RESPIRE

intrínseca

A NOVA CIÊNCIA DE UMA ARTE PERDIDA

JAMES NESTOR

RESPIRE

A NOVA CIÊNCIA DE UMA ARTE PERDIDA

JAMES NESTOR

TRADUÇÃO DE PETÊ RISSATTI

intrínseca

"*Respire* oferece uma nova perspectiva sobre a tecnologia moderna e mostra como abandonamos, sem saber, as respostas que sempre tivemos."
Scientific Inquirer

"Já me sinto mais calma e saudável nos últimos dias, só de fazer algumas mudanças simples na minha respiração, com base no que li. Nossa respiração é um presente lindo, reparador e misterioso, assim como este livro."
Elizabeth Gilbert,
***autora de* Comer, rezar, amar**

"Se a mensagem de Nestor fosse reduzida a um mantra como o de Michael Pollan para uma alimentação melhor, seria: respire devagar, não muito profundamente, principalmente pelo nariz."
Spectator

"Embora todos nós respiremos, existe uma arte e uma ciência em respirar corretamente. Repleta de informações fascinantes e argumentos convincentes, esta obra altamente recomendada é capaz de abrir nossos olhos (ou melhor, fechar nossa boca e abrir as narinas)."
Library Journal

"Um bem-vindo e revigorante manual do usuário para o sistema respiratório."
Kirkus Reviews

"Nestor mostra como respirar corretamente pode transformar sua saúde física e mental e faz um excelente trabalho ao explicar tanto os aspectos mais complicados quanto os mais básicos da respiração adequada. Rápido e detalhado, bem escrito e divertido, o livro mescla o pessoal, o histórico e o científico. O objetivo de Nestor não é só que o leitor entenda a ciência por trás da respiração adequada, mas que mergulhe e transforme seus pulmões e sua vida."
The Boston Globe

"O trabalho de Nestor revela a importância da nossa respiração e nos promete uma vida nova se pararmos um momento, desacelerarmos e apenas respirarmos."
BookPage

Copyright © 2020 by James Nestor
Todos os direitos reservados, inclusive o direito de reprodução total ou parcial em qualquer formato.
Esta edição foi publicada mediante acordo com a Riverhead Books, selo da Penguin Publishing Group, uma divisão da Penguin Random House, LCC.

TÍTULO ORIGINAL
Breath: The New Science of a Lost Art

PREPARAÇÃO
Victor Almeida

REVISÃO
Eduardo Carneiro
Júlia Ribeiro
Milena Vargas

DIAGRAMAÇÃO
Inês Coimbra

DESIGN DE CAPA
Lauren Peters-Collaer e Grace Han

PROJETO GRÁFICO E ADAPTAÇÃO DE CAPA
Antonio Rhoden

IMAGEM DE CAPA
Millet Studio/Shutterstock

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

N383r

Nestor, James
Respire : a nova ciência de uma arte perdida / James Nestor ; tradução Petê Rissatti. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2021.
288 p. ; 23 cm.

Breath : the new science of a lost art
Apêndice
Inclui índice
ISBN 978-65-5560-174-9

1. Respiração. 2. Exercícios respiratórios. 3. Hábitos de saúde. I. Rissatti, Petê. II. Título.

20-68410 CDD: 613.192
CDU: 612.2

Camila Donis Hartmann - Bibliotecária - CRB-7/647

[2021]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.
Rua Marquês de São Vicente, 99/3º andar
22451-041 – Gávea
Rio de Janeiro – RJ
Tel./Fax: (21) 3206-7400
www.intrinseca.com.br

Ao transportar a respiração,[1] *a inspiração deve ser completa. Quando é completa, tem grande capacidade. Quando tem grande capacidade, pode ser estendida. Quando estendida, desce. Quando desce, traz calma. Quando traz calma, é firme e forte. Quando é firme e forte, germina. Quando germina, cresce. Quando cresce, sobe. Quando sobe, alcança o topo da cabeça. O poder secreto da Providência se manifesta acima. O poder secreto da Terra se manifesta embaixo.*

Quem seguir isso, viverá. Quem agir contra isso, morrerá.

— INSCRIÇÃO EM LÁPIDE DA DINASTIA ZHOU DE 500 A.C.

INTRODUÇÃO

O lugar parecia uma cena de *Horror em Amityville*: paredes com a pintura descascada, janelas empoeiradas e sombras ameaçadoras criadas pela luz da lua. Atravessei um portão, subi um lance de escada com degraus que rangiam e bati na porta.

Fui recebido por uma mulher de trinta anos com sobrancelhas grossas e enormes dentes brancos. Ela pediu que eu tirasse os sapatos, depois me levou até uma sala cavernosa, que tinha o teto pintado de azul com o desenho de algumas nuvens esparsas. Sentei-me ao lado de uma janela que chacoalhava com o vento e observei, com a ajuda da iluminação dos postes, enquanto os outros entravam. Um cara mal-encarado. Um homem de rosto sério com franja *à la* Jerry Lewis. Uma mulher loira com um *bindi* descentralizado na testa. Em meio ao arrastar de pés e aos olás sussurrados, ouvimos um caminhão descer a rua tocando "Paper Planes", o hino inevitável do dia. Tirei o cinto, abri o botão da calça jeans e me acomodei.

Eu estava ali por recomendação do meu médico, que me aconselhou: "Uma aula de respiração poderia ajudar." Poderia ajudar a fortalecer os meus pulmões fracos, acalmar a minha mente esgotada, talvez me dar alguma perspectiva.

Nos últimos meses, eu vinha passando por um período difícil. Meu trabalho me estressava e minha casa de 130 anos estava desmoronando. Eu tinha

acabado de me recuperar de mais uma pneumonia, a terceira nos últimos dois anos. Passava a maior parte do tempo em casa chiando, trabalhando e fazendo três refeições por dia no mesmo prato, curvado no sofá sobre jornais de uma semana. Eu estava péssimo — fisicamente, mentalmente, sob todos os aspectos. Depois de alguns meses vivendo assim, segui o conselho do meu médico e me inscrevi em um curso introdutório de respiração para aprender uma técnica chamada Sudarshan Kriya.

Às sete da noite, a mulher de sobrancelhas grossas trancou a porta da frente, sentou-se no meio do grupo, inseriu uma fita cassete em um aparelho de som surrado e apertou o *play*. Ela pediu que fechássemos os olhos. Através da estática sibilante, a voz de um homem com sotaque indiano fluiu dos alto-falantes. Era estridente, vibrante e melodiosa demais para parecer natural, como se tivesse saído de um desenho animado. A voz nos instruía a inspirar devagar pelo nariz e depois a expirar lentamente. Focar em nossa respiração.

Repetimos o processo por alguns minutos. Estendi a mão até uma pilha de cobertores e cobri minhas pernas para manter os pés quentes. Continuei respirando, mas nada aconteceu. Nenhuma calma tomou conta de mim; nenhuma tensão liberada dos meus músculos tensos. Nada.

Dez minutos, talvez vinte, se passaram. Comecei a ficar irritado e um pouco ressentido por ter escolhido passar a noite inspirando ar empoeirado no chão de uma antiga casa vitoriana. Abri os olhos e olhei em volta. Todo mundo estava com o mesmo olhar entediado. O sujeito mal-encarado parecia estar dormindo. O sósia do Jerry Lewis parecia estar mijando. A moça do *bindi* ficou parada com um sorriso no rosto. Pensei em me levantar e sair, mas não queria ser rude. A sessão era gratuita; a instrutora não tinha sido paga para estar ali. Eu precisava respeitar a bondade dela. Então, fechei os olhos novamente, ajustei o cobertor e continuei respirando.

Em seguida, algo aconteceu. Não foi uma transformação consciente. Eu não me senti relaxar, nem os pensamentos irritantes sumiram da minha cabeça. Mas era como se eu tivesse sido tirado de um lugar e colocado em outro. Isso aconteceu em um instante.

A fita chegou ao fim e eu abri os olhos. Senti o suor escorrer da minha testa. Levantei a mão para tocá-la e notei que meu cabelo estava ensopado. Passei a mão pelo rosto, senti uma gota de suor nos olhos, o gosto era salgado. Olhei para

o meu tronco e notei manchas de suor no suéter e na calça jeans. Com a janela aberta, a temperatura na sala era de cerca de vinte graus Celsius, e, ali embaixo da janela, onde eu estava, a temperatura era mais baixa. Todo mundo vestia jaquetas e moletons para se aquecer. Mas por algum motivo eu suava como se tivesse acabado de correr uma maratona.

A instrutora se aproximou e perguntou se eu estava me sentindo bem, se eu estava doente ou com febre. Eu respondi que me sentia perfeitamente bem. Então, ela disse algo sobre o calor do corpo, que cada respiração nos fornece energia nova e cada expiração libera energia velha e obsoleta. Tentei absorver aquela informação, mas estava tendo problemas para me concentrar. Eu estava preocupado pensando em como andaria de bicicleta por cinco quilômetros para percorrer a distância de Haight-Ashbury com as roupas ensopadas de suor.

No dia seguinte, eu me senti ainda melhor. Como prometido, estava ali a sensação de calma e tranquilidade que eu não experimentava havia tanto tempo. Dormi bem. Os pequenos problemas da vida não me incomodavam tanto. A tensão sumiu dos meus ombros e pescoço. Isso durou alguns dias.

O que exatamente aconteceu? Como o ato de me sentar de pernas cruzadas em uma casa empoeirada e respirar por uma hora desencadeou uma reação tão profunda?

Voltei para a aula de respiração na semana seguinte: mesma experiência, menos suor. Não mencionei nada disso para familiares ou amigos, mas me esforcei para entender o que havia acontecido e passei os próximos anos tentando descobrir.

Durante aquele período, arrumei minha casa, saí da prostração e consegui uma pista que poderia responder algumas das minhas dúvidas sobre respiração. Fui à Grécia para escrever uma história sobre mergulho livre, a antiga prática de mergulhar centenas de metros abaixo da superfície da água com um único fôlego. Entre os mergulhos, entrevistei dezenas de especialistas, na esperança de obter alguma perspectiva sobre o que eles faziam e por quê. Eu queria saber como aquelas pessoas normais — engenheiros de software, executivos de publicidade, biólogos e médicos — tinham treinado o corpo para

ficar sem ar por doze minutos, mergulhando em profundidades muito além do que os cientistas achavam possível.

Quando a maioria das pessoas mergulha em uma piscina, sobe à superfície após apenas alguns segundos, tendo atingido no máximo três metros, com os ouvidos zunindo. Os praticantes de mergulho livre me disseram que eram como "a maioria das pessoas". A transformação deles foi uma questão de treinamento; eles convenceram seus pulmões a trabalhar mais, a aproveitar as capacidades pulmonares que ignoramos. Insistiram em dizer que não eram especiais. Qualquer pessoa com uma saúde razoável e disposta a investir tempo poderia mergulhar trinta, sessenta e até noventa metros. Independentemente da idade, do peso ou da constituição genética. De acordo com eles, basta dominar a arte de respirar para praticar o mergulho livre.[1]

Respirar não era um ato inconsciente para eles, não era algo que simplesmente faziam. Era uma força, um remédio e um mecanismo pelo qual poderiam obter um poder quase sobre-humano.

"Existem tantas maneiras de respirar quanto alimentos para comer", disse uma instrutora que já havia prendido a respiração por mais de oito minutos e, uma vez, mergulhou mais de noventa metros. "E cada maneira com que respiramos afetará nosso corpo de formas diferentes." Outro mergulhador me disse que alguns métodos de respiração nutrem o cérebro, enquanto outros matam neurônios; alguns nos tornarão saudáveis, outros apressarão nossa morte.

Eles contaram histórias loucas sobre como a maneira de respirar os levou a expandir o tamanho de seus pulmões em 30% ou mais. Falaram sobre um médico indiano que perdeu vários quilos simplesmente mudando a forma de inspirar e sobre outro homem que injetou endotoxina bacteriana *E. coli* e em seguida respirou em um padrão rítmico específico para estimular o sistema imunológico a destruir as toxinas em questão de minutos. Contaram sobre mulheres que tinham câncer e entraram em remissão e monges que podiam derreter círculos na neve ao redor de seus corpos nus por um período de várias horas. Tudo parecia loucura.

Durante as minhas horas de folga das pesquisas subaquáticas, tarde da noite, eu lia vários textos sobre o assunto. Será que alguém havia estudado os efeitos da respiração consciente em quem não tinha o hábito de mergulhar?

Alguém corroborou as fantásticas histórias dos praticantes de mergulho livre sobre o uso da respiração para a perda de peso, saúde e longevidade?

Encontrei material suficiente para montar uma biblioteca. O problema era que as fontes tinham centenas, às vezes milhares de anos.

Sete livros do Tao chinês,[2] datados de cerca de 400 a.C., focavam na respiração, em como poderia nos matar ou nos curar, dependendo do uso que fazemos dela. Esses manuscritos incluíam instruções detalhadas sobre como regular a respiração, desacelerá-la, retê-la e engoli-la. Ainda antes, os hindus consideravam a respiração e o espírito a mesma coisa. Eles descreviam práticas elaboradas com a finalidade de equilibrar a respiração e preservar a saúde física e mental. Os budistas usavam a respiração não apenas para prolongar a vida, mas também alcançar planos mais elevados de consciência. Para todas essas pessoas, para todas essas culturas, a respiração era um remédio poderoso.

"Portanto, o estudioso que nutre sua vida refina a forma e nutre a respiração", diz um texto antigo do Tao.[3] "Isso não é evidente?"

Não muito. Procurei algum tipo de confirmação dessas afirmações em pesquisas mais recentes em pneumologia, a disciplina médica que lida com os pulmões e o trato respiratório, mas não encontrei quase nada. De acordo com o que descobri, a técnica de respiração não era importante. Muitos médicos, pesquisadores e cientistas que entrevistei confirmaram esse posicionamento.[4] Vinte vezes por minuto ou dez vezes, pela boca, pelo nariz ou por meio de um tubo de respiração, é tudo a mesma coisa. A questão é puxar o ar e deixar o corpo fazer o resto.

Para ter uma ideia de como a respiração é vista pelos profissionais médicos modernos, lembre-se de seu último check-up. Seu médico deve ter aferido sua pressão arterial, seu pulso e sua temperatura e encostado um estetoscópio em seu peito para avaliar a saúde do coração e dos pulmões. Talvez ele tenha falado sobre dieta, vitaminas, estresse no trabalho. Algum problema para digerir os alimentos? E o sono? As alergias sazonais estavam piorando? Asma? E dores de cabeça?

Mas ele provavelmente nunca verificou sua frequência respiratória. Nunca analisou o equilíbrio de oxigênio e dióxido de carbono na corrente sanguínea. Como você respira e a qualidade de cada respiração não fizeram parte da consulta.

Mesmo assim, se acreditarmos nos praticantes de mergulho livre e nos textos antigos, o modo como respiramos afeta tudo. Como poderia ser tão importante e sem importância ao mesmo tempo?

Continuei pesquisando e, lentamente, uma história começou a se desenrolar. Descobri que eu não era a única pessoa que havia começado a fazer essas perguntas. Enquanto folheava textos e entrevistava mergulhadores e praticantes de mergulho livre, cientistas de Harvard, Stanford e outras instituições de renome estavam confirmando algumas das histórias mais loucas que eu tinha ouvido. Mas o trabalho deles não estava acontecendo nos laboratórios de pneumologia. Aprendi que os pneumologistas cuidam principalmente de doenças específicas dos pulmões — insuficiência, câncer, enfisema. "Estamos lidando com emergências", disse-me um pneumologista veterano. "É assim que o sistema funciona."

Não, essa pesquisa respiratória vem ocorrendo em outros lugares: nas escavações lamacentas dos cemitérios antigos, nas poltronas dos consultórios odontológicos e nas salas acolchoadas dos hospitais psiquiátricos. Não são lugares onde você esperaria encontrar pesquisas de ponta sobre uma função biológica.

Poucos desses cientistas se dedicaram a estudar a respiração. Mas, de alguma forma, a respiração não parava de chamar a atenção deles. Descobriram que a nossa capacidade de respirar mudou ao longo dos processos da evolução humana, e que a maneira como respiramos piorou notavelmente desde o início da era industrial. Esses cientistas descobriram que 90% de nós — muito provavelmente eu, você e quase todo mundo que conhecemos — estão respirando da maneira errada, e que essa falha está causando ou agravando uma lista de doenças crônicas.

De modo mais animador, alguns desses pesquisadores também demonstraram que muitas doenças modernas — asma, ansiedade, transtorno do déficit de atenção e hiperatividade, psoríase e outras — poderiam ser reduzidas ou revertidas apenas com a mudança da maneira como inspiramos e expiramos.

Esse trabalho estava derrubando crenças arraigadas na ciência médica ocidental. Sim, respirar em diferentes padrões realmente pode influenciar o peso corporal e a saúde. Sim, como respiramos afeta o tamanho e a função dos nossos pulmões. Sim, a respiração nos permite acessar nosso sistema nervoso,

controlar nossa resposta imune e restaurar nossa saúde. Sim, mudar a maneira como respiramos nos ajudará a viver mais.

Não importa o que comemos, quanto nos exercitamos, quanto nossos genes são resistentes, quanto somos magros, jovens ou sábios — nada disso importa a menos que respiremos corretamente. Foi isso o que os pesquisadores descobriram. O pilar que falta na saúde é a respiração. Tudo começa nela.

Este livro é uma aventura científica sobre a arte e a ciência perdidas da respiração. Ele vai explorar a transformação que ocorre dentro de nossos corpos a cada 3,3 segundos, o tempo que leva para uma pessoa comum inspirar e expirar. Explica como os bilhões e bilhões de moléculas que você inspira a cada respiração construíram seus ossos, camadas musculares, sangue, cérebro e órgãos, e a ciência emergente de como esses bits microscópicos influenciarão sua saúde e felicidade amanhã, na próxima semana, mês que vem, ano que vem e nas décadas que virão.

Eu chamo isso de "arte perdida", porque muitas dessas novas descobertas não são novas. A maioria das técnicas que vou explorar já existia há centenas, às vezes milhares de anos. Elas foram criadas, documentadas, esquecidas e descobertas em outra cultura em algum momento, depois esquecidas novamente. Isso se deu por séculos.

Muitos pioneiros nesta disciplina não eram cientistas. Eles eram um tipo de grupo não profissional que chamo de "pulmonautas". Essas pessoas tropeçavam nos poderes da respiração porque nada mais poderia ajudá-las. Eram cirurgiões da época da Guerra Civil, cabeleireiros franceses, cantores de ópera anarquistas, místicos indianos, treinadores de natação, cardiologistas ucranianos de cara fechada, atletas olímpicos da Checoslováquia e regentes de coral da Carolina do Norte.

Poucos desses pulmonautas alcançaram fama ou respeito quando estavam vivos. Quando morreram, suas pesquisas foram enterradas e se dispersaram. Foi ainda mais fascinante saber que, nos últimos anos, suas técnicas foram redescobertas, testadas e comprovadas cientificamente. Os frutos dessa pesquisa antes marginal, muitas vezes esquecida, estão redefinindo o potencial do corpo humano.

Mas por que preciso aprender a respirar? Eu tenho respirado a vida toda.

Essa pergunta, que talvez você esteja fazendo a si mesmo agora, surgiu desde que comecei minha pesquisa. Presumimos, por nossa conta e risco, que a respiração é uma ação passiva, apenas algo que fazemos. Respire, viva; pare de respirar, morra. Mas respirar não é binário. E, quanto mais eu me envolvia nesse assunto, mais me sentia no dever de compartilhar essa verdade básica.

Como a maioria dos adultos, eu também sofri com uma série de problemas respiratórios ao longo da vida. Foi isso o que me levou à aula de respiração. E, como a maioria das pessoas, descobri que nenhum remédio para alergia, inalador, mistura de suplementos ou dieta fazia muito bem. No final, foi uma nova geração de pulmonautas que me ofereceu uma cura e, em seguida, me ofereceu muito mais.

O leitor médio precisa de cerca de dez mil respirações para ler daqui até o final do livro. Se eu tiver feito meu trabalho corretamente, a partir de agora, a cada respiração você compreenderá de forma mais profunda como respirar e a melhor forma de fazer isso. Vinte vezes por minuto, dez vezes, pela boca, pelo nariz, por traqueostomia ou por meio de um tubo de respiração, não é a mesma coisa. Como respiramos realmente importa.

Perto de sua milésima respiração, você entenderá por que os humanos modernos são as únicas espécies com dentes cronicamente tortos e por que isso é relevante para a respiração. Você saberá como nossa capacidade de respirar se deteriorou ao longo dos tempos e por que os homens das cavernas, nossos ancestrais, não roncavam. Você conhecerá dois homens de meia-idade passando por um estudo pioneiro e masoquista de vinte dias na Universidade de Stanford para testar a crença antiga de que o caminho pelo qual respiramos — nariz ou boca — é irrelevante. Parte do que aprenderá arruinará seus dias e noites, principalmente se você roncar. Mas você encontrará a cura em suas próximas respirações.

Daqui a três mil respirações, você saberá o básico da respiração restauradora. Essas técnicas lentas e longas são abertas a todos — velhos e jovens, doentes e saudáveis, ricos e pobres. Elas são praticadas no hinduísmo, no budismo, no cristianismo e em outras religiões há milhares de anos, mas apenas recente-

mente aprendemos como podem reduzir a pressão arterial, aumentar o desempenho atlético e equilibrar o sistema nervoso.

Daqui a seis mil respirações, você entrará no mundo da respiração séria e consciente. Fará uma viagem pela boca e pelo nariz, mais fundo nos pulmões, e encontrará um pulmonauta de meados do século passado que curou veteranos de enfisema na Segunda Guerra Mundial e treinou velocistas olímpicos para ganhar medalhas de ouro aproveitando o poder da expiração.

Perto das oito mil respirações, você terá se aprofundado ainda mais no corpo para explorar o sistema nervoso. Descobrirá o poder da respiração em excesso. Tomará conhecimento de pulmonautas que usaram a respiração para corrigir escolioses, vencer doenças autoimunes e se aquecer em temperaturas abaixo de zero. Nada disso deveria ser possível. No entanto, você verá que é. Ao longo do caminho, aprenderei também, tentando entender o que aconteceu comigo naquela casa vitoriana há uma década.

Perto das dez mil respirações, e ao final deste livro, você e eu saberemos como o ar que entra nos pulmões afeta todos os momentos da sua vida e como aproveitar o seu potencial até o último suspiro.

Este livro explorará muitas coisas: evolução, histórico médico, bioquímica, fisiologia, física, resistência atlética e muito mais. Mas, principalmente, ele vai explorar *você*.

Segundo os cálculos médios, você respirará 670 milhões de vezes durante a sua vida. Talvez você já tenha feito metade disso. Talvez já esteja na respiração de número 669.000.000. Talvez você queira mais alguns milhões.

EM UMA NARRATIVA DINÂMICA E DIVERTIDA, O JORNALISTA JAMES NESTOR MOSTRA COMO RESPIRAR CORRETAMENTE PODE TRANSFORMAR NOSSA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Não há nada mais essencial para a nossa saúde e bem-estar do que a respiração. Apesar disso, a espécie humana parece ter desaprendido a respirar corretamente, e os maus hábitos nos trouxeram graves problemas.

Ao visitar escavações de antigas catacumbas, instalações soviéticas secretas, corais em Nova Jersey e ruas poluídas de São Paulo, o jornalista James Nestor procurou descobrir o que deu errado e o que é possível fazer para corrigir isso. O autor entrevistou homens e mulheres que estudam a ciência esquecida de antigas práticas de respiração e testou crenças há muito enraizadas sobre como respiramos. O que ele descobriu foi que basta um pequeno ajuste na forma de inspirar e expirar para melhorar o desempenho de um atleta, rejuvenescer nossos órgãos, deter o ronco, a asma e doenças autoimunes e até endireitar colunas com escoliose.

Valendo-se de textos médicos milenares e dos estudos científicos mais recentes nas áreas de pneumologia, psicologia, bioquímica e fisiologia humana, James Nestor promete transformar tudo que o leitor acreditava saber sobre nossa função biológica mais básica.

SAIBA MAIS EM:
www.intrinseca.com.br/livro/1029/