDUZIR O STRESS



A respiração não serve apenas para sobreviver... na verdade, é a chave para reprogramar o teu sistema nervoso e recuperar o foco em situações de pressão e stress.

ANA BOTELHO

Respiração: O método mais rápido para reduzir o stress



A respiração é a única função do nosso corpo que é automática, mas também pode ser controlada conscientemente.

Imagina que o teu corpo é como um carro moderno: cheio de sensores e alarmes.

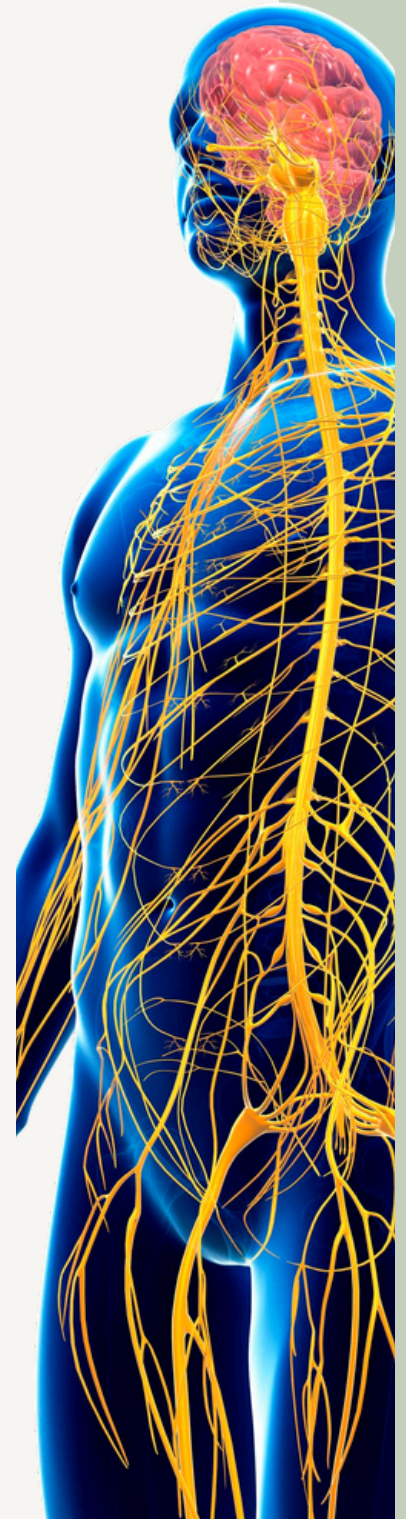
O stress pode desencadear um alarme sensível demais, que dispara a qualquer movimento.

A respiração é o comando remoto que te permite desligar esse alarme e retomar o controle com calma e clareza.

A respiração como ponte para o sistema nervoso autônomo

O nosso sistema nervoso autônomo tem duas partes principais: um acelerador e um travão internos.

1. O ramo simpático (acelerador) que nos põe em estado de alerta, aumenta a frequência cardíaca, a pressão arterial e prepara-nos para agir.
2. O ramo parassimpático (que acalma ou trava) reduz a frequência cardíaca, relaxa os músculos, melhora a digestão e até facilita a clareza mental.



A chave para dizer ao corpo se deve acelerar ou travar



A Inspiração: acelera ligeiramente os batimentos cardíacos e ativa o ramo simpático.

A Expiração lenta e prolongada - ativa diretamente o ramo parassimpático, o "modo segurança".

“

Expirar lentamente é como carregar no travão: ativa diretamente o modo "segurança". Apenas ao prolongar a expiração, já estás a dar ao cérebro a mensagem de que não há perigo real.

Quando sentires o stress aumentar, simplesmente prolonga a expiração.

Não precisas de parar tudo. Até numa reunião, basta inspirares normalmente e deixares o ar sair devagar, como se estivesses a soprar uma vela sem a apagar. Isso envia ao cérebro a mensagem de que o ambiente é seguro, o que ajuda a reduzir a ansiedade em tempo real.



Se quiseres aprofundar e resolver o desafio do stress e ansiedade, a minha mentoria pode ser o próximo passo.

Até breve



ana@anabotelho.pt
www.anabotelho.pt