

# Yôga

## PRANAYAMA - O SOPRO DA VIDA

### PRANAYAMA - O SOPRO DA VIDA

CELI COUTINHO

Terapeuta Holística

CRT 21270

SINTE - SINDICATO DOS TERAPEUTAS - Holística 2013

Índice

Apresentação

O que é Prana?

PRANÁYÁMA

Técnicas de respiração

Metodologia.

Conclusão

Bibliografia

Apresentação

Conhecer sobre as Nadis e os pránáyamas de acordo com a filosofia Hindu em sua total natureza é composta de duas substâncias principais. O Akasha - éter e o Prana - energia. Duas forças que corresponde a evolução onipresente permeando o universo inteiro, na verdade todo o tipo de existência que pode ser considerado sob a palavra "criado", são produtos do Akasha. Energia sutil e invisível que no final de cada ciclo volta a ponto de partida. Assim como toda força da natureza, que é

# Yôga

conhecido pelo o homem: gravitação, luz, calor, eletricidade, magnetismo, pode ser agrupadas sob o nome genérico de "energia" à criação física é a manifestações do Prana cósmico.

O que é Prana?

A respiração é "Brahma". Prana é o resultado de toda energia que se manifesta no universo. É a soma total de todas as forças da natureza. "Atman". Todas as forças físicas, todas as forças mentais estão sob o julgo do 'Prana'. É a força em todos os planos da existência, do mais alto ao mais baixo. O que quer que se mova ou funciona ou tem vida, é apenas a expressão ou manifestação de Prana. Akasha é a expressão do Prana. O Prana está relacionado à mente e pela mente a vontade, e através da vontade para a alma individual, e através desta ao Ser Supremo. Ao aprender como controlar as pequenas ondas de Prana através da mente, então o segredo do Prana será conhecido.

O trabalho do Prana é visto nas ações sistólica e diastólica do coração, quando ele bombeia o sangue para as artérias na ação de inspiração e expiração, durante o percurso da respiração; na digestão de alimentos; na excreção de urina, matéria fecal e na produção de sêmen, quilo, quimo, suco gástrico, bile, suco intestinal, saliva; no fechamento e abertura das pálpebras, no caminhar, brincar, correr, falar, pensar, sentir, raciocínio, etc. Prana está lá. É a ligação entre o corpo astral e físico. O Prana é um fio delgado ligando o corpo astral ao corpo físico. Quando a morte ocorre, o Prana que está trabalhando no corpo físico é retirado para o corpo astral.

Este Prana permanece em estado sutil, imóvel, não manifestado Estado, indiferenciado durante o Pralaya (período) cósmico. Quando a vibração está configurada o Prana se move e age sobre o Akasha.

Ao controlar o ato de respirar, poderão controlar de forma eficiente todos os movimentos do corpo e as diferentes correntes nervosas que estão sendo executado através do corpo. Poderá facilmente e rapidamente controlar e desenvolver a mente, corpo e alma através da respiração. É através do Pranáyâma que você pode controlar estas circunstâncias e conscientemente harmonizar a vida pessoal com a vida cósmica.

A respiração dirigida pelo pensamento sob o controle da vontade, é regeneradora e pode utilizar conscientemente para o autodesenvolvimento.

A sede do Prana é o coração. Embora o Antahkarana assume quatro funções na mente:

Manas = mente.

Manas é a mente inferior, através do qual a mente interage com o mundo externo e leva em impressões sensoriais.

# Yôga

Manas é como o supervisor dos sentidos e direciona os 10 sentidos ou Indriyas

:

**Karmendriyas:** As cinco portas de saída ou os cinco meios de expressão. (Karma significa ação. Indriyas são os sentidos).

**Jnanendriyas:** As cinco portas de entrada são os cinco sentidos cognitivos, que são chamados jnanendriyas. (Jnana significa saber. Indriyas são os sentidos.).

Manas leva as direções dos desejos, das atrações e aversões armazenadas na memória de Chitta.

Ser consciente de ações e fala: Uma boa maneira de cultivar o testemunho de Manas é estar atento a ações e palavras, bem como os seus sentidos de cheirar, saborear, ver, tocar e ouvir. Ao observar isto você perceberá como Manas é a persona por trás dessas ações e sentidos. Assim, Manas é como o supervisor dos funcionários em uma fábrica. Manas não é o patrão, mas o supervisor, que está dando as ordens diretas para os sentidos ativo e cognitivo.

Chitta = armazenamento de impressões

Chitta é o banco de memória, que armazena impressões e experiências, e o quanto pode ser muito útil, Chitta também pode causar problemas se o seu funcionamento não é coordenado adequadamente pela as funções da mente.

**Coordenação Chitta:** Se Chitta não é coordenado com as outras funções da mente as impressões guardadas no lago da mente começam a mexer e surgir. É como se essas impressões latentes voltasse à vida e todas competissem pela atenção de Manas para realizar seus desejos no mundo externo. Na ausência de um Buddhi claro, as vozes concorrentes de Chitta muitas vezes conduzem Manas para tomar ações no mundo que não são realmente tão úteis.

Ahamkara = O Ego

Ahamkara é o sentido de "Eu-Sou", o Ego individual que se sente como uma entidade distinta, separada. Ele fornece identidade ao nosso funcionamento, mas também cria Ahamkara nossos sentimentos de separação: da dor e de alienação também.

Ahamkara assume parceiro: Esta onda do "eu-sou" chamado Ahamkara se alinha em formas de parcerias com os dados das imagens em Chitta e, por sua vez, com Manas, que em seguida, responde aos desejos sendo permeadas por sua "individualidade". Enquanto isso, Buddhi é a tarefa mais importante no caminho da meditação e da auto-realização.

Buddhi = sabe, decide, julga e discrimina.

Buddhi é a mente superior: Buddhi é o aspecto mais elevado da mente, a porta para a sabedoria interior. A palavra Buddhi em si vem do budh raiz, que significa

# Yôga

aquele que despertou. Buddhi tem a capacidade de decidir, julgar e fazer distinções cognitivas e diferenciações. Pode determinar o caminho mais sábio de dois pólos de ação, se funcionar bem Manas vai aceitar sua orientação.

Buddhi deve ser o tomador de decisão: Na construção da vida, queremos Buddhi para a fazer as escolhas perfeitas. Caso contrário, Manas recebe as instruções dos padrões de hábitos armazenados em Chitta, que são coloridas por Ahamkara, o Ego. Muitas vezes, Buddhi é nublada por toda a coloração e impressões no Chitta. Assim, uma das principais tarefas sadhana-práticas espirituais, é utilizada para limpar Buddhi. Então poderá sempre melhorar as escolhas que produzirão os frutos nessas práticas espirituais.

Como já vimos em estudo anterior o Prana ele assume cinco formas:

Prana, Apana, Samana, Udana e Vyana com diferentes funções executado por ele. Isto é denominado como Vritti Bheda. O Prana principal é chamado Mukhya Prana. O Prana se ao Ahamkara e, portanto, vive no coração. Destes cinco Prana já sabemos que o Apana são um dos principais agentes.

E relembrando que a sede do Prana é o coração; do Apana, o ânus; de Samana, a região do naval, de Udana, a garganta, enquanto Vyana é tudo permeia. Ela se move por todo o corpo.

## Sub-Pranas e Suas Funções

Naga: faz eructação e soluço.

Kurma: executa a função de abrir os olhos.

Krikara: induz a fome e a sede.

Devadatta: o bocejar.

Dhananjaya: provoca decomposição do corpo após a morte.

## PRANÁYÁMA

Pranáyáma é a ciência do controle da respiração. Ele consiste de uma série de exercícios especialmente destinados a satisfazer as necessidades do corpo e mantê-lo em equilíbrio. Pranayama vem das seguintes palavras:

Prana - "força da vida" ou "energia da vida"

# Yôga

Yáma - "disciplina" ou "controle"

áyama - "expansão", "contenção", ou "extensão".

Assim, Pranáyáma significa "técnicas de respiração" ou "controle da respiração".

Através da prática de Pranáyáma, o equilíbrio de oxigênio e dióxido de carbono é atingido. Absorvendo prana através do controle da respiração ligando o nosso corpo, mente e espírito.

Mas a vida é cheia de stress. Por causa do trabalho diário, família, ou pressões financeiras, ela tende a ser rápida e superficial. O uso de apenas uma fração de seus pulmões resulta da falta de oxigênio e pode levar à complicações e grandes desequilíbrios da saúde. Ao praticar a respiração profunda e sistemática, através de Pranáyáma o corpo passa a ser reenergizado e organizado em seu equilíbrio.

## Benefícios de Pranayama

Pranáyáma desenvolve a concentração e foco. Ele elimina o stress e relaxa o corpo. Resultando serenidade e paz de espírito.

Pranáyáma oferece autocontrole. Através da concentração, pode-se lidar melhor com temperamento e reações. A mente pode funcionar de forma clara, evitando argumentos e decisões erradas. Além disso, o autocontrole também envolve o controle sobre o corpo físico.

Pranáyáma leva a jornada espiritual através de um corpo relaxado e mente desperta.

Praticar exercícios de respiração ou Pranáyáma deve ser seguro, preferencialmente supervisionados por um instrutor.

## Tipo normal de respiração.

1. Alta respiração: É a respiração que esta localizada, principalmente na parte superior do peito e dos pulmões. Isto é denominado de "respiração clavicular" ou "respiração Alta" e envolve aumentar a clavícula, costelas e ombros quando inflado. Pessoas com asma, o estômago cheio ou que sentem falta de ar tendem a recorrer à respiração alta. Respiração alta é naturalmente superficial, fazendo com que somente uma pequena parte de ar atinja os alvéolos.

# Yôga

Esta é a forma menos desejável de respiração. Além disso, a caixa torácica superior é relativamente rígida. Uma grande quantidade de energia muscular é gasto para manter pressionado contra o diafragma e assim manter as costelas e ombros levantados anormalmente. Esta forma de respiração é bastante comum, especialmente entre as mulheres. É uma causa comum de problemas digestivos, de estômago, prisão de ventre e ginecológico.

2. Baixa respiração: É a que se localiza principalmente na parte inferior do peito e dos pulmões. É muito mais eficaz do que a respiração alta ou média. Consiste principalmente em mover o abdômen dentro e fora e na mudança da posição do diafragma por tais movimentos. Devido a isto, é por vezes chamado de "respiração abdominal" e "respiração diafragmática". Pessoas sedentárias que habitualmente se inclinam para frente enquanto ler ou escreve tendem a cair no uso da respiração baixa. Sempre que afrouxa seu ombro e músculos do peito, ele normalmente adota a respiração baixa. Muitas vezes usamos a respiração baixo quando se dorme. Mas sempre que se tornar fisicamente ativo, como no andar, correr ou levantar, é provável encontrar a respiração abdominal insuficiente para as nossas necessidades.

Para usar a respiração baixa você inala você empurrando gentilmente o estômago para frente sem esforço. Quando expirar lhe permita que o estômago volte para sua posição normal.

Este tipo de respiração é muito superior a respiração alta ou média por quatro razões:

- a) - Mais ar é tomado em quando inala, devido ao maior movimento dos pulmões e do fato de que os lobos inferiores dos pulmões têm uma capacidade maior do que os lobos superiores.
- b) - O diafragma funciona como um segundo coração e com os movimentos de expandir a base dos pulmões lhe permite sugar mais sangue venoso. O aumento da circulação venosa, melhora a circulação geral.
- c) - Os órgãos abdominais são massageados pelos movimentos para cima e para baixo do diafragma.
- d) - Respiração baixa tem um efeito benéfico sobre o plexo solar, um centro nervoso muito importante.

3. respiração Mediana: É um pouco mais difícil de descrever, visto que os limites de variabilidade são mais indefinidos. No entanto, a respiração ocorre principalmente nas partes centrais dos pulmões mantendo-os cheios de ar. Ele apresenta algumas das características dos estágios de respiração anterior, uma vez que o aumento do peito e costelas expande um pouco, e a respiração baixa, uma vez que o diafragma

# Yôga

se move para cima e para baixo e o abdômen dentro e para fora um pouco. Por isso é denominada de torácica ou intercostal. Mas ainda é considerado um tipo de respiração superficial. Com esta forma de respirar, as costelas e peito são expandidos para os lados.

Isso é melhor do que a respiração alta, mas muito inferior à respiração baixa e a técnica de respiração completa.

4. A respiração completa: Tal como definido pela ioga, envolve todo o sistema respiratório e inclui não só as partes dos pulmões utilizados na respiração alta, baixa e média, mas expandem-se aos pulmões inteiro, de modo a tomar mais ar. A respiração completa não é apenas uma respiração profunda. Não é só um levantar os ombros clavícula e costelas, como na respiração alta, e também estender seu abdômen e diminuir o seu diafragma, como na respiração baixa, mas ele faz as duas coisas, tanto quanto é necessário para expandir os pulmões para a sua plena capacidade.

A respiração de completa é a técnica básica de todos os diferentes tipos de respiração, portanto, deve ser dominado antes de praticar qualquer exercício respiratórios específicos.

Tenha em mente que este tipo de respiração é feito somente quando você faz os exercícios de pranáyama.

## Etapas da de uma Respiração Completa

Basicamente, a respiração tem quatro estágios:

Inalação, ou a tomada de ar na pausa antes de expirar. Expirando, ou o expurgar para fora o ar uma pausa antes de inalar novamente.

Estes quatro estágios compreendem a um ciclo de respiração completa.

Cada ciclo de respiração que é geralmente considerada como meramente uma única inalação seguida por uma única expiração pode ser analisadas em quatro fases ou etapas, cada uma com a sua natureza distinta e nome sânscrito tradicional. As transições da inalação de expiração e de exalar a inalação envolvem inversões na direção dos movimentos dos músculos e dos movimentos expansivos ou contração dos pulmões, tórax e abdômen. O tempo necessário para esta inversão pode ser pequeno, No entanto, eles podem ser longos, como se pode perceber se for intencionalmente pare de respirar quando terminar de inspirar ou expiração. Os efeitos destas pausas, especialmente quando eles se tornam alongados deliberadamente e em seguida, espontaneamente, parece notável.

Vamos olhar para algumas técnicas de respiração tradicionais. O objetivo não

# Yôga

é sugerir técnicas rígidas que precisavam ser seguido cegamente. Os métodos são sujeitos a algumas variações. Isto vai ajuda você a estabelecer e praticar ritmos saudáveis. Você também pode obter insight adicional sobre a natureza dos processos de respiração, e como atingir relaxamento adicional através deles.

Formas que procede ao ato de respirar

Puraka (inalação). O Ato de inalar denomina-se Puraka.

Inalar primeiro e depois empurrar o estômago para frente. Segundo, empurrar as costelas para os lados enquanto ainda respirar dentro do estômago. Em terceiro lugar, levantar o peito e clavícula enquanto ainda inala o ar para dentro.

Mesmo descrito como três processos separados, isto deve ser feito de um ritmo suave e contínuo com cada parte seguindo suavemente sobre a partir da parte anterior sem nenhum movimento brusco.

Abhyantara Kumbhaka (Pausa depois de inalar) Pausa total: Kumbhaka consiste na interrupção deliberada do fluxo de ar e a retenção do mesmo nos pulmões, sem qualquer movimento dos pulmões ou nos músculos ou em qualquer parte do corpo, e sem quaisquer movimentos incipientes.

Os benefícios de Kevala Kumbhaka.

Kevala Kumbhaka envolve não só a cessação completa de movimento do ar e dos músculos, mas também a consciência de todos esses movimentos e tendências.

Rechaka (exalação)

A terceira fase da exalação é denominada de Rechaka. Como na inalação a exalação deverá também ser suave e contínua, embora muitas vezes a velocidade de exalação é diferente da de inalação. Normalmente é utilizado um esforço muscular tanto para a inalação como na exalação.

Kumbhaka Bahya: Pausa depois de expirar.

# Yôga

A quarta etapa da respiração é a pausa depois de expirar, também é chamado de kumbhaka, especialmente quando a paralisação é deliberada ou prolongada. Esta pausa Kumbhaka Bahya completa o ciclo que termina com a pausa de uma inalação e novo ciclo começa para inalação, que é o início de um novo ciclo. Pausas respiratórias têm grande importância na prática do Pranáyâma – exercícios respiratórios.

## BANDHAS - Fecho

Bandhas - As quatro fases da respiração ganham o nome de exercícios respiratórios – pranáyâma, quando além da respiração completa se utiliza se de vários fechos denominado de Bandhas.

Bandhas é uma palavra sânscrita que significa "fecho". Cada um dos Bandha é empregado para prolongar pausas respiratórias o qual liga o ar nos pulmões ou bloqueia os canais de ar para escapar ou entrar.

As partes do corpo que estão envolvidos nos Bandhas são: lábios e palato, glote e queixo e o diafragma.

Os dois primeiros são mais importantes no prolongamento para as pausas com os pulmões cheios e enquanto os dois últimos são basicamente mais importantes para o pulmão Vazio seguida de pausa.

## Técnicas de respiração

Muitos dos antigos Tantras afirmam que o corpo é um Yantra e que a respiração é seu mantra. De forma a facilitar o entendimento deste conceito, a respiração "Bhramari" é um excelente ponto de partida. É simples, ajuda na concentração e provê um sentimento de unidade entre o corpo e a respiração, uma consciência antes de simplesmente uma função do sistema nervoso autônomo.

## Pranayama - Técnicas de Respiração.

Antes de praticar os exercícios, você deve ter certeza que você sabe como respirar corretamente e como fazer pleno uso do diafragma. A fim de facilitar o fluxo de Prana e garantir que os exercícios de respiração serão realizados.

Respiração Completa: A maioria das pessoas respira rasamente, e mesmo aqueles que trazem a respiração conscientemente pelo abdômen podem estar deixando algum detalhe de fora.

# Yôga

Inicialmente exale todo o ar, usando o abdômen para auxiliá-lo. Inale profundamente, puxando o ar pela expansão do abdômen. Continue inalando até preencher de ar todo o pulmão superior e a região da garganta. Mantenha o rosto relaxado. Retenha por alguns segundos, ainda com o rosto relaxado. Exale lentamente, primeiro o ar da parte inferior, depois superior dos pulmões e finalmente o ar que estiver na região da garganta. Contraia o abdômen até forçar todo o ar para fora. Trabalhe para aumentar o tempo de cada fase de inspiração - retenção - expiração, sempre que o tempo do ciclo em exercício seja alcançado de forma natural e não forçada.

Não conte o tempo com um relógio, permita que seu corpo seja o relógio! A proporção da inspiração - retenção - expiração na respiração completa deve ser de 1:1:1.

## Purificação de Nadis.

Pranayama é dito ser a união de Prana e Apana. A fim de limpar as impurezas do Sushumna, sente-se em Padmasana e inale o ar pela narina esquerda, deve retê-lo o quanto puder e deve exalar pela direita. Em seguida, puxando-o novamente através da narina direita e de ter retido deve exalá-lo pela esquerda e assim sucessivamente. Desta forma os Nadis purificam-se dentro de três meses. A prática deve ocorrer ao nascer do sol, ao meio-dia, ao pôr do sol e, da meia-noite, lentamente, 80 vezes por dia, durante 4 semanas. Na fase inicial pode ocorrer a transpiração, no meio do processo um pouco de tremor do corpo. Estes resultados decorrem da pressão ao executar o ato do exercício de respiração.

Pela prática do Pranayama, a purificação das Nadis, o aumento do brilho do plexo solar, ou seja, do fogo poder, o aumento da audição dos sons distintamente espirituais e resulta em boa saúde. Quando os centros nervosos tornarem purificados mediante a prática regular da Pranayama, o ar facilmente força seu caminho para cima através da boca pelo o Sushumna distribuindo nas demais nadis, que está no meio. O Prana que alterna ordinariamente entre Ida e Pingala é contido por Kumbhaka longa. Os yogues buscam por está prática, pois ela pode ocasionar o estado chamado de Samadhi.

Provoca jovialidade através da prática do Pranayama e doenças são perfeitamente evitadas.

Quando o Nadis se tornaram purificados, certos sinais exteriores aparecem no corpo do Yogue. Eles são leveza do corpo, brilho na pele, aumento do fogo gástrico, magreza do corpo, e, juntamente com estes, na ausência de agitação no corpo. Eles são sinais de purificação.

# Yôga

Nádí shodhana significa purificação das nádís, os canais da energia. Este respiratório é importantíssimo no Yoga, pois promove o bhúta shuddhi, a limpeza dos elementos do corpo sutil, requisito preliminar e indispensável para as práticas mais avançadas. Para fazê-lo corretamente, siga atentamente estas instruções. O nádí shodhana é silencioso e agradável. Se em algum momento você sentir que está perdendo o fôlego, ou que está ficando ofegante, reduza proporcionalmente a duração de cada fase até achar o tempo ideal para a sua capacidade pulmonar individual. Um detalhe: este respiratório precisa fazer-se sem forçar absolutamente nada, sem fazerem ruídos, sem ressoar, sem perder o fôlego, sem cansar-se, sem mudar de posição, sem mover-se, sem coçar, sem oscilar, firme como uma rocha. Deve praticar-se apenas pela manhã, antes das nove horas; preferentemente, entre as quatro e os seis.

Quanto pránáyáma fazer? Vinte ciclos é uma ótima forma de se começar. Um ciclo completo de respiração alternada significa que você inspira por uma narina, retém o ar, exala pela outra, e retém sem ar.

Como levar a contagem sem perder-se nem se distrair do exercício? Para contar, você deve usar o japa mála de dez contas da sua própria mão. Use a esquerda, pois com a direita você irá obstruir as narinas. Comece na segunda falange do dedo anular (1), e vá a sentido anti-horário, pela terceira falange do mesmo dedo (2), depois descendo para a terceira (3), a segunda (4) e a primeira falange (5) do mínimo, depois para a primeira falange do anular (6), a primeira falange do dedo médio (7), a primeira (8), a segunda (9) e finalmente a terceira falange do indicador (10). Depois se faz o caminho inverso, começando a segunda contagem no mesmo ponto em que a primeira terminou (de 11 a 20). Os números ímpares correspondem à inspiração pela narina esquerda (idá nádí); os pares, à narina direita (pingalá nádí).

Devem usar-se as contrações (bandhas), durante o kúmbhaka: jalándhara e moola, garganta e esfíncteres. Para iniciantes, deve-se substituir o jalándhara pelo khecharí mudrá, contração da língua. Durante o a retenção vazia se faz o bandha traya, a contração tríplice.

Para alternar a respiração, se usa o vishnu mudrá, com a mão direita frente ao nariz, e os dedos indicador e médio recolhidos na palma. A mão se movimenta o mínimo possível: apenas as pontas dos dedos obstruem alternadamente a depressão acima das narinas, sem forçar nada. O braço fica colado na caixa torácica, para não se cansar. Lembre que os yogues são mestres em economia. Tudo e qualquer movimento devem fazer-se pela lei do mínimo esforço.

## Nádí shodhana pránáyáma

Inicie sentando numa posição firme e agradável, com as costas bem eretas. A mão esquerda fica em jñána mudrá sobre o joelho, com o polegar a o indicador se tocando, e a direita em vishnu mudrá. Usaremos apenas o polegar e o anular: o

# Yôga

polegar para fechar a narina direita, o anular para fechar a narina esquerda. Não coloque demasiada pressão. Obstrua, não o orifício da narina, mas a depressão logo acima dela. Para iniciar, feche a narina direita com o polegar e respire profunda e ritmicamente, apenas pela esquerda. Inspire e expire pela narina esquerda. Não force nem segure a respiração.

Esvazie por completo os pulmões. Ao inspirar, encha primeiramente o abdômen, depois a região intercostal e o peito. Concentre-se no processo da respiração. A inalação e a exalação devem ser iguais. Conte mentalmente usando o mantra Om. O mesmo número de repetições para inspirar e expirar. Se você inspira durante três repetições do mantra Om, expire também por três repetições do Om. Se você inala em cinco Om, exale no mesmo número. Consciência total no processo respiratório. Respire de forma completa: inspire enchendo o abdômen, a região intercostal e o tórax.

Exale de forma inversa: esvazie primeiramente o tórax, depois as costelas e finalmente o abdômen. Respiração profunda. Você fará esta respiração por uns dez ciclos. Não precisa contar. Simplesmente respire. Isto é chandra nádí pránáyáma. Refresca o corpo, é sedativo e é bom para controlar o sistema nervoso. Respiração rítmica e profunda, apenas pela narina esquerda (2 minutos em silêncio). Seus olhos devem estar fechados. Consciência total no processo respiratório (1/2 minuto em silêncio).

Agora, faça uma retenção vazia, exale e fique sem ar pelo tempo que lhe for confortável, sem forçar. Se não for possível reter por mais tempo, inspire lenta e profundamente e faça uma retenção interna, com os pulmões cheios, pelo tempo que lhe for confortável, sem forçar. Feche a narina esquerda com o dedo anular e exale pela narina direita e passe a respirar de forma profunda e consciente, apenas pela narina direita. Inalação e exalação lenta e profunda, somente pela narina direita. Lembre que os tempos da inalação e da exalação devem ser iguais. Conte mentalmente o mantra Om para pautar o ritmo. Respire de forma completa: inspire enchendo o abdômen, a região intercostal e o tórax.

Exale de forma inversa: esvazie primeiramente o tórax, depois as costelas e finalmente o abdômen. Respiração profunda. Isto é súrya nádí pránáyáma. É muito bom para estimular a visão e a digestão e revigorar o sistema nervoso. Dá poder físico e produz intenso calor. Você fará também esta respiração por uns dez ciclos. Novamente, não precisa contar. Simplesmente respire. Respiração rítmica e profunda, apenas pela narina direita (2 minutos em silêncio).

Agora exale e faça uma retenção vazia, pelo tempo que lhe for possível, sem forçar. Quando não for mais possível reter, inspire lentamente ainda pela narina direita e retenha o ar com os pulmões cheios, pelo máximo de tempo que puder, porém, sem forçar.

Depois, feche a narina direita com o polegar, exale pela esquerda e inspire em seguida por ela. Troque de narina, exale pela direita e inspire por ela. Exale pela esquerda e inspire por ela. Exale pela direita, inspire pela direita. Isto é nádí shodhána pránáyáma, as respirações alternadas, que purifica os canais do corpo energético.

# Yôga

Você inspira pela mesma narina pela que exalou. Somente depois, troca de narina, com os pulmões cheios. Respiração rítmica e profunda alternando as narinas. Lembre que os tempos de inspiração e exalação devem ser iguais. Faça mentalmente o mantra Om para contar os tempos de inalação e exalação. Se você inspira durante três repetições do mantra Om, expire também por três repetições do Om. Se você inala durante cinco Om, exale no mesmo número. Consciência total no processo respiratório (1/2 minuto em silêncio).

Este exercício revigora o sistema nervoso e o intelecto, purifica o corpo sutil e dá muita energia. O processo completo de purificação do shúkshma sharíra e o sistema das nádís leva cerca de quatro meses, e deve incluir ainda cuidados com alimentação, hábitos e emoções. Esta é uma prática essencial. Sem ela, é impossível atingir estados de meditação profunda. Respiração rítmica e profunda alternando as narinas. Esta respiração deve fazer-se igualmente por dez ciclos. Novamente, não precisa contar. Simplesmente respire (2 minutos em silêncio).

A próxima vez que você expirar pela narina esquerda faça uma retenção sem ar nos pulmões, pelo tempo que lhe for confortável. Quando não for mais possível segurar sem ar confortavelmente, inspire lentamente e retenha agora com os pulmões cheios. Depois, exale pela direita e faça mais uma retenção vazia.

Se não for mais possível segurar sem ar confortavelmente, inspire muito lentamente e retenha agora com os pulmões cheios. Exale por ambas narinas e faça respiração rítmica e profunda. Respire de forma completa: inspire enchendo o abdômen, a região intercostal e o tórax. Exale de forma inversa: esvazie primeiramente o tórax, depois as costelas e finalmente o abdômen. Respiração profunda.

Os tempos de inspiração e expiração devem ser iguais, pautados pelo mantra Om, feito mentalmente. A atenção concentrada no processo da respiração. Respiração profunda e consciente por ambas narinas. Isto melhora a digestão, purifica o sangue e irriga com maior intensidade o cérebro. Aproximadamente 30% do oxigênio é consumido pelo cérebro. Ao assimilar mais oxigênio, você estará alimentando melhor o seu cérebro (1/2 minuto em silêncio).

Você poderá aplicar este exercício de respiração consciente a qualquer altura do dia ou quando você estiver cansado, menos imediatamente após as refeições. Não se preocupe em contar. Apenas respire. Agora expire e retenha pelo tempo que puder com conforto. Quando não conseguir mais reter, inspire lentamente e retenha mais uma vez. Aqui se encerra o nádí shodhána.

## Metodologia.

O pranayama é uma técnica que facilmente pode ser inserida no consultório aos seus clientes antes e após a aplicação de um método terapêutico.

Na chegada do seu cliente, irá favorecer a preparação do seu cliente para que

# Yôga

fique receptivo.

No término da aplicação terapêutico, poderá lançar mão dos pranáyámas para que seja selado o que foi executado. Ou até mesmo para trazer o seu cliente para a consciência, caso a metodologia tenha levado-o à processo de cartase.

O pranáyáma para beneficio ao terapeuta é perfeito permitindo a limpeza entre um atendimento e outro restabelecendo a própria energia e dissipando provável energia estagnada do cliente que tenha saído. Vital para o nosso pronto restabelecimento

## Conclusão

O Pranáyáma é conhecido com técnica principal do yoga, conhecido por todos como método de relaxamento e proporcionando um caminho para a meditação.

O pranáyáma é um legado que podemos lançar mão em qualquer momento de nossas vidas restabelecendo o equilíbrio.

Depois de uma base sólida construída através de prática e conhecimento é hora de começar o processo de ir para práticas avançadas. Algum dos métodos é árduo, e outros mais suaves.

Deve utilizar-se de sabedoria. É importante saber o seu nível de capacitação na execução do pranáyáma.

Ironicamente, para aqueles que estão dispostos a trabalhar com a mente diretamente, as práticas mais simples de consciência e desaceleração suave da respiração pode ser a mais profunda e avançada.

## Bibliografia

- 1 - Pranáyáma, a Dinâmica da Respiração, André Van Lysebeth,
- 2 - A Ciência do Pránáyáma, Suami Shivánanda, Editora Pensamento
- 3 - O Yoga, Tara Michael, Ed. Presença

ID de solução único: #1255

Autor: : CELI COUTINHO - Terapeuta Holística - CRT 21270

Última atualização: 2013-06-13 13:19