

## A FORÇA CURATIVA DA RESPIRAÇÃO PREFÁCIO

Certa vez, alguém que vivia em busca da verdade foi ter com um grande mestre a fim de ser levado à experiência dos estados superiores da consciência. Vendo que ele estava mais interessado em obter poder sobre os outros do que no aperfeiçoamento espiritual, o mestre levou-o a um rio e, fazendo-o submergir, segurou-lhe a cabeça sob a água até ele quase se afogar. Só então o deixou livre, perguntando-lhe: "Qual era o seu maior desejo quando estava debaixo da água?" Esgotado e respirando profundamente, ele respondeu: "Eu queria ar!" "Então volte", disse o mestre, "quando o seu desejo pelo próprio aperfeiçoamento for tão grande quanto o seu anseio por ar!"

Sem alento não há vida! Podemos viver um bom tempo sem alimento, mas só alguns minutos sem ar. Todos sabemos disso. Poucos, porém, sabem que respirar pode significar muito mais do que deixar que o corpo apreenda o ar de que necessita. Poucos sabem que a respiração representa um importante elo entre o corpo e o espírito, e que exerce uma profunda influência sobre o evento psicossomático. Por isso, o treinamento sistemático da respiração - apresentado neste livro com exemplos os mais variados - pode levar a um sensível bem-estar e a experiências positivas em todos os níveis da nossa existência.

Atualmente, o treinamento da respiração faz parte dos muitos caminhos de salvação oferecidos, podendo a "salvação" ter neles o significado de "cura". No entanto, a maioria das disciplinas que devem levar à salvação normalmente se restringe ao método da experiência corporal e da imaginação, negligenciando o importantíssimo papel que a respiração pode desempenhar nisso.

O caminho hindu da ioga, com seu treinamento meditativo da respiração, faz parte dos mais conhecidos métodos de treinamento. Descobertos há milênios, durante longo período de tempo esses exercícios só foram transmitidos, em sigilo, nas associações secretas e nas escolas iniciáticas. Só agora, na nossa época, estes assomam

1. Além das escolas de mistérios do Egito e da era clássica, fazem parte delas os primeiros cristãos (os gnósticos), os monges do monte Atos, os franco-maçons e os rosa-cruzes.

novamente à luz, depois do longo tempo de subnutrição espiritual e de orientação puramente materialista que o mundo ocidental teve de atravessar. Todos os caminhos e terapias alternativas dos nossos dias visam conduzir o homem de encontro ao seu interior, promover seu autoconhecimento e transformar o seu ego exterior numa forma superior de consciência. Uma contribuição essencial para isso pode resultar da respiração que é a expressão de um processo profundamente interior. Com ela, temos em mãos um instrumento que, conduzido pela nossa vontade, tem a possibilidade de dirigir-se até os processos inconscientes e autônomos do nosso corpo, possibilidade essa da qual somente o homem, entre todos os seres vivos, pode dispor. Assim, por exemplo, a atividade cardíaca, a frequência do pulso, a digestão e também as emoções reprimidas podem ser influenciadas, profundamente modificadas e até eliminadas pela respiração objetivada. Quem não ouviu falar dos iogues que se deixam enterrar vivos por três semanas?

As nossas formas espirituais - a concentração, a memória e o discernimento -, tiram proveito da respiração orientada, do mesmo modo com que nossa constituição psíquica, a exercitar-se paciente-mente e a libertar-se da escória da emoção negativa.

Podemos experimentar em nós mesmos aquilo de que a respiração é capaz: sentando-nos em posição ereta, numa cadeira, concentramo-nos na respiração e, de olhos fechados, eliminamos todos os outros pensamentos. Agora, prolongamos, pouco a pouco, o tempo de expiração e da inspiração, "observamos a respiração".

Depois de cinco minutos, iremos sentir que uma calma benéfica nos invade, e que as nossas preocupações e os nossos problemas diminuíram.

Outro exemplo: vamos a uma festa popular e entramos na "montanha russa".

Cada vez que os carros descem, temos uma sensação de náusea no estômago; somos presas do medo. Mas, se inspirarmos profundamente enquanto descemos, o medo não se apresentará!

Esses são apenas dois exemplos da influência da respiração orientada conscientemente.

Os chineses são da opinião que a respiração calma prolonga até mesmo a vida. Seus filósofos afirmam que, quando o homem nasce, é-lhe proporcionado um determinado número de respirações. Caso respire rápida e agitadamente, a sua energia vital logo chegará ao fim. Exemplo disso eles vão buscar no macaco arisco, de vida curta, e na tartaruga centenária com a sua respiração acentuadamente lenta.

Fontes bem orientadas e fidedignas vindas do Oriente nos falam de resultados respiratórios verdadeiramente miraculosos. Sabemos, assim, de monges tibetanos que, no frio intenso, sentam-se nus sobre a neve, tendo de secar certo número de lençóis molhados, antes de serem admitidos em determinados rituais da vida monástica. Eles treinam o Tum-Mo, um exercício respiratório que produz calor. A. Jusseck, um psicoterapeuta conhecido,<sup>2</sup> que atualmente vive nos Estados Unidos, deve a esse exercício a salvação da sua vida, quando estava em Stalingrado. A famosa exploradora do Tibete, Alexandra David-Néel, descreve como outros monges tibetanos que se submeteram, durante anos, a certos exercícios respiratórios são capazes de vencer grandes distâncias como se tivessem "botas de sete léguas", mais voando como pássaros do que andando, tocando a terra só de vez em quando com a ponta dos pés.<sup>3</sup> Em tempos mais recentes, sabemos que, na psicoterapia, uma influência especial da respiração pode levar os pacientes a um nível diferente de consciência ("estado Alfa ou Teta"), no qual tornam a surgir experiências que já haviam desaparecido da memória (terapia primária, rebirthing). E o moderno método do superlearning que no estudo de línguas também é apoiado por exercícios respiratórios.

Esses exemplos devem ser suficientes para esclarecer o extraordinário efeito a que pode chegar a função respiratória orientada. A respiração correta promove não apenas a agilidade do corpo, a vigilância do espírito e o equilíbrio da psique, mas também uma capacidade maior do hemisfério direito do cérebro, ao qual compete a fantasia, a vida onírica e as capacidades criativas. Esse hemisfério foi negligenciado nos nossos dias em prol do culto do intelecto. Redescoberto, ele confere sentido e alegria à nossa existência e à nossa individualidade. Respirar corretamente proporciona um acréscimo de energia ao nosso corpo sutil, também chamado corpo cinestésico, etérico ou corpo prana, porque, pela respiração, aspiramos não apenas oxigênio, mas também o elixir criativo da vida (que os hindus chamam de "prana" e os chineses de "ki"), que mantém vivo o nos

2. Ver A. Jusseck, O encontro do sábio dentro de nós, Goldmann 1986.

3. A. David-Néel, Mystiques et Magiciens du Tibet, Librairie Plon 1972.

O corpo psíquico, fortalece a membrana celular e reforça o sistema imunológico.

A respiração correta pode nos tirar da polaridade - que sofremos desde a "expulsão do paraíso" - e nos fazer voltar à unidade, na qual a criação já não se apresenta mais como algo separado de nós, mas como solidariedade do destino em relação a tudo o que vive. Assim, o mergulho no interior de nós mesmos, mediante a respiração, não nos separa de modo algum dos nossos companheiros - coisa que muitos receiam; ao contrário, melhora nosso relacionamento social, a simpatia e o amor humano. O ar é o elemento de comunicação com o tu. Tudo tem de respirar, as plantas, os animais, as árvores e também a colméia e até uma orquestra. O próprio universo, uma vez por dia, inspira - da meia-noite ao meio-dia - e novamente expira - do meio-dia à meia-noite. Por isso, o melhor momento para os nossos exercícios é a primeira metade do dia. Mas o alento de Brahma, o grande criador dos mundos, abrange, segundo o pensamento hindu, eras siderais, cujo ciclo atual nos trouxe a era da escura deusa Kali, dos sacrifícios humanos, das guerras e guerrilhas sangrentas, das agressões. Uma razão a mais para procurarmos auxílios libertadores que nos conduzam à luz!

Respirar corretamente significa levar a consciência a todas as partes do corpo. No entanto, este é o elemento fundamental da transformação integradora do nosso ser. Se unirmos o alento à força da nossa imaginação - como o faz um químico hábil com seus ingredientes - experimentaremos um surpreendente acréscimo das nossas possibilidades e, no fim de tudo, da totalidade da nossa força vital. Um exemplo: de olhos fechados, imaginemos nosso joelho direito, com a rótula, os tendões e os ligamentos. Agora, "respiremos vigorosamente para dentro do joelho", o que vivifica ativamente a imaginação.

Podemos também pôr a mão direita - a doadora - sobre o joelho, imaginando que o fluxo energético passa, com a respiração, através do braço e da palma da mão, diretamente para o joelho. Dentro em pouco, a sensação de calor com a sua força de cura surgirá nesse local. Como um servo fiel, a respiração se submete à nossa vontade.

Falando de "vontade", não devemos cometer o erro de evocar ambições competitivas nesses exercícios altamente diferenciados. Nesses exercícios, não interessa quem respira melhor, quem absorve mais ar ou quem suspende a respiração por mais tempo. Os efeitos devem se instalar bem devagar, como por si mesmos, como que "furtivamente". Não sendo assim, logo surgirão tensões e bloqueios, como podemos observar diariamente nos rostos crispados dos iogues. Feitos com boa vontade e assiduamente, os exercícios respiratórios representam uma atividade relaxante, natural e alegre. Ranger os dentes durante sua execução é despropositado.

No caso, trata-se de uma atitude que nós, ocidentais, achamos muito difícil compreender: o Wu-Wei oriental, a não-ação na ação. Isso quer dizer: sem agarrar-se a um objetivo, sem ambição e sem o desejo egoísta de lucro (coisa que existe também no terreno espiritual) desenvolver uma atividade criativa, deixar fluir as energias e, no nosso caso, "abrir-se ao alento". Em relação a isso, os hindus têm uma bela metáfora. Dizem eles: "Busca a tua estrada de auto-realização no meio, entre o caminho dos gatos e o caminho dos macacos!" É que o gatinho, todo indolente, deixa que a mãe o carregue, segurando-o na boca, ao contrário do macaquinho, que se agarra com toda a força à sua progenitora. Respirar é prazer, mas não no sentido hedonista de gozar a vida. Ao respirar, "sorrisimos" para os pulmões. Respirar é um ato inspirado. Inspirar significa soprar para dentro; assim, o alento é uma dádiva divina. Porque, tal como está na Bíblia, Deus insuflou o ruach ou pneuma no torrão de terra, Adão. Ambas as palavras, de origem hebraica e grega, significam, além de "alento", também "espírito". Mais adiante, reza a Bíblia:

.e assim o homem tornou-se uma alma viva". Isso quer dizer que, no seu sentido mais profundo, o alento é um instrumento divino e um guia, sempre presente, que leva à grande libertação.

### Sobre os Exercícios

Os exercícios reunidos neste livro são o resultado do trabalho de muitos anos com pessoas sadias e doentes. São ordenados segundo os seus efeitos e o grau de dificuldade. A segunda parte inclui também exercícios que pressupõem certo "treino" da respiração e da capacidade de imaginação. Quem encontrar dificuldades nessa última parte não deve desanimar, mas tomar repetidamente a imagem e colocá-la diante do seu olho espiritual, porque essas imagens constituem uma excelente ajuda. Aquilo que no início parece ser uma montanha intransponível mais tarde se torna um simples outeiro.

Incluímos no nosso programa, com alguma reserva, o ensinamento dos sete centros energéticos da ioga hindu (a doutrina dos chacras). De início, o principiante não deve se preocupar com estes centros que, em nível sutil, participam da transformação do corpo, do espírito e da alma. Mesmo assim, em cada exercício respiratório, eles são ativados e postos em movimento. E como atualmente a maioria das disciplinas físico-espirituais pressupõe o seu conhecimento, não queremos nos subtrair à sua explicação. Esperamos que a singela exposição da parte B (exercício 37) seja suficiente para facilitar, mesmo ao não-iniciado, a sua localização e inclusão no treinamento respiratório de cada dia.

Não se deve esquecer que mesmo os exercícios muito simples são dotados de efeitos surpreendentes, e que a concentração necessária no centro interior, realizada de olhos fechados, já traz, por si só, sensíveis conseqüências no decurso do dia.

Recomenda-se escolher sempre um ou dois dos exercícios, repeti-los três a sete vezes e manter essa prática durante uma semana. Todos os exercícios devem ser realizados com calma, descontração e prolongando a respiração dentro do possível, de certo modo em "câmara lenta". Alguns poucos exercícios, de manhã cedo, com a janela aberta, já modificam a nossa consciência. temos para o trabalho com mais prazer. Inconscientemente, a respiração ritmada nos acompanhará ao longo do dia, quer passemos a maior parte do tempo em casa ou no escritório quer sejamos desportistas ou operários.

Para todos os exercícios, indica-se a postura respectiva mais favorável. Quer sentado, em pé ou deitado, o mais importante é manter sempre a coluna vertebral reta e a bacia na posição correta.

Com poucas exceções, todos os exercícios podem ser praticados quando se está sentado ou deitado, de modo que uma pessoa que está de cama e desejosa de acelerar sua convalescença, também poderá fazê-los.

Em cada exercício, seu principal efeito sempre é apontado. Mas é preciso não esquecer que todo o sortimento de exercícios respiratórios representa uma ajuda para que nos tomemos mais vigorosos, positivos e sadios.

Os exercícios devem ser praticados de olhos fechados, em atitude meditativa, dirigida para o interior. Um nariz desobstruído é requisito essencial para alguém se sair bem. Se uma das narinas funciona mal, pode tornar doente todo o lado do corpo correspondente a ela por insuficiência de prana e de oxigênio, razão pela qual, nesse caso, se deveria praticar mais vezes com o lado do nariz que, por algum motivo, esteja impedido. É importante respirar pelo nariz a fim de manter a umidade das mucosas, aquecer o ar e livrá-lo de poeira.

Um recinto calmo e bem arejado, ou um local quieto no seio da natureza, serão condições vantajosas, se quisermos ser bem-sucedidos. Mais tarde, os exercícios simples poderão ser realizados também junto à escrivaninha, no avião ou durante um passeio.

A afirmação de alguns críticos de que os exercícios seriam perigosos pode ser conscientemente refutada por nós que temos melhor conhecimento do assunto. Em todos estes anos, não encontramos ninguém que, por fazê-los, tenha adoecido física ou espiritualmente. É lógico que certas células nervosas dão o alarme, quando nos enchamos exageradamente de ar ou fazemos continuamente exercícios com a coluna vertebral. Esse perigo ameaça especialmente os neuróticos graves e os psicopatas, que exageram tudo. Afinal de contas, visto desse modo, "todo remédio também é um veneno", conforme diz o grande médico Paracelso.

Como já se mencionou no prefácio, todos os exercícios devem ser praticados com uma atitude de descontraída dedicação. A expiração deve ser acentuada para que a inspiração venha, em seguida, por si mesma, por termos ampliados os espaços interiores. Ao expirar sempre devemos ser generosos.

A ajuda por meio da imaginação, associada a cada um dos exercícios, apóia os seus efeitos, oferecendo uma espécie de palavra mágica que mergulha no inconsciente, onde continua atuando.

Dessa forma, já entramos um pouco na esfera da magia. A percepção interior intensiva dos espaços corporais tocados complementa cada exercício respiratório, tornando-o um pequeno ritual.

4. As indicações são dadas do modo mais sucinto possível, de modo que possam ser gravadas em cassetes e que se possa treinar com eles, caso não haja uma pessoa para ler o texto em voz alta.

## OS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

### Parte A

#### 1- EXERCÍCIOS PRELIMINARES

##### Completo

Este treino de descontração deveria ser realizado sempre em primeiro lugar, quando nos preparamos para os exercícios respiratórios.

Deitamo-nos numa esteira e, com os braços acima da cabeça, estiramo-nos para cima e para baixo. "Crescemos além" do corpo.

Em seguida, começamos com o próprio relaxamento. Os braços estão esticados ao lado dos quadris, os pés um pouco afastados um do outro, nas costas, unimos um pouco mais as omoplatas, de modo que possamos virar a palma das mãos para cima. O queixo aponta levemente para o peito.

Os olhos estão fechados, os globos oculares dirigidos para a base do nariz, como se quiséssemos olhar para dentro do cérebro. Acompanhando a crescente sensação de peso nos braços e pernas, na cabeça e no tronco, deixamo-nos afundar cada vez mais como se mergulhássemos num grosso paredão de plumas.

Agora, observamos a nossa respiração. No lugar onde nasce o impulso de inspirar, aí está o nosso centro. Não interferimos no acontecimento natural; apenas o observamos, o testemunhamos. Inteiramente por si mesma, a respiração se torna mais lenta e calma e, sem nenhum ruído, o alento entra e sai. A boca está fechada. Experimentamos a sensação: "Respira-se dentro de mim."

No relaxamento completo, distanciamo-nos das coisas, sejam elas importantes ou não, distanciamo-nos do quotidiano e, neste instante, vemos como todos os problemas se tomam menores ou insignificantes. Tudo se distancia de nós, como pessoas que desaparecem numa longa alameda. Relaxamento significa vigilância interior e máxima concentração. Não devemos confundir-lo com um cochilo agradável num divã!

### Sentar Corretamente

A postura: os ossos da bacia estão na vertical, a coluna vertebral reta, os ombros descontraídos. Pode-se ter a sensação de uma leve lordose. O queixo abaixa-se um pouco em direção ao peito, de tal modo que o alto da cabeça parece estar sendo puxado para cima por uma força invisível.

A postura de lótus - sentado com as pernas cruzadas: as plantas dos pés voltadas para cima, o dorso de cada um dos pés repousa sobre a barriga da perna oposta.

Variante: apenas uma das plantas dos pés voltada para cima, o Outro pé é colocado na dobra entre as coxas.

Assento indonésio: as pernas não estão cruzadas, mas dobradas e deitadas uma para cada lado no chão.

No assento de lótus e no indonésio, coloca-se uma almofada firme ou um cobertor dobrado sob as nádegas para que os joelhos se apoiem bem no chão, formando uma base firme.

Assento diamantino ou japonês: de joelhos, sentar-se sobre as pernas, usando eventualmente uma pequena almofada entre os pés e o chão, ou entre as nádegas e os calcanhares.

Variante: enquanto os joelhos ainda estão muito rígidos, usa-se um cobertor firmemente enrolado e senta-se a cavaleiro nesse rolo. Nessa postura, as costas permanecem retas, sem distender dolorosamente os tendões.

Assento num pequeno banco: a parte inferior das pernas é enfiada sob o banquinho, de modo que é fácil manter as costas retas.

Sentar numa cadeira: as pernas dobram-se em ângulo reto, os joelhos não devem ficar muito altos. As plantas dos pés apoiam-se no chão ou em cima de um cobertor dobrado. Caso o assento da cadeira tenha uma inclinação para trás, coloca-se um apoio (um livro ou uma almofada) sob o cóccix. As coxas devem ter contato com o assento, mas a coluna não deve encostar no espaldar da cadeira.

Observação: As duas primeiras posturas na posição sentada são difíceis para o homem ocidental, mas vale a pena praticá-las. Nessas posturas, nossa base está firmemente ancorada, é fácil manter a coluna e a bacia na vertical, e a energia flui livremente por elas.

### 1 Respiração Dividida e Completa

Deitado, para Sentir os Diversos Estados dos Pulmões

Vamos nos lembrar: primeiro, sempre expirar completamente ("dar deixo mais feliz do que receber").

#### a) Respiração abdominal

Esta respiração serve para fortalecer a nossa base, coisa freqüentemente negligenciada. Colocamos ambas as mãos sobre o abdômen e, devagar, de modo consciente, enchemos a parte inferior dos pulmões. O abdômen se eleva, abaulando-se. Após termos inspirado, retemos um pouco o ar; em seguida, expiramos vagorosamente, deixando o abdômen se contrair.

Sempre, em todos os exercícios, deve-se tentar prolongar a respiração o máximo possível! Ao expirar, dirigimos conscientemente a energia para todos os órgãos abdominais e para os pés, acalmando a circulação. A parte inferior do tecido pulmonar é a mais vigorosa. Fazer o exercício de cinco a sete vezes.

#### b) Respiração torácica

Colocamos ambas as mãos sobre as costelas, com os polegares apontando para trás. Inspiramos, enchendo conscientemente a parte média dos pulmões e distendendo bem as costelas. Dessa forma, as costas também se alargam, e ficamos "redondos como um barril". De pulmões cheios, fazemos uma pequena pausa e, depois, expirando, dirigimos conscientemente a energia para o coração e para os pulmões.

Fazer o exercício de cinco a sete vezes.

#### c) Respiração das extremidades dos pulmões

Colocamos os três dedos médios de ambas as mãos sobre a caixa torácica, debaixo das clavículas, onde sentimos uma pequena cavidade. Ali está a extremidade dos pulmões, atualmente muito negligenciada (má postura com o peito encolhido), embora sejam muito úteis à atividade cerebral. Agora - dentro do possível, sem muita participação do abdômen e do peito - enchemos lentamente a extremidade dos pulmões, indo ao encontro dos dedos, sem forçar, apenas até o ponto em que seja agradável. Ao expirar, imaginamos a tireóide e o cérebro, dirigindo-lhes a energia, ficando bem despertos. Fazer o exercício de cinco a sete vezes.

#### d) Respiração completa, normal

Juntamos as três fases respiratórias anteriores numa única inspiração e expiração. Começamos pelo abdômen, passamos para as costelas e, por fim, enchemos a extremidade dos pulmões. Tudo isso, portanto, corre de baixo para cima. Respiramos lenta e comodamente como em "câmara lenta" e, de pulmões cheios, retemos o alento.

Para começar, recomenda-se o seguinte ritmo:

inspirar em cinco tempos, que correspondem aproximadamente à batida cardíaca;  
suspender o alento por três tempos; expirar em cinco tempos;  
suspender a respiração por três tempos.

Mas, por favor, não de maneira a incomodar; dentro em pouco, isso funcionará sem contagem, por pura sensação!

Neste exercício, podemos dirigir toda a energia assimilada conscientemente para todo o corpo, desde o vértice até a planta dos pés.

Fazer o exercício de cinco a sete vezes.

Efeito: aumento da vitalidade.

imaginamos: "Em cada respiração, recolho energia." "De momento a momento, sinto-me cada vez melhor."

## II- EXERCÍCIOS BASICOS – TREINAMENTO DA RESPIRAÇÃO

### 2 Respiração Alternada

Sentado, para Melhorar o Desempenho do Nariz

O polegar e o indicador estão prontos para fechar o lado correspondente do nariz. Agora, bem rápida e superficialmente, inspirar por ambas as narinas e, alternando, expirar pela narina esquerda ou pela direita.

Fazer o exercício durante meio minuto.

Efeito: ativação das células nervosas do terço superior do nariz, a quem cabe, antes de tudo, a assimilação do prana. Arejamento e limpeza do nariz.

Imaginamos: "Vivo e desperto no cérebro."

### 3 Respiração "Fole"

Sentado, para o Abdômen e o Peito

a) pôr as mãos sobre o abdômen.

Agora, com simples respiração abdominal (exercício 1 a), inspirar e expirar pelo nariz, de maneira bem vigorosa e audível, como se se quisesse, com a ajuda de um fole, acender o fogo numa lareira.

b) fazer o mesmo, com simples respiração torácica (exercício 1 b).

Fazer isso durante trinta a sessenta segundos.

Efeito: ativa e estimula os órgãos da digestão, produz calor e combate o cansaço.

Imaginamos: "Força e profunda confiança."

### 4 Respiração Hara

Sentado

Essa respiração vem da esfera das disciplinas japonesas e se refere ao abdômen como suporte principal do ponto energético ki a ser procurado cerca de 3 centímetros abaixo do umbigo. "Hara e a palavra japonesa que significa "abdômen". Este é fortalecido mediante esse exercício, fator muito importante para o ato libertador -relacionado com esse exercício - de "descer ao âmago do nosso ser". Segundo a concepção oriental, um homem sem Hara é um homem inconstante.

Colocamos as mão sobre o abdômen e inspiramos lentamente até estarmos agradavelmente cheios de ar. Fazemos uma pequena pausa e, em seguida, expiramos de boca entreaberta e com a ajuda de um prolongado "ffff". Enquanto isso, o abdômen deverá estar totalmente descontraído, só retornando à sua posição inicial no fim da expiração. Durante a expiração, imaginamos uma bola de chumbo que desce interiormente para o fundo da bacia. Também pode ser de algum auxílio imaginar que se está sendo libertado de uma carga pesada.

Por favor, não vamos ter escrúpulos estéticos ao nos identificarmos, por um curto espaço de tempo, com a figura acentuadamente barriguda de uma estátua de Buda. Ter a consciência do abdômen alivia o cansaço do homem ocidental.

Efeito: libertação do medo, eliminação de cólicas no baixo ventre, no estômago e na vesícula biliar, e combate às dores menstruais.

Imaginamos: "Firme e inatacável como uma rocha."

### 5 Respiração do Bocejo

Sentado

A boca deve ficar bem aberta. Com a ajuda da vogal 'a', provocamos um autêntico ato de bocejar, durante o qual nos esticamos como um gato que acorda do sono. Como bocejar é contagioso, será mais fácil fazer a respiração do bocejo em grupo. Expirar pela boca aberta.

Fazer o exercício cinco vezes.

Efeito: aprofundamento da respiração, descontração, relaxamento de tensões e medos, ampliação dos brônquios.

imaginamos: "Desperto e sadio."

### 6 "Soprar a Sopa"

Sentado

Fazemos "um bico" com a boca, como se fôssemos assobiar; inspiramos pelo nariz e expiramos pelos lábios em forma de bico, imaginando que queremos esfriar uma colher cheia de sopa quente. Para controlar a respiração, colocamos a palma da mão direita diante da boca.

Efeito: desperta o centro energético entre as sobrancelhas, aumenta a memória e a clareza de espírito.

Imaginamos: "Estou bem desperto e com a cabeça lúcida."

## 7 "Soprar a Vela"

Sentado

Sentamo-nos diante de uma vela acesa e com os lábios em forma de bico soprados na direção da chama, mas apenas o bastante para fazê-la curvar-se, sem apagá-la. Aos poucos, com o tempo, distanciamos-nos cada vez mais da vela. Assim, precisamos soprar cada vez com mais força e com melhor pontaria, o que aumenta o efeito.

Fazer o exercício sete vezes.

Efeito: o mesmo do exercício 6 - "soprar a sopa".

Imaginamos: "Visando o alvo e concentrado, trabalho cada vez melhor."

## 8 "Leão"

Deitado ou Sentado nos Calcanhares

Na postura de "meia-vela" (ver ilustração), esticamos o mais possível a língua para fora e inspiramos e expiramos suavemente pelo nariz. Em seguida, recolhemos a língua e pressionamos firmemente o lado inferior dela contra o céu da boca, continuando, enquanto isso, a respirar pelo nariz. Voltar a esticar a língua para fora e repetir o processo umas cinco vezes. Na postura de meia-vela" a garganta recebe melhor irrigação sanguínea, de modo que o efeito aumenta.

Efeito: combate resfriados incipientes e doenças das vias respiratórias.

imaginamos: "De momento a momento, estou me sentindo cada vez melhor."

## 9 Respiração Lateral

Em Pé ou Deitado

Deitamos a mão esquerda sobre o lado direito das costelas; depois, inspirando, levantamos o braço esquerdo, com o indicador esticado, por cima da cabeça. Esticamos o máximo possível o lado direito, apalpando interiormente o pulmão direito. Expiramos e deixamos cair o braço. Em seguida, esticamos o lado esquerdo, tratando de sentir o coração e o pulmão esquerdo. Expiramos novamente.

Fazer o exercício três vezes de cada lado.

Efeito: conscientização e ampliação dos dois pulmões e libertação de bloqueios. Combate problemas de postura e escoliose.

Imaginamos: "O coração e os pulmões trabalham de maneira sadia e normal."

## 10 Respiração Dorsal, de Quatro

"Corcunda de Gato"

Apoiados nas mãos e nos joelhos, durante a inspiração, abaulamos as costas como faz o gato, enchendo especialmente a região dorsal dos pulmões com bastante ar fresco. Retemos o ar um pouco e, em seguida, expirando, retraímos a espinha dorsal em direção ao chão e levantamos a cabeça.

Fazer o exercício sete vezes.

Efeito: Arejamento total dos pulmões, saúde para a pleura. imaginamos: "Tenho uma espinha dorsal."

## 11 Respiração com Ênfase no Olfato (Aromaterapia)

Sentado

Fechamos uma das narinas com o indicador e inspiramos com a outra narina, como se estivéssemos "farejando", mas não rápido demais. Enquanto isso, imaginamos intensamente um aroma que deve ter um determinado efeito, como, por exemplo, café moído na hora (faz despertar), menta, limão (refrescantes), lavanda, sálvia (calmantes).

Em seguida, expira-se pela mesma narina, novamente de maneira intermitente. Inflamos um pouco as narinas a fim de dar mais intensidade ao aroma.



Podemos também ir mais longe e aplicar a aromaterapia de maneira mais prática, pondo uma gota de óleo aromático (ou um pouquinho de café moído) numa das mãos e, cheirando com prazer, aspiramos profundamente o aroma pelo nariz. Sabemos que esses óleos têm maior efeito terapêutico do que a infusão da mesma planta, porque o ato de cheirar leva a ação do aroma para o cérebro, que governa nossas funções corporais.

Não se deve esquecer de fazer uma pausa entre a inspiração e a expiração e vice-versa.

Fazer o exercício três vezes para cada lado.

Efeito: o acima descrito.

Imaginamos: "Estou desperto e vivo." "Estou tranqüilo e descontraído." "Estou à altura da minha tarefa."

## 12 A "Cobra Sibilante" - Estimulante Circulatório

Sentado

Sentamo-nos em postura reta e, expandindo o peito, deixamos que a inspiração nos encha de ar; interrompemos a inspiração por um instante e, em seguida, expiramos bem lentamente, sibilando "sss". Essa resistência intercalada chama forças ocultas à superfície.

Fazer o exercício de três a cinco vezes.

Efeito: estimulação da circulação, aumento da pressão sangüínea, combate à falta de vontade e ao cansaço.

Imaginamos: "A cada dia, minha resistência aumenta mais."

## 13 Respiração Refrescante - Aromaterapia

A língua, enrolada no sentido longitudinal, é esticada bem para fora; através dessa espécie de tubo, sorvemos suave e gostosamente o ar; detemo-nos um pouco e, em seguida, expiramos normalmente pelo nariz. Ao mesmo tempo, imaginamos um aroma refrescante (por exemplo, de limão, laranja ou menta), mas podemos igualmente pôr uma gota dessas substâncias sobre a língua. O uso direto dessas essências facilita, no início, o exercício. Contudo, com a crescente habilidade, podemos prescindir dessas substâncias.

Fazer o exercício de três a cinco vezes.

Efeito: frescura, quando o ar está muito quente; combate à agitação, à ira e ao aborrecimento.

Imaginamos: "Sinto-me refrescado e distante das coisas."

## III- EXERCÍCIOS PARA EXPIRAÇÃO COMPLETA

### 14 Expiração com "fft" - a "Locomotiva"

Sentado

Nota preliminar: em todos os nossos exercícios, é essencial aprender a beber "até a última gota" o alento. Por isso, seguem aqui três exercícios para treinar a expiração completa.

Sentados em postura reta, como o fazemos normalmente, deixamos o ar entrar lentamente. Quando os pulmões estiverem bem cheios, faremos com os lábios um movimento de "fft, fft, fft", deixando desse modo sair o alento pela abertura estreitada da boca, como se fosse através de uma válvula entreaberta, até que não haja mais nada nos pulmões. Enquanto isso, descemos dentro de nós mesmos até o fundo da bacia (ver exercício 4, a respiração "Hara").

Fazer o exercício sete vezes.

Efeito: inspiração mais profunda, aumento do volume respiratório; combate à asma e à anorexia.

Imaginamos: "Tomando-me vazio, vivo a mim mesmo."

### 15 Expirar Deitado

a) estendemo-nos no chão, com o queixo apontado para o peito. Junto com a inspiração, levamos os braços por cima da cabeça, até o chão. Fazemos uma pequena pausa. Acompanhando a expiração, erguemos lenta e concentradamente toda a parte superior do corpo, dobramos o tronco para a frente, pegamos as articulações dos pés com as mãos e inclinamos a testa na direção dos joelhos. Tornamos a fazer uma pequena pausa, durante a qual expiramos totalmente o ar.

Em seguida, voltamos a encher os pulmões, enquanto erguemos a metade do corpo, voltando lentamente ao decúbito dorsal. As mãos estão novamente ao lado dos quadris.

Fazer o exercício três vezes.

b) estamos estendidos no chão; levamos as mãos às costelas, os polegares apontados para as costas, e inspiramos profundamente. Fazemos uma pequena pausa. Em seguida, erguemos a cabeça e, junto com a expiração, apertamos firmemente as costelas, como se quiséssemos espremer uma esponja. Tomamos a fazer uma pequena pausa.

Voltamos a inspirar novamente e levamos a cabeça de volta ao chão.

Fazer o exercício três vezes.

Efeito: o aprofundamento do processo respiratório, a ativação do diafragma e dos órgãos abdominais. Combate à asma e à bronquite.

Imaginamos: "O vazio é o ventre materno de todas as coisas.

## 16 Forte Refração do Diafragma

Em Pé

Estando em pé, inclinamo-nos um pouco para a frente e nos apoiamos com as mãos nos joelhos ligeiramente dobrados. Expiramos completamente "até a última gota" e, em seguida, com os pulmões vazios, puxamos o diafragma, de golpe, para cima, para debaixo das costelas, de modo que sob estas se forme uma concavidade profunda. Agüentamos assim enquanto pudermos (dez a vinte segundos), deixando depois o alento refluir livremente e erguendo-nos.

Fazer o exercício de duas a três vezes.

Efeito: forte irrigação sangüínea dos órgãos abdominais centrais, melhoria dos processos de assimilação (fígado, vesícula biliar, estômago, pâncreas); combate à diabete e aos problemas da digestão.

Imaginamos: "Saúde e ordem para todas as minhas células."

## IV - EXERCÍCIOS DE SUSPENSÃO DA RESPIRAÇÃO E DE EXPANSÃO

### 17 Suspensão da Respiração. Exercício 1

Sentado

Fazemos unia inspiração completa, sem esforço, até que os pulmões se tenham enchido por completo. Em seguida, fechamos a epiglote, baixando o queixo sobre o peito, e suspendemos a respiração por tanto tempo quanto possível. Será bom fazer um pouquinho de esforço. Um período de vinte a trinta segundos é um tempo excelente para começar. Mais tarde, o tempo de suspensão pode ser prolongado para um ou dois minutos.

Durante a suspensão, podemos descontrair um pouco o diafragma, deixando-o descer, mas é imprescindível que a coluna vertebral se mantenha reta.

Liberando a expiração, podemos imaginar que, a partir da região entre o umbigo e o esterno, derrama-se uma torrente de prana através de todo o corpo, aquecendo-o.

Fazer o exercício três vezes, intercalando pausas.

Efeito: o fortalecimento dos pulmões e do fígado; a concentração de oxigênio; a redução do açúcar (combate à diabete); a purificação do corpo com eliminação dos detritos e a renovação celular.

Imaginamos: "Inteiramente no Aqui-e-Agora." "Forte e inatacável ."

### 18 Suspensão da Respiração. Exercício II

Decúbito Dorsal, com as Pernas Encolhidas

Inspiramos e suspendemos o alento, abaixando o queixo em direção ao peito e relaxando o diafragma. A língua toca a parte anterior do céu da boca. Fechamos, a seguir, ambas as mãos formando punhos e, enquanto suspendemos a respiração, os pressionamos, de cinco a sete vezes, lateralmente contra o abdômen inferior, isto é, sobre a região abaixo da zona umbilical. Depois, expiramos lentamente. Massagear então o abdômen com a mão, fazendo de sete a catorze círculos. Finalmente, abraçar os joelhos e descansar.

Fazer o exercício três vezes.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

