

RESPIRAÇÃO – FLUXO VITAL

Em muitas práticas desportivas, terapêuticas, culturais e ‘espirituais’ (yoga, meditação, ...) é dada grande importância à respiração, pois que a respiração pode ser coordenada tanto pelo sistema nervoso somático (voluntário) como pelo sistema nervoso autónomo (involuntário).

Normalmente damos pouca atenção à respiração e ela é controlada pelo sistema nervoso autónomo, podendo ficar mais rápida e/ou ampla quando corremos ou estamos excitados, e isso influencia todo o ser.

Quando controlamos a respiração, por exemplo, tornando-a mais ampla e lenta, podemos influenciar várias funções orgânicas, emoções e pensamentos.

É também por estas características de interinfluência da respiração que lhe é dada tanta importância em práticas meditativas, exercícios de yoga e ‘trabalhos espirituais’.

É também pela respiração que o oxigénio, vários ‘nutrientes’, energias vitais (prana ou chi, ou ...) e informações são levados aos pulmões, ao sangue e às células de todo o corpo.

Convém que os pulmões se encham com uma boa quantidade de ar para haver uma boa absorção.

Respiração completa

A “**respiração completa**” consiste, primeiro, em expandir o abdómen (o diafragma baixa e faz também uma ligeira massagem nos órgãos da barriga), depois expandir o peito e a seguir erguer os ombros para encher a parte superior dos pulmões, que raramente é utilizada; sustem-se a respiração por algum tempo; em seguida esvaziam-se completamente os pulmões, em ordem inversa, começando por cima; sustem-se a respiração por algum tempo; e efetuam-se mais algumas respirações.

As primeiras respirações podem ser mais esforçadas e intensas, para estimular os músculos e os habituar a esse esforço, até ele se tornar mais natural, depois o esforço vai-se tornando moderado e ritmado, já não é necessário encher tanto e esvaziar tanto os pulmões. O ideal é que esta respiração se vá tornando a respiração normal do dia-a-dia, para que isso aconteça, convém treiná-la regularmente.

Uma boa respiração possibilita que o sangue leve o oxigénio, outros nutrientes e informações a todas as células do organismo, e que o que já não convém que fique, seja expelido, e todos os órgãos e todo o organismo beneficia disso, facultando ao ser uma vida com mais e melhor saúde e vitalidade.

Respiração integral

Na respiração integral além da parte mecânica, física, descrita acima, é-lhe acrescentada atitude emocional, conhecimento mental e intenção consciencial.

O ar é mais complexo do que aparenta, não são apenas os componentes gasosos que fazem parte da sua composição, nele também estão várias partículas sólidas e líquidas de diversos elementos, e além disso está carregado com fótons e outras micropartículas plásmicas, e, o mais importante, de **energia vital** ('prana'). A energia vital é a energia viva, constituída por uma variedade de micropartículas vivas, conscientes e inteligentes. São estes seres, que estão em todo o lado, que entram, circulam e saem deste sistema humano, ficando alguns a fazer parte dele durante algum tempo. Estes seres, que entraram, circularam e saíram de imensos sistemas, humanos, animais, vegetais e minerais, estão cheios de informação, informação microcósmica que trocam com os sistemas por onde passam.

Se, ao inspirarmos, mantivermos uma atitude recetiva, confiando que vamos receber o que nos é mais necessário e útil e que isso vai ser inteligentemente distribuído por todo o sistema, certamente que ficaremos mais nutridos e energizados.

E não é apenas pelo nariz e boca que se respira, também 'respiramos' por todos os poros e chacras.

E se ao expirarmos sustentarmos uma intenção amorosa, agradecendo a todos os seres que conosco convivem, enviando amor e harmonia para todo o ambiente, para todos os seres, confiando que as várias substâncias que exalamos serão inteligentemente enviadas para onde sejam mais úteis, certamente que receberemos de volta uma boa reação ao que enviámos e contribuiremos para que o mundo se torne melhor.

Quanto mais e melhor atenção colocarmos no que está sendo feito e no que acontece, mais e melhor energia para isso é dirigida, possibilitando um acréscimo de consciência.

Claro que há ar de melhor qualidade, nos bosques, florestas, montanhas, oceanos, praias, ... e podemos aproveitá-lo efetuando algumas respirações integrais, quando estivermos nesses locais.

Também, ao expirarmos, expelimos algumas substâncias (físicas, emocionais, mentais) que convém retirar do organismo, mas que podem ser úteis para outros organismos de outros reinos da natureza, e podemos, ao expeli-las, colocar essa intenção, de que sejam dirigidas para onde sejam úteis.

Este é o aspeto físico-emocional-mental da respiração, mas a respiração integral é mais que isso, **a respiração integral implica a participação do ser integral, com todos os seus corpos, alma e espírito**. Quando a alma assume a coordenação da respiração e o ego aceita essa coordenação, a respiração pode passar a ficar em sincronia com o fluxo e refluxo das energias, internas e externas, coordenadas pela alma e dirigidas pelo espírito, e tudo pode ser potencializado. Esta 'meditação' pode acontecer espontaneamente ou ser estimulada pela intenção do ego, nomeadamente através duma **respiração mais consciente**.

Existem, também, várias técnicas para coordenar a respiração (pranayama), fazendo entrar e/ou sair o ar ora pelo nariz ora pela boca, podendo utilizar a alternância das narinas, promovendo uma respiração mais lenta ou mais rápida, utilizando predominantemente uma ou outra parte dos pulmões, direcionando o prana (energia vital) em coordenação com a respiração, visualizando o 'ar' (energia) a vitalizar os órgãos e/ou os chacras, etc.

Algumas servem-se também de posturas corporais (asanas) e/ou de alguns movimentos. Também podem ser emitidos sons (mantras) na execução de algumas dessas técnicas.

Todas as técnicas respiratórias podem ser potencializadas se lhe forem dedicadas a devida atenção e utilizada a concepção criativa.

Eis algumas das técnicas utilizadas por praticantes de yoga (apanhadas do livro “Hata Yoga” de Ramacháraca):

RESPIRAÇÃO PURIFICADORA

Os yogues têm uma forma favorita de respirar, que praticam quando sentem a necessidade de ventilar e arejar ou limpar os pulmões, terminando muitos dos outros seus exercícios respiratórios com esta respiração. Esta Respiração Purificadora ventila e limpa os pulmões, estimula as células, tonifica os órgãos respiratórios e contribui para manter um bom estado geral de saúde.

1 — Inalar uma respiração completa.

2 — Reter o ar uns poucos segundos.

3 — Pôr os lábios em atitude de assobiar (mas sem inchar as bochechas) e exalar com vigor considerável um pouco de ar através da abertura formada por aqueles. Reter um momento o ar ainda armazenado e, em seguida, ir exalando em pequenas quantidades, até ser completamente exalado.

Ao exalar o ar, se tem de empregar um vigor considerável.

Notar-se-á que tal respiração é muito restauradora quando se está cansado.

Como este exercício é empregado ao terminar muitos outros, deve ser praticado até poder executá-lo com naturalidade e perfeição.

RESPIRAÇÃO VITALIZADORA DOS NERVOS

Para tonificar o sistema nervoso, desenvolver força, energia e vitalidade, exercendo uma ação estimuladora sobre importantes centros nervosos, os quais, por sua vez, influenciam e dão energia ao sistema nervoso inteiro, e enviam maior força de fluxo nervoso a todas as partes do corpo.

1 — De pé, com o corpo erguido.

2 — Inalar uma respiração completa e retê-la.

3 — Estender os braços para frente, um tanto frouxos, unicamente com a força necessária para mantê-lo em tal posição.

4 — Atrair as mãos lentamente para os ombros, contraindo gradualmente os músculos e comunicando-lhes força de modo que, quando as mãos chegarem aos ombros estejam tão fortemente fechadas como para produzir um movimento de tremor.

5 — Conservando os músculos rígidos, voltar as mãos lentamente à posição anterior e, mantendo o estado de tensão, atraí-las rapidamente, repetindo-se os movimentos várias vezes.

6 — Exalar vigorosamente pela boca.

7 — Praticar a Respiração Purificadora.

9. A eficácia deste exercício depende principalmente da rapidez no retirar as mãos fecha-

das, tensão dos músculos e, naturalmente, de que a inalação seja completa.

RESPIRAÇÃO VOCAL

Os yogues empregam uma forma de respiração para o desenvolvimento da voz, tornar a sua voz suave e de grande poder.

1 — Inalar uma Respiração Completa, muito lenta e continuamente, pelas fossas nasais, fazendo durar a inalação o maior tempo possível.

2 — Reter a inalação durante alguns segundos.

3 — Expelir o ar vigorosamente num sopro, através da boca aberta.

4 — Praticar a Respiração Purificadora.

13. Sem entrar profundamente nas teorias yogues, acerca da produção do som, do falar e cantar,

A qualidade e poder de uma voz dependem não só dos órgãos da garganta, mas também dos músculos faciais etc., que têm muita importância nela.

RESPIRAÇÃO RETIDA

Este exercício é muito importante, para fortalecer e desenvolver os músculos respiratórios, bem como os pulmões, e a sua prática frequente propenderá também para ampliar o peito. Os yogues reconheceram e verificaram que uma detenção ocasional da respiração, depois que os pulmões se encheram com uma respiração completa, é muito útil, não só para os órgãos respiratórios, como também para os de nutrição, sistema nervoso e o próprio sangue. Comprovaram que uma suspensão ocasional da respiração ajuda à purificação do ar que permaneceu nos pulmões, proveniente das inalações anteriores e a oxigenar mais completamente o sangue.

Reconhecem também que a respiração assim retida reúne todos os desperdícios e que, quando é exalada leva, consigo as matérias usadas do sistema e limpa os pulmões.

1 — De pé, com o corpo elevado.

2 — Inalar uma Respiração Completa.

3 — Reter o ar, tanto tempo quanto seja possível, sem violência.

4 — Exalar vigorosamente pela boca aberta.

5 — Praticar a Respiração Purificadora.

19. No princípio, só se pode reter a respiração durante breves instantes, mas, com um pouco de prática, far-se-ão grandes progressos.

ESTIMULAR AS CÉLULAS PULMONARES

O fim deste exercício é estimular as células dos pulmões e tonificar todo o corpo, mas os principiantes não devem praticá-lo em excesso nem com demasiado vigor. A princípio, pode produzir um pouco de enjoo em alguns, o que se impedirá, suspendendo o exercício e caminhando um momento.

1 — De pé, com o corpo erguido e mãos aos lados.

2 — Inalar muito vagarosa e gradualmente.

3 — Enquanto se inala, bata-se suavemente sobre o peito com a ponta dos dedos, percorrendo-o continuamente em toda a sua extensão.

4 — Quando os pulmões estiverem cheios, retenha-se a respiração e bater no peito com

as palmas das mãos.

5 — Exalar.

6 — Praticar a Respiração Purificadora.

EXTENSÃO DAS COSTELAS

O costume que têm de estarem de pé ou sentados, em posturas não naturais, pode fazer as costelas perderem sua elasticidade, este exercício fará muito para evitar e combater tal defeito.

1 — De pé, e com o corpo elevado.

2 — Colocar as mãos aos lados do corpo, abaixo e tão próximo quanto seja possível das axilas, as palmas das mãos sobre os lados do peito e os dedos sobre a sua frente.

3 — Inalar uma Respiração Completa.

4 — Reter o ar por curto tempo.

5 — Então se comprimem suavemente os lados e exala-se ao mesmo tempo.

6 — Praticar a Respiração Purificadora.

Este exercício deve usar-se com moderação e precaução.

EXPANSÃO DO PEITO

O peito está muito exposto a deprimir-se, devido à posição inclinada sobre o trabalho etc. Este exercício é muito bom para restaurar as condições naturais e obter a expansão do peito.

1 — De pé, e com o corpo elevado.

2 — Inalar uma Respiração Completa.

3 — Reter o ar.

4 — Estender os braços para diante, com as mãos fechadas e ao nível dos ombros.

5 — Levantar as mãos fechadas vigorosamente para fora, até formarem linha reta com os ombros.

6 — Depois, voltar à quarta posição e desta à quinta. Repete-se várias vezes.

7 — Exalar vigorosamente pela boca aberta.

8 — Praticar a Respiração Purificadora.

Façam-se estes exercícios com prudência, evitando-se todo exagero.

EXERCÍCIO ANDANDO

1 — Caminhar com passo medido, cabeça alta, o queixo levemente retraído e os ombros caídos.

2 — Inalar uma Respiração Completa, contando (mentalmente) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, um número a cada passo, e fazendo com que a inalação dure o tempo empregado nos oito passos.

3 — Exalar lentamente pelas fossas nasais, contando, como anteriormente, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, um número a cada passo.

4 — Descansar entre respirações, sem deter a marcha, contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, um número por passo.

5 — Repetir até sentir um começo de cansaço.

Então; descansar um momento e, à vontade, recomeçar o exercício. Executá-lo várias

vezes durante o dia.

Alguns yogues modificam este exercício, retendo a respiração enquanto contam 1, 2, 3, 4, e exalando depois, contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Pode-se seguir a forma que mais agrade.

EXERCÍCIO DA MANHÃ

1 — De pé, com o corpo elevado e em atitude militar, cabeça alta, olhando para frente, ombros caídos, joelhos firmes e braços aos lados.

2 — Elevar lentamente o corpo sobre os dedos dos pés, inalando uma Respiração Completa, com lentidão e firmeza.

3 — Reter a respiração por alguns segundos, conservando a mesma posição.

4 — Baixar lentamente à primeira posição, exalando ao mesmo tempo, devagar, o ar pelas fossas nasais.

5 — Executar a Respiração Purificadora.

6 — Repetir várias vezes, usando, alternativamente, a perna direita ou esquerda.

PARA ESTIMULAR A CIRCULAÇÃO

1 — De pé, e com o corpo direito.

2 — Inalar uma Respiração Completa e retê-la.

3 — Inclinarse levemente para frente e apanhar um bastão com energia e firmeza, pondo gradualmente toda a força em apertar o bastão.

4 — Deixar de oprimir o bastão; voltar à primeira posição exalar lentamente.

5 — Repetir várias vezes.

6 — Terminar com a Respiração Purificadora.

Este exercício pode executar-se sem empregar o bastão, agarrando um bastão imaginário e usando a vontade para exercer a pressão.

E uma prática favorita yogue para estimular a circulação, conduzindo o sangue arterial às extremidades e fazendo voltar o sangue venoso ao coração e aos pulmões para que possam receber o oxigênio inalado com o ar.

Algumas práticas também utilizam a **respiração alternada**.

RESPIRAÇÃO ALTERNADA

A respiração alternada é uma técnica de yoga que consiste em alternar a respiração entre as narinas. É também conhecida como nadi shodhana ou anuloma viloma.

Benefícios

- Ajuda a equilibrar o corpo e a mente
- Reduz o stress e a ansiedade
- Alivia dores de cabeça e enxaqueca
- Melhora a função pulmonar
- Ajuda a combater problemas respiratórios como asma, bronquite e alergias nasais
- Melhora a digestão

- Equilibra os hemisférios cerebrais
- Melhora a orientação espacial e a memória espacial

Como praticar

1. Sente-se em uma posição confortável
2. Coloque a mão esquerda no joelho esquerdo
3. Inspire profundamente pelo nariz
4. Feche a narina direita com o polegar
5. Expire pela narina esquerda
6. Inspire pela narina esquerda
7. Feche a narina esquerda com o dedo anular e o dedo mínimo
8. Expire pela narina direita
9. Repita o ciclo
10. Pode começar com 5 a 10 rodadas, aumentando gradualmente.
11. Pode praticar a respiração alternada diariamente.

**O que aqui é dito em relação à respiração,
também pode ser adaptado para a alimentação.**

Tão ou mais importante do que o que se come ou bebe, é o modo como se come e bebe. Tudo o que entra no organismo precisa de ficar em harmonia com esse organismo, principalmente se ficar a participar nele durante algum tempo, e tudo o que sai do organismo, que saia com amor, para que se harmonize com o 'ambiente' em que vai participar.

Mas além dos estados sólidos, líquidos e gasosos há substâncias em estados mais subtis, que entram e saem dos organismos, pelos poros da pele, pelos chacras e pelos núcleos de consciência, e trocam informação, constituindo isso, também, uma preciosa 'respiração e alimentação'.

Com a devida atenção é possível perceber alguns desses fluxos e refluxos que entram, percorrem e saem dos corpos, e qualificá-los com a intenção.

Tudo em que 'tocamos', também nos 'toca'.