

UM CAMINHO PARA A LIBERDADE RESPIRAÇÃO POLARIZADA (“NADI SODANA PRANAYAMA”)



Mudra do Gamo

Hoje vamos descobrir nossa vida divina!

Vamos sentir que temos um ponto de união entre o ser eterno que somos e a pessoa humana que temos.

Para descobrir usaremos o poder da vontade e este é o poder que governa a evolução.

A vontade é o dínamo que alimenta todos nossos poderes. Nenhum movimento do corpo ou do pensamento é possível sem o poder da vontade.

Tudo o que fazemos está guiado por nossa vontade.

Vamos começar com umas respirações alternadas para a purificação dos nervos, para harmonizar e encontrar nosso centro.

Sentamos na escolha de uma das posturas, abaixo: em “Sukhasana” (Postura Fácil); “Siddhasana” (Postura Perfeita); “Padmasana” (Postura de Lótus); “Vajrasana” (Postura do Diamante (sentado sobre os calcanhares)); a coluna deve estar ereta e fazemos umas respirações para relaxar o corpo e aquietar a mente.



“ Sukhasana”
Postura Fácil



Siddhasana
Postura Perfeita



Padmasana
Postura de Lotus



Vajrasana
Postura Diamante

Com a coluna vertebral bem erguida e consciente do corpo realizaremos a Respiração Polarizada, “Nadi Sodhana Pranayama”. Este Pranayama está destinado a limpar e purificar (“Sodhana”) os canais por onde flui a Energia (Nadis). Com esta prática teremos uma melhor oxigenação do sangue; controle respiratório, calma na mente e lucidez de espírito.

Utilizamos o polegar, o indicador e o médio e os dedos, anulares e mínimos. O dedo polegar tapa o lado direito do nariz, o mínimo e o anular fecha a fossa nasal esquerda. E os dedos indicador e médio se apoiam suavemente entre as sobrancelhas sinalizando o “Ajna Chakra”. Ficamos no chamado, Mudra do Gamo, ou seja: O dedo polegar tapa o lado direito do nariz, o mínimo e o anular fecha a fossa nasal esquerda e o dedo indicador e médio se apoiam suavemente entre as sobrancelhas sinalizando o Ajna Chakra. Nessa posição colocamos a concentração nesse ponto, o centro da vontade, centro do mundo, da consciência crítica.

Preparamo-nos deixando a mão relaxada mirando entre as sobrancelhas; exalamos todo o ar, pelas fossas nasais esvaziamos todo o ar impuro dos pulmões e começamos a Respiração Polarizada (“Nadi Sodhana Pranayama”):

Inspiramos pela narina esquerda todo o ar que comodamente podemos absorver (o polegar está tapando a narina direita). Sem intervalo exalamos pela narina direita afastamos o dedo polegar, porém, os dedos anular e mínimo fecham a narina esquerda. Quando exalamos todo o ar voltamos a inalar pela narina direita toda a capacidade de oxigênio que se pode; tapar a narina direita com o polegar e destapar a esquerda e exalamos lento suave e profundo. Voltar a inalar pela narina esquerda (a narina direita está tapada pelo polegar cheia de oxigênio e em toda a sua capacidade, porém, comodamente e sem retenção. Destapar a narina direita, fechar a esquerda e sacar todo o ar e voltando a inalar pela direita, e exalar pela esquerda (isto é uma respiração (1X). Repetir de três a seis vezes.

Isto constitui uma volta. É uma respiração. Conhecemos a técnica. Agora vão realizar duas a três respirações completas, plenas de acordo com a capacidade de cada um, sem violência e respeitando nossas possibilidades. Procure deixar fluir livremente a respiração fechando alternativamente uma e outra fossa nasal. Enchemo-nos de ar, de acordo com nossa capacidade de oxigênio e sentimos como vamos purificando nosso corpo físico e relaxando os processos mentais, os pensamentos inquietos e equilibramos nossas correntes energéticas sutis, para que a energia comece a fluir livremente e em equilíbrio pelos Nadis Ida e Pingala. É muito mais que oxigênio o que respiramos: é “Energia Prânica”.

Respiramos em prana, felicidade e harmonia. Estamos respirando em prana

fortaleza e vigor. Respiramos em prana saúde, paz e amor.

A manifestação mais evidente do prana é a respiração.

O homem extrai prana do ar que respiramos, dos alimentos que comemos dos líquidos que bebemos e dos pensamentos. Quando este prana é deficiente ele se debilita, perde as forças e adocece. Quando a provisão de prana é bastante para satisfazer suas necessidades é ativo, energético, dinâmico e cheio de vigor.

O prana é força vital em todo o ser. O pensamento é a ação mais sutil e elevada do prana. O movimento da energia vital no interior de nosso corpo significa saúde.

Vamos considerar o princípio da sabedoria tradicional oriental que afirma:

A enfermidade provém da desordem ou desequilíbrio da circulação da energia vital do corpo. Sempre que há um bloqueio energético ou um estancamento no livre fluir da energia se produz a enfermidade. O prana e o “estar bem” entre o corpo físico e o corpo astral (a base dos sentimentos e das emoções).

Já estamos harmonizados: abrimos lentamente as pálpebras e nos colocamos de pé assumindo o compromisso que implica o estar de pé, como o primeiro passo para a evolução.

HOJE VAMOS DESCOBRIR NOSSA VIDA DIVINA!

Todos e cada um de nós somos divinos em essência, presença e potência.

Façamos um relaxamento de pé, uma conscientização de nosso corpo no intuito de uma comunicação profunda. Com os calcanhares juntos, os dedos dos pés levemente inclinados para fora. Estiramo-nos como se nos espreguiçássemos e exalamos todo o ar com a coluna vertebral bem erguida e alinhada e olhar dirigido para entre as sobrancelhas (terceiro olho), centro da vontade, despertamos nosso corpo físico, da pele para dentro. Inalamos lentamente até sentirmos cheios de ar. Voltamos a exalar e levamos as palmas das mãos para fora. Inalamos em todo o trajeto e elevamos os braços até juntar as palmas das mãos acima da cabeça em “Anjali Mudra” (gesto de devoção e adoração). Na projeção da linha da coluna vertebral. Reter a respiração e estirando para cima (os calcanhares pressionam o chão e os dedos das mãos querem tocar o teto) e exalar lentamente pelo nariz, inclinando o tronco para frente, desde a cintura até onde chegamos comodamente e muito relaxados aí. Agora a respiração é

livre e ficamos para um reconhecimento...

Sentimos o corpo físico...

Em que condição se encontra os músculos posteriores das pernas, as costas, os ombros, os braços. Verificamos se a cabeça se entrega totalmente e conciliando o sentir do corpo e do estado mental. Observe as suas emoções...

Qual é neste momento suas atitudes internas e qual é suas atitudes para os demais.

Levando o queixo ao esterno com uma inalação profunda arredondando as costas e erguemos o corpo vertebra por vertebra (consciência na coluna) até ficarmos totalmente erguidos. E nesta posição relaxamos.

Com a coluna vertebral erguida e o olhar dirigido, sempre entre as sobrancelhas (com as pálpebras levemente fechadas) que é o centro da consciência Cristica. Centro da Vontade, o Olho Espiritual, cada vez que levamos o olhar entre as sobrancelhas estamos desenvolvendo a vontade.

Desenvolvendo a espiritualidade.

A respiração é a função mais importante do organismo, que é arritmica, inconsciente e involuntária. A partir deste momento começa a ser rítmica consciente e voluntária.

Somente observando torna-se mais suave e profunda. A língua tem que estar relaxada e ampla em toda a cavidade bucal; os maxilares relaxados.

Deixamo-nos “embalar” pelo som da respiração. Olhar entre as sobrancelhas é o momento do reencontro. Fazemo-nos um contato com o corpo.

Despertando em nosso silêncio entramos em nosso castelo de paz.

Atentos ao rítmico respiratório, quanto mais lento melhor e mais eu relaxo. Vai diminuindo os batimentos cardíacos; se aquieta o corpo e também se aquieta a mente. Desaparecem os pensamentos inquietos e se organiza a atividade mental... E entramos na quarta dimensão, a Dimensão do Espírito.

“Quando a respiração vai e vem, a mente está inquieta; quando a respiração se acalma, também se acalma a mente.” (HATHA YOGA PRADIPIKA (Livro Clássico))

Para que nossa disciplina seja efetiva e para fazer um bom trabalho integral

vamos começar sempre com um relaxamento prévio; com um contato, uma tomada de consciência no aqui e agora.

“Eu sou uma unidade física, mental e espiritual”.

E se pretendemos harmonizar-nos para descobrir nossa Vida Divina trabalhando sobre o nosso corpo energético para poder deixar fluir livremente as energias, o primeiro que devemos fazer é tomar plena consciência de onde estão os bloqueios específicos para movimentar a energia mal acumulada nessa área, ou mal distribuída. Seria um erro seguir desperdiçando energias em movimentos, sentimentos ou pensamentos desequilibrados, ansiosos e inarmônicos.

Este corpo humano que se vê tão compacto e sólido é eletricidade materializada.

Deixamos que a respiração nos acaricie os pés. E, se necessário movemos suavemente os dedos dos pés e os relaxamos. O movimento só é para saber se estão relaxados. Fazemos um reconhecimento sentindo a barriga da perna, os joelhos, coxas, quadris. Faço uma respiração abdominal profunda e desde a cintura para os pés já estou totalmente relaxado. Sinto minhas mãos, antebraços, cotovelos, braços e ombros, relaxo as costas, o peito e todo o tronco. Relaxo o pescoço e a garganta. O crânio, o couro cabeludo, o rosto; respiro e desaparecem os gestos duros.

Sentimo-nos em comunhão com o Universo. Harmonizamos nossa limitada e finita vontade divina.

“O ser só pode ser UM”.

Na verdade tudo o que existe é divino.

Eu sou energia condensada.

Eu sou vida manifestada.

Eu sou aqui e agora e agora sou feliz.

Com o olhar no entre as sobrancelhas começo com uma corrente de pensamentos.

Mentalmente repito:

“Que todos os seres estão alegres!”

“Que todos os seres estão tranquilos”!

“Que todos os seres estão felizes”.

Abro lentamente as pálpebras. Inalo e me saúdo.

Estiro-me... Espreguiço-me... Desperto o meu corpo físico...

Sinto minhas articulações e todos os meus ossos.

Estou de bem comigo e com a VIDA! GRATIDÃO!

OM SHANTI OM

N A M A S T E !