



Instituto Nokhooja

UM ESTUDO SOBRE A RESPIRAÇÃO

Podemos considerar o Planeta Terra como sendo uma estrutura complexa que pode ser subdividida em várias camadas com a finalidade de facilitar o seu estudo.

Assim, podemos definir:

- a) Atmosfera;
- b) Crosta Terrestre,
- c) Núcleo Terrestre.

Cada uma dessas camadas apresenta uma distinção em termos de funções, composição e interferências que podem desencadear no ser humano. Vamos estudar uma dessas camadas procurando sempre identificar os elementos que podem ajudar no desenvolvimento do ser humano.

A ATMOSFERA

A atmosfera corresponde à camada de gases que envolvem o planeta e que contém alguns dos elementos cruciais para o surgimento e manutenção da vida sobre o mesmo. Podemos dizer que a grosso modo a atmosfera se divide em duas porções:

1) A porção energética: composta pela magnetosfera ou camada de ondas magnéticas que são originadas pela natureza e composição do próprio núcleo do planeta, que é formado principalmente de ferro e níquel, o que lhe confere uma característica magnética, gerando os pólos magnéticos Norte e Sul, o que viabiliza a bússola de navegação; nela também encontramos os cinturões de Radiação de Van Hallen, que tem a função de formar uma espécie de cinturão ou camada protetora ao redor do planeta e o proteger das radiações cósmicas e as provindas da atividade solar; finalmente encontramos a Ionosfera, uma camada de moléculas que podem sofrer o processo de ionização elétrica e assim podem funcionar como uma espécie de "espelho" circundando o planeta. Isto possibilita e viabiliza as comunicações à distância, algo que era muito importante antes do advento das comunicações via satélites. A principal função dessa camada energética da atmosfera é a de proteger o ambiente delicado do planeta contra as agressões que lhe chegam oriundas de todo o Universo.

2) Porção gasosa: que funciona como um reservatório de gases que envolvem o planeta e é a fornecedora e distribuidora do oxigênio atmosférico (O₂), necessário para os processos da vida sobre este. Além disso nela é que ocorrem os fenômenos meteorológicos que irão influenciar tanto na biologia quanto no psiquismo dos seres vivos. Essa atmosfera funciona como uma espécie de líquido que está sujeito tanto às interferências do próprio planeta (a força da gravidade e o movimento de rotação diário, por exemplo) como dos demais planetas do Sistema Solar, principalmente o Sol e a Lua. As interferências produzidas pelo próprio planeta nascem da atuação da força da gravidade do planeta que a mantém presa a si, sem permitir com que os gases se escoem livremente para o vácuo do espaço; o movimento de rotação do planeta acabará se transmitindo a essa camada gasosa que passará igualmente a girar ao redor deste, formando torvelinhos e verdadeiros "rios" aéreos. Além disso, ocorrem outras interferências em termos da variação na sua composição de gases: O₂, CO₂,



Instituto Nokhooja

Ozônio, agentes poluentes em geral, CO e outros gases devidos às atividades industriais; agentes particulados (poeiras, fumaças provenientes das erupções vulcânicas, incêndios florestais e queima do lixo urbano, a fumaça dos escapamentos dos automóveis, etc.) e radiações (rádio, televisão, ondas térmicas, ultra-som, radiações ionizantes em geral e muitas outras). As influências que provêm dos outros planetas são causadas principalmente pelo Sol e Lua. Ambos causam verdadeiras "marés" na atmosfera, além disso o Sol ainda interfere na porção energética da atmosfera causando a sua ionização e deformação, gerando cargas elétricas na sua porção mais superior. Sabemos que a Lua, pelo seu poder de atração gravitacional causa uma espécie de "maré" nas camadas superiores da atmosfera, atraindo-a em sua direção, o que produz uma espécie de "onda de ar" que tenta se aproximar da Lua, acompanhando o seu trajeto ao longo da rotação diária da Terra ao redor do seu eixo. Isto significa que no evento da Lua Cheia, durante a noite teremos sobre as nossas cabeças uma coluna de ar mais espessa (cerca de 2.000 km a mais...) e isto pode influenciar nos processos fisiológicos do tipo: pressão arterial, a função pulmonar e cardíaca, etc, já durante a noite da fase da Lua Nova, a camada de ar situada imediatamente por cima de nossas cabeças é a mais delgada possível, pois a Lua está atraindo a atmosfera do lado oposto e portanto, ficamos mais expostos às radiações que provêm de todo o Universo.

O Sol, por sua vez, está emitindo energia continuamente ao seu redor. Essa energia compreende as formas de radiação luminosa (visíveis) e as não-luminosas do espectro das energias que este emite o tempo todo. Além disso, o Sol emite partículas altamente energéticas que se espalham rapidamente por todo o Sistema Solar, produzindo o fenômeno do chamado "vento solar". Esse "vento", ao alcançar as camadas mais superiores da atmosfera, principalmente as energéticas que são as primeiras a interagirem com ele, acaba por deformá-las e produz o fenômeno da "cabeleira ao vento" que circunda o planeta ao longo do seu movimento ao redor do Sol. Ao mesmo tempo esse vento solar também produz descargas elétricas ao longo dos cinturões de radiações de Van Hallen e na Ionosfera, criando a aurora Boreal que pode interferir nas comunicações de todo o planeta, nas emissões de televisão, comunicações via satélites, enquanto que acabam por gerar grandes quantidades de íons na atmosfera superior. Tal fenômeno é mais intenso nos períodos de aumento das atividades das manchas solares, períodos que se alternam em média de 11 a 11 anos, entre períodos de grande atividade e de grande calmaria. O ano de 1989 foi o de "pico" da atividade solar, daí se poder prever grandes variações climáticas em todo o planeta. Com isto podemos notar de que forma o Sol é capaz de interferir e afetar toda a vida na superfície do planeta.

A atmosfera, portanto, funciona como uma camada mais externa do Planeta Terra, protegendo-a em parte das interferências energéticas dos corpos celestes que estão à sua volta, principalmente dos raios do Sol e dos raios cósmicos e outros que provêm de todo o Universo. Porém para as partículas mais energéticas ela não oferece nenhuma proteção, como por exemplo para certos raios cósmicos de alta energia que a atravessam como se ela não existisse e estão continuamente nos bombardeando. Além disso, podemos notar que a atmosfera, ao ser aquecida pelo Sol, gera uma série de movimentos e deslocamentos de massas de ar, seja para cima ou para baixo ou para os lados, gerando aquilo que, somado ao impulso que lhe é transmitido pelo movimento rotatório da Terra ao redor do seu eixo, chamamos de "clima". Esse movimento do ar gera um processo de reciclagem das moléculas de ar que ficam mais próximas da superfície da Terra por outras moléculas que, vindo das camadas mais altas, sofreram um intenso bombardeamento por parte das radiações cósmicas e pelo Sol e assim estão mais "carregadas" energeticamente do que as moléculas das camadas mais inferiores.



Instituto Nokhooja

Em condições especiais, essas moléculas são capazes de "descarregarem" a sua energia de forma controlada e benéfica, podendo essa energia então ser utilizada pelos seres vivos em geral. Isto, entretanto, exige com que certas condições particulares estejam presentes, já que por estarem carregadas de uma "dose extra" de energia, elas descarregam-na com maior facilidade, seja transferindo essa energia para um organismo vivo ou então diretamente para o meio ambiente, por processos de ionização, tais como os de geração de íons positivos. O fator preponderante na atualidade que atua em termos de maior ou menor benefício nessa troca é a presença ou não de agentes poluentes no ar, principalmente íons positivos, o CO, Moléculas Cloradas e Fluoradas, poeiras e fumaças em geral.

Podemos dizer que um "ar puro" é aquele que mais se aproxima da composição original dos gases que existiriam na atmosfera do planeta antes que se iniciasse o processo de industrialização irresponsável e crescente que caracteriza o nosso momento atual. Nessa "atmosfera original", os gases e as moléculas estariam em equilíbrio dinâmico e assim as moléculas gasosas não encontrariam facilidades para transferir a sua energia em excesso para qualquer outro elemento com que entrem em contato. Porém, num ambiente em desequilíbrio energético, contendo um conjunto de moléculas estranhas em suspensão e em provável desequilíbrio energético, tais moléculas gasosas energetizadas são rapidamente consumidas e não chegam a sequer atingir os seres vivos, onde poderiam vir a ajudar em determinados processos vitais do metabolismo.

Os antigos chineses e hindus conheciam intuitivamente esse processo e denominavam a essas correntes de moléculas carregadas benéficamente de energia de "Qi" ou de "Prâna", respectivamente. Ao longo do tempo eles vieram a desenvolver um conjunto de técnicas respiratórias para que esse "prâna" viesse a ser absorvido em quantidades úteis e assim pudesse ser aproveitado pelo organismo. Essas técnicas respiratórias se basearam nos seguintes fatos:

1. As trocas energéticas feitas ao nível do pulmão ocorrem quando existe um amplo contato entre a moléculas energetizadas, no caso o O₂, o CO₂ e talvez até mesmo o N₂ e alguns gases nobres, com os glóbulos vermelhos do sangue, mas isto aconteceria depois da ocorrência do fenômeno da troca gasosa fisiológica dentro dos alvéolos pulmonares, quando então a molécula de hemoglobina ao reagir com o O₂ atmosférico faz com que a diferença energética seja suficiente para que haja uma absorção da energia presente nas moléculas do ar dentro dos pulmões. Igualmente, a composição do sangue além das suas células (água, sais, proteínas, bicarbonato, hormônios, medicamentos, gorduras, etc.) é crucial para que essa energia possa ser captada com eficiência. Isto implica que, de início, temos de ter uma boa técnica respiratória e também nos ajuda a compreender o porquê da importância atribuída às "pausas" entre um movimento respiratório e outro (o "khumbaka" e os exercícios de retenção respiratória como o "21" dos Sufi Naqshabandi, por exemplo), pois é exatamente nesses períodos em que as trocas gasosas estão se realizando e os fluxos de ar estão parados é que as trocas energéticas poderiam acontecer, pois elas ocorreriam principalmente por contato e não por diferenciais de pressão, que é o que ocorre normalmente com os gases atmosféricos que se difundem por dissolução.

Com frequência a realização desse tipo de exercícios respiratórios da retenção do alento poderão trazer mais malefícios que benefícios: as trocas energéticas não estão polarizadas num único sentido, elas ocorrem em termos de uma diferença de potencial. Sabemos que na atmosfera que nos cerca temos uma grande massa de moléculas neutras, uma pequena porcentagem de moléculas neg-



Instituto Nokhooja

ativamente carregadas, que possuem um efeito benéfico sobre os organismos vivos, uma porção de moléculas positivas que está tendendo a aumentar em concentração em paralelo com as taxas de poluição e que atuam de maneira maléfica sobre os organismos vivos em geral. Os ambientes modernos, acarpetados, aclimatizados, condicionados, com iluminação artificial contínua, sem respiradouros ou janelas, com a presença de equipamentos eletrônicos que funcionam em altas voltagens permitem prever que a presença de moléculas carregadas positivamente irá ser predominante e com isso, haverá concomitantemente uma sensação de opressão, mal estar físico, desânimo, cansaço crônico, desvitalização, cansaço mental, etc.

Para tentar contrabalançar em parte este fenômeno, costuma-se fazer o uso de determinados odores que poderão tentar corrigir ou mesmo reequilibrar os ambientes energeticamente. O uso dos incensos é desta maneira explicado e justificado. Os incensos são compostos geralmente por alguma base combustível que, misturada a uma essência odorífera, permite com que essa essência se espalhe pelo ar ambiente, tornando-o perfumado.

Uma essência costuma ser uma substância composta por uma molécula polar de pequena massa molecular, que lhe permite "flutuar" no ar ambiente. Ao entrar em contato com as mucosas do aparelho olfativo, ela entra em contato com os receptores nervosos que existem nesta mucosa gerando um estímulo despolarizador que é transmitido ao cérebro e acaba sendo interpretado como algum tipo de "cheiro". As essências não existem meramente para o prazer do ser humano, já que cumprem papel fundamental na comunicação entre elementos de várias espécies de mamíferos e mesmo de insetos (feromônios nas mariposas, por exemplo). Portanto, os odores representam formas de comunicação ou de sinalização nervosa.

No ser humano, essa qualidade de comunicação foi bastante atrofiada pelo uso e importância crescentes assumidos pelo sentido da visão e com isso o olfato ficou em segundo plano, relegado apenas à sua associação emocional e rememorativa ou em associação com o paladar, para gerar os sabores dos alimentos. Ainda assim, sabemos que algumas das moléculas polares de algumas essências ao serem queimadas ou exaladas in natura adquirem cargas elétricas temporárias que poderão atuar no ar ambiente. Conhecendo as características de "carga energética" de algumas essências, podemos contrabalançar, equilibrar ou carregar de energia um determinado ambiente. Além disso, sabidamente, as essências desencadeiam efeitos psicológicos de grande importância em alguns casos.

Podemos definir três tipos fundamentais de "essências", sejam naturais ou artificiais:

1. a) Essências "Ativas" ou "Energetizantes", que correspondem às moléculas aromáticas que se modificam de forma a produzirem um acúmulo de cargas negativas, que ao descarregarem por contato, transferem essa energia ao receptor seja a nível da terminação nervosa no nariz, seja a nível de alvéolos pulmonares ou mesmo na própria pele. São essências ativas: essências cítricas em geral, hortelã, arruda, eucalipto. São odores picantes e fortes e tendem a dar a tonalidade geral dos odores. Por predominarem com facilidade, tendem a conferir grande dose de energia ao meio ambiente e com isso, neutralizam ou eliminam as formas de energia de menor intensidade, principalmente as de polaridade positiva, deletérias. Tendem a produzir um efeito de psico-estimulação, de aumento da atividade metabólica e vital.

1. b) Essências "Passivas" ou "Des-energetizantes", que são as moléculas aromáticas que tendem a entrar em contato com as partículas eletricamente carregadas do ar ambiente e com isso diminuem



a sua carga geral. São os odores doces em geral: florais e os de frutas, principalmente rosa e jasmim, pêssego e maçã. Embora possam parecer exercer um efeito deletério, elas são muito importantes para o estabelecimento dos equilíbrios "atmosféricos" em casas, residências ou rituais. Esse tipo de odor conduz a uma interiorização psicológica e uma "fixação de idéias e emoções". Por exemplo, um odor "ativo" tende a aumentar a atividade cerebral e o desejo de "comprar" coisas, porém se não houver a presença de um odor "passivo" o indivíduo muda rapidamente de idéia e assim não concretiza o seu desejo....

1. c) Essências "Neutralizadoras" ou "Equilibrantes", funcionam como elementos que permitem com que se obtenha um ambiente energeticamente equilibrado, permitindo as trocas energéticas de forma útil. Essas moléculas são duplamente polarizadas e tendem a funcionar compensando as faltas energéticas ambientais. Se há um excesso de cargas positivas, elas fornecem cargas negativas, se há excesso de negativas, fornecem cargas positivas no sentido de alcançar o equilíbrio. Neste grupo encontramos os incensos de madeiras e resinas em geral, principalmente o incenso eclesiástico. O seu efeito psicológico é o de promover certo "desligamento" de circuitos cerebrais na medida em que os estímulos passam a ser equivalentes e o cérebro não tem meios de discriminar o que está acontecendo e com isso, passa a desconsiderar o conjunto de informações que está sendo enviado naquele momento. Portanto, são também considerados os perfumes que conduzem ao êxtase....

2. Devido à pequena concentração de moléculas naturalmente energetizadas no ar ambiente, torna-se imprescindível ampliar a eficiência funcional dos pulmões com o aumento da sua expansibilidade e das suas áreas funcionais, através de uma reeducação da mecânica respiratória. Sabemos que o ser humano primitivo apresentava um grau de atividade física muito intensa e constante, o que exigia com que os seus músculos respiratórios e pulmões estivessem sempre em bom estado de funcionamento. Com a civilização e o aumento do sedentarismo, o ser humano praticamente deixou de fazer uso de porções importantes dos seus pulmões assim como permitiu com que a sua musculatura respiratória fosse se adaptando às necessidades menores. Os pontos chaves na absorção das moléculas energetizadas a partir do ar presente são:

1) um aumento do volume do ar presente, em contato direto com o sangue, **2)** um maior tempo de contato desse ar com o sangue, para permitir as trocas de energia. Portanto foram desenvolvidas técnicas que tanto viessem a recuperar a capacidade respiratória que o ser humano possui como treinar a sua capacidade em controlar os períodos de movimentação de ar e de sua retenção visando essas trocas energéticas. Essa parece ser a função primordial dos exercícios de "pranayama" que foram desenvolvidos pelas escolas hindus ao longo de séculos de práticas. Existem três fases fundamentais dentro do ciclo de respiração visto pela filosofia do "pranayama":

2. a) - Fase inspiratória - corresponde à entrada do ar para dentro dos pulmões. Porém isso deve também ser acompanhado por uma dilatação concomitante do calibre dos brônquios principais e secundários, até a nível dos alvéolos. Igualmente, o pulmão deve ser preenchido de ar acima da sua capacidade normal, tendendo a um preenchimento das suas porções superiores que nunca são infladas em condições de inspiração normal. As modificações dos tempos inspiratórios que são introduzidas pelas técnicas de "pranayama" visam nesta fase: reeducar os músculos intercostais e o diafragma, permitir com que os pulmões venham a se preencher de ar numa quantidade acima da normal e aumentar a velocidade de trânsito do sangue a nível dos capilares pulmonares. Com isso haveria uma maior entrada de gases respiratórios vitais ao organismo assim como uma maior quantidade de moléculas energetizadas para serem absorvidas na fase seguinte.



O segredo técnico dessa fase é o da inspiração lenta e contínua, não aos borbotões, mantendo um patamar de esforço de início ao final da inspiração, uma vez que as diferenças de velocidades de inspiração faria com que as moléculas energizadas que nos interessam tivessem um aumento da sua probabilidade de virem a colidir com outras moléculas do ar ou mesmo com os tecidos da parte interna do sistema respiratório, descarregando a sua energia antes que essa pudesse ser aproveitada de forma eficiente.

2. b) Fase de retenção - corresponde tanto ao final da inspiração quanto ao final da expiração. No final da inspiração, a quantidade de ar presente nos pulmões já sofreu uma razoável troca respiratória e, quando as correntes de ar dentro dos alvéolos se estabilizam, então se torna possível com que as moléculas energizadas entrem em contato com o sangue e com isso possam penetrar no organismo. Ao final da expiração, existe a saída concomitante de moléculas carregadas positivamente do sangue para os alvéolos, porém se houverem correntes de ar, elas tenderão a se descarregar no próprio local, por contato. Assim, o segredo técnico dessa fase é o de evitar uma tensão muscular intensa dos músculos respiratórios ao longo da retenção, para evitar um "jorro" de ar seja na inspiração ou na expiração, promovendo turbulências e torvelinhos que invalidam os objetivos mais sutis da técnica.

2. c) Fase de Expiração - é a saída do ar, com a eliminação do gás carbônico, moléculas carregadas positivamente e vapor de água, principalmente. Nesta fase, ocorrem os fenômenos inversos aos da inspiração, os brônquios principais e secundários diminuem de calibre e os alvéolos pulmonares murcham ou se colapsam. Com isso, temporariamente, parte da árvore respiratória fica obstruída e a nova inspiração que se segue, com a entrada de ar irá "forçar" a abertura dessas vias aéreas, produzindo novos torvelinhos e turbulências. Portanto o segredo técnico dessa fase é o de não permitir uma expiração brusca, que permita com que os alvéolos e ductos respiratórios venham praticamente a se fechar, mas sim, permanecer abertos e prontos a receber o ar na próxima inspiração.

As técnicas de treinamento de pranayama fazem uso sistemático de "contagens" que relacionam tempos de inspiração/retenção/expiração visando fazer com que o indivíduo venha a desenvolver a sua mecânica respiratória de maneira a torná-la eficiente e igualmente, venha a se tornar confortável com o seu controle. O objetivo final do pranayama é obter uma respiração tão sutil que não se possa distinguir a inspiração da expiração. Outras técnicas do pranayama visam melhorar o controle e a qualidade da própria mecânica respiratória, outras, visam promover modificações na concentração dos gases no sangue, promovendo acidoses ou alcaloses respiratórias que irão afetar o funcionamento do cérebro.

3. Os exercícios de captação de energia "prânica" costumam ser realizados longe de locais onde o ar se apresenta poluído, onde o esforço colocado valha a pena em termos de quantidade e qualidade de energia captada e que essa energia seja da qualidade necessária para produzir efeitos benéficos ao organismo. A melhor forma de realizar esses exercícios é fazê-los nos ambientes naturais onde a presença dos "quatro elementos" (Terra, Água, Ar e Fogo) seja facilmente percebida, de preferência num processo de interação: uma cachoeira, às margens de um rio, à beira-mar ou então após uma tempestade.

Os "condicionadores energéticos do ambiente", no caso as essências utilizadas para promover uma intervenção energética no ambiente nem sempre substituem com eficiência as condições naturais, isto porque não é fácil se dispor de essências naturais puras e com a qualidade necessária para que



Instituto Nokhooja

possamos garantir que não estejamos injetando novos agentes poluentes (fumaça, poeira, carvão, gases, enxofre, monóxido de carbono, etc.), e ao mesmo tempo existem indivíduos que apresentam processos alérgicos a determinadas essências ou componentes do incenso.

O objetivo final das técnicas respiratórias é de aumentar o fornecimento de oxigênio ao organismo inteiro e particularmente a um cérebro estimulado e treinado por outras técnicas. Isto associado a processos de visualização intensa e de concentração da atenção fará com que o cérebro venha a ativar circuitos e áreas cerebrais normalmente dormentes e com esse tipo de "acordar" o cérebro se torna mais eficiente e capaz de gerar um mapa de realidade (túnel de realidade) mais próximo do Real. Ao conjunto de técnicas de respiração, associados a outras técnicas de estímulo e redirecionamento de energias dentro do organismo humano aliado à técnicas visualizativas se dá o nome de "Tantra".

4. Deve-se evitar a presença ao máximo possível de qualquer tipo de radiações ionizantes (de origem natural, provenientes de depósitos naturais ou artificiais de materiais radioativos, tal como minérios de urânio ou rádio, de ocorrência natural, ou aparelhos de alta voltagem), próximos dos locais onde se pretende desenvolver o processo de captação prânica. O ideal é se dispor de uma intensa e variada vegetação à nossa volta, o que tende a equilibrar naturalmente o meio ambiente. O mesmo pode ser dito com relação aos ambientes fechados, principalmente aqueles que apresentam algum tipo de revestimento sintético, como carpetes, revestimentos de parede e teto, contendo acrílicos em excesso. Esses materiais tendem a acumular cargas eletrostáticas altíssimas capazes de gerarem íons positivos no ambiente.

O próprio ser humano, ao se afastar do contato com o "terra" (descarga de energias no solo) tende a acumular uma carga de energias eletrostáticas ao seu redor, capaz de gerar esses íons positivos e assim o indivíduo se sente mais fatigado que o normal, com a sua vitalidade diminuída e os seus processos mentais se tornam mais lerdos e torporosos. O contato da sola do pé ou qualquer parte nua do corpo com o solo (terra de preferência) tende a permitir a descarga dessas energias eletrostáticas e com isso uma melhoria do estado geral. O uso de calçados com solas de borracha ou sintéticos funciona como elemento isolante e pode desencadear o mesmo problema, principalmente entre indivíduos que residem em prédios de apartamentos e que fazem uso de automóveis com frequência, o que tende a diminuir a frequência dos seus contatos "descarregadores" com o terra.

A absorção das moléculas de alta energia a partir do ar introduzirá modificações no metabolismo do organismo e com o tempo, fará com que certos mecanismos do corpo se modifiquem, como o envelhecimento que diminui em intensidade pelo aumento da capacidade orgânica de eliminação dos radicais livres e pela estabilização de certos processos catabólicos celulares e ainda, pela ativação de mecanismos cerebrais e hormonais. Com isso, temos ao longo do tempo, uma modificação sutil e definida no organismo. Na realidade estamos incorporando elementos diretos do Universo dentro de nós próprios. A isso se dá o nome de "produção de substâncias sutis" dentro da terminologia esotérica, principalmente na Alquimia das Escolas do Quarto Caminho.

Dentro do conjunto das técnicas respiratórias que tentam fazer com que o indivíduo passe a absorver, metabolizar e acumular esse tipo de energias, podemos dizer que elas apresentam algumas características em comum:



a. Elas envolvem uma concentração da atenção sobre a mecânica respiratória. Desta maneira o indivíduo de início "aprende" a respirar de forma mais eficiente: a maioria das pessoas, principalmente as mulheres, apresentam um tipo de respiração eminentemente torácica ou seja, a partir da distensão da caixa torácica. Porém o músculo mais importante da respiração é o diafragma que é um músculo interno que se situa na passagem entre o tórax e o abdômen. Assim, o diafragma geralmente apresenta um baixo rendimento na sua participação dentro da mecânica respiratória. A reeducação desta, com o aprendizado da "respiração abdominal" permite com que a função mecânica da respiração melhore em até 40%.

b. Essas técnicas envolvem algum tipo de "sensibilização" sobre a mecânica respiratória na medida em que a atenção do indivíduo é levada a se concentrar na "sensação de estar respirando". Quando a função da atenção é colocada sobre algum órgão ou função fisiológica, naturalmente, por um fenômeno de ativação do Sistema Nervoso Autônomo, uma vez que isto representa um mecanismo de defesa fisiológico, ocorre um maior afluxo de sangue para aquela região. Assim, ao ser solicitado a concentrar a sua atenção para a "sensação de estar respirando", o indivíduo automaticamente aumenta a quantidade de sangue que atravessa os seus pulmões e assim melhora a eficiência das trocas gasosas entre o ar respirado e o sangue. Se a isso aliarmos uma melhoria da mecânica de absorção de ar e de "prâna", poder-se-á compreender então a ênfase que é colocada sobre esses aspectos.

c. O desenvolvimento da capacidade de absorção do "prâna" é feito através de exercícios de controle da respiração. Sabemos que se tornam sumamente importantes tanto o controle do fluxo respiratório, de tal maneira a evitar o surgimento de fluxos violentos de ar ou de turbilhões, como a manutenção de tempos mais ou menos prolongados de retenção do ar dentro dos pulmões.

Dentro dessa perspectiva, o ar com o seu conteúdo de gases e prâna é colocado em contato com um maior volume de sangue nos pulmões. As trocas gasosas e energéticas assim poderão acontecer de forma muito mais eficiente do que normalmente poderiam ocorrer. Durante mas principalmente após as trocas gasosas é que ocorre a absorção do "prâna". Para que isso ocorra, algumas condições básicas devem ser satisfeitas para que a absorção ocorra em quantidade e qualidade suficientes para que haja algum efeito benéfico do "prâna" sobre o nosso organismo. Sabemos que o "prâna" corresponde ao fluxo de partículas carregadas de energia que nasce a partir da interação das moléculas dos gases da atmosfera terrestre com as energias provenientes do Sol e do Universo em geral. Essa energia pode ser acumulada de duas maneiras:

1. Através de um processo de ionização, onde a molécula poderá ter a sua carga energética ampliada a nível de uma interferência na sua camada quântica eletrônica, isto ocorreria quando uma molécula neutra recebe o impacto de um quanta de energia proveniente do Sol ou de um Raio Cósmico, havendo uma transferência de energia. Como o bombardeamento da camada atmosférica é feito de maneira intensa e contínua, ocorrendo principalmente do lado da atmosfera que está voltado para o sol, teremos o surgimento de dois fenômenos importantes:

1. a) O surgimento de um movimento cíclico de ascensão do ar proveniente das camadas inferiores, mais frias, para ocupar o lugar do ar que se aqueceu em contato com o calor do sol e se expande e movimenta, com isso geram-se correntes de ar importantes para o clima. Porém igualmente surge uma diferença de temperatura entre o hemisfério terrestre que está sendo aquecido pelo sol (dia) com relação ao hemisfério que se encontra no lado oposto (noite). Isto, aliado a diferenças de ca-



Instituto Nokhooja

pacidade de armazenamento de calor entre massas de terra e dos oceanos tende a criar um movimento de partículas que vão de Leste a Oeste.

1. b) As moléculas que sofreram bombardeamento pelos raios do Sol ou Cósmicos e que se carregaram eletricamente, tendem a acompanhar a distribuição das linhas de força do campo magnético terrestre, porém parte delas acompanha o ciclo "leste – oeste" desencadeado pela diferença de temperatura entre a porção aquecida da atmosfera (voltada para o sol) e a porção desta que está mais fria (voltada para a noite). Isto gera uma espécie de campo eletromagnético (carga elétrica em movimento) "Leste-Oeste" que cruza o campo magnético "Norte-Sul". Assim teremos a formação de dois campos energéticos que irão influenciar as partículas energeticamente carregadas: o "norte-sul" gerado principalmente pela interferência das linhas de forças magnéticas do próprio planeta e um campo de menor intensidade, "leste-oeste" gerado pela migração das partículas carregadas indo das regiões de mais calor para as de menos calor em função da movimentação de grandes massas de ar.

Isto gera uma situação complexa em termos de distribuição dessas cargas de energia por todo o planeta. A situação se torna ainda mais complicada ao notarmos que o processo de energização das partículas gasosas da atmosfera superior não é feito de forma homogênea, pois depende da interação entre uma molécula do gás com um elemento energético que venha do Sol ou de outra fonte do Universo. Tal colisão é altamente aleatória, embora o bombardeamento seja intenso. Ao mesmo tempo, as partículas carregadas tendem a descarregar as suas energias "extras" por contato ou colisão com outras partículas abaixo, neutras. Isto acaba gerando um gradiente de energia que vai de um máximo de energização nas camadas superiores e que vai diminuindo à medida que nos encaminhamos em direção à superfície do planeta, de tal maneira que, teoricamente, se torna cada vez mais difícil se encontrar uma partícula carregada energeticamente próxima da superfície da Terra. O problema é que até muito recentemente havia uma riqueza dessas partículas a nível do solo, algo que só poderia ser explicado caso houvessem "rios" ou "cascatas" de partículas carregadas sendo encaminhadas diretamente ao solo. Esse parece ser o caso. Sabe-se que a transferência de energia nas camadas superiores da atmosfera ocorre até em 20% dos casos, sendo que a maior parte dessas ionizações se descarrega espontaneamente próximo ao local de origem.

Caso uma partícula carregada fosse migrar naturalmente guiada apenas pelos fluxos atmosféricos, ela levaria cerca dois a três meses até alcançar as camadas mais inferiores e entrar em contato com o solo. Entretanto, devido ao fenômeno dos movimentos de convecção do ar pelo aquecimento das camadas superiores, seu deslocamento e sua posterior substituição pelas camadas inferiores mais frias, temos além dos movimentos de grandes massas de ar numa direção horizontal, os movimentos de fluxos de ar de forma circular de cima para baixo, gerando "cascatas" de ar carregado energeticamente que podem alcançar níveis muito inferiores em questão de minutos. O mesmo acontece em grandes tempestades. A cidade de São Paulo, por exemplo se situa dentro de uma dessas áreas de grandes "cascatas de ar energizado" e somente nos tempos mais recentes, quando a cidade passou a funcionar como um grande reservatório de calor, com o desmatamento sistemático da cidade e dos seus arredores é que houve uma modificação importante dessa característica.

No seu trajeto em direção à superfície do planeta, as moléculas energeticamente carregadas poderão entrar em contato com outras partículas e perderem total ou parcialmente as suas cargas de energia. Quanto mais "puro" for o ar ambiente ou seja, o mais isento possível de partículas poluidoras carregadas eletricamente, menor será a chance que haja uma descarga inútil dessas moléculas de ar energizadas, uma vez que num ambiente mais "puro" haveria uma maior concentração de cargas de



Instituto Nokhooja

igual polaridade, resultando numa repulsão elétrica que tenderia a diminuir os contatos e as descargas. Já em ambiente poluídos, a probabilidade de existirem partículas de cargas opostas tende a aumentar e a inevitável atração entre estas e as moléculas de gases atmosféricos energeticamente carregados fará com que elas se unam e se equilibrem, com isso o ar ambiente ficaria "pobre" desse elemento energético, prânico. Esse processo de geração de moléculas ionizadas ocorre com todos os gases com maior ou menor intensidade, mas principalmente com o Nitrogênio (N₂) e o Oxigênio (O₂).

2.) Uma outra forma em que a "energetização" pode acontecer é por intermédio das deformações induzidas na distribuição espacial dos átomos que compõem a molécula. Neste caso as camadas quânticas não serão afetadas e a energia ficará armazenada como energia potencial, à espera de uma colisão com outra partícula para ser descarregada, tal como uma mola "engatilhada" à espera de ser liberada. Isto acontece principalmente com o Hidrogênio (H₂), Gás Carbônico (CO₂) e em menor intensidade, com a Água (H₂O). Tanto uma como outra forma de "energetização" acabam interferindo no "campo energético" específico da molécula, ampliando a sua energia e a tornando mais "ativa" ou "reativa" num sentido elétrico-biológico, por exemplo, aumentando a sua velocidade de se ligar à hemoglobina ou à clorofila, a proteínas ou enzimas do sangue. Assim, ao analisarmos o ar que respiramos em termos de "energias", podemos considerar que iremos encontrar:

a) Um conjunto de gases em estado energético "neutro" ou seja, que não apresentam cargas energéticas a serem transferidas e que compõem cerca de 85% do ar que normalmente respiramos num ambiente saudável.

b) Um conjunto de gases energetizados na forma de moléculas ionizadas que transferem a sua carga através de uma cadeia de colisões, representando cerca de 7% do restante do volume de "ar saudável".

c) Uma certa quantidade de gases energetizados na forma de moléculas distorcidas na sua conformação espacial intramolecular e que transferem essa energia principalmente através de contato com outras moléculas. Constituem os 7% restantes do volume de ar supostamente "saudável".

d) O 1% restante é composto pelos gases nobres (Hélio, Neônio, Criptônio, Argônio, Xenônio, Radônio, etc.), que parecem funcionar como elementos de estabilização nos processos de trocas energéticas dentro do organismo dos seres vivos. No caso especial do Radônio, podemos dizer que este gás surge como resultado da quebra de átomos de materiais radioativos contidos principalmente em rochas antigas (granitos, por exemplo) e que tendem a se concentrar à altura do solo, formando camadas de alguns centímetros de espessura, quando não existem correntes de ar muito intensas. O radônio parece exercer um efeito benéfico para os seres vivos em geral, principalmente para os pulmões. Não existem ainda conhecimentos muito precisos sobre os efeitos do radônio nos seres humanos, embora o aumento da vitalidade e melhoria de processos inflamatórios tenha sido referido desde o início do século 20. A concentração desse gás é sempre maior nas montanhas do que nas planícies talvez porque as dobras geológicas formadoras das montanhas acabam por expor uma maior área de rochas por unidade de área, mas parece que a sua maior concentração ocorre ao redor de fontes termais. Testes cuidadosos confirmaram que o radônio é absorvido pelo organismo. Cerca de 40% das partículas radioativas contidas no aerossol ao redor das fontes termais é absorvido pelos pulmões e cerca de meia-hora após o início de algum tratamento de absorção de radônio a sua concentração no sangue é 30% maior do que a normal. O resultado é uma sensação de bem-estar que é



Instituto Nokhooja

difícil de ser definida apenas como sendo de origem psicológica e parece estar ligada a um aumento da taxa de eficiência da coenzima-ATP (adenosina trifosfato) que atua liberando energia para ser usada pelo corpo. Essa reação ocorre ao longo de dias de tratamento nos "spas" que existem ao redor dessas fontes "radioativas", mas podem ser sentidos mesmo em curtos períodos de exposição. As maiores concentrações de radônio ocorrem no inverno e na primavera quando o ar está mais calmo. No Brasil existem praias de areias monazíticas que são extremamente ricas em radônio e outros gases nobres, capazes mesmo de possuírem potenciais rejuvenescedores, estimulantes, etc. No Estado de São Paulo existem trechos de praias com areias monazíticas entre Caraguatatuba e Ubatuba.

Dada a pequena percentagem de gases "energeticamente" carregados, é que podemos compreender a ênfase que é dada sobre a importância do desenvolvimento de uma correta técnica respiratória, um "ar saudável", assim como a preferência de certas escolas que valorizam as técnicas respiratórias do pranayama em realizar os seus exercícios em locais elevados, em montanhas, etc.

Podemos definir como "ar saudável" aquela composição de gases atmosféricos que além de manter as pressões parciais corretas dos seus gases componentes ainda apresenta uma porção substancial de moléculas energeticamente capazes de transferir as suas energias de forma benéfica e produtiva para os organismos vivos. Disto podemos depreender quatro fatos:

1. Os ambientes "artificiais" como o dos grandes centros urbanos, "shopping centers" e escritórios com ar condicionado ou ambientes climatizados de lojas e residências em geral, ou ainda os locais onde há forte poluição atmosférica não podem ser considerados como cheios de um ar saudável, tal como indica o bom-senso mais elementar.
2. Que os processos de climatização e condicionamento do ar não resolvem o problema energético senão o pioram, já que eles próprios tendem a introduzir no ambiente uma gama de moléculas ionizadas positivamente, que apresentam conhecido efeito deletério para o organismo em termos orgânicos e psicológicos, ou por reduzirem drasticamente os teores de umidade do ar ambiente, isto sem falar de vibrações espúrias geradas por harmônicos produzidos durante o seu funcionamento capazes de produzirem reais doenças, por atuarem de forma deletéria diretamente sobre os tecidos orgânicos.
3. Que urge com que ocasionalmente venhamos a nos afastar desses ambientes deletérios para que possamos, em contato com os ambientes naturais (praias, florestas, rios, lagos, cascatas, etc.) reciclar nossas carências energéticas e revitalizarmos alguns processos orgânicos ainda mal conhecidos, mas ainda assim importantes.
4. Uma alternativa que está se delineando é a da utilização de plantas formando conjuntos equilibrados que tanto absorvem os agentes negativos como liberam elementos benéficos na atmosfera de trabalho ou do lar. Uma outra alternativa é o uso de condicionadores do ar, seja na forma de "ionizadores do ar" que funcionam como uma fonte contínua de partículas carregadas negativamente ou então o uso de certos incensos cujas fragrâncias foram escolhidas para a obtenção de resultados definidos. Além disso torna-se necessário analisarmos o processo de transferência dessas energias no interior do organismo, tendo em vista a extrema importância que tal processo desempenha no "terceiro alimento".



Instituto Nokhooja

Podemos definir que a possível evolução do homem depende muito desses elementos "prânicos" e a sua capacidade de corretamente transformá-los em substâncias participantes de um "metabolismo sutil" visando a produção de energias de um nível de qualidade e de desempenho superior, para a ativação e a manutenção das potencialidades latentes do ser humano, tais como a intuição, criatividade, real emocionalidade e real conhecimento. Todos esses elementos, e outros mais, são reconhecidamente indicadores de um ser humano evoluído e em processo de "crescimento da consciência" ou da "espiritualidade".

Para que tal "desenvolvimento" venha a ocorrer realmente, devem existir certas condições básicas e indispensáveis para que essas potencialidades se ativem na ordem e intensidade corretas, de maneira produtiva e harmônica ao ser humano. Uma das condições essenciais é a presença de determinadas substâncias ditas "sutis" numa concentração e disponibilidade no sangue e tecidos do corpo humano que só podem ser produzidas pela participação dessas "energias superiores" nos processos de geração dessas substâncias realmente "alquímicas". Essas energias mais sutis são obtidas a partir do alimento que consumimos ordinariamente, do ar que respiramos e das impressões que registramos na nossa consciência. Porém, o pequeno estudo que estamos apresentando sobre certos aspectos "sutis" do ar mostra em que nível tal processo deve ser encarado.

A razão pela qual devemos procurar absorver um ar rico em elementos "prânicos" é que esses elementos se ligam às nossas moléculas orgânicas com mais facilidade e por um período de tempo maior; além disso a complexidade estrutural das moléculas orgânicas funciona como um elemento estabilizador do processo de trocas energéticas entre o "prâna" captado e aquele que será utilizado ou posto à disposição de forma controlada e contínua para a ativação de sistemas orgânicos latentes. Dessa forma, podemos dizer que ao respirarmos uma certa quantidade de ar contendo o "prâna" estamos potencialmente colocando à disposição do nosso corpo uma nova forma de energia, de melhor e maior qualidade.

Porém essa energia extra não foi prevista em termos evolutivos como sendo indispensável de ser consumida pelo corpo e de nele vir a desempenhar funções de ativação de capacidades superiores de consciência. Para que tais capacidades possam ser ativadas e poderem funcionar de forma útil, temos de nos dar primeiro ao trabalho de absorver e acumular essa energia prânica em quantidades suficientes (e geralmente essa solicitação de quantidade e qualidade em termos de volume final pode ser substancialmente grande e por longos períodos de tempo, já que não dispomos atualmente de sistemas orgânicos capazes de armazená-la de forma eficiente ou a capacidade de fazer uso dela apenas em porções que nos interessam; urge desenvolver tais processos...). Caso venhamos a obter quantidades insuficientes dessa energia ou em qualidade inferior (poluída por outras energias por exemplo: energias nervosas mal controladas, processos de catabolismo celular intensos, etc.) então não estaremos realizando nada, pois o princípio do "Tudo ou Nada" funciona também nesse caso.

O estudo mais aprofundado de como se efetuam as trocas energético/prânicas no interior do nosso corpo assim como as formas que essas energias poderão ser utilizadas para a produção de energias e substâncias progressivamente mais sutis destinadas à ativação e manutenção de estruturas de consciência superiores depende do conhecimento da teoria dos Três Alimentos, da Lei das Oitavas e das interrelações entre os diferentes Hidrogênios, que serão motivo de um trabalho posterior.



AS TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS BÁSICAS DO TRABALHO

Dentro do que foi escrito acima, definimos algumas técnicas respiratórias básicas que se espera que os participantes do Trabalho de Quarto Caminho venham a conhecer, praticar e dominar:

a) Para o desenvolvimento da mecânica respiratória e da capacidade de controle respiratório:

a. 1) Respiração Abdominal, visando a recuperação de uma mecânica respiratória mais eficiente. Fundamenta-se em fazer com que o indivíduo venha a promover um relaxamento da musculatura abdominal concomitante com a expiração torácica e uma "dilatação" do abdômen quando da inspiração, o que obriga ao músculo do diafragma a se desenvolver e ampliar a amplitude da sua incursão. Com isso a mecânica respiratória se torna mais eficiente e os pulmões passam a ser preenchidos de ar além das suas porções inferiores. Essa melhoria da respiração fisiológica tende a causar um aumento de energia, disposição e bem-estar orgânicos pelo simples fato de que agora as trocas respiratórias são feitas abaixo do limiar cerebral anteriormente estabelecido e com isso o cérebro passa a interpretar essa situação como algo relaxante ou de paz.

a.2) Respiração 4-1-4, implica numa inspiração pausada, feita em 4 tempos, um tempo de retenção e uma expiração pausada de 4 tempos, contrariando o fenômeno fisiológico da relação inspiração/expiração 1:2, gerando um igualamento dos tempos respiratórios. Um dos efeitos mais importantes desse tipo de técnica de igualamento de tempos respiratórios é a melhoria dos processos de expiração, mantendo as vias aéreas mais permeáveis e com isso facilitando a eliminação tanto de gases como de muco. Essa técnica é ideal para o treinamento do controle voluntário da respiração e tem efeitos benéficos para os indivíduos com algum tipo de dificuldade respiratória: asma ou enfisema.

a.3) Respiração 7-1-7, se insere no modelo anterior, porém com a ampliação dos tempos de inspiração e de expiração. Com isso, o caráter de puro treinamento da mecânica respiratória e sua melhoria é superado e surgem, com a prática prolongada efeitos psicológicos ligados principalmente ao controle das emoções, ansiedade, medos, etc.

b) Para a promoção de alterações dos graus de oxigenação/ trocas gasosas/ pH do sangue e consequente alterações de órgãos a distância:

b. 1) Respiração com atenção dirigida: faz uso do fenômeno do Sistema Nervoso Autônomo de enviar mais sangue para os locais onde se concentra a atenção voluntariamente. Pode ser feito de duas maneiras:

b.1.1) Atenção dirigida para a própria sensação do ato de respirar, gerando uma melhoria da perfusão sanguínea nos pulmões e com isso melhorando as trocas gasosas; **b.1.2) Atenção dirigida** para algum órgão no decorrer da realização de algum exercício respiratório, tenderá a enviar um sangue mais rico em gases e energias para aquele órgão, sistemas ou mesmo, o organismo inteiro.

b. 2) Respirações especiais para alterar o pH e teores de gases do sangue. Visam produzir efeitos especiais no cérebro, principalmente. Dentro dessas técnicas destacamos: Zickr, Ejaculatórias, Exercícios Respiratórios em Movimento, "Kumbakas" (repetições rítmicas e rápidas de movimentos respiratórios), etc.



Instituto Nokhooja

b. 3) Para o desenvolvimento da capacidade de reter o ar seja no início ou final dos movimentos respiratórios com a finalidade de facilitar a absorção ou eliminação de partículas energeticamente carregadas:

b.3.1) O "21" Naqshabandi, que corresponde à retenção do ar em inspiração máxima com retenção glótica por cerca de 21 batimentos cardíacos. Corresponde a um dos passos do "Decálogo Naqshabandi" e deve ser realizado em três etapas de desenvolvimento:

- Em repouso até se obter um tempo mínimo de realização do exercício de forma confortável por 20 minutos, o que corresponde ao preceito "Atenção Voltada Para Cada Respiração"; após o que o exercício evolui para:

- Realização do "21" em movimentos normais e rotineiros do dia-a-dia, de forma a obrigar ao organismo a extrair energia do ar sem que seja obrigado a modificar os tempos ou ritmos respiratórios. Corresponde ao preceito "Retorno Ao Lar" e deve ser mantido por pelo menos 8 hs diárias. Após isto, o exercício evolui para:

- Realização do "21" em movimentos especiais, acompanhados de meditações, mantras e zickrs especiais, sem que haja modificação dos ritmos ou tempos respiratórios. Corresponde ao preceito "Viver no Mundo Sem Estar no Mundo", e deve ser realizado de forma contínua.

c) As técnicas de "Tantra Respiratório" que lidam com diferentes ritmos e tempos de inspiração/expiração/retenção visando descobrir as combinações específicas para cada indivíduo ser capaz de melhor absorver as partículas energizadas do ar ou expulsar as partículas ionizadas derivadas do seu próprio metabolismo.

d) Técnicas respiratórias associadas com estados emocionais definidos, obtidos voluntariamente, visando promover uma ativação do Centro Emocional Superior. Essas técnicas exigem um domínio razoável sobre as emoções negativas, dúvidas, incertezas, e principalmente, sobre as variações emocionais e do pensamento que normalmente nos afligem. Elas procuram estabelecer um "re-imprint" sobre os circuitos emocionais básicos a partir de uma hiper-ativação de um sistema respiratório tornado mais eficiente, tentando gerar uma modificação da química cerebral dirigida a um fim definido, no caso a obtenção de determinados "insights" ou "experiências de ordem emocional superior" que normalmente são descritas como "angélicas" ou "divinas", na falta de melhor termo para defini-las. Essas são as técnicas respiratórias invocacionais.

e) Técnicas respiratórias "tântricas" associadas a cenários visualizativos/perceptivos intensamente treinados, que visam reimprimir os circuitos cerebrais superiores (Centro Intelectual Superior) no sentido de promover o surgimento de um novo Mapa de Realidade ou Túnel de Realidade, onde, com um cérebro hiperativado e com um excesso de energias, seja possível estabelecer elementos que permitam a transformação da Realidade Ordinária nessa nova Realidade. Corresponde ao elemento Mágico/Miraculoso do Trabalho e costuma ser realizado seja em grupo ("O Trabalho" propriamente dito) ou por indivíduos excepcionalmente dotados para tal (são os Mestres, Profetas, Iluminados, Santos, etc.). Portanto, estamos frente a um indivíduo que é capaz de influenciar os padrões de realidade pelo simples poder do seu cérebro treinado. Aqui também vale a teoria holográfica do cérebro, senão que em reverso....



Instituto Nokhooja

ALGUMAS TÉCNICAS IOGUES DE RESPIRAÇÃO (RAMACHÁRAKA)

A) Respiração para repouso dos órgãos respiratórios fatigados (principalmente para indivíduos que fazem uso constante da voz ou que apresentem algum problema respiratório básico, do tipo asma ou bronquite):

1 - Inalar uma respiração completa (respiração do tipo abdominal, iniciando com uma distensão da musculatura abdominal e procurando "preenchê-la" de ar. Isto puxa o músculo diafragma para baixo e aumenta a eficiência respiratória);

2 - Reter o ar por alguns segundos;

3 - Por os lábios em atitude de assobiar (mas sem inflar as bochechas) e exalar com vigor considerável um pouco de ar pela abertura formada pela boca. Reter por um momento ainda o ar armazenado e depois expulsá-lo em pequenas porções até o fim.

B) Respiração iogue revitalizadora dos nervos:

1 - De pé, com o corpo ereto; Inalar uma respiração completa e retê-la por alguns instantes;

2- Estender os braços para a frente, um tanto frouxos, colocando apenas a força necessária para mantê-los nessa posição;

3 - Trazer as mãos até os ombros, contraindo gradualmente os músculos e comunicando-lhes força, de forma que quando os punhos chegarem aos ombros, estejam tão fortemente fechados que chegam a produzir uma trepidação muscular em todo o membro superior direito e esquerdo;

4 - Conservando os músculos rígidos, levar os punhos lentamente à posição anterior e mantendo-os em estado de tensão, atraí-los rapidamente de volta aos ombros, repetindo o movimento várias vezes.

5 - Exalar vigorosamente pela boca;

6 - Praticar a respiração purificadora como descrita em A.

C - Respiração Iogue Vocalizada: para ser utilizada no fortalecimento das cordas vocais e na prática do controle da modulação da voz. Não utilizar de forma constante!

1 - Inalar uma respiração completa, lentamente e de forma contínua, fazendo a inalação durar o maior tempo possível, sempre pelas narinas;

2 - Reter a inalação por alguns segundos;

3 - Expelir vigorosamente o ar em forma de sopro, através da boca aberta; nisto será emitido um som parecido com um Ah! assoprado. Repetir por 3 ou quatro vezes.

4 - Dar descanso aos pulmões pela respiração purificadora.

16/01/92

Instituto Nokhooja