



Instituto Nokhooja

---

## UM EXERCÍCIO DE PURIFICAÇÃO ENERGÉTICA

Muitas pessoas se queixam que não se sentem bem dispostas ou cheias de energia para poderem enfrentar um dia de trabalho, mesmo que tenham feito algum tipo de relaxamento, exercícios de revigoração, uso de vitaminas, estimulantes, etc. Na maioria das vezes, elas se queixam de que isto acaba por gerar dores de cabeça, indisposição, irritabilidade, tensões musculares, dificuldade de concentração e de memória, tudo isto vindo a piorar o seu desempenho no dia a dia.

Uma das explicações que podem ser oferecidas para este problema é de que as pessoas, no decorrer das suas atividades físicas, emocionais e mentais, produzem e consomem quantidades de energias que produzem uma certa quantidade de trabalho dirigido às necessidades e propósitos do indivíduo mas que, neste processo, também produzem um conjunto de energias "parasitas" ou residuais que funcionam como agentes poluentes do processo, muitas vezes contaminando e inutilizando outras fontes de energia que porventura procuramos mobilizar.

Portanto, assim como é necessário realizar uma "toalete física diária", no que concerne aos cuidados com o corpo físico principalmente com relação à alimentação, também é necessário fazer-se uma "toalete das energias poluentes" que acabam restando como resíduo dos mecanismos e processos de consumo das energias do organismo. Se, de um lado é reconhecida a necessidade da toalete física, de outro, a necessidade desta toalete energética é desconsiderada na maioria das vezes, sendo que apenas os períodos de repouso, finais de semana e as férias são considerados como momentos onde se pode reativar as baterias do corpo.

Porém a necessidade de algum período de repouso para reativar os processos energéticos do corpo geralmente só é obedecida quando o organismo já se encontra num estado de exaustão e, sabemos de experiência própria que, até mesmo nestes estados exacerbados, encontramos meios de negar esta necessidade de reequilíbrio.

Frente às necessidades da vida moderna, um feriado ou um final de semana ou um período de férias não representam uma oportunidade para a total reposição de energias gastas durante os períodos intervenientes, isto com a ressalva de que estes períodos são usados realmente para esta finalidade e não, como é mais comum, para proporcionar um maior desgaste de energias e a aquisição de novos problemas. Na realidade, torna-se necessário que o indivíduo disponha de uma espécie de "programa" de purificação que ele possa realizar diariamente.

O programa proposto abaixo, representa uma possibilidade de purificação das energias que estão poluindo e interferindo nos processos normais de utilização da energia física, emocional e intelectual. Este programa permite com que se faça uma espécie de limpeza energética que predispõe o indivíduo a um maior aproveitamento das suas energias dentro do contexto da vida diária e que, com isso, possa complementar a sua purificação e reequilíbrio energéticos com os seus períodos de lazer, fins de semana e férias.



## Instituto Nokhooja

---

Este programa representa o conjunto de experimentos adaptados de uma série de exercícios taoistas milenares, com a proposta de formarem um "tripé" composto de:

- 1 - Exercícios de purificação das energias
- 2 - Exercícios de amplificação das energias
- 3 - Exercícios de harmonização das energias.

Os exercícios abaixo descritos têm como principal finalidade, "limpar" o organismo em termos energéticos. O programa é composto de várias etapas que devem ser executadas com o máximo de atenção possível. No decorrer da prática, alguns dos efeitos abaixo poderão ocorrer:

- a) Sensação de calor pelo corpo; b) Sensação de formigamento pelo corpo; c) Melhoria da consciência corporal com relação às tensões físicas; d) Uma sensação de prazer ou relaxamento no decorrer do dia; e) Uma melhoria da percepção da saúde orgânica; f) Uma aquisição de tranquilidade emocional com diminuição dos estados de ansiedade; g) Um aumento da quantidade de energia colocada à disposição do indivíduo, com concomitante aumento da sensação de vitalidade.

A duração deste programa está avaliado em cerca de 15 minutos, depois que o indivíduo se acostumou com a seqüência de exercícios. Recomenda-se, para a aquisição de efeitos duradouros, um período contínuo de práticas de pelo menos dois meses, sendo que depois disso, pode-se realizar o exercício apenas uma vez por semana. Na realidade, espera-se que, à medida que o indivíduo vá se habituando aos exercícios e observando os benefícios que estes lhe podem oferecer, passe a realizá-los diariamente de forma natural.

**Observação:** Quando for realizar o exercício pela primeira vez, leia todo o item antes de começar a realizá-lo, para que você compreenda o conjunto e a seqüência dos passos. Realize todos os itens na seqüência em que foram apresentados aqui.

**FASE 1 - PREPARO** - Procure um lugar isolado onde você possa ficar sentado numa cadeira ou melhor ainda, sentado no chão em cima de uma almofada, com as pernas cruzadas. Procure manter a coluna ereta e obter uma postura confortável. Fique em silêncio internamente por um ou dois minutos e procure se desvincular de qualquer preocupação, imagem, ansiedade ou antecipação do que tem de fazer no dia. Isto é muito importante para que você possa obter os efeitos máximos que os exercícios podem lhe oferecer. Depois destes 1 a 2 minutos de tentativa de restabelecer o contato consigo mesmo, procure fazer o programa de exercícios de purificação energética da melhor forma que puder realizá-los, a fim de que consiga obter sempre os melhores resultados possíveis dos seus esforços.



Instituto Nokhooja

---

## **FASE II - PROGRAMA DE EXERCÍCIOS DE PURIFICAÇÃO ENERGÉTICA:**

Assim que terminar este pequeno "ritual" de dedicação à esta atividade, dê início aos exercícios descritos abaixo:

**a)**

**a.1)** Sentado, com as pernas cruzadas ou numa cadeira, com a coluna vertebral ereta, procure bater os dentes suavemente, abrindo e fechando os maxilares de forma que você possa sentir o ruído do contato entre os dentes se espalhar por todo o seu crânio. Não é necessário abrir a boca. Faça isto 33 vezes seguidas, juntando a saliva na boca. Ao terminar, engula a saliva, relaxe e repita o processo mais duas vezes, num total de 99 vezes. Sabe-se que estas vibrações apresentam um efeito calmante sobre a musculatura da cabeça e para o próprio cérebro.

**a.2)** Esfregue as mãos vigorosamente várias vezes, e passe-as pelas várias partes do corpo, desde o topo da cabeça, face, nuca, pescoço, peito, costas, braços, abdome, pernas e pés, massageando e transferindo esta energia para cada parte do corpo trabalhada. Você sentirá uma espécie de formigamento e calor nas mãos que deve procurar transmitir para cada parte do corpo que está manipulando. Sempre volte a esfregar as mãos quando sentir que a energia ou calor delas diminuiu. Se você tem alguma parte do corpo com dor ou problema especial, fique mais tempo manipulando esta parte e repita o ato de esfregar as mãos e aplica-las sobre a parte afetada, mais vezes.

**a.3)** Erga ambas as mãos e as coloque na face lateral posterior da cabeça, de tal forma que a palma da mão tampe os ouvidos e os dedos apontem para o centro da nuca. Os dedos médios de cada mão devem se apoiar na arcada posterior do occipício, desenhando a borda superior da nuca. Os polegares devem estar na lateral posterior do pescoço. O indicador de cada mão deve se apoiar sobre o dedo médio, cruzando-o levemente. Procurar dar pequenos golpes com o dedo indicador que escorra com energia por sobre o dedo médio de cada mão e recai sobre a região imediatamente abaixo dele produzindo uma pancada perceptível. Faça isto 33 vezes seguidas, relaxe e em seguida repita mais 2 vezes, num total de 99 vezes. O objetivo deste exercício é relaxar a musculatura do pescoço e melhorar a circulação da região da nuca.

**a.4)** Coloque a mão esquerda sobre o ombro direito e depois a mão direita sobre o ombro esquerdo. Fazendo da sua coluna vertebral uma espécie de "eixo de rotação" (que inclui a cabeça), gire lentamente o tronco inteiro, como uma única peça, em direção à esquerda e à direita, 7 vezes de cada lado. Os braços devem ficar encostados no peito e o giro deve ser lento. Tente girar o máximo possível, mas não force a ponto de provocar um estiramento. Este exercício promove um realinhamento das vértebras da coluna e ajuda a alongar e fortalecer a musculatura vertebral e paravertebral, gerando com isto um "túnel" por onde poderá circular a energia orgânica.



## Instituto Nokhooja

---

- a.5)** Esfregue vigorosamente ambas as mãos. Cerre o punho da mão direita e apoie a base da mão na região posterior direita do pescoço. Massageie toda essa região, tentando alcançar o máximo que for possível tanto a musculatura quanto a coluna na região da nuca e das costas. Sempre use a base da mão fechada e não a ponta dos dedos. A intenção é atingir e exercer pressão sobre áreas maiores e não em pontos específicos. Esfregue ambas as mãos e repita o processo com a mão esquerda. O objetivo deste exercício é sensibilizar a musculatura do pescoço que normalmente é sede de tensão muscular crônica.
- a.6)** Estique os braços e erga-os à altura dos olhos à sua frente. Os dedos indicadores de cada mão devem apontar para cima, com o restante dos dedos formando um punho fechado. Gire o tronco para a esquerda, fazendo com que os dois braços esticados acompanhem o movimento, com a sua atenção voltada para o dedo indicador direito. Ao final do giro para a esquerda, manter o braço esquerdo na posição e abrir o braço direito até a posição oposta, num giro de cerca de 180 graus de abertura, enquanto que a cabeça acompanha o movimento do dedo indicador em direção à direita. Ai chegando, fecham-se os dois braços em direção à frente, com a cabeça ainda acompanhando dedo direito. Em seguida, transfere-se a atenção para o dedo esquerdo, e faz-se o giro do tronco para a direita, com os dois braços estendidos indo juntos para a direita. Ao final do giro, o braço direito fica parado na lateral direita enquanto que o braço esquerdo realiza o giro de 180 graus em direção à lateral esquerda e a cabeça acompanha o indicador esquerdo. Completado o giro, fecham-se ambos os braços em direção à frente do indivíduo. Deve-se fazer este movimento de forma alternada para a direita e para a esquerda 7 vezes para cada lado. O objetivo principal do exercício é o de treinar a atenção da pessoa no decorrer de uma atividade física. Além disso, procura também trabalhar toda a musculatura da porção superior e posterior do tronco, alongando os músculos desta região.
- a.7)** Apoie as mãos nos joelhos. Erga a coluna vertebral um pouco, procure realizar uma série de inspirações e expirações rápidas e forçadas, como uma série de espirros pequenos mas vigorosos, procurando movimentar o corpo inteiro com se este quisesse sair do chão a cada movimento respiratório. Procurar repetir este movimento rapidamente por 33 vezes seguidas. Logo em seguida, apoie as mãos, uma sobre a outra, sobre o abdome, comprimindo-o levemente e incline-se para a frente no sentido de expelir todo o ar dos pulmões. Logo em seguida, repita as respirações forçadas mais 33 vezes e em seguida, apoie as mãos no tórax e incline o corpo para a frente para expelir o ar dos pulmões. Finalmente, repita a mesma seqüência de respirações forçadas por 33 vezes e no final, apoie as mãos na testa e incline o corpo para a frente expirando com força. O objetivo deste exercício é de permitir a troca do ar residual dos pulmões, que raramente é afetado por outros exercícios respiratórios.
- a.8)** Fique de pé. Erga os braços paralelos para o alto, com as mãos fechadas. Vá erguendo até o alto, pela frente do corpo. No ponto mais alto, leve-os para trás arqueando a coluna o máximo que lhe for possível. Faça esse movimento de forma contínua e lenta. Ao mesmo tempo, inspire profundamente. Quando você atingir o ponto máximo, solte o corpo para frente rapidamente, do-



## Instituto Nokhooja

---

brando-se e apoiando as mãos abertas nos joelhos. Expire com força para expelir o máximo de ar possível dos pulmões. Repita 7 vezes. O objetivo deste exercício é permitir uma troca de ar em todos os campos dos pulmões e ainda tonificar a circulação de sangue dentro dos pulmões. No momento em que você dobrar o corpo fortemente para frente, apoie bem as mãos nos joelhos para não forçar a região lombar da coluna.

**a.9)** Sente-se. Mantenha a perna direita esticada (caso esteja sentado no chão) e a esquerda dobrada, com o pé sobre a direita. Esfregue vigorosamente ambas as mãos, como no exercício 2. Rapidamente, segure o pé esquerdo com a mão direita. Com a esquerda, dê um "tapa" forte e passe a massagear vigorosamente todo o terço distal do pé esquerdo, desde a base dos arcos até as suas pontas, um a um, girando cada dedo na sua articulação e em conjunto, puxando para a frente e para trás. A outra mão fica apoiando o pé, que permanece como que num sanduíche entre as duas mãos. Em seguida esfregue novamente as mãos e repita o processo com o pé esquerdo, agora trabalhando toda a porção média do pé, repita uma terceira vez, trabalhando toda a porção posterior do pé esquerdo e tornozelos. Terminado o pé esquerdo, repita tudo novamente com o pé direito, invertendo as mãos. Este exercício permite com que ocorra uma troca de polaridades energéticas no organismo, permitindo com que as energias do compartimento superior (acima da cintura) sejam direcionadas para o compartimento inferior (abaixo da cintura) e vice versa. Desta maneira, ocorre um processo de neutralização de energias entre os dois compartimentos sem que ocorram choques ou resíduos. Além disso, promove uma tonificação e relaxamento em toda a musculatura do pé.

**a.10)** Esfregue as mãos vigorosamente e coloque-as em regiões específicas do organismo:

1) Genitais, 2) Rins e 3) Tórax. Mantenha as mãos sobre cada uma destas regiões por alguns segundos tentando concentrar a atenção o máximo possível na região. Depois, volte a esfregar as mãos. Deslize-as seqüencialmente nas seguintes regiões: 1) De cada ombro até a ponta dos dedos de cada mão alternadamente; 2) Pela parte da frente do tórax e abdome, 3) Pelas costas; 4) Pelas coxas, pernas e pés; 5) Em regiões específicas de acordo com a necessidade, no caso de uma doença ou deficiência. Procure sempre esfregar vigorosamente as mãos antes de aplicá-las em cada nova região do corpo. Depois de "limpar" cada uma dessas regiões, " Descarregue" a energia absorvida colocando as palmas das mãos abertas no chão por alguns segundos. O objetivo deste exercício é redirecionar e harmonizar as energias do corpo e descarregar os excessos no chão.

**1)** Esfregue suas mãos vigorosamente até que você sinta o formigamento e o calor gerados. Imediatamente junte as palmas das mãos na frente da boca e nariz. Procure inspirar o ar contido dentro do espaço formado entre elas. Faça isto várias vezes com o máximo de atenção, até que sinta o interior do seu tórax se preenchendo por um tipo de energia vibratória. O objetivo deste exercício é trazer uma energia purificadora e de melhor qualidade para dentro do seu organismo.



Instituto Nokhooja

---

2) Esfregue as mãos vigorosamente. Quando estiverem bem quentes, forme uma concha com as mãos e traga esta concha na altura dos olhos. Feche os olhos e concentre-se na sensação de formigamento e de calor nas mãos e procure gerar uma "bola de energia" que fica no interior da concha. Procure gerar a sensação da presença de um tipo de luminosidade preenchendo seu pulmão e que nasce do calor que está sendo gerado entre suas mãos. Quando puder sentir esta "bola de energia" de forma bem nítida. Aproxime-a lentamente do centro do seu tórax e procure absorvê-la inteiramente.

**FASE III:** Relaxe e permaneça em imobilidade absoluta por 2 ou 3 minutos. Isto é absolutamente fundamental. Depois se espreguice e prepare-se para retomar sua vida diária.

*Elaborado por NoKhooja*