



PRANAYAMA

Respiração

A ciência ocidental considera a respiração tão-somente fenômeno fisiológico, mercê do qual o organismo utiliza o oxigênio do ar a fim de com ele efetuar as transformações químicas necessárias para que o sangue possa distribuir "nutrição" a todas as células. Parar de respirar é o mesmo que morrer.

Para a ciência yogi a respiração, no entanto, é muito mais do que um fato fisiológico. É também psicológico e prânico. Em virtude de fazer parte dos três planos - fisiológico, psíquico e prânico -, a respiração é um dos atos mais importantes de nossa vida. É por seu intermédio que logramos acesso a todos eles. Por outro lado, é ela o único processo fisiológico duplamente voluntário e involuntário. Se quisermos, podemos acelerar, retardar, parar e recomeçar o ritmo respiratório. É-nos possível fazê-la mais profunda ou superficial. No entanto, quase todo o tempo, dela nos esquecemos inteiramente, deixando-a por conta da vida vegetativa. Graças a isto, a respiração é também a porta através da qual poderemos um dia, a custa de aprendizado, invadir o reino proibido do sistema vago simpático. É principalmente graças a ela que um yogi avançado consegue manobrar fenômenos fisiológicos até então refratários a qualquer gerência.

A psicanálise pôs às claras a existência de um eu profundo, uma personalidade inconsciente, que estruturada com impulso e tendências instintivas, procura manifestar-se, pressionando, lá do nível desconhecido e misterioso de cada um de nós. Uma outra personalidade, que meridianamente cada um se reconhece ser, é estruturada á base de comportamentos aprendidos e socializados. Esta dicotomia alimenta um estado de tensão permanente. Pois o eu consciente, vigilante, teme e sufoca a livre expressão do eu profundo. Este, na interpretação de Freud, feio, erótico e anti-social, é alimentado pelas freqüentes repressões a que o eu consciente o submete. Do eu profundo o que podemos dizer é que ele é desconhecido e rebelde ao controle, mas não podemos concordar que seja apenas sujeira e negrume. Podemos dizer, isto sim, que as energias que consigo guarda, e que, no homem vulgar, são

desconhecidas pelo eu consciente, têm sido apenas temidas e recalçadas. Submetidas, mas não vencidas, permanecem, no entanto, criando conflitos e, como uma mola comprida, são perigosamente capazes de vencer o controle e soltar-se, muitas vezes, desastrosamente. Visando à unificação da personalidade, por meio de auto-análise e da psicanálise, tentativas são feitas no sentido de um "tratado de paz e mútua colaboração" entre estes dois partidos que dividem o "reino interno" do homem. A respiração é um meio certo de obter essa unificação ou yoga. Há em cada homem duplo ritmo respiratório. Um ligado à vida de relação ou consciente e o outro à atividade inconsciente e vegetativa. A primeira, que todos conhecem, é superficial, e a outra, profunda. Aquela se liga às atividades conscientes, características do eu superficial e consciente, e esta é própria dos mecanismos inconscientes e involuntários, ligada portanto ao eu profundo. A integração que se atinge no plano respiratório é estendida ao plano psíquico, mercê da integração dos dois sistemas nervosos: cerebrosal e simpático. Consegue-se isto com a prática da respiração integral, que, começando como respiração superficial, se vai progressivamente aprofundando até a meta final. Desde já, porém, não se deve entender como respiração profunda apenas o inspirar sob grande esforço com o fim de encher ao Máximo o pulmão.

A) Aspecto psíquico da respiração

Para melhor evidenciar a natureza psíquica da respiração, basta considerar as alterações rítmicas funcionais que concomitantemente ocorrem com as alterações psíquicas. Na inquietude mental e emocional observa-se a respiração acelerada. Torna-se lenta nos estados em que nos achamos física, mental e emocionalmente tranquilos. Se nos envolve um conflito entre duas tendências ou desejos antagônicos, ela se faz irregular ou arritmica. Se, no entanto, nos encontrarmos integrados, livres de contradições psíquicas, respiramos compassadamente.

Reciprocamente, quando, pelos exercícios respiratórios, voluntariamente controlamos a respiração, tornando-a lenta, induzimo-nos necessariamente à tranquilidade emocional e mental. Ritmando-a, estabelecemos a paz entre a mente, a vontade e os impulsos antes contraditórios e opostos.

B) A respiração como fenômeno prânico

Ao tratarmos do corpo prânico chegamos a ver a respiração como o meio de que ele se serve a fim de suprir-se de energia prânica. Cremos já ter dito o suficiente. Vimos já a importância da respiração como fenômeno polarizado, absorvendo a energia positiva --- HA---e a negativa---Tha. Energias estas que vão vivificar os chakras e circular pelos vários nadis.

Pelo exposto, torna-se claro que, controlando voluntariamente a respiração, ritmando -a, aprofundando-a, dirigindo-a, polarizando-a, o homem vai obtendo acessos a seus diferentes níveis - psíquico, fisiológico, prânico, podendo então integrá-los em seu proveito.

C) As fases da respiração

A respiração yogi se faz segundo três fases: puraka, ou inspiração; kumbhaka, ou retenção; rechaka, ou expiração. Conforme sabemos, quando inspiramos apenas pela narina esquerda, terminal do nadi id, absorvemos prâna negativo (THA) e quando o puraka se faz pela narina direita, onde termina o nadi píngala, incorporamos prâna positivo (HA).

Pranayama e sua importância

Etimologicamente, a palavra sânscrita pranayama significa domínio sobre o prâna. A maioria dos autores conceitua como a suspensão voluntária do alento, isto é, do prâna, e é o objetivo comum que todos eles apontam para os vários exercícios respiratórios, constituindo o "abre-te sésamo" para a transcendência e libertação. O venerável, Swami Vivekananda, em "filosofia yoga" (editorial Kier, Buenos Aires), narra uma parábola, ilustrando a importância do pranayama. Ei-la: "conta-se que o ministro de um grande rei caiu em desgraça. Como consequência, o rei mandou encerrá-lo na cúspide de mui elevada torre. Assim se fez, e o ministro foi relegado a ali consumir-se. Ele contava, porém, com uma fiel esposa, que à noite foi à torre e, chamando o marido, perguntou-lhe que poderia fazer para facilitar-lhe a fuga. Respondeu-lhe que na noite seguinte voltasse trazendo uma corda grossa, um forte barbante, um carretel de fio de cânhamo e um outro de fio de seda, um besouro e um pouco de mel. Muito admirada, a boa esposa obedeceu e lhe trouxe os objetos pedidos. Então o marido lhe disse que atasse a extremidade do fio de seda ao corpo do besouro, que lhe untasse os chifres com uma gota de mel e que o colocasse sobre a parede da torre, deixando-o em liberdade e com a cabeça voltada para o alto. Assim ela fez e o besouro principiou sua viagem. Sentindo o cheiro do mel diante de si, trepou lentamente, com a esperança de alcançá-lo, até que chegou ao cume da torre. Apoderando-se então do besouro, encontrou-se o ministro na posse de um dos extremos do fio de seda. Nesta situação, disse à esposa que unisse no outro extremo fio de cânhamo e, depois que este foi puxado, repetiu o processo com o barbante e finalmente com a corda. O restante foi fácil: o ministro conseguiu sair da torre por meio da corda, evadindo-se. Em nossos corpos, continua o amado yogi Vivekananda, o alento vital é o fio de seda e, aprendendo a dominá-lo, apoderamo-nos do fio de cânhamo das correntes nervosas, destas fazemos outro tanto com o forte barbante de

nossos pensamentos e finalmente apoderamo-nos da corda do prâna, com a qual logramos a libertação".

A BOA RESPIRAÇÃO DEVE SER NASAL

Dos mamíferos, o homem é o único que, por causas patológicas ou deploráveis maus hábitos, às vezes respira pela boca. Respiração errada. O nariz não foi feito para compor um elegante perfil. Deus o pôs no meio da nossa face para com ele realizarmos sadiamente esta coisa importantíssima que é respirar.

Os inconvenientes da respiração bucal são de dupla natureza: físicos e prânicos.

Os de ordem física começam com a insuficiente alimentação de ar nos pulmões. Os que respiram pela boca são permanentemente martirizados por uma asfixia parcial, além de serem mais sujeitos às infecções por germes do ar. O nariz é um filtro contra poeiras. Graças à ação bactericida de seu muco, livra-nos de insidioso invasores. É também um radiador natural que aquece o ar frio do inverno, antes de chegar aos pulmões.

A dificuldade de respirar pelo nariz começa quase sempre na infância, e é quando, por tal motivo, se forma o hábito de respirar pela boca.

A ciência dos tatwas ensina que na pessoa sadia a respiração se faz mais fortemente por uma narina do que por outra, variando o lado de duas em duas horas. Durante duas horas, a narina direita funciona mais fracamente do que a esquerda para, depois de duas horas, mudar e então é a esquerda que mais trabalha. Não sei se a ciência ocidental já se apercebeu deste fenômeno. Isto implica em saúde e harmonia com o cosmos. As pessoas que sofrem de nariz entupido de um dos lados gozam menos saúde do que os que respiram normalmente. Por isso deveriam aprender a conservar em bom estado funcionando ambas as narinas.

Das fossas nasais, a que mais freqüentemente funciona mal é a esquerda, por onde se faz a inspiração da corrente negativa THA. "Ora, diz Kerneiz (Comment Respirer; Éditions Jules tallandier, Paris), certos biólogos contemporâneos, como o doutor thijenski, consideram precisamente como uma das causas e igualmente um dos principais sintomas do envelhecimento a insuficiência de ionização negativa nos fenômenos humanos."

Agora que expusemos o ônus de uma respiração defeituosa, estamos na obrigação de indicar técnicas yogues que a possam corrigir e curar.

A) Como corrigir a respiração deficiente

Como os exercícios de pranayama são quase todos executados usando somente o nariz, antes de iniciar um deles é preciso ter as fossas nasais totalmente desimpedidas.

Talvez nenhuma técnica yogi seja necessária quando se trata de uma pessoa que respira pela boca devido ao mau hábito formado em época em que, por um qualquer defeito anatômico ou fisiológico, teve dificuldade em respirar pelo nariz. Neste caso, só é preciso uma boa dose de propósito de livrar-se do hábito, se é que o obstáculo anatômico ou fisiológico já foi removido.

Para desobstruir uma das narinas, coloque na axila do lado oposto um volume como o de um livro, ou o punho fechado. Dentro de minutos, o desentupimento se dá. É só ter um pouco de paciência. Logo que obtiver o que deseja, desfaça a pressão, senão vai entupir a narina do mesmo lado. Se estiver na cama, é suficiente deitar-se sobre o lado desobstruído, para em poucos instantes livrar a narina que estava entupida. E ainda há quem não admita a existência dos nadis!!...

A lavagem do nariz ou vyut-krama consiste em aspirar água pelo nariz e cuspi-la pela boca. A sucção se faz mais com a faringe do que com as narinas. A água deve ser fervida, com uma solução de 7% de sal de cozinha (melhor o sal bruto) e em temperatura tépida. Às primeiras vezes a coisa é desagradável. Dá uma dorzinha que desaparece com poucos segundos.

Alguns exercícios de pranayama, adiante ensinados, são outras formas eficazes de limpar o muco das narinas e quem os pratica realiza outrossim um tratamento preventivo.

Há certas práticas indicadas por Kerneiz (op. Cit.) que preferimos explicar na palavra do autor. Tais técnicas "consistem essencialmente em pronunciar ou sobretudo em cantar certas sílabas de maneira a fazer vibrar as paredes das vias respiratórias. Os sons devem de preferência ser emitidos sobre uma das notas do acorde perfeito e segundo o registro vocal de cada um. Não é preciso cantar a toda a voz, mas cantarolar".

"A sílaba mais própria a fazer vibrar a cavidade torácica mediana é FREM; é preciso tentar um pouco para obter o justo som; apoiando ligeiramente os dedos sobre o peito, deve-se sentir a vibração. OM (a sílaba sagrada) faz voltar a parte superior da caixa torácica e a base da garganta. YUM a parte superior da garganta e alto da glote. VAM o alto do véu palatino e a parte posterior das cavidades nasais. MAM a parte média do véu palatino e das cavidades nasais. SAM a parte anterior do véu palatino e das cavidades nasais. Podem-se obter vibrações um pouco diferentes e mais acentuadas substituindo o M final por N."

"A emissão prolongada e repetida dessas sílabas sobre um som musical e as vibrações que elas determinam tem por efeito purificar as vias respiratórias e livrá-las de todo excesso de muco; exercendo ação tonificante notável, que tende a imunizá-las contra todas as infecções menores de que se tornam sede."

Esses exercícios assim descritos por Kerneiz são classificados na categoria de mantrans. Mantram é a palavra ou som que determina efeitos vibratórios, psíquicos e espirituais quando devidamente emitidos. São verdadeiros mantrans os cantos gregorianos e a entoação das suras do Alcorão pelos muçulmanos em prece. De certa forma, o efeito psicológico arrancado aos soldados pela marcialidade dos tambores exemplifica o que os orientais denominam mantrans.

O DIAFRAGMA E A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

No mecanismo respiratório, o músculo que separa o tórax do abdômen desempenha papel relevantíssimo. Se você se deitar de barriga para cima poderá observar como o abdômen sobe e desce ao ritmo respiratório. Funciona o diafragma como uma membrana. Quando desce, intumescendo o abdômen, arrasta consigo a base do pulmão, aumentando o volume interno deste, o que produz a sucção do ar. Isto é a inspiração. Na expiração, dá-se exatamente o contrário; o diafragma, levantando-se, comprime os pulmões, expulsando o ar. Este mecanismo, tão bonito e tão sadio, com a vida sedentária, desgraçadamente, vai-se perturbando, até quase desaparecer na maioria das pessoas maduras. É como se o diafragma morresse aos pouquinhos. Resta no fim tão-somente a respiração com a parte superior dos pulmões. Mesmo entre atletas tal fato se dá. Quando querem respirar fundo para voltar à calma, levantam os braços, comprimem e intumescem de ar somente o terço superior do órgão. Fazem exatamente o oposto do que o Yoga ensina e que é a forma ideal de respirar. O atleta ocidental inspira estofando o peito e encolhendo a barriga. O yogi inspira projetando discretamente a barriga, puxando para baixo o diafragma, enchendo, assim, não somente o ápice mas também e, mesmo antes, a base do pulmão, que é a zona mais rica em alvéolos, portanto a mais importante para a economia vital.

A morte do diafragma paralisa a movimentação da parede abdominal. Esta, por falta de exercícios, definha, não podendo mais sustentar em seus devidos lugares as víceras, que se dilatam e caem sob a solicitação da gravidade. E a velhice muito cedo chega, com a gordura que se acumula enfeando a barriga. A viceroptose, este deslocamento das víceras, é corrigida mediante a respiração diafragmática que você vai aprender daqui a pouco.

A respiração ocidental nega ao organismo um tesouro de benefícios decorrentes da massagem automática e natural que a respiração diafragmática promove nos órgãos internos e nas glândulas, a par de que, do ponto de vista quantitativo, trabalhando apenas com um terço do pulmão, reduz proporcionalmente a "capacidade vital". A respiração diafragmática tem sido utilizada no tratamento de moléstias cardíacas. Ela massageia com brandura e naturalidade o coração. O

professor Tiralá, de Wiesbaden, é o pioneiro neste tratamento. No restabelecimento do presidente Eisenhower a respiração teve papel significativo.

Massagem igual á que recebe o coração todas as vísceras recebem. No caso dos intestinos, ela é particularmente benéfica, curando a prisão de ventre, contribuindo assim para livrar o organismo das massas putrefactas.

Rejuvenescimento progressivo é outro dividendo que seguramente se recolhe. A respiração abdominal também é utilizada como elemento principal em regimes de emagrecimento. Atuando diretamente nas causas da obesidade, é o mais definitivo e sadio método de emagrecimento.

Depois de tudo isto saber, o leitor pode estar ansioso pelo "mapa da mina", isto é, a técnica da respiração diafragmática. Vamos a ela. Antes de qualquer outra coisa, faz-se imprescindível restaurar os movimentos naturais do diafragma, perdidos em massas de gordura, sufocados por cinturões apertados, esmagado por vísceras crescidas. Sem este exercício preliminar, nada pode ser obtido e nada deve ser tentado.

A) Ativação do diafragma

Trata-se de exercício puramente mecânico. Nele ainda não nos preocupamos propriamente com a respiração. Sentado ou em pé, tendo previamente esvaziado os pulmões, movimente a barriga para diante e para trás sob a ação do diafragma. Desde este primeiro exercício você deve habituar-se a manter sua atenção no que esta fazendo. Comece com um minuto no primeiro dia e vá acrescentando um nos dias subseqüentes até atingir cinco. Não use de violência, pois poderá vir a sentir alguma dor, a qual devera passar com o repouso. Evite a prática se o estomago estiver cheio. Para maior facilidade, de pé, incline o tronco um pouco para frente, apoiando as mãos nas coxas um pouco acima dos joelhos.

B) Limpeza do pulmão

O pulmão é como uma esponja que se deve embeber, não de água, como a esponja comum, mas de ar. A cada inspiração se enche de ar que depois será lançado fora quando os músculos respiratórios se relaxem na expiração. Comumente, tanto a inspiração como a expiração não são feitas com todo o pulmão, mas apenas com um terço, assim a esponja só funciona numa sua terça parte. Que acontece com o restante? Uma coisa bem nociva: boa quantidade de ar fica estagnada, sem renovação, sujeita portanto a deteriorar-se e deteriorar o próprio pulmão e, portanto, toda a saúde.

Precisamos, portanto, aprender esta prática higiênica tão pouco conhecida e tão útil, qual seja a de expulsar do pulmão o ar residual e fermentado. Aprendemos a espremer ao Máximo a esponja.

Suponhamos que você já aprendeu a movimentar o diafragma. Expulse todo o ar, ajude com uma pequena tosse e complete puxando aquele músculo para cima e comprimindo a musculatura abdominal, o que será conseguido com o encolher ao máximo o abdômen como que desejando encostar o umbigo às costas. É prudente lembrar que isso não deve ser feito de estomago cheio.

C) Exercício de respiração diafragmática

Tendo readquirido a natural movimentação diafragmática, mercê de um exercício anterior, puramente mecânico, temos agora que a isto associar o movimento da respiração, coisa que, à primeira vista, parece fácil, mas que não é, devido a uns tantos desnaturados automatismos respiratórios adquiridos, bem como pela interferência perturbadora de certos estados psicológicos.

Deite-se sobre as costas, em superfície dura (no assoalho forrado), encolha as pernas, conservando os joelhos altos e juntos, mas os pés afastados. Descanse a mão sobre o abdômen, afrouxando todos os músculos. Proceda à limpeza do pulmão. Assim, o abdômen deve estar retraído ao Máximo e assim o conserve até que se sinta "impulsionado" a inspirar, quando então o abdômen tende a expandir-se. Agora então solte-o e deixe o ar entrar. Concomitantemente, o abdômen se eleva, arrastando o diafragma, que por sua vez puxa a base do pulmão, e dessa forma o ar que entrou pelas narinas vem encher este órgão. Para a exalação, novamente o abdômen se abaixa, suspendendo o diafragma, enquanto para fora vai o ar.

"Durante o processo, o abdômen é o único que se movimenta, já que o peito permanece praticamente imóvel. Mas este movimento do abdômen, repetimos, quando se consegue fazer corretamente o exercício, não é a própria pessoa (eu consciente) quem dirige e aciona. É obra exclusiva do diafragma (mente instintiva), o qual o praticante deve limitar-se a seguir com atenção em sua natural, livre e espontânea movimentação. Em realidade, não é a pessoa quem faz o exercício respiratório, mas é a própria vida que nele respira, limitando-se a pessoa a permitir, observar e seguir com atenção o processo natural de respirar que em seu interior tem lugar." (A. Blay, "Hatha Yoga"; Editorial Ibérica, s.a.; Barcelona.)

Esse exercício pode ser realizado sem restrições. Qualquer pessoa sadia ou enferma, jovem ou idosa, pode praticá-lo e na dosagem que desejar. Para os melhores resultados, deve o praticante observar que:

a) Às narinas não cabe puxar o ar. Se há alguma solicitação do ar, esta cabe àquela área posterior ao nariz e anterior à faringe, lugar aproximado

da glândula pituitária. O nariz é a entrada natural do ar, pois esta aparelhado para filtrá-lo, purificá-lo e aquecê-lo. A respiração pela boca, só em raros exercícios. Mas no exercício presente o nariz serve de passagem tão-somente. À sua passagem, o ar fresco estimula e esfria a mucosa e ao ser expelido vem aquecê-la.

b) A respiração é calmíssima. Uma pessoa profundamente adormecida dá-nos uma idéia daquilo que devemos realizar.

c) Depois de certo progresso na técnica, as pernas podem ficar estendidas, e não mais flexionadas, aproximando-se daquilo que se denomina relaxamento completo, objeto de estudos adiante feitos.

d) Sua atenção alerta e ininterrupta deve acompanhar a suave e profunda ondulação do ventre, o entrar-e-sair do alento. Dizemos alento e não ar atmosférico, pois, a partir daqui, cada vez que inspirarmos (puraka) devemos mentalizar o prâna, que é vida, paz, saúde, energia, alegria, enfim, tudo de que precisamos para sermos felizes.

e) Bem dissemos que a atenção deve acompanhar, pois o praticante somente experimentará as sensações de descanso, liberdade, espontaneidade, leveza, alegria e paz se se abandonar à vida que nele penetra, sem interferir voluntariamente no processo. Deve deixar que a respiração, vinda do plano profundo do eu, chegue à superfície e se harmonize no plano consciente.

f) Esta pratica lhe será proveitosa:

1) no relaxamento; 2) ao deitar-se para dormir; 3) nos momentos de tensões e conflitos emocionais; 4) quando se sentir mentalmente cansado; 5) na fase preparatória de qualquer trabalho intelectual.

g) As pessoas que se acham presas à cama podem e devem praticar a respiração abdominal. Isto só lhes prestará benefícios.

h) O bom êxito depende da correta posição do corpo, do relaxamento e da atitude mental.

Efeitos psicológicos: Tranquilização de crises emocionais; correção da habitual divagação mental; sensação de vivência deliciosa e profunda. Cura insônias.

Efeitos fisiológicos: repouso geral, especialmente para os sistemas nervosos cerebrosinal e vago-simpatico; perfeita irrigação sanguínea; regularização de todas as funções vegetativas, com a mais profunda pranificação do corpo sutil.

RESPIRAÇÃO COMPLETA

Estamos agora em condições de aprender e praticar a respiração completa, desde que já aprendemos a respiração abdominal automática. Naquela deixamos que a coisa acontecesse. Agora vamos dirigir o processo. Se até então apenas trabalhava um terço do pulmão, agora vamos forçar a ação de todo ele. Nesta forma de respirar, todos os níveis

da personalidade participam, desde os planos mais profundos aos superficiais. Agora, voluntariamente atuando com os músculos respiratórios, o praticante vai fazer o pulmão trabalhar em sua total capacidade, o que se não deve entender como uma respiração forçada a ponto de quase arrebentar com a exagerada pressão interna causada pela superventilação, o que só tem acarretado distúrbios nervosos e pulmonares. Suavidade é uma das características marcantes de todo exercício yogi e este não é uma exceção. Posto que se conduza mentalmente a inspiração, não quer dizer que ela seja um bombeamento desmedido de ar. Ela é mais o resultado de um impulso que vem do fundo de nós mesmos.

Normalmente, isto é, respirando somente com um terço do pulmão, o homem não tem a saúde e a energia que teria se respirasse com o órgão todo. É isto que vamos ensinar aqui.

Aprendemos a respiração completa. Ela envolve a base, a parte média e o ápice pulmonares, segundo três fases, precedidas pela limpeza completa, isto é, com o "espremer-se" totalmente a esponja pulmonar. Terminada a limpeza, o abdômen deve estar recuado e a massa pulmonar, sem qualquer ar. É como um vazio que tende a ser preenchido.

Execução. - Pode ser descrita em três fases. Na primeira, é abdominal ou diafragmática, portanto, quando perfeita, deve ser automática, espontânea e nela a mente e a vontade apenas figuram como testemunhas. As duas outras, ao contrário, são fases voluntárias, quer dizer, mentalmente comandadas.

Deve-se praticar de pé ou sentado, com a coluna vertebral perfeitamente colocada em suas curvaturas naturais, o que se consegue mantendo o tronco erecto, sem constrangimento. Assim, com todo o corpo relaxado, limpe totalmente os pulmões. Permaneça sem o ar por alguns segundos, como que criando a necessidade de inspirar. Depois comece.

É bom que evite violências e dosagem além da que seria prescrita. Nada faça sem estar bem atento para todos os movimentos. Não desanime com as naturais dificuldades de começo. Siga fielmente a descrição do exercício... e.... bom proveito!...

1a fase - Respiração abdominal. - Aproveite o impulso que vem de dentro, liberte o abdômen que vai para frente, deixe entrar livremente o ar, o qual acentua o movimento abdominal. Com isto ficará cheia toda a base pulmonar. Os erros que se devem evitar são: 1) não simultaneidade entre o inspirar e o projetar o abdômen; 2) forçar demasiadamente a barriga para a frente, julgando que assim faz caber maior dose de ar. O avanço do abdômen se faz ao mesmo tempo que a inspiração e desta é a causa.

2a fase - Respiração mediana. - Tendo o ar preenchido a base do pulmão, devesse encher-se agora a parte média, e isso será facilitado com o alargamento das costelas de parte mediana do tórax, num aumento lateral do volume torácico. É possível que o principiante sinta dificuldades,

em virtude do estado de atrofia em que tem seus músculos respiratórios, depois de tantos anos de respiração mesquinha. Exercite-se colocando as mãos nas costelas e procure sentir que elas se alargam.

3a fase - Respiração subclavicular. - Depois de bem alimentadas de ar a base e a parte media, resta fazer o mesmo com o ápice do pulmão o que se consegue erguendo suavemente os ombros. Concomitantemente, o abdômen, que permanecia avançado, volta à sua posição normal.

A expiração faz-se de maneira inversa, como que esprememos a esponja pulmonar, a partir de cima até embaixo. Para isto, solte inicialmente a pressão reinante no ápice, depois na parte media e, finalmente, pela contração e sucção abdominal, expila todo o ar, igualzinho como faz na "limpeza dos pulmões".

Tanto a inspiração como a expiração se processam cada uma como um movimento único e uniforme apesar de ser triplo, como vimos. Quando perfeita, a inspiração é uma lenta, uniforme, ininterrupta e harmoniosa ondulação que, a partir do ventre, movimentada todo o tronco. O mesmo se pode dizer da expiração.

Efeitos fisiológicos. - Massageando o coração, rejuvenesce-o e o estimula; evita a prisão de ventre; equilibra o sistema endócrino; vitaliza o nervoso; desenvolve e tonifica todo o aparelho respiratório; melhora o funcionamento do estomago, vesícula, pancreas, baço, rins e fígado. Melhora a qualidade do sangue pela maior eliminação do gás carbônico e absorção de oxigênio, beneficiando portanto o estado de todos os órgãos e tecidos, desenvolvendo sensivelmente a resistência e a defesa orgânica, aumentando notavelmente a energia. Somente os resultados colhidos e observados em si próprio indicarão ao praticante os lucros que auferiu. Destes, um interessa particularmente às pessoas gordas: emagrecimento sem fome, sem drogas nem torturas. Na opinião de yesudian, é uma garantia contra a tuberculose.

Efeitos psicológicos. - Aumenta em muito a energia psíquica. Desenvolve autoconfiança, autodominio e entusiasmo para viver. Proporciona qualidades psicológicas invulgares não só como decorrência das melhores fisiológicas, como também porque proporciona uma bem maior assimilação de prâna com mais completo aproveitamento de suas riquíssimas possibilidades. Pela tranquilização da mente, pela purificação dos nadis e pela ativação dos chakras, é caminho para as mais sublimes conquistas espirituais.

Atitude mental. - Ao tomar a posição para o exercício, esteja convencido de que vai harmonizar-se com a Fonte de Vida, com o Alento Cósmico, que tudo mantém. É um tesouro e é seu. Não pense como o homem comum que respirar é somente oxigenar o sangue. É muito mais que isso. É pranificar-se. Nas primeiras tentativas, concentre-se sobre os movimentos musculares acima descritos, mas, logo que estes se fizerem correta e espontaneamente, concentre-se no prâna e naquilo de bom que a

respiração lhe oferece. Durante a inspiração, visualize tão nitidamente quanto puder que é invadido por multidões de minúsculas bolinhas diamantinas e luminosas que lhe trarão benefícios mentais, psíquicos e fisiológicos; sinta-se como bebendo na fonte da vida. Terminada a inspiração, conceba na imaginação que todo aquele prana se espalha pelo corpo, fixando-se em toda a parte, vivificando tudo. Ao expirar, convença-se de que lança fora toda a impureza, toda a fraqueza, toda a causa de sofrimento e inferioridade, aliviando-se assim do que exista de deletério em sua unidade psicossomática.

Observações:

a) Nas primeiras semanas, comece com três respirações em cada sessão, não indo além de duas sessões diárias: uma ao amanhecer, outra ao anoitecer. Nas semanas subseqüentes, em cada sessão acrescente uma respiração, até completar sete.

b) Em caso de ter tido uma afecção pulmonar ou cardíaca, convem consultar o médico. Esta respiração exige maior parcela de esforço muscular e envolve o pulmão inteiro.

c) A inspiração ou puraka deve:
1° ser uniforme, isto é, manter a mesma velocidade na corrente de ar inalado;
2° ser silenciosa e suave;
3° fazer-se mediante discreta expansão do abdômen (é um engano pensar que a quantidade de ar é maior se o dilatar até não poder mais);
4° ser completa, isto é, sem falta ou excesso de um dedal de ar, e terminar tranqüilamente, sem arrancos.

d) expiração também deve se fazer segundo certas condições:
1° deve ser uniforme (mesma velocidade) e sem sacudidelas;
2° sempre silenciosa, salvo em alguns exercícios especiais;
3° depender tão somente do relaxamento do diafragma e dos músculos respiratórios;
4° chegar a seu tempo natural, isto é, sem que reste qualquer quantidade de ar no interior, sem que, para isto, se recorra a esforços extras nem à solicitação de outra musculatura que não a já citada.

e) Neste tipo de respiração todo abuso é perigoso. Qualquer exagero deve ser evitado. Os melhores resultados são alcançados pelos que seguem o caminho da moderação, da suavidade e da correta atitude mental. Seja perseverante e comedido. Se notar excitação nervosa, é sinal de que esta errando em algo. Deve então parar e, enquanto relaxa, entregar-se à respiração abdominal.

f) Esse exercício deve ser praticado durante meses, a fim de que venha a firmar-se um mecanismo perfeito. Somente depois desse estágio preparatório poderá o praticante iniciar a respiração ritmada.

VÁRIOS EXERCÍCIOS

a) Kumbhaka (pranayama ritmado)

Na opinião de teso Bernard, kumbhaka é o pranayama por excelência, o que quer dizer a suspensão do ato de respirar, somente praticável por aqueles raros que tem o corpo perfeitamente purificado. É ela que nos dá o domínio sobre o prâna, isto é, nos põe à disposição dos inimagináveis poderes universais. Isentos de pretensões tão altas, vamos entender kumbhaka simplesmente como uma outra prática, que, não sendo tão poderosa, pode no entanto oferecer-nos invejáveis compensações.

Respiração ritmada é o exercício que se segue naturalmente ao de puraka (inspiração) ou rechaka (expiração) completas. Chegou a vez de introduzimos: a) o kumbhaka, ou suspensão do alento (apnéia voluntária) e b) o ritmo. Em outras palavras, o presente exercício consiste em ritmicamente inspirar, prender o ar nos pulmões e expirar, recomeçando novo ciclo.

Sentado ou em pé, olhos fechados, depois da limpeza dos pulmões, inicie o puraka (inspiração), contando mentalmente (um, dois, três e quatro). Depois de ter os pulmões embebidos de ar, conte, no mesmo ritmo, até 16, quando então deverá começar o rechaka (expiração), que se completará quando você tiver contando até 8. Depois de esvaziados os pulmões, reinicie a inspiração. Resumindo: inspire, contando até 4; prenda o ar, contando até 16, e expire contando até 8. Há também kumbhaka com os pulmões vazios.

Você precisa escolher uma certa unidade de tempo para que possa ter alguma significação esta contagem 4 - 16 - 8. Melhor do que tudo será o ritmo de seu próprio pulso. Segurando-o com a outra mão, sentirá que ele bate e, a cada batida, conte; um, dois, três...

Observações

1. Não é forçoso que seja 4-16-8. Poderá ser 3-12-6, qualquer outro ritmo, contanto que obedeça à proporção de 1 para puraka, 4 para kumbhaka e 2 para rechaka. Escolha o melhor para você, contanto que venha a evitar violência, sufocações, sacudidelas e fadigas. Comece com um puraka mais curto, para ir gradativamente aumentando. Evite, no principio, kumbhaka com pulmões vazios.

2. Se não é perfeito o estado do coração, não convém reter a respiração por mais de trinta e dois segundos. É a opinião do autorizado Yesudian.

Efeito terapêutico: Equilíbrio das correntes HA e THA, com a conseqüente tranquilização do sistema nervoso e do ritmo cardíaco.

Efeito psíquico: Calma e desenvolvimento da força de vontade. Harmonização consigo mesmo e com o universo.

B) Respiração polarizada (Sukha Purvak).

Tudo que foi dito sobre posição e ritmo é válido para o exercício de respiração polarizada. Acrescenta-se agora uma alternância, isto é, a utilização de uma narina, enquanto a outra fica bloqueada.

Inicia-se, como sempre, com a limpeza dos pulmões, após o que inspira-se com a narina esquerda, onde termina o nadi da. Depois do kumbhaka, faça a expiração (rechaka) pela narina direita, após o que inspire pela narina direita, fechando-a depois e, a seguir, esvazie pela narina esquerda. Recomeça-se a seguir com a narina esquerda.

Esta respiração, ao mesmo tempo alternada e ritmada, é a mais própria para estabelecer o equilíbrio interno e com o meio. Nela, duas correntes energéticas polarizadas são conduzidas ao mais desejável grau de integração.

Para fechar uma narina, deixando aberta a outra, dobre o dedo indicador e o médio de sua mão direita. Leve a mão à altura do nariz e, quando quiser fechar a direita, faça-o com o polegar e, quando quiser vedar a esquerda, use o anular que se acha unido com o mindinho.

Segundo Yesudian, este exercício é muito poderoso e dele não se deve abusar. É bastante proveitoso para o desenvolvimento das faculdades mentais e, segundo o autor citado, na Raja Yoga tem significativo papel, pois facilita o êxtase. Para maior eficiência, conserve os olhos fechados.

C) Kapalabhati

Exercícios destinados à purificação do corpo. Vejamos sua técnica.

A melhor posição do corpo é a pose de lótus, mas em qualquer das posturas sentadas ensinadas neste livro, e mesmo em pé, pode-se praticar, sendo indispensável que a coluna fique verticalizada e elegante. Como sempre, comece com a limpeza completa dos pulmões. Agora relaxe o abdômen, permitindo que se encha de ar a base do órgão. Sem perda de tempo, por uma ação conjunta da musculatura abdominal e do diafragma, force bruscamente o ar a sair. A glote deve permanecer completamente aberta a fim de evitar-se atrito desagradável com a passagem violenta do ar. Novamente com o afrouxamento do abdômen, volta o ar a entrar para outra vez ser explosivamente expulso. Como se vê, o exercício consiste, em última análise, numa série de rechakas energéticas. Sem qualquer kumbhaka (retenção). Nele a puraka (inspiração) participa passiva e complementarmente. Visando à maior concentração mental, mantenha os olhos fechados.

Quanto à dosagem, Blay aconselha dividi-lo em "voltas" de 11 expirações, após as quais deve-se relaxar todo o aparelho respiratório. Depois deste

repouso, dá-se outra "volta" com igual número. Uma sessão de principiante deverá constar de três "voltas", entremeadas por períodos de relaxamento. Observações necessárias:

1. Este exercício é desaconselhável para quem sofre do aparelho respiratório, do circulatório e do sistema nervoso.
2. A série de rechakas deve ser rápida, mas a principio o praticante deve preocupar-se com a aquisição da técnica, evitando violências contra a própria natureza.
3. A atenção deve ser focalizada no interior do nariz, por onde circulam as correntes de ar. A concentração mental é melhor se os olhos ficarem fechados.

Efeitos fisiológicos - Limpa as mucosidades do aparelho respiratório; tonifica-o; carrega sensivelmente o plexo solar com energia vital. Tonifica a circulação, aquecendo o corpo e melhorando o metabolismo. Revigora as cordas vocais.

Efeitos psicológicos - Aumenta a capacidade de autodomínio e de concentração.

Nota: Como variação, pode-se fazer kapalabhati alternadamente com uma e outra narina.

D) Ujjâyi

A melhor posição para este exercício é a do lótus. Vale o que foi dito no exemplo precedente. Ao fazer o puraka ou inspiração, durante a contagem mental até 6, tenha a glote parcialmente fechada, o que provocara um som doce, uniforme e de tom baixo. É melhor tentar seguir a técnica ensinada por Edward Lange ("Yoga pour Soi", paris): " Durante a inspiração, o pensamento e o movimento dos músculos necessários a pronunciar HANG abrem a faringe sobre o HAN, enquanto que a gutural g fecha o orifício, do esôfago e bloqueia a base de vossa língua sobre as das amídalas". Evite qualquer fricção desagradável do ar sobre a mucosa nasal.

Permaneça em kumbhaka igual tempo, fechando totalmente a glote, com a ajuda de jalandhara-bandha ou chave de queixo. Depois disto comece rechaka.

Desfaça o jalandhara-bandha, relaxando os músculos respiratórios e soltando a respiração, tendo a glote parcialmente fechada, mas formado na boca, mercê da posição dos dentes e da língua, um longo silvo sssss... uniforme e de tom baixo. Use toda a musculatura do abdômen a fim de expulsar o ar todo. Dura a expiração o dobro da inspiração. Novamente recorramos à descrição do supracitado Lange: "Durante a expiração... a parte superior da faringe - o cavum - se relaxa. Os orifícios dos sinus, esses bolsos permanentes de infecção, se abrem e são sifonados pelo ar expirado".

Faça a principio seis e vá crescendo uma por dia, até dez execuções.

Valem para este exercício todas as recomendações já feitas para os anteriores: nada de violências e exageros, nada de imprudências, principalmente por quem sofre de alguma enfermidade. Consulte seu médico em caso de dúvida.

Dirija a mente para a região da glândula tireóide. Olhos fechados facilitam a concentração.

Benefícios terapêuticos. - Diminuição da catarreia incômoda, mercê da massagem nas mucosas, cujas secreções asseguram defesa contra a infecção. Estimulação das glândulas endócrinas provocada pela indução de uma forte corrente HA, sendo seu efeito mais energético sobre as tireóides. Aumenta o calor do corpo e corrige hipotensão sanguínea. Acredita-se que defenda contra a tuberculose, que evite distúrbios digestivos, estados depressivos e resfriamentos. Devido a sua grande ação sobre a tireóide e tensão sanguínea, deve ser evitado pelos que sofram de hipertireoidismo e hipertensão.

Efeitos psíquicos. - Já que este exercício estimula a tireóide, a glândula mais influente sobre o temperamento, sobre a inteligência e comportamento, sua prática propicia mais brilho à inteligência, maior vivacidade para trabalho, finalmente mais brilho ao espírito.

E) Bhastrika.

Seu nome, Bhastrika, em sânscrito significa fole, que bem dá uma idéia de como se processa. As melhores posições para a prática são as sentadas - pandmâsana ou lótus e sadhâsana, podendo também ser feita em pé. Depois da limpeza pulmonar, faz-se puraka (inspiração) e a seguir uma explosiva rechaka (expiração), mediante a contração brusca da musculatura respiratória. Sem demora, outra puraka e imediatamente outro rechaka. E assim onze movimentos energéticos do diafragma e do abdômen com seus respectivos rechakas e purakas. O último puraka é seguido de um kumbhaka que leva aproximadamente doze segundos, durante os quais mantém-se jalandhara-bandha ou chave de queixo. Segue-se suave rechaka final de seis segundos.

Os músculos abdominais e o diafragma atuam energeticamente, movimentando a base do pulmão. O exercício é muito semelhante ao kapalabhati, com a diferença de que lá apenas a expulsão do ar é energética. Aqui também a inspiração o é.

É boa dosagem, em cada sessão, três "voltas" de onze movimentos cada. Como se trata de um dos exercícios mais fortes, portanto capaz de provocar danos no praticante imprudente e abusado, é recomendável que o evitem: a) pessoas enfermas e fracas; b) jovens de menos de dezoito anos; e c) pessoas além dos 50. Para os que já têm grande prática, o limite de idade não será este, naturalmente. Todo abuso e violência devem ser evitados. Moderação, suavidade, gradação nunca são demasiados. Ao menor sinal de fadiga, pare e relaxe, fazendo a respiração abdominal.

Benefícios terapêuticos. - Purifica todo o organismo e tem especial ação tônica sobre o sistema nervoso e aparelho circulatório. Aumenta o apetite. Atenua irritação e inflamação das vias respiratórias. Moderada e corretamente usado, tem até curado asma. Com verdadeiro super abastecimento energético, corrige os efeitos do frio, levando calor a todo o corpo. Os que sofrem de pés e mãos frios lucrarão com a prática de bhastrika.

Benefícios psicológicos. - "Psicologicamente, bhastrika produz um muito notável aprofundamento da consciência. Aumenta a serenidade e o sangue-frio ante qualquer situação e, em sumo grau, fortalece a vontade".

F) Respiração de limpeza

Em pé, os pés uns 30 cm de afastamento, "limpe o pulmão" e faça um puraka completo. A seguir, aperte os lábios de encontro aos dentes, deixando uma fresta estreita na boca. A seguir, com movimentos energéticos sacudidos e curtos dos músculos respiratórios (abdominais, diafragma e entrecostais), force o ar a escapar através da fenda formada com a boca. Se os músculos não fizerem bastante movimento para forçar a passagem do ar, o exercício será inócuo.

Benefícios terapêuticos. - Na opinião de Yesudian ataca as toxinas que se acham no sangue, curando as moléstias crônicas e reforçando nossa imunidade. O ar impuro das salas mal arejadas (cinemas, teatros, estações, ferroviárias) é expulso do pulmão e do sangue. Os males da cabeça, os catarros, a gripe são rapidamente curados. Em épocas de epidemias este exercício é indispensável, pois resguarda o contágio. Neste caso é recomendado praticar três sessões de cinco "voltas" cada dia. É bênção este exercício no caso de envenenamento por gás ou outro agente".

Benefícios mentais. - Acresce-nos a autoconfiança e, segundo Yesudian, é um "triumfo sobre a hipocondria", isto é, sobre a obsedante sensação de estar doente.

G) O Sopro "HA"

É exercício respiratório de finalidade específica. Seu nome não se refere, como poderia parecer, à corrente energética positiva (HA) e sim à maneira de expirar.

Em pé, com as pernas afastadas, olhos fechados, execute uma inspiração completa, levantando concomitantemente os braços esticados para a frente e continue elevando-os até o mais alto que puder. Mantenha um kumbhaka de uns poucos segundos e, a seguir, ao mesmo tempo que energeticamente, abaixe o tronco e os braços relaxados, empurre bruscamente o ar pela boca, de forma a soltar uma quase explosiva sílaba hA (h aspirado, como termo inglês "home"), não pelo aparelho fonador, mas pela passagem forçada e súbita da corrente de ar. Repetir a inspiração da mesma forma indicada, expirando em seguida lentamente pelo nariz. Conserve o pensamento firme sobre os efeitos terapêuticos abaixo indicados.

O mesmo exercício pode ser feito deitado.

Deitado sobre as costas, executar o puraka (inspiração completa) simultaneamente erguendo os braços esticados até atingir o solo para trás da cabeça. Após ligeira retenção, fazer a violenta expiração pela boca forçando o "HA", enquanto com energia voltam os braços a sua posição inicial ao lado do corpo e as pernas flexionam bruscamente até as coxas tocarem o abdômen. Depois de ligeiro repouso, iniciar uma nova inspiração lenta, enquanto os braços estendidos voltam para trás da cabeça e as pernas se esticam verticalmente. O exercício termina com a lenta expiração nasal, com as pernas e os braços retornando a seus primitivos lugares.

Benefícios Físicos. - Limpando completamente as vias respiratórias, refresca a circulação sanguínea. É bom remédio contra resfriados e contra extremidades (pés e mãos) frias.

Benefícios psicológicos. - Oferece uma purificação para depois de termos estado em ambientes sórdidos, passionais, deprimentes, para depois de nos termos contagiado psiquicamente em companhia de pessoas confusas, pessimistas, viciadas, malévolas, finalmente, indivíduos "carregados" de impurezas astrais. Constitui-se um "tiro e queda" contra a depressão e o desânimo.

H) Respiração que tonifica os nervos.

De pé, pernas e pés juntos, olhos fechados, mente firme, depois de completa limpeza, inicie lento puraka, levando os braços estendidos para a frente, com as palmas das mãos para cima, até atingir a linha dos ombros. Nesta altura deverá ter terminado a inspiração e, então, mantendo kumbhaka (retenção), traga as mãos com punhos cerrados aos ombros, flexionando energética e vivamente os braços. Ainda mantendo a retenção, devolva os braços à posição anterior, no entanto use de uma força tal que os faça tremer, como se estivesse vencendo forte resistência. Tendo flexionado e esticado três vezes seguidas os braços, expire lentamente, deixando-os simultaneamente tombarem, enquanto o corpo relaxado flexiona um pouco para a frente.

I) Sitkari.

Sentado ou em pé, olhos fechados, depois da limpeza, faça a inspiração completa, não pelo nariz, mas pela boca, tendo os dentes cerrados e a língua a eles encostada. O ar varre as bochechas, o céu da boca e a língua, refrescando a mucosa e enxugando a saliva. Depois de curto kumbhaka, proceda ao rechaka, pelo nariz. Uma "volta" consta de cinco respirações.

Benefícios fisiológicos. - Concorre para melhorar a resistência ao calor e atenua a sensação de fome e de sede.

Efeito psíquico. - Combate a insônia.

J) Sitali.

Sentado ou em pé, olhos fechados para melhorar concentração mental, feita a "limpeza", inspire pela boca, tendo os dentes semi cerrados e entre eles a língua formando uma calha; faça um curto kumbhaka e termine expirando normalmente pelas narinas. Depois de uma "volta" de dez respirações, você se terá livrado da desagradável sensação de garganta seca, melhorará de sua rouquidão e terá varrido a mucosidade das amídalas.

L) Suryabhada-kumbhaka.

Trata-se de um sukha-purvak modificado em proveito de resultados especiais. Depois de cada inspiração, passe a língua na fase posterior dos dentes, recolhendo a saliva que deve ser deglutida. Segundo Langué "esta deglutição mobiliza a musculatura da laringe e, após a expiração, possibilita eliminar o ar estomacal". Conforme o mesmo autor, depois de "voltas" de seis exercícios, a temperatura do corpo sobe sensivelmente, por isso é este pranayama especialmente indicado para a luta contra o frio. É igualmente eficaz contra aerofogia (flatulência).

Contentemo-nos com a variedade de exercícios acima ensinados, já que nossa finalidade não é ainda o Yoga avançado. Alguns deles, com finalidades específicas podem ser praticados fora da sessão diária de Hatha Yoga. 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. Atenda às recomendações e jamais se esqueça de que suavidade é a característica principal do Yoga.

Não se aventure a fazer os exercícios finais sem que tenha antes atingido o completo domínio dos primeiros.

Este texto foi extraído do capítulo 2 do livro
"AUTO PERFEIÇÃO COM HATHA YOGA"
Hermógenes da Editora Record.