



Yoga - Respiração e Longevidade

O propósito da vida é alcançar a paz. Nada pode nos dar paz. Não podemos compra-la ou toma-la emprestada. Teremos de cultivá-la com as práticas do Yoga, que são um conjunto imenso de valores, atitudes e técnicas psicofísicas, emocionais e espirituais. E, quando levamos essas técnicas, com disciplina, vontade e satisfação no nosso dia a dia alcançamos os vários caminhos de autotranscedência ou de transmutação da consciência. E, assim atingimos a integração do espírito com a matéria, a autorrealização.

Dizem que Patanjali há milênios falou que o caminho do Yoga nos leva a seguir e exercer o poder da vontade a cada passo, para transcender todas as manifestações relativas e as flutuações dos desejos, em busca da serenidade e da paz.

As atividades psicofísicas realizadas através das posturas (Asanas), respiração (Pranayamas (técnicas indianas); Chi Kung (técnicas chinesas)), entre outras, tem como objetivo a realização espiritual do indivíduo.

“O homem que respira para dentro e para fora, que inala e exala de maneira que o velho ar saia e entre o novo, esse homem hiberna como o urso e estende o seu pescoço como a ave. Ele realmente alcança a longevidade. Esse homem é indulgente com ele mesmo e provavelmente viverá 800 anos, como viveu P’eng Tzu” (“Diz a lenda que P’eng Tzu, o seguidor das técnicas de respiração viveu 800 anos praticando do Tao Yin (práticas taoistas)”.

(LAO TSE - célebre filósofo chinês que fundamentou o taoísmo em seu livro “Tao Te Ching”)

A respiração no senso comum, nada mais é senão a entrada e saída de ar dos pulmões acompanhando os movimentos do tórax. Contudo, a nível celular, a respiração é o conjunto de processos bioquímicos que conduzem ao consumo de oxigênio, O₂, e ao desprendimento de gás carbônico, CO₂, com o fim de liberar energia para o processo metabólico das células.

Nos termos orientais a Respiração é a manifestação exterior do Prana, que os indianos chamam de Pranayama (controle da energia vital). Os chineses através dos exercícios taoistas Chi Kung, ou também chamado Qi Gong (Absorção e controle da Energia Vital).

Estes três termos, RESPIRAÇÃO, PRANAYAMA E CHI KUNG são considerados pelas pesquisas dos iogues como sinônimos. Entretanto são termos bem diferentes que possuem relação entre si.

“A RESPIRAÇÃO por mais primária que seja não é por certo uma simples ação física. Ela é também uma atividade emocional e mental. Pode ser considerada como a mais importante das funções do corpo, porque dela dependem, todas as outras. O ser humano pode viver algum tempo sem comer, um pouco menos sem beber, mas sem respirar, a sua existência não pode continuar além de pouquíssimos minutos”.

O homem depende não somente da respiração para viver, como também, em grande parte, de hábitos corretos de respirar, os que proporcionam vitalidade, longevidade, e imunidade contra as moléstias.

Uma respiração bem dirigida prolonga os nossos dias sobre a terra, dando-nos maior resistência, ao passo que uma respiração descuidada tende a diminuir os nossos dias e decresce a nossa vitalidade e longevidade e nos coloca em condições favoráveis para sermos presa de moléstias.

Swami Sivananda (médico e mestre em Yoga, autor do livro “Yoga Libertação do Asmático”) disse: O brilho nos nossos olhos é Prana. E é mediante o poder do Prana que os ouvidos ouvem, os olhos enxergam, a pele sente, a língua tem o gosto, o nariz cheira, o intelecto e o cérebro cumprem suas funções.

O Prana e o Chi são considerados como: a) Elétron; b) Força; c) Magnetismo; d) Eletricidade; e) O que impulsiona o sangue desde o coração às artérias e veias; f) O que provoca a digestão, a excreção, a secreção; etc...

Adquire-se este Prana (Energia Vital) com o pensamento, a vontade, os atos, o movimento, a palavra, a escrita.

Uma pessoa saudável, forte possui bastante Prana ou força nervosa.

O Prana se administra pelo ar, pela água, pelos alimentos, pela energia solar.

O processo de respirar é um dos grandes milagres da existência. Nas diversas modalidades do Yoga os movimentos fundamentais são: *Inspiração (Puraka)*, *Retenção (Kumbhaka)* e *Expiração (Rechaka)*.

A *Inspiração (Puraka)* é o mesmo que encher-se de energia de vida. O peito se ativa e se alarga pelo quais os pulmões se enchem de ar fresco. É a intenção da necessidade do recebimento. Relaciona-se com a vontade, a alegria, a luz, ao sorriso, a plenitude, a vida. Quando a inalação é insuficiente, forçada ela refletirá em atitudes semelhantes a vida como: insegurança, ansiedade, medos e com as atitudes: eu não posso; eu não quero; nunca dará certo; eu não mereço; etc.. Ao inspirar estamos acumulando as energias necessárias à vida criativa.

A *retenção (Kumbhaka)* após a inspiração (pulmões cheios) é chamado em Sânscrito de Antara Kumbhaka. A retenção após a expiração (pulmões vazios) é chamada em Sânscrito de Bahya Kumbhaka. Kumbhaka tem a propriedade de acalmar a mente e conduzir o praticante ao centro de sua consciência. Leva-o a quietude e cria o silêncio entre os três planos: físico, mental e espiritual.

Segundo a fisiologia respiratória a provisão de Prana é transmitida pelo sistema nervoso e absorvida pelo alimento. Os excedentes de Prana são armazenados no cérebro e nos centros nervosos.

Quem pratica regularmente os Pranayamas armazena grande quantidade de Prana; tal como se fosse bateria ou magneto. Este praticante irradia vitalidade por si mesmo e em qualquer lugar é uma gigantesca usina. As pessoas que se achem em contato com ele ficarão embebidas desta Energia Vital (Prana, Chi). E, portanto, o praticante receberá grande vigor, longevidade alegria espiritual.

Segundo os iogues não se deve praticar Pranayama enquanto não se alcance o domínio das posturas de ioga (Yoga).

Assim vemos que Prana, Chi são as essências de todas as essências, eletricidade; calor; luz, gravidade, ou seja, todas as forças que movem a matéria em suas múltiplas atividades são as expressões do Chi / Prana (Energia Vital).

O Chi, o Prana existe no plano sutil e se constitui na Força Vital do Universo.

O objetivo das muitas técnicas do Yoga é manter os canais energéticos do corpo desbloqueados e proporcionar o livre fluxo desta energia em conexão com os órgãos internos. Isso levará o indivíduo a uma maior disposição, entusiasmo, mais ânimo e certeza em suas decisões. Pessoa animada, entusiasmada é aquela que se dá o valor, tem decisão, coragem para vencer as dificuldades, dinamismo para investir e superar desafios. Para tudo isso é necessário a atividade voluntária e muita animação.

“A energia curativa natural que existe em cada um de nós é o principal fator na cura”. (Hipócrates – O Pai da Medicina).

Diz Dr. Eduardo Lambert (Médico) “Respirar é um ato de vida qual o voo de um pássaro no céu”.

“Respirar é deixar a Natureza viver em nós”.

“OM SANTI OM”

“NAMASTE”!