



Respiração: a fonte da vida e da saúde.

7 maio, 2012



Os povos primitivos de grande espiritualidade e superstição possuíam a noção que existe uma força fluída invisível que preenche toda a Natureza e anima os seres vivos; estando ligada diretamente a qualidade da saúde e entrando no corpo pela respiração. Em resumo atribuíam ao ar « A Fonte da Vida e da Saúde». Cada cultura deu-lhe um nome: Qi, Chi, na China; Ki no Japão; Prana, Shakti, Kundalini na Índia; Energia Vital, Luz, Sopros no Brasil; Axé na África; Tane ou Ti no Havai; Mana na Oceania; Aither (Eter) e Pneuma na Grécia; Ankh no Egito; Ruach dos Hebreus; Aura e Spiritus em Roma.

O equilíbrio e a harmonia dessa Energia ilimitada que vem da Fonte Suprema é que gera a Vida e a Saúde. Com o passar do tempo foram criados mais nomes: Quintessência Vril, Força Ódica, Orgone, Bioplasma, Telesma, Baraka, Magnetismo, Força Vital, Fogo Cósmico, Fogo da Serpente, O Dragão da Terra, a Força. Praticamente todas as doutrinas de artes marciais de esoterismo, filosofia e metafísica baseada no Taoísmo apresentam esse conceito de Energia Espiritual. Essas Energias (Prana, Chi, Ki, Energia Vital) seja qual nome atribuído é a Essência ou substância responsável por tudo que existe debaixo do Sol, e também o Sol. Ele permeia tudo e compreende tudo; seja física, metafisicamente falando, a Energia Vital é a alma, a força nutridora que está no centro do crescimento e desenvolvimento do Cosmos, Terra e Humanidade. Esta força que faz a Energia Vital circular pelo corpo é a RESPIRAÇÃO. Uma respiração natural e profunda nutre os órgãos internos, purifica e revitaliza o corpo, acrescenta tanto a quantidade de glóbulos vermelhos bem oxigenados como elimina dióxido de carbono.



**Ideograma Chinês
Representa o «CHI»
Energia Vital**

No corpo humano o Chi é a Energia fundamental que sustenta a vida e está presente nos processos biológicos vibratórios de cada uma de milhões e milhões de células. Ela impulsiona todas as atividades do organismo de todos os seres vivos.



**Postura do Dorminhoco
Pernas em Montanha
Respiração Abdominal**



**Postura que induz a
Respiração Abdominal.
Leva ao estado de quietude.**

Se voce estiver triste, com angústia e cheio de autopiedade, expire, esvazie os Pulmões, e traga Energia, Amor e fortalecimento em todas as suas relações...

Então respire em plena felicidade!!!

A respiração está intimamente ligada às funções do cérebro e exerce influência profunda no estado de espírito. Ela é vital para os seres vivos. E, em grande parte os humanos necessitam de hábitos corretos de respirar para adquirir vitalidade ou imunidade contra as enfermidades. A respiração natural e profunda é a técnica básica que nutre e equilibra os meridianos (canais onde circula a Energia Vital, «CHI»), as emoções e o sistema endócrino. O principal responsável pelo enchimento e esvaziamento dos Pulmões é um músculo muito resistente chamado DIAFRAGMA. Ele é o piso da cavidade peitoral e o teto do abdome. Os antigos mestres o chamam

de «Mar da Respiração» ou é, também, chamado de «Músculo Espiritual». O umbigo é a fusão do Sopro. O segredo da boa saúde está no abdome. Os chineses chamam de «TAN'TIEN» e os japoneses de «HARA». Ponto situado logo abaixo do umbigo. »Tan'Tien» nutre os Órgãos Internos dando-lhes poder e resistência. Ele é o centro de Energia Vital. É nossa bússola interior que nos conduz a vida perfeita e nos mantém em sintonia com o Cosmos. O Tan'Tien está localizado três dedos abaixo do umbigo no ponto de Acupuntura, Vaso da Concepção nº 6 (Qihai = Mar do Chi). Concentre-se neste ponto enquanto respira, natural e profundo, dentro do abdome inferior.

A respiração deve ser pelas narinas tanto na inspiração quanto na expiração.

«Nossa respiração é uma embarcação frágil que nos carrega desde o nascimento até a morte.» Dr. Frederick Leboyer