

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,² 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.³ 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.

Incluimos 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 dolorosa-mente 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.

Efeito: combate ao cansaço, produzindo forte sensação de calor devido à melhor circulação do oxigênio nos alvéolos pulmonares e nas células; relaxante para as vias nervosas da cabeça.

Imaginamos: "Estou pleno de energia." "Estou me sentindo cada vez melhor."

19 Oscilação do Ritmo do Fôlego, 1

Sentado

Inspiramos, interrompemos a respiração, inclinamos o queixo sobre o peito e relaxamos o diafragma. Como apoio, deitamos as mãos sobre o abdômen. Com a respiração suspensa, retraímos ou expandimos, alternadamente, o peito ou o abdômen durante tanto tempo quando pudermos. Em seguida, expiramos livremente, imaginando uma comporta recém-aberta, que deixa entrar a água com toda a força, sentindo com que vigor e profundidade a inspiração toma a pôr-se em andamento.

Fazer o exercício de duas a três vezes.

Efeito: combate o nervosismo e o medo de exames.

Imaginamos: "Estou à altura de tudo." "Forte e invencível."

20 Oscilação do Ritmo do Fôlego, II

Em Pé

Podemos fazer com os pulmões vazios o mesmo que no exercício 1, só que a duração dessa interrupção não será tão longa.

Expiramos vigorosamente "até a última gota" e, de pulmões vazios, suspendemos a respiração, fechamos a epiglote para que nada possa entrar e inclinamos o queixo sobre o peito.

"Oscilamos", conforme já foi mostrado. Agora, deixamos inicialmente vir a nós a inspiração libertadora e, em seguida, tornamos a normalizá-la.

Fazer o exercício duas ou três vezes.

Efeito: como acima, só que de maneira um pouco mais intensa. Vigilância!

Imaginamos: "Esvaziado, sinto a plenitude."

21 Estimulação Pulmonar, com Suspensão Respiratória

Em Pé

Estamos em pé, eretos, os pés um pouco afastados, como se quiséssemos nos acocorar. Com a nossa imaginação, deixamos que os pés "criem raízes no chão".

Em seguida, inspiramos, ao mesmo tempo que percutimos, com as pontas dos dedos, toda a região do peito, indo até as costas. O passo seguinte é suspender a respiração, inclinando o queixo um pouco em direção ao peito. Durante a suspensão, damos palmadas, com as mãos abertas, sobre toda a caixa torácica, como se esta fosse um saco bem cheio. Depois, soltamo-nos, expirando, e nos deixamos inclinar para frente, inteiramente soltos e relaxados.

Fazer o exercício de duas a três vezes, dedicando alguns segundos a cada uma das fases.

Efeito: Revitalização e fortalecimento da atividade pulmonar, irrigação sanguínea da caixa torácica, fortalecimento das membranas celulares.

Imaginamos: "Forte, cheio de iniciativa."

22 Respiração de Expansão - "O Pássaro Alça Vôo.

Em Pé ou Andando

Imaginamos estar no cume de uma montanha, observando.

Inicialmente, inspiramos e expiramos um tempo; em seguida, prolongamos a duração para dois, três e, finalmente, quatro tempos; em cada fase os braços, enquanto prolongamos a respiração, um pouco até que estejam inteiramente abertos, voltados para cima, como se quiséssemos abraçar o mundo. Repetimos uma vez a quatro tempos, a fim de que se intensifique a sensação de voar". Depois, retornamos pelo mesmo caminho, deixando cada vez mais curta, até a fase zero. Andando, inspiramos no primeiro passo e expiramos no passo seguinte. Efeito: fortalecimento da autoconfiança, sensação bem-estar, combate à timidez e ao nervosismo.

Imaginamos: "Eu posso, eu posso." "Estou livre".

V - EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS PARA PURIFICAÇÃO DOS PULMÕES E DO SANGUE

23 Respiração Purificadora Leve

Deitado

Na posição deitada, puxar os joelhos de encontro ao peito e abraçá-los. Ao inspirar soltar os joelhos, deixando-os soltos, e ao expirar comprimi-los com força de encontro ao corpo, como se estivesse espremendo uma esponja. Repetir o exercício várias vezes.

Efeito: ativa a atividade linfática, o que elimina as toxinas. Reanima e aprofunda a inspiração, o que é bom para a asma, a mania de emagrecimento, a bronquite crônica, além de melhorar a ortostática da coluna.

Imaginamos: "Fresco e puro."

24 Respiração "HÁ"

Deitado ou em Pé

Em decúbito dorsal, esticamos os braços por cima da cabeça, ao mesmo tempo que inspiramos profundamente, enchendo todos os espaços pulmonares até o último recanto, sem exagerar. Em seguida, libertando-nos com um "há" sem ruído, pela boca aberta, expulsamos vigorosamente todo o ar, valendo-nos para isso também de algumas retrações do diafragma. Ao mesmo tempo que expiramos, recolhemos os joelhos e os abraçamos com ambos os braços. Fazemos uma pequena pausa e, respirando pelo abdômen, levamos o alento para baixo, até as vértebras lombares, que pressionamos contra o chão. Essa é, ao mesmo tempo, uma postura de maravilhoso relaxamento. Esticamos as pernas e repetimos.

Fazer o exercício três vezes.

Efeito: arejamento e purificação dos lóbulos pulmonares, fortalecimento da atividade cardíaca.

Imaginamos: "Fresco e sadio."

25 O mesmo exercício em pé

Com uma profunda inspiração, esticamos os braços para cima da cabeça. Em seguida, ao expirar "há", sem ruído, nos inclinamos, sem dobrar os joelhos, para o chão. Dentro do possível, a palma das mãos ou a ponta dos dedos tocam o chão. Para completar a exaustão, tornamos a pressionar o diafragma para cima. Inspirando, erguemo-nos. Levantamos os braços para cima da cabeça e repetimos.

Fazer o exercício três vezes.

Efeito: purifica-nos de substâncias tóxicas, inclusive as do meio ambiente. Ver acima.

Imaginamos: "Fresco e sadio." "Recém-nascido."

26 A "Esfinge"

Sentado

Estamos sentados no chão, de pernas esticadas; dobrando o joelho, passamos a perna direita por cima da perna esquerda (o pé fica paralelo à coxa esquerda); agora giramos, até onde for possível, a coluna vertebral e a cabeça para trás. Então, o braço direito envolve o joelho direito ou, para maior efeito, passa por trás deste e toca o joelho esquerdo. Permanecendo durante algum tempo nessa postura, respira-se vigorosamente pelo abdômen. Vamos nos dar tempo! A intensa pressão no baixo-ventre ativa o trabalho das glândulas linfáticas, desintoxicando o organismo. A coluna vertebral permanece reta. Em seguida, faz-se a mesma coisa do outro lado. A mudança da postura deve ser paulatina, em "câmara lenta".

Efeito: desintoxicante, devido à estimulação da atividade linfática, vivificadora e fortalecedora do sistema nervoso.

Imaginamos: "Tenho uma espinha dorsal." "Reto de corpo e alma." "Todo o meu sistema nervoso está pleno de energia vital."

27 Purificação pela Respiração Diafragmática

Sentado

Expiramos completamente e deixamos que a inspiração ocorra lentamente no sentido da parte inferior dos pulmões (a inspiração completa iria perturbar o fluxo desse exercício fortemente ativado); em seguida, recolhemos de um só golpe o abdômen para dentro e o diafragma para cima e, simultaneamente, expiramos vigorosamente pelo nariz todo o ar inspirado.

Repetimos esse processo ritmicamente, pelo menos durante meio minuto.

De início, devemos proceder lentamente. Só quando estivermos bem treinados deveremos acelerar essa respiração, intensificando desse modo o seu efeito estimulante.

Efeito: purificação dos poluentes ambientais, estimulação dos processos abdominais (digestão, eliminação, transformação das substâncias nutritivas). aumento da respiração celular.

imaginamos: "Pleno de energia, recém-nascido."

VI- CARREGAMENTO DE ENERGIA

28 Exercício Simples de Carregamento

Deitado

a) carregamento das mãos

Primeiro esfregamos as palmas das mãos, uma contra a outra e, em seguida, o dorso das mesmas. Massageamos os dedos de uma das mãos com o polegar e o indicador da outra. Depois, entrecruzamos os dedos das duas mãos e as esticamos lentamente, afastando-as sob resistência. Em seguida, esfregamos mais uma vez as mãos, até que fiquem quentes.

b) Carregamento dos pés

Com a mão direita, giramos os cinco dedos do pé esquerdo, várias vezes, em ambos os sentidos. Depois, com a mão esquerda, fazemos o mesmo com os dedos do pé direito. Então, massageamos o dorso dos pés até o metatarso e, finalmente, as plantas dos pés, até que esquentem.

c) União das palmas das mãos e das plantas dos pés

Unimos agora as palmas das mãos e as plantas dos pés, levantando um pouco os joelhos. Em seguida, inspiramos e expiramos calma, porém conscientemente, com respiração completa. Em cada expiração, dirigimos toda a energia assimilada para o corpo inteiro. Dessa forma, a parte da energia que normalmente se esvai das palmas das mãos e das plantas dos pés para o ambiente permanece no corpo e se potencializa a cada nova respiração.

Fazer o exercício de três a cinco minutos.

Efeito: sensível aumento da vitalidade corporal e psíquica.

imaginamos: "Estou pleno de energia vital." "Estou à altura de qualquer situação."

29 Carregamento 1, do Plexo Solar

Sentado ou Deitado

O plexo solar é um aglomerado de nervos, do tamanho aproximado de um punho, situado entre a espinha dorsal e o umbigo. Tem muito que ver com as nossas emoções e experiências inconscientes e reprimidas do passado, mas sua função é, antes de tudo, ser uma bateria corporal que deve ser abastecida regularmente. Mediante a força do nosso alento, podemos acumular nele energias além da medida comum. Colocamos a ponta dos dedos, um pouco separados, sobre o epigastro abaixo das costelas (o dedo médio deve ficar na altura do umbigo). Os dedos não devem se tocar. Imaginamos então vivamente o plexo solar, situado atrás, tal como foi descrito. E importante que este esforço mental se tome um intenso "apalpar no sentido interior". Deixamos vir a inspiração e, quando esta for completa, deixaremos que, com a nossa expiração, saia dos pulmões um fluxo luminoso de prana, passando pelos ombros, mãos e pontas dos dedos para o plexo solar.

Podemos prolongar esse exercício durante um tempo que vai de cinco a dez minutos, até que diante do nosso olho espiritual vejamos surgir uma esfera crescente de luz no meio do nosso corpo. Não devemos exagerar a inspiração, mas a expiração deverá ser aperfeiçoada.

Fazer o exercício de três a sete vezes.

Efeito: iniciativa e orientação no sentido do mais elevado dentro de nós; combate à debilidade, ao cansaço e às emoções negativas.

Imaginamos: "Sou o sol da minha vida, sadio e forte."

30 Carregamento II, do Plexo Solar

Sentado

Carregamos primeiro as mãos, tal como no exercício 28 a, o carregamento simples das mãos. Em seguida, pousamos a mão direita sobre o abdômen, acima do umbigo; a palma da mão esquerda deve estar no lugar correspondente às costas. Do mesmo modo que no exercício 29, durante a expiração, dirigimos um fluxo de energia através dos braços e das mãos para o plexo solar, no meio da região umbilical. Esse "fluxo solar" é intensificado pelas mãos que, neste exercício, estão situadas de maneira oposta e enviam mutuamente energia uma para a outra. Experimentamos uma forte sensação de calor no meio do corpo e sentimos que o alento é o veículo da energia conduzida. Em cada respiração, a saúde flui também para os outros órgãos dessa parte do abdômen (estômago, vesícula biliar, fígado e pâncreas).

Efeito: combate à depressão e ao tédio da vida; fortalecimento das membranas celulares; abertura do acesso ao inconsciente e às repressões do passado; fortalecimento do fígado, da bile e do pâncreas.

Imaginamos: "Sou radiante como um sol."

VII- DIREÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Respiração vocálica e consonantal

31 Direcionamento da Energia do Alento Prana para Lugares

Doentes

Sentado ou Deitado

Primeiro, carregamos novamente as mãos, tal como na descrição do exercício 28a - o carregamento simples.

Em seguida, colocamos a mão direita sobre o local dolorido, quer seja ele uma articulação, um órgão, uma ferida, etc. Então, inspiramos profundamente, conscientes de que do alto do universo recebemos energia e de que assimilamos muito prana do ar ao nosso redor. Com a força da expiração dirigimos esse fluxo luminoso através da mão para o lugar a ser curado. Quer dizer, estamos concentrando a energia num lugar bem determinado e, depois de poucos minutos, já sentimos o resultado devido ao calor crescente. É necessário ter muita concentração, não devendo o pensamento se desviar. Por isso, como sempre, mantemos os olhos fechados. Essa direção da consciência pode ser praticada, não apenas em nós mesmos, mas também em outras pessoas. Nesse caso, imaginamos que o membro, o órgão, etc. adoecido está pleno de saúde e de vitalidade. A expiração, de boca fechada, deve ser bem vigorosa e fazer um pouco de ruído na garganta. No fim, retiramos a mão curadora bem devagar para o lado e a sacudimos, como se, dessa forma, quiséssemos lançar longe as forças negativas. Este não é um gesto vazio!

A cura pode funcionar, mesmo sem o apoio da mão, usando-se apenas o direcionamento da consciência e da respiração.

Fazer o exercício de cinco a dez minutos.

Efeito: como descrito acima.

Imaginamos: "De momento a momento, sinto-me melhor." "Saúde e ordem para o meu (joelho, coração, bile, estômago, etc.)."

32 Formação de uma Capa Áurica

Sentado

Inspiramos lenta, plena e profundamente, enquanto imaginamos que, de todos os lados, aspiramos muito prana. Expirando, enviamos então, conscientemente, esse fluxo de prana assimilado, para o ambiente imediatamente ao nosso redor, sob a forma de raios energéticos, fazendo com que, diante do nosso olho espiritual, suna pouco a pouco uma densa "capa áurica". Esta nos protege de todas as agressões, como se fosse um muro impenetrável. Podemos imaginar que os raios energéticos que formam o material dessa capa áurica brotam da região umbilical como uma névoa branca que, a cada respiração, se intensifica mais, até nos envolver completamente.

Esse exercício poderá nos ocupar por mais tempo, quando necessitarmos de proteção, como, por exemplo, ao voltar tarde da noite para casa, sozinhos, no escuro, em regiões onde estivermos expostos a agressões. Somos circundados por um muro de matéria sutil e nos tomamos fortes dentro da nossa aura. Só os fracos são agredidos!

Efeito: proteção contra agressões, não apenas as de natureza espiritual como as psíquicas, seja de longe ou de perto.

Imaginamos: "Deus me protege." "Sou inatacável."

33 Respiração Vocálica 1, com as Vogais a, e, i, o, u

Sentado

Este exercício baseia-se no importante conhecimento de que as vibrações de cada uma das vogais correspondem a determinadas partes ou órgãos do corpo. Ao se tornarem audíveis, através do canto ou de um instrumento, os sons podem provocar efeitos visíveis, podem curar, carregar de energia, ativar ou estimular.⁵

As vibrações em "u~" fortalecem o baixo-ventre; as vibrações em "o", os órgãos abdominais e o plexo solar; as vibrações em "a", o coração; as vibrações em "e", a tireóide e a laringe; e as vibrações em "i", a massa encefálica e o processo do pensamento.

Inspiramos plenamente e, ao expirar com o abdômen descontraído, fazemos soar, ao mesmo tempo, a vogal desejada. Expiramos prolongadamente com a vogal e, dentro em pouco, sentimos claramente as vibrações que estimulam as regiões correspondentes.

Fazer o exercício sete vezes.

Efeito: fortalece, proporcionando a cura de si mesmo; melhora a circulação, combate as perturbações da fala e fortalece a voz.

Imaginamos: "Estou vibrando no ritmo cósmico." "Saúde para o meu (coração, fígado, estômago, etc)." "Alegria!"

34 Respiração Vocálica II- OM

Sentado

Inspiramos profunda e plenamente e, do mesmo modo que no exercício 33 - a respiração vocálica 1 - fazemos soar vigorosamente o Om, deixando o abdômen solto a fim de aumentar a ressonância. Dois terços do tempo da expiração deverão ser aplicados no o'o~ e um terço no "m".

A sílaba Om é "o som mais perfeito e representa a integridade das coisas, sendo a palavra que simboliza a eternidade" (Rabindranath Tagorej).

Fazer o exercício de sete a dez vezes.

Variante:

Acompanhando a expiração, canta-se Om para "dentro das palmas das mãos e das plantas dos pés", até que vibrem. Novamente, inspiramos profundamente cantando Om, imaginando vivamente que o Om é escrito em letras luminosas na palma das mãos ou na planta dos pés e que o fluxo do prana assimilado na inspiração está indo, claro e quente, para esses lugares. Seria bom experimentar pessoalmente, para reconhecer como a terapia sonora influencia a alma e o corpo. Ela tem um efeito transformador sobre o nosso sistema celular e sobre toda a química do nosso corpo. Basta lembrar-se de Coué, que curava seus pacientes com a sempre repetida fórmula: "Isso passa". Fazer o exercício de sete a dez vezes. Efeito: combate à gagueira e à tartamudez, ao medo e à timidez.

Imaginamos: "Unido ao cosmo, a toda a criação."

35 A Respiração da Cruz - Respiração Vocálica III

Imaginamos uma cruz dentro de nós: a haste longitudinal é a coluna vertebral e os braços são a haste transversal.

A partir do ponto de intersecção das duas hastes - perto, portanto, do chamado "centro cardíaco" - cantamos primeiro a vogal "u", dirigindo-a verticalmente para baixo, ao longo da haste; em seguida, cantamos a vogal "i" para cima, para a parte superior da haste longitudinal; depois dirigimos a vogal "a" para o interior de toda a haste transversal, tudo isso com a força da expiração e duas vezes em cada uma das fases. No fim, cantando três vezes a sílaba Om, seguindo a nossa expiração, deixamos florescer uma rosa no centro da cruz - o símbolo do retomo, a partir da polaridade da criação (duas hastes!) à unidade primordial do iniciado.

A cruz com a rosa era o símbolo da Ordem secreta dos Rosa-cruzes, da qual também Goethe fazia parte!

Fazer o exercício três vezes, com grande concentração.

Efeito: harmonização dos sentimentos, estimulação dos centros energéticos superiores.

Imaginamos: "Sou consciência pura, invulnerável e imortal." "Tomo sobre mim a cruz da vida."

36 Respiração Consonantal - Terapia Vibratória

Assim como as vogais, determinadas consoantes também podem ser cantadas, como o "s", o "n" e o "m", porque têm efeitos curativos.

O "sss" avia a circulação sanguínea; "n" (cantado "ennn") combate a constipação e a sinusite; o "ng" (cantado "enngg") estimula a irrigação sanguínea da garganta, das amídalas, das cordas vocais e dos ouvidos; o "m" (cantado "ernmmm") vibra na massa encefálica, proporciona concentração e aumenta a capacidade de pensar.

Fazer o exercício de três a sete vezes.

Efeito: como o descrito acima.

Imaginamos: "Saúde para a minha garganta (ouvidos, seio frontal, etc.)."

OS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS Parte B

1. RESPIRAÇÃO DA COLUNA VERTEBRAL, SENTADO

37 Exercício da Coluna Vertebral - os Sete Centros Energéticos

As diversas "respirações da coluna vertebral" ocupam lugar especial no campo do treinamento respiratório. Elas atuam em nível superior e de maneira mais forte do que os simples exercícios anteriores, porque estimulam uma ocorrência espiritualizante. Isso se relaciona com o fato de que, na espinha dorsal - nossa "árvore da vida" - encontram-se sete centros energéticos que, ininterruptamente, trazem energia dos mundos superiores para o nosso corpo invisível, sutil. E o nosso corpo físico não poderia existir sem o fluxo energético do corpo sutil! 6 Esses centros energéticos assemelham-se a pequenos discos de cerca de seis centímetros de diâmetro que, no homem comum, têm um brilho semelhante ao da brasa abafada. Quando, porém, são "despertados", quando nos conscientizamos deles e os carregamos de energia, tornam-se radiantes como pequeninos sóis de cores cintilantes. 7 Pela perspectiva lateral do tronco, parecem flores, cujos caules nascem de determinado ponto da espinha dorsal (ver ilustração).

Para coordenar melhor nossos exercícios com os centros energéticos, vamos fazer um breve esboço da esfera de ação dos centros e da sua relação com o evento físico-psíquico-espiritual.

6. Que o corpo sutil, com os centros energéticos, "nutre" literalmente o corpo físico visível é demonstrado, na história recente, pelos exemplos de jejum completo. Assim, a indiana Ma Giri Bala vivia há mais de cinquenta anos sem comer e sem beber (ver Yogananda, Autobiografia de um Jogue); a francesa Marthe Robin passou quarenta anos sem se alimentar (ver Guitton, Porj Imit de Marthe Robin, Editora Grasset 1985); e Teresa Neumann, da Alemanha, viveu trinta anos sem alimento sólido ou líquido (ver Steiner, Therese, Editora Schnell & Steiner, 1968).

7. Estes centros energéticos, assim como o corpo de éter e prana a que estão ligados, podem ser claramente percebidos pelos videntes.

1. Centro-raiz

Situado no fundo da bacia, próximo do cóccix.

Cor: vermelha.

Sede da energia vital, da energia sexual, abastecimento energético de todo o organismo; Fonte de energia para os outros centros energéticos.

2. Centro sacro

Situado na parte inferior do abdômen, entre a quinta vértebra lombar e o sacro.

Cor: laranja.

Digestão, circulação e pressão sangüíneas, ehm nação e purificação, também no sentido psíquico-espiritual.

Os chacras (segundo Leo.dbeater)

1. Centro-raiz

2. Centro sacro

3. Plexo solar ou centro umbilical

4. Centro cardíaco

5. Centro laríngeo

6. Centro frontal

7. Centro do vértice

3. Plexo solar ou centro umbilical

Situado entre a duodécimo vértebra torácica e a primeira vértebra lombar.

Cor: amarela.

"Digerir", também no sentido psíquico-espiritual.

Estômago, fígado, pâncreas.

Estreitamente relacionado com as emoções e o sistema nervoso vegetativo.

4 Centro cardíaco

Situado entre a quarta e quinta vértebras torácicas.

Cor: verde.

Coração, região inferior dos pulmões, circulação sangüínea.

Devido à sua posição "mediana", entre os centros energéticos inferiores e superiores, é especialmente importante para nós. Nele reside a fonte de simpatia com todos os entes vivos, o lugar onde a energia vital-animal pode ser transformada em amor todo-envolvente e onde, segundo os xamãs, estão as raízes e o começo do "caminho com coração".

5. Centro laríngeo

Situado sob o "pomo-de-adão".

Cor: azul claro.

Tireóide, laringe, esôfago, cordas vocais.

Alimentação dos centros espirituais (6 e 7) com energia vital, fonte da comunicação humana, importante para as pessoas que ensinam e orientam.

Regulação do princípio do poder (uso e abuso).

6. Centro frontal

Situado no centro da testa, entre as sobrancelhas, o "terceiro olho".

Cor: azul índigo. Partes inferiores do cérebro, visão, olfato, audição, paladar, conhecimento espiritual, intuição.

7. Centro do vértice No vértice.

Cor: lilás-violeta. União com o mundo cósmico-espiritual e com sua energia espiritual, contendo a possibilidade da transformação do ego em eu superior".

A conscientização e o carregamento dos sete centros energéticos Primeira possibilidade:

Tal como já foi descrito, no direcionamento da energia respiratória (prana) para os lugares doentes, deixamos surgir, diante do nosso olho espiritual, a imagem do centro desejado, com a sua cor correspondente. Deitamos nossa mão direita sobre ele e, com a imaginação, dirigimos, expirando, o fluxo claro e luminoso para o interior do centro.

Segunda possibilidade:

Erguemos o braço esquerdo acima da cabeça, por assim dizer, na direção do céu, voltando para cima a palma da mão. Esta recolhe o fluxo energético das regiões superiores. A mão direita (ou a ponta dos dedos) é apoiada sobre o centro energético desejado.

Inspirando, imaginamos: com a minha mão esquerda, capto energia. Expirando, imaginamos: envio a energia captada para o meu centro (cardíaco, laríngeo, umbilical, etc.).

Efeito: fortalecimento dos órgãos e das partes do corpo ligados ao centro em questão; criação de energias de cura nesses lugares.

imaginamos: "Energia e saúde para o meu centro..." "Sou a árvore da vida."

Vamos lembrar:

Todos os exercícios da coluna vertebral produzem o carregamento e fortalecimento dos centros energéticos.

A coluna vertebral é a nossa "árvore da vida", a fonte das energias mais sutis!8

8. Não podemos deixar de mencionar que, juntamente com os exercícios da coluna vertebral combinados com exercícios respiratórios fáceis, foram obtidas, nos últimos tempos, melhorias satisfatórias em casos de anorexia (tendência à magreza em mulheres jovens), esclerose múltipla, Scheuermann e Bechterew, e, antes de tudo, em casos de asma de qualquer origem. Igualmente chega-se à abstenção do fumo, apoiada, de maneira eficaz, por esses exercícios.

38 Respiração 1 da Coluna Vertebral (com Resistência)

Sentado

Apalpamos internamente a espinha dorsal, imaginando dentro dela o canal com a medula espinhal e as suas funções vitais e importantes.

No decorrer da nossa respiração ritmada, observamos depois que, de fato, o fluxo de prana não flui mais para os pulmões, mas ao longo da medula e através do cérebro. Ao mesmo tempo, temos a sensação de calor.

De olhos fechados, inspiramos pela boca, aberta como uma pequena fenda. Isso produz um leve chiado. Durante a inspiração, deixamos o prana fluir sobre a medula e o seu prolongamento até o vértice. Respiramos bem lentamente. Isso abafa o simpático e nos tornamos calmos e interiorizados. No vértice, suspendemos um pouco a respiração e, em seguida, expiramos lentamente. Enquanto isso, a boca está aberta como uma fenda, a borda da língua tocando os dentes, O som é como um "chiiii". Conscientemente, leva-se o fluxo de prana de volta, pelo mesmo caminho, ao ponto mais baixo da espinha dorsal.

Fazer o exercício sete vezes.

Efeito: aumento da irrigação sanguínea e da vitalidade do cérebro e do sistema medular; ativação dos centros energéticos; espiritualização.

Imaginamos: "O meu corpo é apumado." "Reto de corpo e alma." "Unido ao Céu e à terra."

39 Respiração II da Coluna Vertebral ("Chafariz")

Sentado

Inspiramos da mesma maneira que no exercício 38 - a respiração 1 da coluna vertebral -, mas, depois, durante a expiração, nossa imaginação deve deixar que o fluxo carregado de prana saia do vértice como essência de luz que se dispersa em faíscas. Estamos completamente concentrados na coluna vertebral. Este exercício vem do Vigyan Bhairava Tantra, sendo uma instrução dada por Civa à sua esposa Devi.

Fazer o exercício sete vezes.

Efeito: descontração da "persona", do "ego", no caminho para o "eu superior".

Imaginamos: "Passo aos outros aquilo que recebi, porque quem dá recebe." "O que se esquece de si mesmo encontra."

40 Respiração III, Alternada, da Coluna Vertebral

Sentado

Com o polegar, fechamos a narina direita, inspirando lenta e profundamente pela narina esquerda, até que os pulmões estejam repletos de ar. Interrompemos um pouco e, em seguida, fechamos a narina esquerda com o dedo médio - o indicador pousa no meio da testa - e expiramos pela narina direita. Fazemos uma pequena pausa.

Depois, inspiramos pelo lado direito, interrompemos, fechamos o lado direito e expiramos pelo esquerdo.

Quando inspiramos, o fluxo de prana flui desde o hemisfério esquerdo (ou direito) do cérebro, ao longo da medula, até o cóccix; quando expiramos, devemos ter presente que o fluxo de prana retorna ao cérebro pelo lado oposto. O caminho do prana tem, portanto, a forma de uma ferradura.

Este exercício tem por base o conhecimento de que, no lado direito do corpo, predomina um fluxo positivo, elétrico, "solar", enquanto, no lado esquerdo prevalece um fluxo negativo, magnético e "lunar".

Fazer o exercício de sete a quatorze vezes.

Efeito: compensação harmoniosa de todos os problemas psíquicos; fortalecimento do sexto centro magnético, o frontal (ver 37, explicação dos centros energéticos).

Imaginamos: "Estou em equilíbrio."

Variante:

A respiração alternada pode ser combinada com a respiração-"fole". Fechamos, alternadamente, as narinas, e procedemos como indicado acima, mas inspiramos e expiramos vigorosamente pelo abdômen.

Fazer o exercício de cinco a sete vezes.

Efeito: estimulação dos órgãos abdominais, combate à azia, fortalecimento dos órgãos bipartidos (rins e pulmões).

Imaginamos: "Coragem e autoconsciência."

41 Respiração IV da Coluna Vertebral - Pequena Circulação da

Energia

Sentado

Com a ajuda do desenho abaixo, visualizamos o caminho do fluxo energético que deve aumentar a nossa vitalidade.

Levamos a ponta da língua para o centro do céu da boca mas sem pressionar! Desse modo, evita-se uma interrupção da circulação.

Visualizamos a coluna vertebral, com os sete centros energéticos. desde o centro-raiz até a última vértebra cervical, prolongada pela medula oblongata e o canal curto, através do cérebro, até o alto da cabeça. Aqui atua principalmente a glândula pineal. o "olho do centro da cabeça", obliterado no decurso da história humana. Durante a inspiração, visualizamos como um fluxo energético luminoso toma o caminho ao longo da coluna vertebral, pelo lado de fora, até o vértice. Durante a expiração, vemos com o nosso olho interior como esse fluxo energético e luminoso desce, pelo lado do peito, através dos centros energéticos, até o fundo da bacia. Nesse ponto, o final da espinha dorsal, o circuito se fecha; começamos novamente e deixamos que o ciclo da respiração nos leve para cima e para baixo.

Encerrando o exercício, os alunos masculinos massageiam o abdômen, com a mão aberta, quatorze vezes, no sentido horário e, em seguida, quatorze vezes, no sentido anti-horário.

As alunas massageiam primeiro no sentido anti-horário e, depois, no sentido horário.

Praticando intensamente esse exercício a pequena circulação sanguínea funcionará vigorosamente, por si mesma, durante muitas horas. Os exercícios da coluna vertebral deveriam, em geral, deixar uma sensação de calor permanecer por longo tempo. Há alunos que falam de uma "mão quente" no sacro, nas vértebras lombares ou de um fluxo constante e quente nas costas, que transmite uma sensação de aconchego.

Efeito: aumento da vitalidade, forte ativação das células e de suas membranas, transformação das energias num estado de agregado mais sutil.

Imaginamos: "Saúde, vitalidade e ordem." "Todo o meu sistema nervoso está pleno de energia vital."

42 Respiração V da Coluna Vertebral - Grande Circulação da Energia

Deitado ou Sentado

Visualizamos o caminho da energia segundo o desenho anterior: da ponta inferior da coluna vertebral ao vértice e, deste, passando pela frente, ao fundo da bacia; a partir daí, ao longo do lado dorsal das pernas, até a ponta dos dedos dos pés, voltando, pelo lado anterior das pernas, ao fundo da bacia. Portanto, visto lateralmente, o caminho desenha um "8" deitado, símbolo do infinito. Para sentirmos o ponto de intersecção, contraímos a musculatura do fundo da bacia, a cada vez que, durante o nosso exercício, este ponto é tocado.

Fechamos a circulação, pondo a língua no meio do céu da boca. Inspirar: ao mesmo tempo, o fluxo energético, claro e luminoso, passa de baixo para cima ao longo da coluna vertebral, atravessando a medula oblongata e o cérebro, até o vértice.

Expirar: o fluxo desce do vértice pelo lado anterior do corpo, passando pela testa, laringe, centro cardíaco e umbigo, até o fundo da bacia.

Inspirar: contrair a musculatura do fundo da bacia!

Expirar: o fluxo energético passa agora pelo lado posterior das coxas, pelas partes de trás das pernas, pelos calcanhares e pelas plantas dos pés, até a ponta dos dedos dos pés.

Inspirar: o fluxo energético retoma, passando pelos metatarsos, tíbias, joelhos e coxas, até o ponto de intersecção no fundo da bacia.

Expirar: retrair a musculatura do fundo da bacia.

Inspirar: começar a circulação desde o início, aproximadamente de cinco a dez minutos.

Após o encerramento do exercício, a energia circulará por si mesma no corpo.

Efeito: Revitalização da atividade cardíaca e da circulação, ativação das pernas e dos pés, combate ao entupimento das veias. Imaginamos: "Pleno de energia do alto da cabeça à planta dos pés."

43 Respiração VI da Coluna Vertebral - O Exercício "Eu Sou"

Sentado ou em Pé

Inspiramos, mas visualizamos a inspiração entrando pelo "terceiro olho" - o centro energético frontal entre as sobrancelhas; ao expirar, emitimos um prolongado "eu-u-u", deixando a essência do alento sair, como nuvem rosada, pelo vértice. Os olhos estão fechados e estamos completamente concentrados. Em seguida, tornamos a inspirar pelo "terceiro olho" e, expirando, pronunciamos, em alta voz, "sou-u-u". O "u" faz vibrar até o fundo da bacia. Estamos completamente dentro da coluna vertebral. Há ressonância no corpo inteiro.

Efeito: estimulação dos centros energéticos, fortalecimento das vias nervosas, combate ao receio e à timidez.

Imaginamos: "Eu sou o que sou." "Coragem e autoconsciência"

44 O Exercício Tum-Mo dos Tibetanos

Sentado

Sentamo-nos com uma postura bem correta, de ombros descontraídos, e nos concentramos sobre a coluna vertebral. Os olhos estão fechados. Inspiramos (a melhor maneira é com a resistência, como na formação da capa áurica) e visualizamos o canal medular tão fino como um fio de seda. Ao inspirar, deixamos o prana fluir de baixo para cima, através do canal (do cóccix ao alto da cabeça); ao expirar, dirigimo-lo no sentido oposto (do alto da cabeça ao cóccix). Temos a visão do fogo. Vemos a cor vermelha e sentimos calor, que aumenta dentro da medula. Depois de uma pequena pausa, tornamos a inspirar, tal como acima, só que agora alargando o canal fazendo-o atingir até a espessura de um fio de lã. Na terceira respiração, esse fio atinge a espessura de um barbante, na quarta, a de um cabo elétrico, na quinta, a de uma corda de alpinista, na sexta, a de um cabo de navio e, na sétima respiração, ocupa toda a largura das nossas costas. Prosseguimos com mais algumas respirações e, então, o fogo estará completamente aceso. Estaremos "em chamas". O exercício decorre, portanto, em sete fases.

Em caso de extremo frio, por exemplo, é possível estender o exercício até meia hora, podendo-se combiná-lo com o exercício 3, a respiração-"fole' '.

Efeito: calor, intensificação da atividade, da iniciativa e da coragem.

Imaginamos: "Todas as minhas energias estão unidas num único feixe." "Purifico-me no fogo".

9. Em relação à produção de calor por meio de certos exercícios, queremos mencionar o "caso Mas Bahadur". '~Esse homem", assim diz o relato, "apareceu um dia no acampamento-base da nossa expedição no Himalaia, a uns 5.000 metros de altitude. Vestia calça e casaco de algodão fino, colete de lã fina, camisa de algodão, um velho capote e um grande turbante. Não tinha sapatos nem luvas. Acompanhou, durante algumas semanas, a expedição; de dia, escalava as geleiras e, à noite, dormia ao relento, mesmo com temporal e neve." Esse relato foi publicado pelo Dr. L. Pugh, no Journal of Applied Physiology, 1963.

II. EXERCÍCIOS PARA A TRANSFORMAÇÃO ESPIRITUAL

45 Conscientização dos Dois Hemisférios Cerebrais

Sentado ou Deitado

Concentramo-nos no cérebro que, por meio do corpo caloso, é dividido em duas metades.

Estamos sentados, eretos, de olhos fechados, estabelecendo contato com o nosso cérebro, olhando alternadamente com o olho esquerdo para o hemisfério esquerdo do cérebro e, com o olho direito, para o hemisfério direito. Respiramos calma e ritmicamente, e olhamos, em seguida, internamente, com ambos os olhos, para o lugar entre os dois hemisférios, onde se encontra o corpo caloso.

Essa localização é necessária para que se possa aprender a conduzir nossa consciência ao lugar certo, quando, então, começaremos o exercício propriamente dito.

Inspiramos lentamente, ficando repletos de ar, e, em seguida, fazemos uma pequena pausa. Expirando, dirigimos o fluxo da consciência, como se fosse um holofote, para o hemisfério esquerdo do cérebro e olhamos, por assim dizer, para dentro. Tornamos a inspirar, fazemos uma pausa e, ao expirar, dirigimos o "holofote" para a metade direita do cérebro.

Procuramos ter presente que: o lado esquerdo corresponde ao pensamento lógico e, o lado direito, ao sonho, à intuição e à inspiração. * Para sentir ainda melhor as duas metades do cérebro, podemos ampliar o exercício da seguinte maneira:

lado esquerdo: inspirar, pausa; combinar a expiração com a projeção de um número.

lado direito: inspirar, pausa; combinar a expiração com a projeção de uma letra.

esquerdo: o número "1"	direito: a letra a
o número "2"	a letra "b"
o numero "3"	a letra 'c"

* Inspiração aqui não se refere ao ato da respiração, mas à idéia criativa

Podemos prosseguir com essa combinação de letras e de números durante o tempo que for agradável, assim como inverter a combinação ou estender o exercício até pares opostos, como, por exemplo, verão-inverno, preto-branco, etc.

Efeito: melhoramento das funções cerebrais, aumento da criatividade; útil para canhotos e para pessoas que sofreram algum ataque apopléctico.

Imaginamos: "Estou desperto e sereno.

46 A Respiração da Tranqüilidade Meditativa

Sentado ou Deitado

Este exercício, praticado nos conventos japoneses, promove a calma do nosso campo interior como contrapeso à agitação do ambiente.

Deixamos que o corpo e o coração se aquietem, abrandamos a respiração, descontraímo-nos e fechamos suavemente os olhos. Os globos oculares voltam-se para a base do nariz. Deixamos então que as fases respiratórias se tornem cada vez mais leves e longas. Toda a sugestão se concentra no silêncio, na leveza, na suavidade e na inatividade, até sentirmos claramente como o corpo começa a vibrar suavemente.

Sentimos, no baixo ventre, um calor que se estende até as plantas dos pés e, finalmente, circula no corpo inteiro. Nosso corpo se expande indefinidamente pelo quarto, pela cidade e para além, até parecer preencher todo o universo. Crescemos além de todos os limites. Experimentamos o silêncio completo.

Efeito: serenidade psíquica e bem-estar corporal; combate às perturbações do ritmo cardíaco e à insônia.

Imaginamos: "Estou no aconchego do grande fluxo cósmico. ~ ~"

47 A Respiração do Pentagrama

Deitado

O pentagrama é um dos antigos símbolos do homem.

Estamos deitados no chão; abrimos as pernas e estendemos os braços para os lados. imaginamos que estamos encaixados num pentagrama cujos cinco ângulos são as pontas dos pés, as pontas dos dedos das mãos e o topo da cabeça. Deixamo-nos encher completamente pela inspiração, respirando para o interior desse símbolo do ser humano e, expirando, expandimo-nos juntamente com o pentagrama. A cada respiração, continuamos a crescer para todos os lados até que, em forma de pentagrama, preenchamos todo o recinto e crescemos até mesmo para além dele. Finalmente, tomamo-nos tão grandes como um gigante. Mantemos essa postura expandida durante algum tempo e, em seguida, encolhemo-nos até o nosso tamanho normal. As pernas e os braços assumem a posição inicial.

Efeito: ampliação da consciência, combate à pusilanimidade, à angústia e à falta de confiança em si próprio.

Imaginamos: "Sou o pentagrama." "Sou o círculo."

48 A Respiração dos Elementos

Sentado

Este exercício proporciona muito prazer; exige, no entanto, especial força de concentração e de visualização. É preciso estar ciente de que os quatro elementos - o fogo, a água, o ar e a terra - estão presentes, de maneira natural e sutil, em tudo o que vive, assim como o ar que nos circunda.

Cada um deles tem as suas qualidades e irradiações características, de que podemos tirar proveito.

Suponhamos que não sentimos energia ígnea suficiente dentro de nós, ou seja, que sentimos falta de iniciativa e de energia; nesse caso, podemos potencializar a força ígnea por meio desse exercício. Se temos falta de água, ou seja, falta de sensibilidade, simpatia ou descontração, sorvemos o elemento água em forma de vapor ou de neblina com todos os poros e "nos tornamos água". O ar fortalece nossa capacidade de comunicação; a terra, o nosso apoio interior, o nosso nível material.

Segue aqui a indicação sumária e separada do exercício para cada um dos quatro elementos, de modo a facilitar a sua realização.

1. O elemento água

Estamos sentados, em postura correta e descontraída, mantendo o abdômen solto. Visualizamos uma paisagem outonal com neblina, as árvores cobertas de orvalho e um riacho murmurando; nossos cabelos e pele estão úmidos, a água corre sobre o nosso rosto como lágrimas.

Então, com a boca entreaberta (mais ou menos como na respiração 1 da coluna vertebral) e as bordas da língua tocando os dentes, aspiramos o elemento água desse ambiente. Tendo inspirado, suspendemos a respiração durante um breve tempo a fim de fixar dentro de nós o elemento água e, em seguida, expiramos lentamente, de maneira normal. Assim, sorvemos sete vezes, permanecendo um tempo um pouco mais longo, para nos aprofundarmos totalmente na natureza da água. Nós nos "tornamos água". Em sete tempos, deixamos que a água torne a sair. Fazemos isso inspirando normalmente e, em seguida, com a boca em forma de bico, soprados, fazendo "ssss", de cada vez, uma pequena quantidade do elemento adquirido, devolvendo-o ao ambiente. Devolvemos o que recebemos, mas a experiência da "água" nos transformou.

2. O elemento ar
 - a) Sentamo-nos numa postura correta, com o abdômen descontraído.
 - b) Imaginamos estar num morro, no meio do vento outonal. Pipas sobem, esvoaçam bandeiras, gralhas bailam no ar; o sopro do vento nos ajuda a aspirar, com todos os poros, o elemento ar.
 - c) De boca entreaberta, aspiramos o elemento ar.
 - d) Fazemos uma pequena pausa, fixando o elemento ar, e expiramos normalmente, de boca fechada.
 - e) Repetir sete vezes.
 - 1) Expirar sete vezes, fazendo "ffff" após a inspiração normal.
 - g) Apalpamos, em meditação, a experiência do "ar".
3. O elemento fogo
 - a) Sentamo-nos em postura correta, com o abdômen descontraído.
 - b) Imaginamos uma fogueira de São João numa montanha; o fogo crepita, as labaredas sobem para o céu; sentimos o calor e vemos as brasas vermelhas; coisas velhas estão se incinerando - transformação!
 - c) De boca entreaberta, aspiramos o elemento fogo.
 - d) Fazemos uma pequena pausa a fim de fixar o elemento fogo e, em seguida, expiramos normalmente, de boca fechada.
 - e) Repetir sete vezes.
 - f) Expirar sete vezes, fazendo "ffff", depois de ter inspirado normalmente.
 - g) Sentimos, em meditação, a experiência "fogo".
4. O elemento terra
 - a) Sentamo-nos em postura correta, com o abdômen descontraído.
 - b) Imaginamos estar na margem de um campo recentemente arado que, dentro em pouco, receberá a semente. A terra aberta exala um odor de fertilidade; pensamos na semente que se abrirá para uma nova vida.
 - c) Com a boca entreaberta, aspiramos o elemento terra.
 - d) Fazemos uma pequena pausa, fixando o elemento terra e, em seguida, expiramos normalmente, de boca fechada.
 - e) Repetir sete vezes.
 - f) O Expirar sete vezes, fazendo "ffff", após ter inspirado normalmente.
 - g) Sentimos, em meditação, a experiência "terra".

Efeito: Praticados com a necessária dedicação, os quatro exercícios acima poderão provocar uma transformação psico-espiritual.

Imaginamos: "Eu sou a água, o rio, o oceano." "Eu sou o ar, o vento; sou leve, estou voando, sou um com a humanidade." "Eu sou o fogo, a chama, o calor." "Eu sou a terra; estou firmemente plantado, cheio de confiança, aberto para o que acontecerá."

49 A Respiração "Cósmica" 1

Sentado

Sentamo-nos em postura correta, de ombros relaxados e abdômen descontraído. A parte posterior inferior da cabeça deve estar voltada um pouco para cima, na direção do teto, e o queixo inclinado em direção ao peito.

Diante do nosso olho espiritual, surge a seguinte imagem: nosso coração se mostra como um centro luminoso de onde todo o nosso ser flui para o alto, para o cosmos, até encontrar o coração do nosso "eu superior" que, como fenômeno divino, paira acima de nós. Coração se une a coração, e a nossa alma a Deus.

Enquanto nos familiarizamos com essa imagem, inspiramos lentamente e nos elevamos, com essa inspiração, até o "eu superior", que nos envia a força do seu coração. Absorvemos essa força e a dirigimos, expirando, para baixo, para o nosso próprio coração. Combinamos essas duas fases respiratórias com o seguinte gesto: no início da inspiração, as palmas das mãos estão voltadas para a parte anterior do corpo, na altura do centro cardíaco. No decorrer da inspiração, elevamo-las cada vez mais alto até que, na altura aproximada da cabeça, sejam como duas taças a receber a energia vinda de cima.

Ao expirar, abaixamos novamente as mãos, encerrando a força recebida - que podemos imaginar sob a forma de luz -, com ambas as mãos no nosso coração.

Como apoio à nossa visualização, podemos recorrer à bela representação da união com o "eu superior" contida no Livro Tibetano dos Mortos.¹⁰

Efeito: sente-se esse efeito, antes de tudo, no nível psíquico: aconchego, serenidade, tranqüilidade.

Imaginamos: "A proteção das torças superiores me envolve."

A Respiração "Cósmica" II, em Pé Do Livro Conversas com Seth, de Jane Roberts

"... fechai vossos olhos e buscai sentir, no íntimo, a fonte da energia de onde partem vossa respiração e vitalidade. Alguns, dentre vós, o conseguirão na primeira tentativa. Outros levarão mais tempo. Assim que sentirdes dentro de vós essa fonte de energia, procurai seguir o fluxo energético que permeia todo o vosso corpo, procurai senti-lo passar através das pontas dos dedos das mãos e dos pés, sentindo-vos a vós mesmos como o centro de tio isso.

Imaginai como as irradiações (da vossa fonte de energia) penetram, sem impedimento, por baixo de vós, até o centro da terra, e como, acima de vós, elas permeiam a folhagem e as nuvens e, finalmente, se expandem até as mais remotas esferas do universo. Da mesma forma, as emanações da vossa consciência e da força criadora da vossa alma penetram no mundo exterior. Este exercício vos dará uma idéia da verdadeira criatividade e da vitalidade da vossa al

1. Sentimos o nosso centro, que se encontra no lugar onde surge o nosso impulso respiratório. Dirigimos tranqüilamente nossa respiração a partir desse lugar.

2. Agora, deixamo-nos encher pela inspiração e, acompanhando a expiração, enviamos o fluxo energético para os pés. Estes "lançam raízes para dentro da terra". Na respiração seguinte, deixamos o fluxo atravessar os pés e a terra até o centro do globo, o núcleo ígneo do magma.

3. Inspirando, erguemos braços, abrindo-nos em toda a largura em direção ao céu e, juntamente com a expiração, enviamos o fluxo energético, partindo do centro, passando pelas mãos e pelas pontas dos dedos e, ao mesmo tempo, também pela cabeça, para longe, no espaço, para o universo.

4. A cada repetição, nossa vitalidade e nossa consciência aumentam. Pelo intercâmbio, recebemos a energia do espaço cósmico.

Fazer o exercício sete vezes.

Efeito: sensação de expansão ilimitada e de grande potência criativa. Fortalecimento do invólucro protetor etéreo, e proteção contra as influências hostis.

Imaginamos: "Uno com o cosmos." "Aberto às inspirações superiores." "Tranqüilidade, força, saúde e harmonia."

Campos de Aplicação Específica

- 1 ABDÔMEN
 - Respiração entrecortada 1
 - Respiração "fole" 3
 - Respiração "Hara" 4
 - Suspensão da respiração 19
 - Oscilação da respiração 20, 21
 - "Esfinge~~ 26
 - Respiração diafragmática 27
 - Retração do diafragma 16, 17
 - Direcionamento da consciência 31
 - Respiração vocálica 33
 - Respiração da coluna vertebral 37

- 2 ASMA
 - Respiração lateral 9
 - Respiração dorsal io
 - "Pássaro alçando vôo" 23

- Expiração completa 14, 15
 Respiração purificadora 24, 25
 Direcionamento da consciência 31
 Pentagrama 47
- 3 AUTOCONFIANÇA
 Respiração "Hara" 4
 Estimulação pulmonar 22
 "Pássaro alçando vôo" 23
 "Esfinge" 26
 Carregamento energético 28, 29, 30
 Respiração vocálica 33, 34, 35
 Respiração da coluna vertebral 38, 39, 40
 Pentagrama
 Respiração "cósmica" 49, 50
- 4 BAIXO-VENTRE
 Respiração "fole" 3
 Bocejo 5
 "Soprar a sopa, a vela" 6, 7
 Respiração vocálica 33
 Circulação da energia 41, 42
- 5 BRÔNQUIOS
 O "leão" 8
 Respiração lateral 9
 Estimulação pulmonar 22
 Expiração completa 14
 Respiração purificadora 24
 Respiração "Há" 25
 Direcionamento da consciência 31
- 6 CANSAÇO
 Respiração alternada 2
 Respiração - "fole" 3
 Bocejo 5
 "Soprar a sopa, a vela" 6, 7
 "Cobra sibilante" 12
 Estimulação pulmonar 22
 Carregamento energético 28, 29, 30
 Respiração vocálica 33
 Todas as respirações da coluna vertebral 37 a 44
 Respiração dos elementos 48
- 7 CÉLULAS (renovação e fortalecimento das membranas celulares)
 Suspensão da respiração 18, 19
 Estimulação pulmonar 22
 Expiração completa 14, 15
 Respiração diafragmática 27
- 8 CIRCULAÇÃO - CORAÇÃO
 Respiração entrecortada 1
 "Cobra sibilante" 12
 Respiração refrescante 13
 Estimulação pulmonar 22
 Respiração "Há" 25
 Direcionamento da consciência 31

- Respiração vocálica 33
 Circulação da energia 41, 42
 Para tranquilização, a respiração meditativa 46
 Para estimulação, o exercício "Tum-Mo" 44
- 9 CONCENTRAÇÃO
 Respiração alternada 2
 "Soprar a sopa, a vela" 6, 7
 Respiração com ênfase no olfato 11
 Canto Om 34
 Respiração Consonantal 36
 Respiração da coluna vertebral 39
 Circulação da energia 41, 42
 Conscientização dos hemisférios cerebrais 45
- 10 CONTATO COMA TERRA
 Respiração "Hara" 4
 Estimulação pulmonar 22
 Retração do diafragma 16
 Respiração "cruz" 35
 Circulação da energia 41, 42
 Exercício "Eu sou" 43
 Pentagrama 47
 Respiração dos elementos 48
 Respiração "cósmica" 50
- 11 CORPO - CAWR
 Respiração "fole"
 "Cobra sibilante"
 Exercício "Tum-Mo"
 Respiração dos elementos
- 12 DEPRESSÃO
 Respiração "Hara"
 "Cobra sibilante"
 Estimulação pulmonar
 "Pássaro alçando vôo"
 Carregamento energético
 Capa áurica
 Respiração vocálica
 Canto Om
 Respiração alternada da coluna vertebral
 Circulação da energia
 Exercício "Eu sou"
 Pentagrama
 Respiração dos elementos
 Respiração "cósmica"
- 13 DIGESTÃO
 Respiração enti ecortada
 Respiração "fole"
 Respiração "Hara"
 Oscilação da respiração
 "Esfinge"
 Respiração diafragmática
 Retração do diafragma

- 14 ENERGIA
Respiração "fole"
Respiração "Hara"
"Cobra sibilante"
Suspensão da respiração
Respiração diafragmática
Retração do diafragma
Respiração da coluna vertebral
Exercício "Eu sou"
- 15 EQUILÍBRIO (centro interior)
Respiração "Hara"
Respiração lateral
Suspensão da respiração
"Esfinge"
Respiração alternada da coluna vertebral
Conscientização dos hemisférios cerebrais
Respiração da quietude meditativa
Pentagrama
Respiração dos elementos
- 16 ESPINHA DORSAL (desvio lateral e para a frente)
Respiração lateral
Respiração dorsal
"Esfinge"
Direcionamento da consciência
Respiração da coluna vertebral
Circulação da energia
- 17 ESTRESSE (psíquico)
Relaxamento completo
Respiração entrecortada e plena
Oscilação da respiração
Expiração completa
Respiração "Há"
Respiração da coluna vertebral
Respiração da quietude meditativa
Pentagrama
Respiração dos elementos
Respiração "cósmica"
- 18 FORÇA DE VONTADE
Respiração "fole" "Cobra sibilante" Suspensão da respiração Oscilação da respiração
"Esfinge" Respiração "cruz" Respiração da coluna vertebral Exercício "Eu sou"
Pentagrama
- 19 GARGANTA - FARINGE
Bocejo
O "leão"
Respiração "Há"
Respiração vocálica
Respiração consonantal
Exercício da coluna vertebral

- 20 INSPIRAÇÃO
 Exercício da coluna vertebral
 Exercício "Tum-Mo"
 Respiração dos elementos
 Conscientização dos hemisférios cerebrais
 Respiração "cósmica"
- 21 MEDITAÇÃO (contemplação interior)
 Relaxamento completo
 Respiração alternada
 "Soprar a sopa, a vela"
 Respiração "cruz"
 Conscientização dos hemisférios cerebrais
 Respiração da quietude meditativa
 Respiração "cósmica"
- 18 FORÇA DE VONTADE
 Respiração "fole" "Cobra sibilante" Suspensão da respiração Oscilação da respiração
 "Esfinge" Respiração "cruz" Respiração da coluna vertebral Exercício "Eu sou"
 Pentagrama
- 19 GARGANTA - FARINGE
 Bocejo
 O "leão"
 Respiração "Há"
 Respiração vocálica
 Respiração consonantal
 Exercício da coluna vertebral
- 20 INSPIRAÇÃO
 Exercício da coluna vertebral
 Exercício "Tum-Mo"
 Respiração dos elementos
 Conscientização dos hemisférios cerebrais
 Respiração "cósmica"
- 21 MEDITAÇÃO (contemplação interior)
 Relaxamento completo
 Respiração alternada
 "Soprar a sopa, a vela"
 Respiração "cruz"
 Conscientização dos hemisférios cerebrais
 Respiração da quietude meditativa
 Respiração "cósmica"
- 22 MEDO
 Respiração "Hara"
 Bocejo
 Suspensão da respiração
 Oscilação da respiração
 "Pássaro alçando vôo"
 "Esfinge"
 Carregamento energético
 Capa áurica
 Canto Om
 Pentagrama
 Respiração "cósmica"

- 23 NERVOS
 Respiração entrecortada e plena
 Respiração "Hara"
 Respiração refrescante
 Suspensão da respiração
 "Pássaro alçando vôo"
 "Esfinge"
 Carregamento energético
 Capa áurica
 Canto Om
 Circulação da energia
 Respiração da quietude meditativa
 Respiração dos elementos
 Respiração "cósmica"
- 24 PERNAS (veias)
 Circulação da energia
 Pentagrama
 Respiração "cósmica"
- 25 PROTEÇÃO ESPIRITUAL Respiração "Hara"
 "Cobra sibilante"
 Capa áurica
 Canto Om
 Exercício da coluna vertebral
 Circulação da energia
 Exercício "Tum-Mo"
 Pentagrama
 Respiração "cósmica"
- 26 PULMÕES
 Respiração entrecortada
 Bocejo
 Respiração lateral
 Respiração dorsal
 Estimulação pulmonar
 Expiração completa
 Respiração "Há"
 Respiração diafragmática
 Direcionamento da consciência
- 27 PURIFICAÇÃO (desintoxicação)
 Respiração alternada
 Estimulação pulmonar
 Expiração completa
 Respiração "Há"
 Retração do diafragma
 Exercício "Tum-Mo"
 Respiração dos elementos
- 28 RESFRIADO (constipação)
 Respiração alternada
 O "leão"
 Respiração com ênfase no olfato
 Respiração purificadora
 Respiração vocálica

- 29 SONO
Relaxamento completo
Bocejo
"Soprar a sopa, a vela"
Respiração refrescante
Respiração "Hara"
Respiração da quietude meditativa
- 30 TENSÓES
Respiração "Hara"
Bocejo
"Pássaro alçando vôo"
Respiração ' '1-lá"
Direcionamento da consciência
Pentagrama
Respiração dos elementos
- 31 ViTALiDADE
Respiração "fole"
Estimulação pulmonar
Carregamento energético
Respiração vocálica
Canto Ohz
Exercício da coluna vertebral
Circulação da energia
Exercício "Eu sou"
Pentagrana
Respiração dos elementos
Exercício "Tum-Mo"
- 32 VOZ
"Cobra sibilante"
Respiração vocálica
Respiração consonantal