

Respiração

Muito além de uma ação fisiológica,
uma PONTE para o DIVINO !



NIPO

Núcleo Integrado de Práticas Orientais

Fereu Ananda

Um pouco sobre :



Fernando Paulino “FereuAnanda”

Terapeuta Holístico, especialista em medicina chinesa, fundador e diretor do NIPO Núcleo Integrado de Práticas Orientais, mestre em Reiki, Hatha Yoga instructor, com diversos cursos terapêuticos: Qi gong médico, terapeuta de Barra de Acces, Thetahealing, Cone Chinês, terapeuta do som com Taças Tibetanas, tem como formação acadêmica a Educação Física com especialização em acupuntura e eletro acupuntura.

Insatisfeito com cartesiano, logo encontrou refúgio no universo oriental, iniciado bem novo nas práticas marciais e o yoga, sempre buscando expandir as percepções do corpo físico alinhado ao movimento de despertar interior, usando como base práticas corporais e meditativas.

Amante da vida, espectador do viver, em seus estudos e aprofundamentos no autoconhecimento, possui compreensões que se articulam com o pensar ocidental dinamizando uma prática integrativa de fácil acesso e compreensão.

Antes de iniciarmos, gostaria de te convidar, vamos praticar? Realize então, três respirações completas, prestando atenção na entrada do ar, no caminho que ele faz até chegar ao centro do peito e na saída desse ar . . . Muito Bom, vamos lá, para melhor compreensão usarei prioritariamente o termo indiano, “Prana” para se referir à energia vital.

Muito além da ação mecânica ventilatória, o ato fisiológico da respiração está conectado ao dom da vida, vinculado intimamente aos nossos valores junto ao existir.

Em inúmeras culturas orientais, a respiração atua como ponte de conexão entre a dimensão astral e a física, entre acontecimentos metafísicos e corporais, atuando no relacionamento e percepções, viabilizando *insights*, pois o ato, a ação de respirar tem como princípio a promoção da vida e a viabilidade da permanência no algo a mais.

A Existência desse algo a mais na atmosfera é inegável, filosofias, arte, religiões e ciências sempre procuram formas de demonstrar e explicar essa essência, que está contida em nossa atmosfera, essa esfera de ar e vida, estabelecendo um elo de ligação entre todas as criaturas desse nosso planeta, uma ligação sutil que as integra e conecta.

Culturas ancestrais desenvolveram-se junto aos planos da observação natural e tiveram como base o estudo interno, buscando ampliar a percepção e compreender o TODO que lhes cercavam, e para isso, buscaram fragmentar para compreender, usando valores norteadores de doutrinas porém, na busca muitas culturas tiveram junto aos seus descobrimentos, os valores segregados, dando origem ao cartesianismo, se perdendo na especificidade e



especialidades, ganharam o valor da vaidade impedindo em algumas culturas a íntima relação entre a espiritualidade e a ciência.

As culturas orientais compreendem a existência de uma energia geradora da vida que está contida em todo nosso planeta, em toda parte, fragmento de uma fonte criadora, essa energia recebe o nome de Prana, na Índia, de Qi na China, de Ki no Japão, são culturas bem antigas com tradições que remontam 3 mil anos antes de Cristo, que possuem um olhar e uma medicina bem específicas para o auto desenvolvimento, através de técnicas de meditação que utilizam a respiração como métodos de promover estados alterados de consciência.

A energia Qi junto à medicina chinesa possui um potencial dinâmico, no momento da criação do universo. O Qi se divide em duas partes que se complementam, se inter-relacionam, codependem e inter transformam essas forças duais que são Yin e Yang, forças que geram o conhecido, do denso ao sutil, compondo a natureza de todas as coisas.

Nosso pulmão possui funcionalidades que estão para além da ação fisiológica de troca gasosa. Conservando um olhar holístico oriental o pulmão, “Fei” em chinês, possui inúmeras atribuições, o órgão tem natureza Zang “Yin”, trabalhando com o sutil Yang o “AR” e é nele que reside “PO” nossa Alma Corpórea, essa energia que é considerada a parte mais sutil existente junto ao olhar para o copo humano, compondo a tríade existencial (corpo, mente e espírito). Assim ao trabalharmos a energia de nosso pulmão estamos estabelecendo um trabalho também na saúde de nossa alma corpórea.



Contribuindo para o enraizamento e acoplamento de nossos corpos na esfera da consciência, permitindo o alinhamento que nos ajuda a compreender e interagir com nossas flexões mentais e campos vibracionais sutis existentes, harmonizando nosso corpo físico.

Então vinculamos a vida e o viver às funcionalidades dos órgãos. Usamos a respiração como elo de ligação com o divino, adentrando assim no universo da espiritualidade e autoconhecimento a partir da prática da consciência respiratória.

Ao nascermos deixamos um mundo paralelo totalmente diferente da terra, um mundo em meio líquido, conectados e sendo alimentados por um cordão, sem se preocupar com nada, só buscando crescer e amadurecer, sentindo tudo ao redor, escutando com distorções do líquido que nos envolvia, um lugar quente e barulhento. Sentimentos, emoções e compreensões ficavam alienados aos de nossa mãe no momento da gestação.

Os registros ancestrais fixados em nossa estrutura física por meio dos genes, contribuem para compreensão do futuro a partir de um deslumbre do passado, com uma vaga memória da existência de alguma coisa muito além da nossa espera. A herança genética é repleta de cargas energéticas e sentimentos (sendo no futuro a porta de entrada para um relacionamento transcendente e acesso à compreensão da multidimensionalidade da mente, da conexão com o subconsciente).

Na ação de respirar ao “nascermos”, rompemos o cordão umbilical e recriamos uma conexão (como se deixássemos de ser Lua e nos



transformássemos em sol), formamos um elo, uma ponte com o criador a partir da vida manifestada, junto ao ato de respirar, assim nosso corpo físico, mental e espiritual se integra e desenvolve, compreendendo e interagindo com o meio, despertados e estimulados pelos órgãos dos sentidos.

Ao imaginar que a respiração é a ponte que te conecta com o Criador, buscar compreender que você é o construtor e o zelador dessa ponte, atribuímos um valor maior, uma importância que gera um ampliar frente ao ato ventilatório, ou seja, quando respiramos de forma curta e rápida, temos uma ponte estreita e frágil, assim colhemos os frutos dessa relação, todo nosso copo se torna reflexo desse ação. Quando respiramos de forma longa e lenta temos uma ponte larga e sólida, bem firme, estável o suficiente para promover clareza, percepções e insights.

Assim, no simples ato de percebermos nossa respiração começamos a construir um ampliar dessa relação, cada movimento é potencializado, percebemos as infinitas possibilidades de ajuste e controle, nesse momento vamos nos concentrar em cinco partes: a mentalização, a inspiração, a retenção do ar com pulmão cheio, a expiração e a retenção com o pulmão vazio.

1º

Mentalização concentração, foco no aqui e no agora, fale para seu corpo e emoções que agora é o seu momento. Seja específico e tenha o “Coração e a Mente Claros como Água Cristalina”.



Perceba como está a profundidade e o ritmo da respiração, analise se sua mente está agitada, busque ser testemunha da entrada do caminho que o Ar percorre e na saída desse AR.

2º

Inspiração a entrada e captação do Prana (da energia a vida).

Atribuir valor, mentalize a existência da energia da vida, do Prana em toda parte, pode imaginar como pequenos fragmentos de luz dourada, que ao inspirar entram em seu corpo, levando a energia para seus órgãos internos, emoções e o espírito (Repetir: “Meu corpo está recebendo a energia da vida”).

É o momento de soltar a criatividade, de se inspirar com seu existir, de receber o abraço fraterno e auspicioso do Criador, busque sua felicidade interna e permita a fluidez da vida adentrar seu Ser.

3º

Expiração a saída e limpeza do corpo pelo Prana.

Perceba sua força interna colocando para fora impurezas, em todos os níveis de percepção, uma limpeza profunda acontece, motivada pela entrada do Prana, a luz dourada que entrou com a inspiração, vai ocupando o espaço das impurezas empurrando-as para fora do corpo, te deixando leve, cada vez mais leve (Repetir: “Meu corpo fica mais leve”).



Suspensão da respiração com pulmão vazio simboliza o tempo de olhar para dentro, de sentir o corpo por dentro, de perceber a circulação da energia vital, de abraçar seu vazio interno e de conectar com a sua luz interior, compreender a conexão maior a integração a unicidade, o vazio interno repleto do TODO (“Repetir: Assim eu me conecto”).

Suspensão da respiração com pulmão cheio se trata de acomodar o Prana inspirado, como uma poeira em suspensão que aos poucos vai se acomodando e ocupando espaços e lugares necessários. É o momento em que o tempo para e sua energia defensiva fica repleta de poder e potencial de ação, fortalecendo seu campo vibracional (“Repetir: Assim eu paro o tempo”).

Ao acompanhar e realizar esses passos, busque perceber e permitir a fluidez. Num primeiro momento, crie intimidade com seu corpo físico. Depois, liberte suas emoções, julgamentos e, por fim, deixe sua alma livre para desfrutar a espiritualidade conectado com fonte de tudo o que É.

Não seja agressivo, logo de início, forçando a respiração. Vá administrando o controle de todos os momentos, realize de forma a conduzir um bem estar e promover um equilíbrio interno em comunhão com o externo. Assim, posteriormente, estará preparado para o avançar das dinâmicas e poderá aproveitar ao máximo a experiência.



Esta subdivisão assim como as percepções que lhes são atribuídas são de origem yoguica, contribuem para o desenvolvimento e prática dos pranayamas (técnicas de interação da energia vital através da consciência respiratória e dinâmicas de controles internos).

Já sabemos que nossa capacidade mental possui força para transformar e cocriar a realidade que nos cerca, a física quântica com os estudos da fenda dupla, a neurociência com estudos de neuroplasticidade, neurônios espelhos, estudos do córtex pré-frontal, a psicofisiologia com as frequências de ondas cerebrais e mapeamentos com eletro encefalograma, a bioquímica com os estudos de neurotransmissores, inúmeras ciências vêm buscando ampliar e criar sistemas que nos ajude a compreender o algo a mais da vida.

Com esses estudos, os cientistas estão encontrando o elo de ligação entre a espiritualidade e as reações corporais, os sentimentos e o metafísico, assim quando projetamos nossa intenção, foco e concentração conseguimos no ato de respirar começar um processo de compreensão que irá nos ajudar a perceber, elucidar e até resolver questões internas.

Ao respirar busque compreender que levamos mais que o simples ar atmosférico, levamos a energia da vida, uma vibração sutil e inteligente que contribui para a nossa harmonia, gerando o equilíbrio interno necessário para a manutenção da vida.

Assim nossa respiração ganha a importância que ela merece, e quando projetamos nossa consciência ampliando a percepção, acessamos a luz interna que habita dentro, o fragmento Divino. Construimos nossa ponte,



nossa conexão com as dimensões transcendentais, acessando estados meditativos, mais elevados, frequência de ondas cerebrais alfa e theta, promovendo o aquietamento das ondulações mentais.

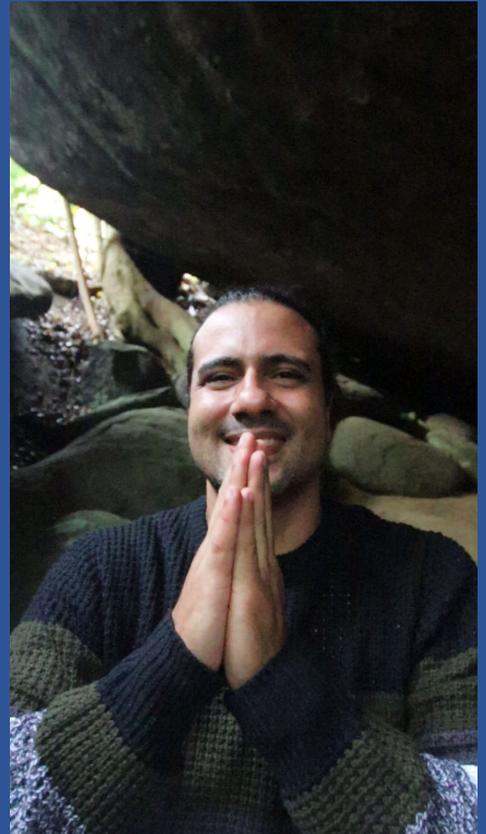
Quando interagimos de forma consciente com ato de respirar, projetando ou não nosso poder criativo para existência dessa energia vital, os frutos desse movimento contribuem para o equilíbrio orgânico, harmonizando nossa fisiologia, contribuindo para o bem estar e saúde do físico, mental e espiritual (energético).

Em minhas práticas diárias, antes de tudo, gosto muito de relembrar os versos que aprendi com meu mestre em Qi Gong shaolin, Dr. Xie, que me fazem entrar em processo meditativo bem rápido. Basta, ao pronunciar, buscar vivenciar junto ao corpo e ampliar sua percepção imaginando, testemunhado e visualizando.



- 1 O topo da cabeça toca o céu e os pés se aprofundam na terra.
- 2 Corpo Relaxado e mente expandida.
- 3 Serenidade por dentro e respeito por fora.
- 4 Coração e mente claros como água cristalina.
- 5 Todos os demais pensamentos deixam de existir.
- 6 Elevamos nossa consciência ao espaço infinito.
- 7 Sentimos nosso corpo por dentro.
- 8 Todo nosso Ser em perfeita harmonia.

BOAS PRÁTICAS



Instagram: [FereuAnanda](#)

Email: drfernandopaulino@gmail.com

Visite : linktr.ee/fereu

