

Como respirar



Como Respirar?

A primeira atitude antes de realizar a primeira respiração deve ser esta: *saber que somos uma unidade independente que pertence a um conjunto, que trata de recuperar sua vitalidade para servir a si mesmo e ao conjunto, além de se identificar com o conjunto.*

Todos os habitantes do planeta respiram. Fungos, bactérias, vírus. Quando vamos fazer os 5 minutos de respiração, primeiro devemos realizar uma inclinação como medida de submissão ou respeito ante um fenômeno celeste que desconhecemos. Levamos impresso em nós o fenômeno do Universo da expansão e da contração e não sabemos o por que. Então:

- Posição: Sentada, relaxada, se possível no solo porque somos seres que andamos sobre a terra.
- Inclinação, como expressão de submissão num fenômeno que nos transborda a expansão e contração do Universo.

Como vamos dirigir a respiração? Até onde vamos canalizar nossa intenção na respiração? A resposta é muito simples: no umbigo.

O umbigo é o lugar que serviu como veículo de alimentação ao ser durante o tempo de sua gestação, por ele o ser comia e respirava. Esse microuniverso que constitui o umbigo (ressonador Shen, ligado ao espírito da pessoa, com sua espiritualidade, com sua alma), é um centro comum para todas as culturas. Nele se encontra tudo e a partir dele é possível distribuir-se a todas as zonas. É o mais harmonioso que existe.

Se referenciarmos nosso centro no umbigo, respiraremos por ele em expiração e em inspiração. Vamos recuperar a respiração que fez possível nossa própria aparição. É a respiração embrionária.

O umbigo é uma zona que temos que tocar . Com que dedo? Cada dedo tem sua própria atividade e utilidade. Todos são diferentes e têm uma força diferente. O adulto perdeu a capacidade das crianças de ver a mão e tem algo como não perceber até que machuque o dedo, aí então ele vai perceber a utilidade do dedo. A criança vê na mão todas possibilidades que ela vai desenvolver, a olha e a abre e fecha uma vez ou outra.

O polegar representa o centro, a terra. Como vai se trabalhar com o centro, esse é o dedo utilizado para localizar o umbigo. Fecha-se a mão e busca-se o umbigo.

Quando se inspira, a mão se contrai. Quando se expira, a mão se abre. Dessa forma, a respiração se converte em um mecanismo localizado em nosso próprio corpo e em nosso exterior, e nossa mão — onde estava toda informação — participa dessa respiração.

Quando se toma ar, faz-se isso pelo nariz; quando se expulsa o ar, faz-se isso pela boca.

Quando inspiramos, enchemos toda a zona abdominal de ar, quando expiramos contraímos o abdômen. Em resumo:

- Submissão — sentar no solo.
- Localização do centro — umbigo — polegar.
- Inspiração pelo nariz, fechando a mão. Pausa.
- Expiração pela boca, abrindo a mão. Forçar um pouco no final.



Em nossa cultura e nosso meio, a respiração deve expulsar ao máximo todo estancamento e a contaminação interior que temos.

A retenção do sopro (na pausa) faz com que este assente o maior tempo possível em nossa

estrutura, para que se expanda e a vitalize da melhor maneira. Não é preciso capturar muito ar, pois ele entra naturalmente. Capturar muito ar é egoísmo, é capturar para nós o máximo possível e o melhor. Deve-se evitar a competição de captar o ar. O próprio organismo consegue apreender uma determinada quantidade. O importante é reter o ar por um momento. Lembre-se que isso não é para nutrir o próprio eu, mas para servir ao conjunto sem perder a própria individualidade. Dessa forma, nossos sentimentos entrarão em harmonia.

Propõem-se outro trabalho com a respiração:

Respiração por Órgãos e Vísceras

Consiste em dirigir nossa respiração de maneira pontual a cada um dos órgãos e vísceras, com o objetivo de dar-lhes o alimento celeste de que necessitam. Isso vai vitalizar cada uma das partes do nosso corpo. É uma forma de tratamento que nos permite resgatar o equilíbrio e a harmonia do órgão enfermo e, se não houver doença, aumenta a vitalidade geral: longa vida para que realizemos a nossa obrigação dentro da totalidade. Como em princípio pode ser algo difícil, coloca-se a mão sobre a zona para a qual se pretende enviar a respiração, começando pelos rins e seguindo o ciclo dos Cinco Reinos Mutantes. Dedicam-se ao menos 5 minutos diários a esse este excelente exercício de revitalização e de prevenção de enfermidades.

Correspondências do Reino Mutante do Metal

Diz O Su Wen, capítulo V:

*"O oeste gera a secura,
a energia do fogo produz o metal,
o metal gera o sabor picante,
o sabor picante gera a energia do Pulmão,
o Pulmão gera a pele e o pêlo,
a pele e o pêlo também são capazes de produzir o Rim,
o Pulmão domina o nariz.*

As trocas e as mutações do Yin e do Yang são insondáveis:

- no Céu é a secura,*
- na terra é o metal,*
- no corpo humano é a pele e o pêlo,*
- nos órgãos é o Pulmão,*
- na cor é o branco,*
- no som é a segunda nota,*
- nos sons emitidos é o lamento,*
- nas trocas e transformações é a tosse, a expectoração e o escarro,*
- nos buracos é o nariz,*
- no sabor é o picante,*
- nas trocas de sentimentos e intenções é a tristeza,*
- a tristeza pode danar o Pulmão, o medo pode refrear a tristeza,*
- o calor é capaz de danar a pele e o pêlo, o frio é capaz de vencer o calor,*
- o sabor picante é capaz de danar a pele e o pêlo, o sabor amargo também pode refrear o sabor picante.*

*... Os pulmões são a origem da energia.
Neles reside a força física.
Sua glória se manifesta no pêlo.
Sua energia enche a pele.
São o grande Yin dentro do Yang.*

E estão em comunhão com a energia do outono".

Su Wen, capítulo LXX:

*"No metal, a circulação normal da energia se chama paz esmerada, quer dizer,
não causa dor.*

A energia é limpa.

A tarefa administrativa é dura e severa.

O clima fresco, a colheita não acarreta luta a sua dor não ofende.

As cinco energias estão em sua fase radiante e de expansão.

Sua ordem, a secura. S

Suas vísceras, os pulmões, que temem o calor.

São responsáveis pelo nariz.

Correspondem ao arroz entre os grãos.

Ao pêssego entre as frutas.

À casca dos melões.

Corresponde ao outono e sua orientação é o oeste.

À tartaruga na fauna. Ao frango entre os animais.

Sua cor, o branco. Alimenta a pele e os pêlos.

Sua enfermidade, a tosse. Sua voz, o pranto.

Seu sabor, o acre (picante).

Seu som, o Shang.

Sua emoção normal, a recordação, que prejudica a pena, e a alegria pode vencer a pena.

Seu objeto, as coisas com exterior duro.

Seu número, o nove.

O planeta é Vênus Relaciona-se com a solidão e o silêncio"



Como Respirar foi retirado das páginas 96 a 99 do Livro Fundamentos da Medicina Tradicional Oriental de José Luis Padilha Corral traduzido pelos estudantes da escola Neijing Brasil.

Obrigado a todos!

**QualitaBio**
Uma gota de qualidade em sua Vida

Edson Alberto Jantsch

www.qualitabio.com.br

(51) 3033.6669 (51) 3459.9364

(51) 981248193