



A perda da saúde faz a pessoa perceber seu corpo e tornar-se consciente da importância de uma boa saúde. Infelizmente essa percepção logo desaparece e a sensação maravilhosa que a acompanha se esvai. Assim que o indivíduo retorna suas atividades habituais, é envolvido por motivações que o dissociam de seu corpo. Preocupa-se com acontecimentos e assuntos do mundo externo e rapidamente esquece a revelação de que o prazer é a percepção de estar cheio de vida aqui e agora – o que significa estar plenamente vivo num sentido corporal.

Tendo se dissociado de seu corpo, não pensa mais em termos corporais. Ignora a simples verdade que para se viver é preciso respirar e quanto melhor for a respiração, mas vivo irá se sentir. Sentirá, de vez em quando, que sua respiração é limitada e, em determinadas ocasiões, especialmente sob estresse, poderá perceber que está segurando a respiração, mas não leva isso a sério. Pode até reconhecer com um sorriso de resignação que o ritmo confuso de sua vida não lhe permite respirar. Entretanto ao se sentir envelhecendo vai fazer a triste descoberta de que essa função, como outras funções vitais, se deteriora quando não é usada adequadamente. Quando a respiração se torna difícil, deveríamos abandonar tudo para novamente voltarmos a respirar com facilidade. Já sabemos que **respirar é um caso de vida ou morte ou, para colocar de uma maneira positiva, a vida é consequência da respiração.**

A **limitação da respiração** é diretamente responsável pela incapacidade de concentração e pela falta de tranquilidade que atormenta tantos estudantes. A respiração inadequada provoca ansiedade, irritabilidade e tensão. Encontra-se subjacente em vários sintomas como claustrofobia e agorafobia. Toda dificuldade em respirar causa ansiedade. Se a dificuldade é grave pode levar ao pânico ou ao terror.

**Por que tantas pessoas sentem dificuldade para respirar profundamente e com facilidade? A resposta é que a respiração cria sensações, e elas têm medo de sentir.** Têm medo de sentir sua tristeza, sua raiva e suas apreensões. Quando eram crianças seguravam a respiração para não chorar, puxavam o ombro para trás, tensionando o peito para conter a raiva e apertavam a garganta para evitar um grito. O efeito de cada uma dessas manobras é a limitação e a redução da respiração. Da mesma maneira, a contenção de qualquer sentimento resulta numa inibição da respiração.

Mais tarde, já adultos, continuam a inibir a respiração para manter esses sentimentos reprimidos. E, dessa forma, a incapacidade para respirar normalmente torna-se o principal obstáculo para se recuperar a saúde emocional, quando sentiam tristeza ou dor, se o **choro** for reprimido por causa



da proibição dos pais ou por qualquer outra razão, os músculos, que normalmente reagem no choro, tornam-se tensos (boca, garganta, peito e abdômen).

Se o sentimento que não pode ser liberado é o de **raiva**, os músculos das costas e dos ombros tornam-se tensos. Impulsos de **morder** quando inibidos trazem tensões nas mandíbulas assim como **chutes** reprimidos causam tensões nas pernas

Outra verdade simples que deveria ser evidente é que nossa personalidade se expressa através do corpo tanto quanto através da mente. **Não se pode dividir alguém em mente e corpo.** O corpo de uma pessoa nos conta muito sobre sua personalidade. Dependendo da sua postura, do brilho nos olhos, do tom da voz, a posição do maxilar e dos ombros, a facilidade em se movimentar e a espontaneidade dos gestos ficamos sabendo não só quem ela é, mas também se está aproveitando a vida ou está triste e constrangida.

**A mente e o corpo se relacionam mutuamente**, o que se significa, que qualquer mudança na maneira de pensar de uma pessoa e, portanto, em seus sentimentos e comportamento, está condicionada a uma mudança no funcionamento de seu corpo. As duas funções mais importantes a este respeito são **a respiração e os movimentos**. Essas duas funções encontram-se perturbadas em toda pessoa por conflitos psicológicos. Através dessas tensões musculares os conflitos são estruturados pelo corpo. Quando isso acontece, não podem ser resolvidos até que as tensões sejam liberadas. Para afrouxar essas tensões devemos vê-las como limitações da auto-expressão. Não é suficiente estarmos atento à dor. E algumas pessoas não estão conscientes nem disso. Quando uma tensão muscular torna-se crônica, é retirada do consciente e perdemos a percepção da tensão.

Bibliografia: Lowen, Alexander - Prazer e Criatividade