

MONOGRAFIA

CURSO DE FORMAÇÃO PARA INSTRUTOR DE YOGA

**Prof: Adriana Braga – Padmi Núcleo de Yoga & Arte – Belo Horizonte-
MG**

Aluna: Dorilany Rocha de Matos

PRANAYAMAS E A EXPANSÃO

DA

CONSCIÊNCIA

Durante o Curso de Formação para Instrutores de Yoga, deparei-me com o tema Pranayamas e, encantada, bebi das palavras e ensinamentos da filosofia milenar a respeito do assunto, transformando o ato de respirar, para mim, num delicioso aprendizado de como possuir um elixir da saúde e equilíbrio físico, mental e espiritual. Querendo entender cada vez mais a profundidade desse conhecimento, tento nesse trabalho registrar os pontos importantes da relação entre Pranayamas e expansão da consciência, juntamente com o corpo fisiológico e o corpo sutil.

Respirar é, do ponto de vista fisiológico, o ato de inalar e exalar o ar através da boca ou das cavidades nasais para se processarem as trocas gasosas ao nível dos pulmões. A respiração é o processo pelo qual um organismo vivo troca oxigênio e dióxido de carbono com o seu meio ambiente. Para isso, faz-se necessário que o ar fresco entre pelas narinas, onde é aquecido nas cavidades nasais, limpo e umedecido, a seguir percorra a traqueia (um tubo que passa pela garganta, mantido aberto por anéis de cartilagem) e chegue aos pulmões. Como o ar que respiramos normalmente é poluído, ao passar pelas narinas ele é filtrado nos pelos e pelo muco do nariz e, ao longo de toda a traqueia, por outra camada de muco e cílios na parte interna que tem a mesma função de filtragem, empurrando o muco para a garganta para ser engolido, deixando livre o caminho do ar para os pulmões. Quando inspiramos, o diafragma se contrai e desce, abrindo espaço para o tórax se expandir e o ar entrar nos pulmões. Ao expirarmos ocorre o inverso desse movimento para a expulsão do ar.

RESPIRAÇÃO COMPLETA

Esvazie os pulmões.

Inspire, sentindo o ar fresco entrar pelas narinas indo em direção ao abdome, que se projeta para cima; sinta as costelas se expandirem e a parte alta do tórax se encher de ar, abrindo o peito movimentando os ombros para cima. Expire descendo ombros e relaxando as costas, o peito, voltando com as costelas e levando o umbigo para dentro, recolhendo o abdome e expelindo todo o ar dos pulmões.

Para o Yoga a respiração é Pranayama – além de ser um processo fisiológico que envolve o pulmão por inteiro, inspirando e expirando o ar através das narinas –, significa um ato bem mais sutil, um movimento consciente de inspirar Prana (energia vital, alento, pensamentos e emoções positivas) e reter e dominar (Ayama), numa pausa ínfima, porém repleta de aprofundamento para a evolução e expansão da consciência.

Para o Yoga, Pranayamas constituem-se de técnicas para captar, dominar e reter em seu íntimo o alento vital, distribuí-lo pelo corpo, purificando-o e desobstruindo canais energéticos que levam à gradativa expansão da consciência, até se atingir a iluminação.

VILOMA PRANAYAMA RELAXANTE

Inspire e expire com todo o pulmão e relaxe.

Esse é o primeiro passo.

Relaxe, deite-se confortavelmente numa esteira, alinhe as vértebras da coluna, deixe os joelhos flexionados e unidos, os pés separados apoiados no solo.

Esvazie os pulmões.

Inspire projetando o abdome para fora, dilatando as costelas e abrindo o peito levantando um pouco as clavículas, recebendo o prana. Observe então uma sutil pausa na respiração, como que preenchendo todo seu corpo com esse prana. Solte o ar soprando-o suavemente pela boca, eliminando toxinas, impurezas dos pulmões e pensamentos negativos da mente. Desça os ombros relaxando as clavículas, voltando as costelas e recolhendo o abdome, retirando todo o ar dos pulmões. Ao final da expiração observe uma nova e sutil pausa natural, para outra vez inspirar e absorver um maior fluxo de oxigênio e prana.

Efeitos terapêuticos: pranayama relaxante (principalmente visualizando que ao soltar o ar ocorre a eliminação das toxinas corporais e mentais) que purifica o corpo e a mente e alivia a pressão nos hipertensos.

Na prática de Yoga, a respiração tem 3 fases, deve ser feita com consciência e os pulmões estarem sempre vazios para começar. A inspiração, cuja denominação é Puraka; a exalação ou Rechaka, um processo passivo, natural, suave, e a pausa, retenção do ar ou Kumbhaka, o ponto neutro, o instante de um encontro primordial do qual trataremos mais adiante. .

O homem moderno não quer saber de pausas – na sua concepção, perda de tempo e dinheiro. Corre daqui para ali buscando a felicidade nos bens materiais, no acúmulo de posses e prestígio social. É a era das aparências, da poluição visual e da mente, do excesso de estímulos sensoriais, materiais, a era do tudo *fast*, pra ontem, se possível. Isso gera um estresse constante e ininterrupto, que por sua vez gera poluição e confusão mental, respostas rápidas e automáticas do corpo e da mente, como se fosse uma luta, uma guerra, competição para chegar à reta final mais rápido e primeiro. Para isso, o corpo tem que estar esperto e atento, elétrico e defensivo, a mente completamente ocupada por estratégias da batalha diária de sobrevivência, por ilusões da vida material e densa, sempre olhando à frente, a respiração rápida como os batimentos cardíacos e, quantas vezes, sufocante. Ao final, quando esse homem alcança tais bens, prestígio, poder e chega onde ele supõe ser o topo, descobre por sua vez e na maioria das vezes um grande vazio na alma. Está rico, poderoso e sozinho,

doente, estressado e ainda preocupado como guardião desses bens, escravo do seu destino, ilusões e história.

Mas, como relaxar, se relaxar é desarmar, entregar e entregar-se, usufruir do alento e enxergar o agora presente, mandar um aviso ao corpo de que ele pode renovar-se, refrescar, aliviar-se das respostas rápidas e contínuas, dizer à mente que descanse dos pensamentos automáticos turbinados e dos turbilhões de ideias e estímulos, convidar o espírito a mergulhar numa viagem de autoconhecimento, descobrir na vida muito mais que bens materiais e luta por sobrevivência e que é possível ser feliz com simplicidade, poder respirar com todo o pulmão, com ritmo, por inteiro, vivendo saúde em todas as células do corpo? E, no final, olhar para trás e sorrir satisfeito por saber que se viveu plenamente. E o mais importante: nessa entrega de si, na busca do seu eu e do sentido da vida, saber que se pode viver inserido na sociedade realizando suas ações, trabalho, comportamento e atitudes, com a diferença de estar consciente de si, de quem é, de seus limites, equilibrando trabalho e descanso, rapidez e calma, qualidades e defeitos, sabendo lapidar as virtudes, aceitar as falhas minimizando-as e não lhes dando ênfase, estar centrado e feliz independente do sol escaldante, do trânsito moroso, do atraso do cliente, da vida e seus inúmeros pequenos e grandes obstáculos. E tudo começa no ato de saber respirar!

Sem a respiração o ser humano não vive; exercitando Pranayamas viverá muito melhor. Já lemos muito a respeito da importância da respiração na vida do ser humano. Sabemos que ela funciona como um barômetro de energia da vida, sendo a medida mais consistente de vitalidade à medida que o ser humano envelhece. Mas o que muitos não sabem é que a respiração, na sua característica de ser involuntária como função prioritária para a nossa vida, é também voluntária ou consciente, e que podemos portanto, regulá-la a nosso favor. Para isso, realizamos e praticamos Pranayamas.

Respiração e vida emocional andam juntas. Se observarmos a respiração de uma pessoa diante de uma situação de estresse ou relaxada deitada na grama de um parque, fica claro o estado mental e psíquico em que ela se encontra e também a relação que há entre sistema nervoso e respiração.

Pare um instante e observe a sua respiração agora.

Qual parte do corpo se movimenta mais? O baixo-ventre, o abdome? Ou é o peito que sobe e desce levantando os ombros?

Se a sua respiração está se dando mais no peito, observe seus pensamentos e seu estado emocional no momento. Está agitado, nervoso, inquieto, angustiado, ansioso ou confuso? Sente-se sufocado pelas responsabilidades do dia a dia?

Permita-se uma pausa. Comece a inspirar com o pulmão todo, projetando o abdome, expandindo costelas e enchendo o peito por último, e solte o ar soprando pela boca, devagar, suavemente, num movimento inverso até que os pulmões se esvaziem totalmente no recolhimento do abdome. Repita o Viloma Pranayama Relaxante algumas vezes e observe a mudança de estado mental.

Valeu a pausa?

Quando aprende a regular a respiração voluntariamente o ser humano estará praticando Pranayama, regulando ao mesmo tempo sua saúde orgânica, psíquica, mental e espiritual, tomando consciência do seu corpo, cuidando de seu bem-estar como um todo, sentindo a plenitude de ser quem é, tomando o controle de sua vida em

todos os aspectos, aprofundando um encontro definitivo consigo mesmo, com sua essência pura, na harmonia de ser dentro do ritmo universal, escalando os degraus da expansão da consciência cósmica.

No livro “Elementos formais do Hatha-Yoga”, Antônio Blay diz que “a força nervosa, a vitalidade, a irradiação magnética do indivíduo são expressões do Prana, sendo seu capital energético” retirado do sol, alimentos, ar, universo.

Dentro da filosofia indiana Prana se constitui de 5 ares vitais, vayús, circulando por todo o corpo com funções específicas em áreas diferentes. Os principais são *prana* e *apana*. *Prana*, energia que atrai, integra, absorve através do ar inalado. *Apana*, energia que expelle, expulsa, ação propulsora. Sendo assim, entendemos como *prana* e *apana* têm função homóloga à inspiração (Puraka) e à expiração (Rechaka), e o ponto que une ou separa ambas é a retenção do ar, o Kumbhaka, ponto neutro, pausa.

De acordo com Patanjali, a respiração é considerada a forma mais elevada de ascese, por purificar as impurezas e acender a chama do conhecimento profundo. Os Pranayamas, por ajudarem a mente a se concentrar, são uma perfeita preparação para a meditação. Em meditação o ser humano é capaz de reformatar seus padrões mentais, seu estado psíquico, sua personalidade.

Vamos então entender como se dá essa purificação através dos Pranayamas e como se relaciona o sistema energético do corpo sutil com os sistemas do corpo físico, trabalhando em conjunto para a expansão da consciência.

Podemos comparar o sistema energético do corpo sutil com o sistema nervoso central que passa pela coluna vertebral e divide-se em sistema nervoso periférico e vegetativo ou autônomo. O sistema vegetativo ou autônomo ainda divide-se em parassimpático e simpático. O parassimpático, altamente complexo, forma uma sofisticada rede de comunicação através de impulsos de energia elétrica e química, carregando e operando o motor das funções corporais, relaxando, descontraindo, retraindo (levando ao corpo as respostas de relaxamento), em oposição ou em combinação com o sistema nervoso simpático, que reage a estímulos recebidos pelos sentidos, contraindo, expelindo, acelerando (dando ao corpo respostas de fuga ou preparação para luta). O equilíbrio do sistema nervoso é a combinação dos sistemas simpático e parassimpático, ou seja, há momentos em que o corpo e a mente precisam estar alertas, dando respostas de fuga ou de luta, e outros momentos em que precisam de relaxamento e descanso. Tal qual o ciclo da vida, onde se alternam e se complementam os opostos: frio e calor, alegria e tristeza, retrair e expandir, o negativo e o positivo, o passivo e o ativo, inspirar e expirar, subir e descer, esquerdo e direito.

Os sistema nervosos simpático e parassimpático são considerados extensões dos canais energéticos do corpo sutil, os Nadis, passando pelo lado esquerdo da coluna o Nadi Ida e, do lado direito, o Nadi Pingala, que se originam na base da mesma e sobem até o alto da cabeça entrelaçando –se por ela.. Por esses Nadis laterais fluem forças de passividade, relaxamento, calma (Nadi Ida) e forças de impulsividade, vitalidade e energia (Nadi Pingala). Os Nadis, por sua vez, estão ligados a um canal central – Sushumna, que seria a extensão do sistema nervoso central –, e também ligados aos Chakras, que são os canais de armazenamento de energia vital, Prana, situados em pontos específicos ao longo da coluna, funcionando como extensão das glândulas endócrinas e plexos nervosos.

***Desobstruindo, equilibrando e purificando os canais energéticos:
1- Nadi Sodhana Pranayama (purificação de Ida e Pingala)***

Inspire por uma das narinas, enquanto bloqueia a outra. Retenha o ar com os pulmões cheios (Antara Kumbhaka) pelo tempo que conseguir, levando o queixo ao peito (Jalandhara). Depois, volte com a cabeça, expire pela outra narina e bloqueie a primeira. Inspire agora pela narina que acabou de expirar, retenha o ar, queixo no peito, e expire pela narina oposta. Termine o pranayama expirando pela narina que começou o exercício.

2- Anuloma Pranayama (desbloqueio de Sushumna)

Inspiração completa e profunda pelas narinas, retenção do ar com os pulmões cheios (Antara Kumbhaka), expiração por uma das narinas. Nova inspiração e, após retenção do ar, expiração pela narina oposta. Com o tempo pode-se bloquear parcialmente a narina que está expirando a fim de tornar a exalação mais lenta, potencializando o exercício.

Esse pranayama areja os pulmões, tranquiliza o sistema nervoso, melhora a digestão e aumenta a força de vontade.

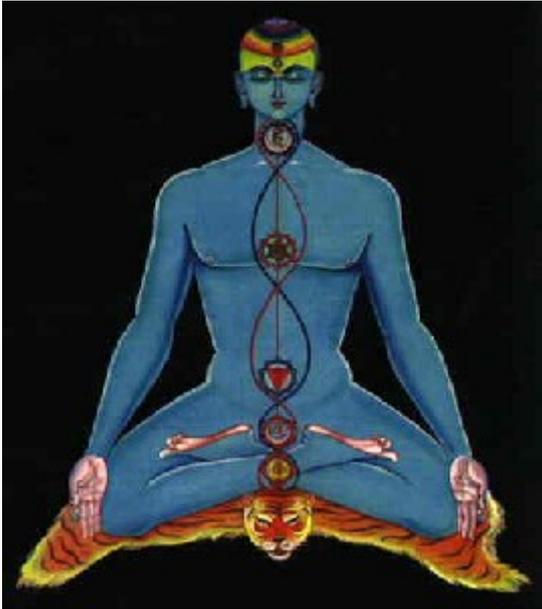
Essa maravilhosa rede de canais e centros energéticos sutis, invisível aos olhos humanos, juntamente com a rede nervosa fisiológica rege a vida orgânica, mental e espiritual do homem. O que leva os humanos a pensar, refletir, reagir, amar, conscientizar-se, não está a olhos nus. Está além disso, é mais sutil, permeia seu corpo físico, seu cérebro: é seu sopro de vida, seu alento, Prana. Quando se vai, no último suspiro, vai sua própria vida.

Como disse anteriormente, o homem moderno está com a mente poluída, em consequência de um corpo poluído, um sistema respiratório também poluído por uma respiração estressada no corre-corre da vida. Por isso, torna-se necessário purificar o corpo, seus canais sutis e energéticos. É preciso que o organismo adquira uma grande capacidade de absorver oxigênio que, em forma de Prana, energia vital, irá circular por todo o corpo, fluindo, indo e vindo por Ida e Pingala e, purificados, subir por Sushumna, nesse caminho desenvolvendo os Chakras plenos de energia depositada, os quais vão girando e desbloqueando. Todo o passeio de Prana pelo interior do homem necessita de sua consciência para atuar corretamente nesses desbloqueios e purificações, para que atinja o objetivo de proporcionar a saúde física e mental, a união, a integração do ser.

Pranayama para ativar o cérebro, poder de concentração e força mental:

1- Kapala Pranayama (respiração com movimento e ação mental)

Visualizar um triângulo dourado no centro da testa, a morada da consciência, a luz da sabedoria e da vida. Inspire canalizando mentalmente o ar vital para este triângulo; depois solte o ar, imaginando o triângulo se expandir, iluminando todo o cérebro e transbordando para todo o corpo.



Acima, desenho da rede de Chakras (circulares), Ida e Pingala se entrelaçando ao lado da coluna por onde passa Sushumna, o canal central.

Medo, ansiedade e estresse podem causar baixas por distúrbios na energia dinâmica de equilíbrio dos Chakras. Uma obstrução é efetivamente uma área onde a energia está parando de fluir, causada por energias opostas, produzidas por traumas ou energias negativas que entram. Tais obstruções em qualquer parte da energia fluente podem resultar num mal funcionamento da glândula endócrina e, conseqüentemente, desequilibrar a atividade hormonal.

Os Chakras refletem a atitude individual para a vida. Queiramos ou não, a ênfase é dirigida largamente através de pensamentos materialistas e atividades terrenas, existindo um comprometimento da realidade de pensamentos espirituais. Idealmente eles podem ser todos amplamente desenvolvidos e estar em completo equilíbrio dinâmico.

Cada Chakra tem uma função particular mas, em termos gerais, aqueles abaixo do diafragma tratam das energias das atividades mundanas da existência física, que podem ser chamadas de “funções de sobrevivência”, enquanto as energias acima do diafragma, a partir do Chakra Anahata, o cardíaco, são relacionadas com o desapego, o amor universal, a compaixão, consciência, sabedoria, criatividade, expressão. Os 7 Chakras são: Muladhara, na base da coluna; Swadhisthana, lado esquerdo do umbigo; Manipura, na boca do estômago; Anahata, cardíaco, no coração; Vishudna, na garganta; Ajna, no centro da testa entre os olhos e Sahashara, no alto da cabeça.

É importante saber que o Chakra Muladhara, de polaridade negativa, na base extrema da coluna e Chakra Sahashara, de polaridade positiva, no alto da cabeça, abrigam duas energias respectivamente: Shakti (ligada à Kundalini, energia da matéria) e Shiva (energia espiritual), estabelecendo entre eles um campo energético dentro do qual acontecem os fenômenos da consciência humana, dependendo do grau de maior ou menor materialismo ou maior e menor espiritualidade do indivíduo. O Prana, controlado e dominado, sendo energia vital que se desloca incessantemente pelos canais energéticos, será responsável por deslocar essas energias, fazendo com que a força de Shiva, do amor, entrega e desapego cheguem ao Muladhara, transmutando e equilibrando as forças da matéria para equilíbrio do ser. O despertar

de Kundalini impulsionada pela energia da consciência e vontade sobe até Sahashara levando á mudança no estado de consciência, podendo chegar a iluminação.

As pessoas interessadas e comprometidas em outros ideais além de só perseguir desenvolvimento material, usam mais seu potencial físico e funções espirituais, expandindo seus Chakras e tornando-os mais ativos. Isto acontecendo, uma expansão de consciência toma lugar, provendo o indivíduo com discernimento até outros reinos de existência e dentro de si próprio.

Equilibrar as energias já citadas , se faz dominando o Prana, praticando Pranayamas ,o que significa fazer a mudanças no ritmo respiratório. Logo, equilibrar Prana e Apana através dos Pranayamas é o caminho mais eficaz e seguro para isso. Na prática, o ritmo dependerá do objetivo do Pranayama especificamente. Ora poderá ser forte e rápido, trabalhando regiões específicas por onde passam os vayus, ora poderá ser profundo, suave, natural. Ora se fará com Kumbhaka de pulmões cheios ou então com pulmões vazios. Também poderá ser com respiração em contínuo movimento ou em pausas gradativas de acordo com as fases da mesma. E ainda Pranayamas com atitude mental, visualizações de luz. O ponto crucial é que, qualquer que seja a técnica, a consciência tem de estar presente para o Prana seguir corretamente pelo corpo.

Pranayama para potencializar a energia no sistema nervoso, purificar canais energéticos, revitalizar o corpo e a mente, aprofundar a consciência:

1- Bhástrika – respiração do fole

Esvazie os pulmões. Inspire de maneira vigorosa pelo abdome, expirando também de maneira vigorosa pelas narinas e contraia o abdome. Continue inspirando e expirando de maneira rápida e vigorosa, acelerando cada vez mais o ritmo. Após dez execuções, respire livremente. Faça a inspiração completa, leve o queixo no peito e retenha o ar com os pulmões cheios; quando quiser, volte com a cabeça e solte o ar. Inicie novo ciclo e mais um após esse.

Esse pranayama faz aumentar a circulação sanguínea, tonifica o sistema nervoso, renova e purifica todo o corpo, produz uma potencialização de energia nos sistemas nervoso, muscular e respiratório e também um aprofundamento notável da consciência.

Obs: pessoas com histórico de hipertensão ou problema cardíaco podem fazer o Bhástrika com menos vigor e rapidez e sem retenções de ar.

Atenhamo-nos agora um pouco sobre Kumbhaka. É um instante de suma importância e profundidade, pois é nesse momento estaque em que se processam os fenômenos da consciência, o refreamento de ondas desordenadas, agitadas, instáveis que atrapalham e embaçam a visão interior clara e plena de si mesmo. Após a serenidade mental, vem a união do eu profundo com o eu superficial, consciente com inconsciente, e o despertar de Kudalini de encontro ao Chakra Sahashar, já que por ocasião dos movimentos respiratórios a energia de Kundalini se deslocaria pelos nadis Ida e Pingala.

No Pranayama é no momento de Kumbhaka que irá se processar a mudança de ritmo interno, esse aquietamento da mente, com o cessar da dualidade da existência humana sempre em conflito com os opostos, dando lugar a outro estado da

consciência, mais equilibrado e se expandindo cada vez mais. Vê-se portanto, a importância do Kumbhaka para o Yoga.

“A mente se acalma também por exalar e por reter a respiração”

1.34-Yoga Sutras de Patanjali

Kumbhaka Bandha Pranayama:

- Após a expiração, inspire levando a cabeça para trás retendo o ar com os pulmões cheios (Antarya Kumbhaka), enquanto massageia com a língua o palato mole do céu da boca (Khekari Mudrá). Depois expire, levando o queixo ao peito (Jalandhara), realizando a tríplice contração (Bandha Trya): contraia o abdome (Udhiyana Bandha) e os esfíncteres inferiores do ânus e uretra (Mula Bandha), retendo o ar com os pulmões vazios (Sunyaka Kumbhaka).

Esse pranayama tem forte atuação nos órgãos internos, glândulas endócrinas e plexos nervosos, além de liberar correntes de energia (Vayus) do corpo, promovendo a vitalidade e o equilíbrio orgânico e mental.

Veremos no texto abaixo uma bela descrição do processo pelo qual a prática de Pranayamas expande a consciência individual, levando-a a uma integração com a consciência universal e cósmica:

“Em 1º lugar, da respiração ritmada vem a tendência para todas as moléculas do corpo se moverem em uma direção. Quando a mente se transforma em vontade, as correntes nervosas são transformadas em movimento similar à eletricidade. Os nervos mostram a polaridade sob ação das correntes elétricas, mostrando, por sua vez, que quando a vontade é transformadora, as correntes nervosas são transmutadas em algo parecido com eletricidade. Sendo assim, quando todas as moléculas de um corpo se tornam perfeitamente rítmicas, o corpo torna-se uma bateria gigantesca de vontade. Os pranayamas trazem uma ação rítmica para dentro do corpo e ajudam o centro respiratório a controlar os outros centros.

É interessante saber que na base da coluna se localiza o ÚNICO espaço do corpo onde todos os sistemas nervosos se unem num lugar comum de encontro. Os nervos simpático, o vago e cérebro-espinhais, todos se unem por anastomose na base da coluna, que no corpo sutil corresponde ao centro energético ou chakra Muladhara, e de onde partem Ida e Pingala, os nadis que se entrecruzam pela coluna vertebral, por onde passa Sushumna (nadi central).

O objetivo do pranayama (prática respiratória) aqui é o de ascender o poder espiralado no Muladhara, chamado Kundalini. Ida e Pingala são os principais canais através dos quais essas correntes passam. O Sushumna, nas pessoas comuns, está fechado na extremidade inferior; nenhuma ação se processa através dele. O iogue propõe uma prática pela qual ele pode ser aberto e as correntes nervosas serem levadas a transitar através dele. Quando uma sensação é levada até um centro, o centro reage. Agora o centro no qual todas as sensações residuais ficam acumuladas é o Muladhara, o receptáculo da base, e a energia espiralada é a Kundalini, conforme mencionado acima. Se essa energia espiralada for despertada e ativada e conscientemente levada a viajar até o Sushumna, ela atua sobre centro após centro (chakra após chakra) e uma tremenda reação será desencadeada. Quando chega na metrópole de tudo, no cérebro, no alto da cabeça, Chakra Sahashara, a área inteira reage e causa uma enorme labareda de iluminação, a percepção do Ser. Conforme a força da Kundalini percorre desde um

centro para o outro, a mente como era abre-se e o universo é percebido pelo iogue pela forma sutil causal.”

Texto extraído do livro do Dr. Quantz Crawford “Methods of Psychic Development” (em tradução livre, Métodos de Desenvolvimento Psíquico) – Ed. Samuel Weiser – EUA.

O sistema da união do organismo psíquico e sutil com o corpo físico é duplo: o Prana que circula pelos Nadis verte-se ao longo do sistema nervoso, e o Prana estacionado nos Chakras vitaliza as glândulas de secreção interna através dos plexos nervosos. E, psiquicamente, quando o eu superficial consciente se aprofunda, encontra o eu profundo inconsciente e o traz à consciência, proporcionando o equilíbrio da personalidade e, em consequência, uma paz, tranquilidade do ser que finalmente encontra a si mesmo e sua essência, a verdadeira felicidade.

Pranayamas com ação mental trazem paz, tranquilidade à mente, levando o praticante a vivenciar atitudes e visualizações positivas:

- Pranamaskrya

Inspire, visualizando uma luz azul claro subindo pela coluna até o alto da cabeça; ao expirar, a luz se transforma num chafariz, jorrando bênçãos de paz, harmonia, saúde e equilíbrio pelo seu corpo.

Precisamos nos conscientizar cada vez mais da nossa respiração, dos cuidados em relação ao Kumbhaka (retenção do ar), de não forçar a respiração, mas deixar que ela flua suave, natural e completa e praticar também cada vez mais os Pranayamas, mesmo não tendo a finalidade elevada de chegar ao estado de Samadhi ou Iluminação, o que pode acontecer com muita prática, determinação, entrega. Como diz o professor Hermógenes Andrade, os Pranayamas constituem “uma espécie de farmácia e, como no caso de uma farmácia, devemos tomar a sério a necessidade de usar sabiamente aquilo de que precisamos para que não tomemos veneno pensando que se trata de remédio”.

Devemos sempre lembrar que para se realizar Pranayamas é necessária a orientação de um professor experiente. Os Pranayamas exigem técnica, cuidado nas retenções, nos ritmos fortes; porém, realizar e praticar a respiração completa, aquela em que todos os níveis da personalidade participam, desde os mais profundos aos mais superficiais, exige apenas observação e consciência corporal do praticante, e isso qualquer pessoa pode fazer, já sendo um grande passo para a melhoria do seu estado mental geral.

Aqui é necessário atentar para algumas questões de enorme importância no processo correto da respiração:

– a respiração correta é sempre nasal. Inspiração pela boca é prejudicial ao bom funcionamento do sistema respiratório (salvo em casos específicos de prática de pranayamas);

– com exceção de Pranayamas específicos e bem orientados, a inspiração, expiração e retenção devem ser feitas de forma suave e natural, sem esforço;

– pessoas com histórico de pressão alta e problemas cardíacos não devem prolongar a retenção de ar, Kumbhaka.

Seria bom que todos os dias dedicássemos uns minutos para nos observar respirando e assim nos conhecermos melhor. Ao flagrar nossas emoções nas ondas da respiração podemos reverter o ritmo descompassado , irregular, afinando –o com o ritmo da natureza, da vida , do universo abrindo um novo caminho na mente centrada e apaziguada dos turbilhões e estímulos externos, deixando que o si mesmo, a nossa essência pura aflore por estar no seu espaço de paz e assim promova um encontro maior e superior no imenso espaço chamado cosmos.

FIM

A você, Adriana,

querida mestra nesse caminho sem volta do Yoga.

Obrigada pelas palavras sempre inspiradas que encontraram solo receptivo em minha mente, me conduzindo a trilhar caminhos e descaminhos em busca da direção correta que levam a mim mesma, inteira.

Obrigada pela possibilidade do encontro com pessoas como Dinorá, outra querida professora e exemplo de vida, com meus colegas de curso, cada um a seu modo formando naquela aconchegante sala uma corrente de boas vibrações, impulsionando todos para a evolução.

Obrigada por abrir os livros da sabedoria milenar e compartilhar conosco a sua já tão vasta experiência e vivência nesse campo.

Ainda tenho muitíssimo o que saber, aprender, vivenciar na senda do Yoga, mas saiba que seu cartão de visitas foi fundamental.

Namastê!

Belo Horizonte, 6 de março de 2009.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Textos

- **Antônio Blay** em “Fundamento e prática de Hatha Yoga”. Apostila de Adriana Braga.
- **Carmen Jensen Ehrhardt** em “Yoga para o sistema respiratório”.
- **Pedro Kupfer** em “Força vital, respiração e consciência”, extraído do livro “Guia da Meditação”.
- **José Hermógenes de Andrade Filho** em “Pranayama – Respiração”.
- **Professora Adriana Braga** em “Pranayamas”, apostila módulo II – Curso de Formação para Instrutores de Yoga

A você, Adriana,

querida mestra nesse caminho sem volta do Yoga.

Obrigada pelas palavras sempre inspiradas que encontraram solo receptivo em minha mente, me conduzindo a trilhar caminhos e descaminhos em busca da direção correta que levam a mim mesma, inteira.

Obrigada pela possibilidade do encontro com pessoas como Dinorá, outra querida professora e exemplo de vida, com meus colegas de curso, cada um a seu modo formando naquela aconchegante sala uma corrente de boas vibrações, impulsionando todos para a evolução.

Obrigada por abrir os livros da sabedoria milenar e compartilhar conosco a sua já tão vasta experiência e vivência nesse campo.

Ainda tenho muitíssimo o que saber, aprender, vivenciar na senda do Yoga, mas saiba que seu cartão de visitas foi fundamental.

Namastê!

Belo Horizonte, 6 de março de 2009.