

A Ciência Hindu-yogi da Respiração

Yogi Ramacharaka

Capítulo I

SALAAM

Não é de admirar que o investigador ocidental tenha idéias algo confusas sobre os iogis, sua filosofia e suas práticas. Os viajantes têm escrito muitas narrativas fantásticas sobre os bandos de faquires mendicantes e charlatães que infestam os grandes caminhos e as ruas das cidades da Índia, arrogando-se impudentemente o título de yogis.

Por esse motivo é desculpável que o estudioso ocidental acredite que o yogi típico seja um indivíduo extenuado, um sujo fanático ou um hindu ignorante, que se senta em uma postura fixa até a ossificação de seu corpo, que mantém os braços levantados até que se tornem rígidos, permanecendo nesta posição toda a vida, ou que fecha os punhos, mantendo-se nessa posição até que as unhas, crescendo, atravessem a palma da mão.

Essa gente existe, é verdade; mas sua pretensão ao título de yogi parece tão absurda ao verdadeiro yogi, com a pretensão ao título de doutor por parte do pedicuro, por se julgar um cirurgião eminente, ou de professor dado ao que vende pós contra traça ao presidente da Universidade dd Harvardd ou Yale.

Desde a amais remota antiguidade tem existido na Índia e em outros países orientais, pessoas que consagram seu tempo ao desenvolvimento físico, mental e espiritual do homem.

A experiência adquirida por várias gerações de diligentes investigadores, tem sido transmitida, através dos séculos, de mestres a discípulos e, gradualmente, tem-se elaborado uma ciência yogi perfeitamente definida. A estas investigações e ensinamentos

aplicou-se finalmente a denominação de “yogi”, da palavra sânscrita “yug”, que significa “juntar”.

Desta mesma fonte procede a palavra inglesa “yoke”, com o mesmo significado.

Sua aplicação em relação com estes ensinamentos é difícil de indicar, pelo fato de diversas autoridades darem, sobre o assunto, diferentes explicações, porém a mais engenhosa destas explicações é aquela que a apresenta como um equivalente hindu da ideia encerrada nessa expressão inglesa “getting into harness”, ou “okin up”, porque indubitavelmente o yogi “get into harness” se submete a certa sujeição no seu esforço de enlaçar o corpo e a mentalidade por meio da vontade.

A Yoga está dividida em vários ramos, desde aquele que ensina a obediência completa do corpo, até aquele que assinala os meios para alcançar o maior desenvolvimento espiritual.

Nesta obra deixaremos de parte os aspectos mais elevados do assunto, salvo quando, tratando de ciência da respiração, tenhamos de nos referir àqueles pontos, o que se dará muitas vezes, em vista dos vários pontos de contato que existem entre a Yoga e a ciência da respiração, que, embora só trate do desenvolvimento físico, também possui o seu lado psíquico e até penetra mesmo no campo do desenvolvimento espiritual.

Na Índia existem grandes escolas de Yoga, às quais pertencem milhares de pensadores daquela grande região. A filosofia yogi é o código que rege a vida de muitas pessoas. Sem embargo, os puros ensinamentos yogis são proporcionados aos poucos e as massas satisfazem-se com as migalhas que caem da mesa das classes ilustradas; neste ponto, o costume oriental é oposto ao do ocidente.

Atualmente, porém, as idéias ocidentais começam a abrir caminho no oriente e os ensinamentos que, em outro tempo, se proporcionavam a uns poucos, acham-se agora ao alcance de todos aqueles que estão em condições de recebê-los.

O Oriente e o Ocidente aproximam-se dia a dia e, aproveitando esta relação, influenciam-se reciprocamente de maneira mais Íntima.

Os yogis-hindus têm dedicado sempre a maior atenção à ciência da respiração pelas razões que se tornarão, claras aos leitores desta obra.

Muitos escritores ocidentais têm mencionado esta face dos ensinamentos yogis, mas cremos que foi reservado ao autor deste trabalho fornecer ao estudante ocidental, em uma forma concisa e singela, os princípios fundamentais da ciência da respiração, juntamente com muitos métodos e exercícios seguidos pelos yogis.

Damos nesta obra a idéia ocidental assim como a oriental, demonstrando que ambas se completam, apresentando-as em uma linguagem mais corrente, evitando os vocábulos sânscritos, que produzem grande confusão na quase maioria dos leitores ocidentais.

A primeira parte desta obra é dedicada ao aspecto físico da ciência da respiração, tratando depois dos aspectos psíquico, mental e, finalmente, do espiritual.

Esperamos que o leitor nos perdoe a nossa satisfação em ter conseguido condensar tanta tradição Yoga em poucas palavras e se ter necessidade de empregar palavras e expressões que não sejam compreensíveis a todos.

O único temor que temos é que esta singeleza seja motivo para que alguns a considerem pouco digna de atenção e

enveredem por outro caminho, em busca de algo "profundo", misterioso ou incompreensível.

No entanto, o pensamento do Ocidente é profundamente prático e sabemos que será somente questão de tempo para, que se reconheça a praticabilidade deste trabalho.

Enviamos aos nossos estudantes o nosso mais profundos *salaam* e pedimos-lhe que se preparem para receber as primeiras lições da ciência da respiração.

Capítulo II

Respirar é Viver

A vida depende, em absoluto, do ato de respirar. A respiração é a vida.

Por mais que possam estar em desacordo sobre detalhes da teoria e terminologia, os orientais e ocidentais admitem estes princípios fundamentais:

Respirar é viver e não há vida sem respiração. Não somente os animais superiores baseiam a vida e a saúde no respirar, como também as formas mais inferiores, inclusive as plantas, devem ao ar a sua existência.

O recém nascido faz uma larga e profunda inspiração, retém-na por um momento para extrair dela as propriedades vitais e a exala em um lento vagido e, por essa forma, a sua vida começou na terra.

O ancião solta um débil suspiro, cessa de respirar e a vida chegou ao seu termo.

Desde o suave respirar do recém-nascido até o último suspiro do moribundo, desenrola-se uma **larga** história de contínuas respirações.

A respiração pode-se considerar a mais importante função do corpo, porque dela dependem, indubitavelmente, as demais.

Um indivíduo pode passar algum tempo sem comer ou mesmo sem beber, mas, sem respirar, sua existência continua apenas alguns minutos.

O homem não somente depende da respiração para viver, como também, em grande parte, os hábitos corretos de respirar é que lhe podem dar vitalidade perfeita ou imunidade contra as enfermidades.

Um processo inteligente do poder de respirar prolonga os nossos dias sobre a terra, dando-nos uma maior soma de resistência. No entanto, uma respiração descuidada tende a diminuir nossos dias, faz decrescer nossa vitalidade e coloca-nos em condições favoráveis a sermos presas das enfermidades.

O homem, no seu estado natural, não teria necessidade de que lhe subministrassem instruções para respirar e, da mesma forma que os animais inferiores e o recém-nascido, respirava antes como devia, naturalmente, conforme os desígnios da natureza, mas até nisso tem sofrido as influências modificadoras da civilização.

Contraíu atitudes e costumes, perniciosos no caminhar, quando está parado e quando está sentado; despojou-se da forma primitiva de uma respiração correta e natural.

Tem pago por um preço assaz elevado os direitos à civilização. Atualmente ainda o selvagem respira naturalmente, salvo se já tiver sido contaminado com os hábitos do homem civilizado.

A porcentagem dos homens civilizados que respiram corretamente é muito reduzida e esse resultado observa-se nesses peitos contraídos, ombro caídos e o terrível aumento das

moléstias do aparelho respiratório, inclusive o espantoso monstro da consunção, o "azoto branco".

As autoridades eminentes da ciência têm demonstrado que uma geração de respiradores normais bastaria para regenerar a humanidade e que as enfermidades seriam tão raras que, ao manifestarem-se, seriam consideradas como objeto de curiosidade. Estudando-se o assunto, observar-se-á que a relação existente entre a respiração natural e a saúde é evidente e explicável, quer sob o ponto de vista oriental, quer ocidental.

Os ensinamentos ocidentais também demonstram que a saúde física depende essencialmente de uma respiração correta.

Os mestres do Oriente não só admitem que seus irmãos ocidentais têm razão, como também sustentam que o benefício físico derivado de uma respiração normal, o poder mental do homem, sua felicidade, domínio sobre si mesmo, clareza de vista, moralidade e o seu desenvolvimento espiritual podem ser aumentados, compenetrando-se e praticando os exercícios da ciência da respiração.

Muitas escolas de filosofia oriental têm sido fundadas sobre a ciência da respiração e as raças ocidentais, uma vez que adquiram o seu conhecimento, obterão, em vista do seu senso prático, grandes resultados.

A teoria do Leste, unida à prática do Oeste, dará excelente fruto e de maior transcendência.

Esta obra, tratando da ciência yogi da respiração, inclui tudo quanto é conhecido pelo fisiólogo e higienista ocidental, além do aspecto ocultista que encerra o assunto. Não só assinala o caminho a seguir para a saúde física, de acordo com o que se denomina "respiração profunda" pelos cientistas ocidentais, como também penetra nas faces menos conhecidas da questão,

mostrando como o yogi educa o seu corpo, aumenta a sua capacidade mental e desenvolve a parte espiritual de sua natureza, por meio da ciência da respiração .

O yogi realiza uma série de exercícios por meio dos quais obtém o domínio de seu corpo e habilita-se a enviar a qualquer órgão ou membro uma corrente maior de força vital ou *Prana*, fortalecendo e vigorizando, por esta forma, o membro ou órgão necessitado, conforme o seu desejo.

Está também familiarizado com tudo quanto seu irmão ocidental conhece, sobre os efeitos fisiológicos, que uma respiração correta proporciona; sabe igualmente que há alguma coisa mais no ar do que o oxigênio, o hidrogênio e o nitrogênio e que a simples oxigenação do sangue não é o único fenômeno que se produz com o respirar.

Conhece alguma coisa sobre o *Prana*, que seus irmãos do ocidente ignoram, e está ao corrente da natureza e maneira de manipular este grande princípio da energia; está perfeitamente informado de seus efeitos sobre o corpo e sobre a mente humana.

Sabe que, com uma "respiração rítmica", pode colocar-se em vibração harmônica com a natureza e auxiliar o desenvolvimento de suas forças latentes; e que, educando sua respiração, não só pode curar-se, como aos outros, assim como afastar o medo, as preocupações e emoções inferiores.

Ensinar tudo isso é o objetivo desta obra. Queremos dar, em poucos capítulos, explicações concisas e instruções que poderiam encher volumes.

Capítulo III

TEORIA EXOTÉRICA DA RESPIRAÇÃO

Com este título, apresentaremos rapidamente as teorias do mundo científico ocidental acerca das funções dos órgãos respiratórios e o papel que desempenha a respiração na economia humana,

Nos capítulos que se seguirem, ofereceremos as teorias adicionais. e os fatos comprovados nas investigações da escola oriental.

O oriental aceita as teorias e os fatos apresentados por seus irmãos ocidentais (que há séculos já conhece) e agrega muitos outros que não são admitidos por enquanto, porém que a seu tempo "descobrirão", dando-lhe nomes novos e atirando-os ao mundo como grandes verdades.

Antes de fazermos considerações sobre o que pensam os ocidentais, há toda conveniência em dar uma explicação sumária dos órgãos da respiração.

Os órgãos da respiração consistem nos pulmões e nas passagens do ar que a eles conduz. Os pulmões são dois e ocupam a câmara pleural do tórax, um em cada lado da linha média, estando separados, um do outro, pelo coração, os grandes vasos sanguíneos e os grandes tubos condutores do ar.

Cada pulmão está livre e funciona em todas as direções, exceto na raiz, formada principalmente pelos brônquios, artérias e veias, que põem em contato os pulmões com a traquéia e o coração.

Os pulmões são esponjosos e seus tecidos muito elásticos. Estão cobertos por um envoltório delicado, se bem que forte, conhecido sob o nome de saco pleural, uma parede à qual se adere estreitamente o pulmão e a outra parte interna do peito e

que segrega um fluido que permite os lados internos resvalarem suavemente um sobre o outro no ato de respirar.

As passagens do ar consistem na parte interna do nariz, faringe, laringe, traquéia e tubos bronquiais. Quando respiramos, fazemos entrar o ar pelas narinas onde se aquece ao pôr-se em contato com a membrana mucosa que está abundantemente provida de sangue; e, depois que passou pela faringe e a laringe, entra na traquéia; esta. Divide-se em numerosos tubos bronquiais (brônquios), os quais, por sua vez, se subdividem e terminam em novas e diminutas subdivisões em todos os pequenos espaços de ar que se contam por milhões nos pulmões.

Um cientista demonstrou que, se as células de ar dos pulmões fossem estendidas umas ao lado de outras, cobririam uma superfície de catorze mil pés quadrados.

O ar é introduzido nos pulmões pela ação do diafragma, músculo grande, forte e delgado que se estende através do tronco, separando a cavidade torácica da abdominal.

A ação do diafragma é quase tão automática como a do coração, ainda que possa ser transformado em músculo semi-voluntário pelo esforço da vontade. Quando se dilata, aumenta a capacidade do peito e dos pulmões e o ar precipita-se no vazio assim formado; quando cessa a dilatação, o peito e os pulmões contraem-se e o ar é assim expelido.

Agora, antes de considerarmos o que sucede com o ar nos pulmões, examinemos um momento como tem lugar a circulação do sangue.

Como sabeis, o sangue é impelido pelo coração através das artérias e dos capilares, chegando assim a cada parte do corpo, que vitaliza, alimenta e fortalece. Regressa, depois, por meio dos capilares e por outras vias, às veias do coração, de onde é

enviado aos pulmões.

O sangue sai para sua viagem arterial, com uma cor rubra, brilhante, rica em qualidade e propriedades vitais; e volta pela estrada venosa, pobre, azul e sem brilho, carregado dos detritos do sistema.

Parte como uma corrente fresca das montanhas e volta como uma enxurrada de esgoto, dirigindo-se à aurícula direita do coração.

Voltemos, agora, à função dos pulmões.

A impura corrente do sangue distribui-se nos milhões de delicadas células de ar nos pulmões.

Ao inspirar, o oxigênio do ar põe-se em contato com o sangue impuro por meio dos vasos capilares, cujas paredes são bastante grossas para permitirem que o oxigênio penetre.

Quando o oxigênio entra em contato com o sangue, tem lugar uma espécie de combustão; e o sangue toma o oxigênio e põe em liberdade o ácido carbônico gerado dos detritos e matéria venosa que recolheu de todas as partes do organismo.

O sangue assim purificado e oxigenado volve outra vez ao coração, rico, rubro e brilhante, carregado de propriedades e qualidades vitais.

Ao chegar à aurícula direita do coração, o sangue é impelido para dentro do ventrículo esquerdo, de onde é enviado novamente através das artérias com a missão de distribuir a vida a todas as partes do organismo.

Calcula-se que, em vinte e quatro horas, atravessam dos capilares e dos pulmões cerca de dezessete mil litros de sangue, passando os corpúsculos em filas simples e expondo

os lados ao oxigênio do ar.

Quando se consideram os diminutos detalhes do processo aludido, sentimo-nos invadidos pelo assombro e pela admiração ante a solicitude e a inteligência infinitas da Natureza.

Vemos que, se uma quantidade suficiente de ar novo não chega aos pulmões, a corrente impura de sangue venoso não se purifica e o corpo não só fica privado de nutrição, como também os detritos que deveriam ser destruídos são devolvidos á circulação, envenenam o sangue, ocasionando a morte. O ar impuro age da mesma forma, embora em menor grau.

Vê-se também que, sem inspirar a quantidade necessária de ar, o sangue não poderá continuar a sua obra, e o corpo, insuficientemente nutrido, cai enfermo e só possui um estado de saúde imperfeita.

O sangue daquele que respira de uma maneira imprópria é, naturalmente, de uma cor azulada escura, faltando-lhe o rico rubro arterial.

Isto vemos a miúdo nas compleições pobres, ao passo que uma respiração correta e, por conseguinte, uma boa circulação, produz uma compleição forte, brilhante e repleta de saúde e vida.

Um pouco de reflexão nos mostrará a importância vital de uma respiração correta.

Se o sangue não é completamente purificado pelo processo regenerador dos pulmões, volta às artérias em estado anormal, sem ter eliminado as impurezas que recebeu em sua viagem de regresso.

Desde que essas impurezas voltam ao sistema, manifestar-se-ão, seguramente, por meio de alguma enfermidade, seja do próprio sangue ou outra qualquer, resultante do funcionamento alterado, de algum órgão ou tecido insuficientemente nutrido.

Quando o sangue é devidamente exposto ao ar nos pulmões, suas impurezas não só são destruídas e eliminadas com gás carbônico, como também toma certa quantidade de oxigênio, que leva a todas as partes do corpo onde ele é necessário, para que a Natureza possa executar o seu trabalho convenientemente.

Quando o oxigênio entra em contato com o sangue, une-se com a hemoglobina e é levado a cada célula, tecido, músculo e órgão, que revigora e fortifica, substituindo as células e tecidos gastos por novos materiais que a Natureza transforma para seu uso.

O sangue arterial bem exposto ao ar contém cerca de 25 % de oxigênio livre.

Não somente cada parte se vitaliza com o oxigênio, como também o ato da digestão depende naturalmente de uma certa oxigenação dos alimentos e esta pode-se realizar unicamente quando o oxigênio entra em contato com o alimento e produz uma certa forma de combustão.

É, por conseguinte, necessário que uma provisão suficiente de oxigênio seja armazenada pelos pulmões.

Isto explica o fato freqüente de haver digestão difícil em quem possui pulmões fracos.

Para ter-se uma noção completa da significação desta afirmativa, é bastante lembrar que o corpo inteiro recebe nutrição do alimento assimilado e que, com uma assimilação imperfeita, essa nutrição será também incompleta.

Os pulmões também dependem do mesmo ponto de alimentação;

e se, por causa de uma respiração imperfeita, a assimilação se faz defeituosa, eles se debilitam e estarão, portanto, em más condições para desempenharem suas funções e o corpo todo também, por seu turno, debilitar-se-á.

Cada partícula de alimento ou bebida deverá ser oxigenada para que possa realizar a nutrição e os detritos do organismo adquirirem as condições necessárias para serem eliminados do sistema.

Uma quantidade insuficiente de oxigênio significa: eliminação imperfeita e saúde imperfeita.

Verdadeiramente, a respiração é a vida.

A combustão, resultante da troca das matérias consumidas, gera o calor e equilibra a temperatura do corpo.

As pessoas que respiram bem têm menos probabilidade de se resfriarem e geralmente possuem uma grande abundância de sangue, o que lhes permite resistirem com vantagem à mudança brusca da temperatura.

Além das importantes funções já mencionadas, o ato da respiração exercita os órgãos e os músculos internos, fato este para o qual os cientistas ocidentais comumente não dão grande importância, ao passo que os yogis o apreciam devidamente.

Com uma respiração incompleta, deixam de entrar em função muitas células pulmonares, perdendo-se, por esse modo, uma grande parte da capacidade desses órgãos e sofrendo, pois, todo o sistema, na proporção em que se dá a falta de oxigenação.

Os animais inferiores, no seu estado nativo, respiram naturalmente e é indubitável que o homem primitivo fizesse o mesmo.

O modo anormal de viver adotado pelo homem civilizado o afastou daquela respiração natural e a raça tem sofrido as conseqüências desse afastamento.

A única salvação física do homem é - voltar à Natureza.

CAPÍTULO IV

TEORIA ESOTÉRICA DA RESPIRAÇÃO

A ciência da respiração, como muitos outros ensinamentos, tem duplo aspecto: um esotérico ou oculto, e outro exotérico ou externo.

Sua face fisiológica pode ser denominada como parte externa ou exotérica do assunto.

Mas o aspecto de que vamos tratar agora é o esotérico ou interno.

Os ocultistas de todos os tempos e em todos os países ensinaram sempre, porém, em geral secretamente a um número reduzido de discípulos, que existe no ar uma substância ou princípio do qual deriva toda atividade, vitalidade e força.

Divergiam nos termos e nomes que davam a essa força, assim como nos detalhes e teorias, mas o princípio fundamental pode-se encontrar em todos os ensinamentos e filosofias ocultistas; e, durante séculos, fez parte também dos ensinamentos dos yogis orientais.

Com o fim de evitar confusões nascidas das diferentes teorias concernentes a este grande princípio, as quais estão comumente ligadas a algum nome que se desse no começo, o

designaremos nesta obra com o termo PRANA, palavra sânscrita que significa ENERGIA ABSOLUTA.

Muitas autoridades, entre os ocultistas, ensinaram que o denominado "Prana" pelos yogis é o princípio universal de energia ou força e que toda energia ou força se deriva deste princípio, ou antes, que é uma forma particular da manifestação do mesmo princípio.

Essas teorias são Perfeitamente dispensáveis para o exame do assunto que motiva esta obra e, por consequência, nos limitaremos a considerar o "Prana" como o princípio de energia manifestado em todas as formas viventes, distinguindo-as das inanimadas.

Podemos considerá-la como o princípio ativo da vida, ou força vital, se quiser. É encontrada em todas as formas, desde o infusório até o homem e desde a mais elementar vida vegetal até às mais elevadas da vida animal.

PRANA penetra em tudo. Acha-se em todas as formas animadas; e, como a filosofia oculta ensina que a vida está no todo, em cada átomo, mesmo a aparente falta de vida, que se observa em algumas dessas formas, representa tão somente um grau mais fraco de sua manifestação, podemos, pois, compreender, de seus ensinamentos, que Prana está em toda parte e em todas as coisas.

Prana não deve ser confundido com o EGO, partícula do Espírito Divino que existe em cada alma e ao redor da qual aglomeram-se matéria e energia. Prana é simplesmente uma forma de energia empregada pelo Ego na sua manifestação material.

Quando o Prana abandona o corpo, não estando aquele sob a ação deste, atende unicamente às ordens dos átomos individuais

ou grupos de átomos que formam o corpo e, quando o corpo se desintrega, dissolve-se nos seus elementos originais, cada átomo toma consigo o suficiente Prana para manter sua vitalidade e tornar-se capaz de formar novas combinações, volvendo o Prana não empregado ao grande depósito universal de onde procede.

Enquanto existe o EGO, acha-se estabelecida a ligação entre este e o Prana, existindo, portanto, tal coesão que, por vontade do EGO, os átomos se mantêm sempre unidos.

Prana é, pois, o nome com que designamos um princípio universal e que é a essência de todo o movimento, força ou energia, quer se manifeste como gravitação, eletricidade, revolução planetária ou qualquer forma de vida, desde a mais elevada à mais inferior.

Prana pode ser chamado alma da Força e da Energia em todas as suas manifestações, ou princípio que, operando de certa maneira, produz a forma de atividade que acompanha a Vida.

Este grande princípio existe em todas as formas da matéria e, entretanto, não é matéria. Está no ar, mas não é ar nem tão pouco nenhum dos seus agentes químicos.

A vida vegetal e a animal o respiram como o ar; e se isto não tivesse em si o Prana, tudo quanto respira morreria, fosse qual fosse a quantidade de ar respirado.

E' absorvido pelo organismo juntamente com o oxigênio e, no entanto, não é oxigênio.

O escritor hebreu, autor do *Gênesis*, conhecia a diferença que existe entre o ar atmosférico e o princípio misterioso e potente que nele se contém. Fala em: - *neshemet rooch chayim* - que, traduzido, significa - *a respiração do ESPÍRITO DA VIDA*; - pois, em hebraico, *neshemet* significa a respiração ordinária do ar atmosférico e - *chayim* - vida ou vidas ao passo

que a palavra – *ruach* - quer dizer - o *ESPÍRITO*, - que, conforme os ocultistas, é o mesmo princípio ao qual denominamos PRANA.

Prana está no ar atmosférico assim como está também em toda parte e penetra onde o ar não pode chegar.

O oxigênio do ar representa um papel importante na manutenção da vida animal e o carbono desempenha uma função similar na vida vegetal, mas Prana tem a sua função própria e distinta em todas as manifestações da vida, separada das funções propriamente fisiológicas. Estamos constantemente inalando o ar carregado de Prana e constantemente também extraímos este daquele.

Encontrando-se Prana em seu estado mais livre no ar e em regular quantidade, quando o ar é puro, extraímos-lo desta fonte mais facilmente do que de qualquer outra.

Com a respiração comum, absorvemos e extraímos uma quantidade normal de Prana, mas, por meio da respiração educada e regulada (geralmente conhecida como respiração yogi), ficamos em condições de extrair uma quantidade maior, que se concentra no cérebro e centros nervosos para ser utilizada quando necessária.

Podemos armazenar Prana, da mesma forma que os acumuladores armazenam eletricidade.

Os numerosos poderes atribuídos aos ocultistas avançados são devidos, em grande parte, aos conhecimentos sobre o Prana e o uso inteligente que fazem desta energia acumulada.

Os yogis conhecem que, por certas formas de respiração, podem estabelecer determinadas relações com o depósito de Prana, dispondo do mesmo, conforme suas necessidades.

Não só fortalecem, por esta maneira, todas as partes do corpo, mas também o próprio cérebro pode receber um aumento de energia pelo mesmo processo, desenvolvendo-se, assim, as faculdades, latentes e adquirindo poderes psíquicos.

Aquele que possui a faculdade de armazenar Prana, consciente ou inconscientemente, irradia com frequência vitalidade e força que é sentida por todos aqueles que entram em contato com ele; e essa pessoa pode comunicar sua força a outras e fornecer-lhes aumento de vitalidade e saúde.

As chamadas *curas magnéticas* produzem-se por meio de Prana, muito embora os magnetizadores ignorem completamente a origem do seu poder.

Os cientistas ocidentais tiveram uma remota idéia da existência deste grande princípio e do qual está carregado no ar, mas vendo que a análise química não o constata, não podendo ser registrado por nenhum instrumento, trataram, geralmente, com desdém, a teoria oriental.

Não podendo explicar o princípio, acharam melhor negar a sua existência.

Entretanto, parece reconhecerem que o ar de certas regiões possui certa quantidade de ALGO; e os médicos enviam os enfermos a esses lugares, com a esperança de vê-los recuperarem a saúde.

O oxigênio do ar é assimilado pelo sangue e utilizado pelo sistema circulatório.

O Prana do ar é assimilado pelo sistema nervoso e aproveitado para sua função.

E assim como o sangue oxigenado circula por todas as partes do organismo e cuida da sua reconstrução e reparação,

assim também Prana circula por todas as partes do sistema nervoso, agregando força e vitalidade.

Se representarmos Prana como princípio ativo do que chamamos VITALIDADE, poderemos formar ideia muito mais clara do papel importante que desempenha na nossa vida.

Da mesma forma que o oxigênio do sangue é consumido pelas necessidades do sistema, a provisão do Prana é esgotada pelos nossos pensamentos, volições, ações, etc., fazendo-se, portanto, necessária uma reposição contínua.

Cada pensamento, esforço de vontade e movimento de um músculo gasta uma certa quantidade do que chamamos força nervosa, a qual é, em realidade, uma forma de Prana.

Para mover um músculo, o cérebro envia um impulso sobre os nervos e o músculo contrai-se, ocasionando um dispêndio de Prana proporcional ao esforço realizado.

Tendo-se em conta que a maior soma de Prana adquirida pelo homem vem por meio do ar inalado, é fácil compreender a importância de uma respiração correta.

Capítulo V

O SISTEMA NERVOSO

É de notar que as teorias científicas ocidentais referentes à respiração, limitam-se à absorção do oxigênio e seu uso através do sistema circulatório, enquanto a teoria yogi toma também em conta a absorção do Prana e sua manifestação pelos canais do sistema nervoso.

O sistema nervoso do homem divide-se em duas grandes ramificações a saber: - a cérebro espinhal e a do simpático.

A ramificação cérebro-espinhal consiste em toda aquela parte do sistema nervoso contida na cavidade craniana e canal espinhal, quer dizer, o cérebro e a medula espinhal, assim como os nervos e suas ramificações.

Esta ramificação preside às funções da vida animal conhecidas como volição, sensação, etc.”

A ramificação do simpático inclui toda a parte do sistema nervoso localizada principalmente nas cavidades torácica, abdominal e pélvica que se distribui pelos órgãos internos; submete os processos involuntários, tais como o crescimento, a nutrição, etc. A ramificação cérebro-espinhal tem sob sua dependência a vista, o ouvido, o gosto, o olfato e o tato; e é o motor que emprega o EGO para pensar, manifestar consciência e pôr-se em comunicação com o mundo exterior. Esta ramificação pode-se comparar a uma rede telefônica, constituindo o cérebro a estação central e a medula espinhal e os nervos, os cabos, fios, etc.

O cérebro é uma massa de tecido nervoso composto de três partes: o cérebro propriamente dito, que ocupa a parte anterior, média e posterior do crânio; o cerebelo ou “pequeno cérebro” que enche a parte inferior e posterior do crânio; e a medula oblongada que é o princípio encaixado na medula espinhal e está situado em frente do cerebelo.

O cérebro é aquela parte da mente que se manifesta como ação intelectual; o cérebro rege os movimentos dos músculos voluntários.

A medula oblongada é o extremo superior da medula espinhal e desta e do cérebro ramificam-se os nervos cranianos que se estendem a várias partes da cabeça, aos órgãos dos sentidos especiais da respiração e a alguns do tórax e abdômen.

A medula espinhal enche o canal da coluna vertebral e é uma larga massa de substância nervosa que se ramifica por entre as

vértebras e nervos que se dirigem a todas as partes do corpo.

A medula espinhal é semelhante a um cabo telefônico e os nervos, os fios que se ligam ao cabo.

A ramificação do simpático consiste em uma dupla cadeia de gânglios paralelos à coluna vertebral e de gânglios disseminados na cabeça, colo, peito e abdômen. (Um gânglio é uma massa de tecido nervoso e que contém células nervosas). Estes gânglios estão em relação com outros por filamentos e com a ramificação cérebro-espinhal pelos nervos motores e sensitivos. Destes gânglios ramificam-se numerosas fibras que se dirigem aos órgãos do corpo, vasos sanguíneos, etc.

Em vários pontos, os nervos encontram-se e formam o que se denomina *plexo*.

A ramificação do simpático obedece, de fato, aos processos involuntários, tais como a circulação, a respiração, a digestão, etc.

O poder ou força que se transmite do cérebro a todas as partes do corpo, por meio dos nervos, é conhecida pela ciência ocidental como *força nervosa*; Mas o yogi sabe que é uma manifestação de Prana que tem caracteres semelhantes aos da corrente elétrica.

Vê-se que, sem esta “força nervosa”, o coração não pode pulsar, o sangue circular, os pulmões respirarem, sem essa força, estacionaria todo o mecanismo orgânico. Ainda mais, o próprio cérebro não poderia pensar sem a presença do Prana.

Quando estudamos estes fatos é que se torna evidente a importância da absorção do Prana, e a ciência da respiração adquire um valor muito superior ao que a ciência ocidental lhe concede.

Os ensinamentos yogis vão além da ciência ocidental nessa importante particularidade do sistema nervoso. Aludimos já ao que aquela ciência denomina “plexo solar” e considera simplesmente como uma

das séries de aglomerações dos nervos simpáticos e gânglios que se encontram em diferentes partes do corpo.

A ciência yogi ensina que este *plexo* é, na realidade, uma parte muito importante do sistema nervoso e constitui uma espécie de cérebro, que desempenha umas das missões principais na economia humana.

A ciência ocidental, em verdade, parece aproximar-se agora, mas gradualmente, do reconhecimento do fato, conhecido pelos yogis há muitos séculos, e, por isso, alguns escritores denominam já o plexo solar de “cérebro abdominal”.

Este plexo solar está situado na região epigástrica, por detrás da boca do estômago e de cada lado da coluna vertebral. Compõe-se de matéria cerebral branca e parda, semelhante à dos outros cérebros humanos. Tem sob suas ordens os principais órgãos internos e desempenha um papel mais importante do que geralmente se lhe reconhece.

Não aprofundaremos a teoria dos yogis concernente ao plexo solar, mas limitar-nos-emos a dizer que o reconhecem como um grande depósito central do Prana no organismo.

É um fato conhecidíssimo o da morte instantânea da pessoa quando recebe uma pancada violenta vibrada sobre o plexo e os lutadores profissionais aproveitam-se dessa vulnerabilidade para paralisar momentaneamente os seus adversários, atacando-os naquela região.

O nome de solar está muito bem aplicado a este cérebro, porque irradia força e energia a todas as partes do corpo e até o cérebro superior depende dele, dada a sua qualidade de depósito de Prana.

Tarde ou cedo a ciência ocidental reconhecerá a função real do plexo solar e lhe concederá um posto muito mais proeminente do que aquele que ocupa atualmente, em seus ensinamentos práticos e livros

de doutrina.

CAPÍTULO VI

RESPIRAÇÃO NASAL E RESPIRAÇÃO BUCAL

Uma das primeira lições da ciência yogi da respiração é destinada a ensinar como se respira pelo nariz e como se corrige a prática comum de se respirar pela boca.

O aparelho respiratório humano é constituído de tal forma que pode respirar tanto pela boca como pelos tubos nasais; mas a questão de vital importância é o método que se segue, pois dele dependerá a saúde e a força ou a debilidade e a enfermidade.

Não deveria ser necessário dizer ao estudante que o método normal de respiração é o de tomar o ar através das fossas nasais; porém, a ignorância deste simples fato, entre os povos civilizados, é surpreendente. Encontramos pessoas de todas as condições sociais que respiram habitualmente pela boca e deixam seus filhos seguir seu horrível e repugnante exemplo.

Muitas das enfermidades a que se dá o nome de doença do homem civilizado, indubitavelmente são causadas pelo hábito comum de respirar pela boca.

Os meninos a quem se permite respirar dessa maneira crescem com a vitalidade alterada, sua constituição é debilitada e em tenra idade tornam-se, às vezes, inválidos.

Entre os selvagens, as mães procedem mais naturalmente neste

assunto, porque, evidentemente, se deixam guiar pelo instinto. Por intuição, parecem reconhecer que as fossas nasais são como os canais apropriados para conduzirem o ar aos pulmões e acostumam seus filhos a fechar a boca quando respiram, fazendo-os respirar pelo nariz e, para isso, lhes inclinam a cabeça para diante quando dormem.

As mães civilizadas fariam um grande bem à raça humana, se quisessem adotar esse sistema.

Muita enfermidades contagiosas contraem-se em virtude do repugnante costume de se respirar pela boca e numerosos casos de resfriamento e afecções catarrais têm a mesma origem.

Há pessoas que, para salvarem as aparências, mantêm a boca fechada durante o dia, mas persistem em respirar pela boca durante o a noite e, desta maneira, adquirem enfermidades.

Cuidadasas experiências científicas realizadas com soldados e marinheiros têm demonstrado que os habituados a dormirem com a boca aberta estavam mais sujeitos a contraírem enfermidades contagiosas do que aqueles acostumados a respirar devidamente pelo nariz.

Conta-se que, em certa ocasião, tendo a varíola tomado caráter grave e epidêmico, a bordo de um navio de guerra, as baixas ocorridas verificaram-se em marinheiros e soldados que respiravam pela boca.

O aparelho protetor ou filtro dos órgãos respiratórios consiste unicamente nas fossas nasais. Quando se faz a respiração pela boca, nada existe no organismo que filtre o ar, detendo o pó ou qualquer outra substância em suspensão.

Além do mais, essa respiração defeituosa deixa passar o ar frio para os órgãos, afetando-os por conseqüência.

A inflamação dos órgãos respiratórios provém com freqüência da inalação do ar frio pela boca; e o homem que respira assim durante a noite, desperta sempre com uma sensação de secura no céu da boca e na garganta. Violentando as leis da natureza, atrai a si os germens das enfermidades.

Uma vez mais: lembrai-vos que a boca não oferece proteção aos órgãos respiratórios e que o ar frio, o pó, as impurezas e os germens penetram sem obstáculo por aquela porta sempre aberta.

Por outro lado, as fossas nasais e as passagens nasais mostram evidentemente a cuidadosa precisão da Natureza sobre o caso.

As fossas nasais são dois canais estreitos e tortuosos que contêm numerosos pelos destinados a servirem de tamiz que detém as impurezas do ar, as quais são, imediatamente, expelidas pelas exalações.

As fossas não têm apenas essa função; desempenham também a tarefa de aquecer o ar.

As largas sinuosidades nasais estão aquecidas por membranas mucosas quentes, as quais têm por objeto aquecer o ar inalado, de modo que não possa prejudicar nem aos órgãos delicados da garganta nem aos pulmões.

Nenhum animal, exceto o homem, dorme com a boca aberta ou respira por ela e, efetivamente, acredita-se que o homem civilizado é o único que assim perverte as funções da natureza, pois as raças selvagens e bárbaras respiram normalmente.

É provável que o homem civilizado adquirisse esse hábito impróprio devido aos excessos no vestir, comer ou outros costumes enervantes.

É nas fossas nasais que o ar se depura, filtra e refina, antes de penetrar nos órgãos delicados da garganta e dos pulmões, processo

esse necessário para que suas impurezas não possam prejudicar o organismo inteiro.

As impurezas retiradas pelas membranas mucosas das fossas nasais arrojam-se para fora com as exalações; e, no caso que se tenha acumulado rapidamente, conseguindo penetrar em regiões que lhe deveriam ser defesas, a natureza ainda assim nos protege, produzindo espirros, que expõem violentamente os corpos estranhos.

O ar, quando penetra nos pulmões, é tão distinto do ar exterior, como é diferente a água dos poços. A complicada organização purificadora das fossas nasais, detendo e impedindo a passagem das partículas impuras do ar, é tão importante como o ato da boca retendo os caroços, ossos, espinhas, etc., não lhes permitindo sua passagem para o estômago.

Assim como o homem jamais tentaria tomar seus alimentos pelo nariz, tampouco lhe deveria ocorrer respirar pela boca.

Outra conseqüência da respiração bucal é que as passagens nasais, devido à sua relativa inação, não se conservam limpas e desembaraçadas, ficando, portanto, expostas a enfermidades locais.

Assim como os caminhos abandonados enchem-se rapidamente de mato e outros obstáculos, da mesma forma as fossas nasais que não funcionam enchem-se de impurezas e outras matérias prejudiciais.

Não é possível que aquele que respira habitualmente pelo nariz esteja exposto a sofrer as moléstias causadas pela acumulação de mucosidade e outras substâncias nas fossas nasais.

No intuito de ser útil àqueles que estão mais ou menos habituados com a respiração pela boca e que desejam adquirir o método racional e natural, talvez seja conveniente agregar algumas palavras concernentes à maneira pela qual podem ser conservados os tubos nasais limpos de impurezas e livres as suas passagens.

O método favorito do Oriente consiste em absorver um pouco de água pelo nariz, fazendo-a em seguida passa à garganta e expelindo-a depois pela boca.

Os yogis hindus submergem o rosto em um recipiente cheio de água e, por meio de uma espécie de sucção, absorvem uma regular quantidade de água; mas este método requer uma prática considerável, ao passo que o anterior é também eficaz e de mais fácil execução.

Outro exercício bom consiste em colocar-se em frente de uma janela aberta e respirar livremente, tendo o cuidado de fechar a fossa nasal com o índice ou o polegar e respirar o ar pela narina que estiver livre, repetindo a operação várias vezes alternativamente com uma e outra fossa nasal. Esta prática faz desaparecer as obstruções do nariz.

No caso em que o mal seja causado por catarro, é conveniente aplicar um pouco de vaselina branca canforada ou outra qualquer preparação análoga.

Tratamos com a máxima amplitude de importância da respiração nasal, não só pelas suas relações muito íntimas com o estado de saúde, como também se tornará indispensável aos exercícios de respiração que adiante ofereceremos neste mesmo livro e que constitui um dos princípios básicos da ciência hindu-yogi.

Insistimos em chamar a atenção dos estudantes sobre a necessidade de praticar este método de respiração, se não o tiverem; e os aconselho a não deixarem de lado este aspecto do assunto por entenderem que não merece importância.

CAPÍTULO VII

OS QUATRO MÉTODOS DA RESPIRAÇÃO

Examinando essa importantíssima questão da respiração, devemos começar por considerar o funcionamento mecânico pelo

qual os movimentos da respiração se efetuam.

O mecanismo da respiração realiza-se por movimentos elásticos dos pulmões, e as atividades das paredes torácicas onde se acham os pulmões.

O tórax é aquela porção do tronco compreendida entre o colo e o abdômen, cuja cavidade conhecida por cavidade torácica é principalmente ocupada pelo coração e pelos pulmões. É limitado pela coluna vertebral, costelas com suas cartilagens, o esterno e, por baixo, o diafragma. Chama-se comumente peito e tem sido comparado a uma caixa completamente fechada, de forma cônica, cuja pequena extremidade olha para cima; sua parte posterior é composta pela sua coluna vertebral; e a anterior pelo esterno e a lateral pelas costelas, as quais são vinte e quatro, doze de cada lado da coluna vertebral de onde partem.

Os sete pares superiores são conhecidos como verdadeiras costelas, porque estão ligados ao esterno diretamente, o que não sucede com os cinco pares inferiores que se chamam falsas costelas ou flutuantes, por causa de não estarem ligadas como as anteriores; os dois pares superiores estão aderidos por cartilagens às outras costelas e os restantes têm livres as suas extremidades anteriores.

Com a respiração, as costelas movem-se por meio das duas capas musculares superficiais, conhecidas por músculos intercostais; o diafragma, divisão muscular, a que já aludimos, separa a caixa do peito da cavidade abdominal.

No ato da inalação, os músculos dilatam os pulmões, criando assim um vácuo, onde o ar se precipita de acordo com a bem conhecida lei física.

Todo processo da respiração depende dos referidos músculos, aos quais podemos chamar por conveniência: músculos respiratórios. Sem o auxílio desses músculos, os pulmões não podem dilatar-se e a

ciência da respiração depende, em grande parte, do uso e educação correta desses músculos, pois daí resulta a facilidade de se obter maior grau de expansão pulmonar e de absorver a maior quantidade das propriedades vitais do ar.

Os yogis classificam a respiração em quatro métodos gerais, que são:

I) Respiração Alta

II) Respiração Média

III) Respiração Baixa

IV) Respiração Completa yogi

Daremos uma idéia geral dos três primeiros métodos e falaremos, com maior extensão, do quarto, sobre o qual é, principalmente, baseada a ciência yogi da respiração.

I) RESPIRAÇÃO ALTA

Esta forma de respiração é considerada no ocidente como respiração clavicular. Aquele que respira por essa maneira levanta as costelas, as clavículas e os ombros, contraindo ao mesmo tempo o abdômen, o qual impele toda a massa intestinal contra o diafragma, que, por sua vez, também se levanta. Esse modo de respirar somente emprega a parte superior do peito e dos pulmões, que é a menos e, por conseqüência, apenas uma mínima parte de ar nele penetra.

Além disso, quando o diafragma se levanta, não pode ter expansão naquela direção.

O estudo anatômico do peito convencerá qualquer estudante de que esse processo exige um máximo de esforço para obter um mínimo de benefício. A respiração alta é, sem dúvida, a pior forma de respirar que se conhece e exige maiores dispêndios de energia

com menor soma de proveito.

Isso é mal empregar energias para se obter míseros resultados.

Infelizmente, esse método de respirar é comuníssimo no ocidente, particularmente entre as mulheres e até cantores, sacerdotes, advogados e outras pessoas deveriam saber que é má a respiração alta e que, no entanto, a empregam.

Muitas enfermidades dos órgãos vocais e da respiração podem-se atribuir àquele método bárbaro de respirar e o grande esforço imposto a órgãos tão delicados dá em resultado vozes roucas e desagradáveis que ouvimos a cada passo.

Muitas pessoas que respiram daquela maneira concluem por adotar a prática repugnante de respirar pela boca, conforme descrevemos no capítulo anterior. Ao estudante que tenha algumas dúvidas sobre o que dissemos em relação a essa forma de respirar, aconselhamos a experiência seguinte: expelir todo o ar contido nos pulmões e, ficando de pé, com as mãos caídas ao lado, ao longo do corpo, levantar os ombros e as clavículas e aspirar o ar. Observará, então, que a quantidade de ar que absorve é muito menor que a normal. Imediatamente respire depois que tiver abaixado as espáduas e terá assim recebido uma lição objetiva de respiração, muito mais fácil de recordar que as palavras impressas ou faladas.

II) RESPIRAÇÃO MÉDIA

Este método de respirar é conhecido pelos estudiosos ocidentais como respiração intercostal e, embora menos defeituosa que a respiração alta, é muito inferior à baixa e à yogi completa.

Na respiração média, o diafragma sobe, o abdômen contrai-se, as costelas levantam-se ligeiramente e o peito dilata-se parcialmente. Essa respiração é muito comum nas pessoas que não estudaram o assunto.

Como existem, porém, dois métodos melhores, chamamos apenas sobre a respiração média a atenção dos leitores, demonstrando sua insuficiência.

III) RESPIRAÇÃO BAIXA

Este sistema é muitíssimo melhor que qualquer dos precedentes, e, há alguns anos, os escritores ocidentais têm apregoado sua utilidade, explorando-o sob as denominações de respiração abdominal, respiração profunda, respiração diafragmática, etc., etc., e têm feito muito bem chamando a atenção do público para este assunto, pois têm induzido muitas pessoas a empregá-lo em vez dos métodos inferiores e prejudiciais já mencionados.

Muitos processos de respirar têm-se elaborado em relação à respiração baixa e os estudiosos tem pago bons preços para aprenderem os novos (?) sistemas. Como dissimos, bons resultados, entretanto, se há colhido com isso, porque, se essas pessoas têm pago altos preços para aprenderem velhos sistemas reaparecidos, indubitavelmente aproveitaram o valor de seu dinheiro, uma vez que foram induzidos a abandonar os velhos métodos de alta e média respiração.

Ainda que muitas autoridades ocidentais falem e escrevam do método de respiração baixa, como sendo a melhor forma de respiração, os yogis sabem que esta não é senão uma parte do sistema que eles empregam já há séculos e que conhecem como respiração completa.

Deve-se admitir, entretanto, que é necessário estar familiarizado com os princípios da respiração baixa, antes de ter uma idéia da respiração completa.

Mas voltemos a tratar do diafragma. Que é ele? Já vimos que é o grande músculo divisor entre o peito, o abdômen e seus conteúdos. Quando está sem movimento, apresenta uma superfície côncava até

ao abdômen, quer dizer, o diafragma visto do abdômen pareceria como o céu visto da terra: o interior é uma superfície curva. Portanto, o lado do diafragma que olha para os órgãos do peito é semelhante à superfície arqueada e protuberante de uma colina.

Quando o diafragma funciona, a protuberância abaixa e faz pressão sobre os órgãos abdominais e impele para fora o abdômen.

Na respiração baixa dá-se maior jogo aos pulmões que nos métodos já indicados e, por conseguinte, inala-se também maior quantidade de ar. Esse fato tem induzido a maioria dos escritores ocidentais a falar e escrever sobre a respiração baixa (que eles denominam respiração abdominal) como o método mais perfeito dos conhecidos da ciência.

Mas o yogi oriental conhece há muito tempo um método melhor; e este método foi reconhecido como um fato por poucos cientistas.

O ponto defeituoso de todos os métodos de respiração – exceção feita à respiração completa yogi – consiste em que nenhum deles enche de ar os pulmões e, na maioria dos casos, só uma parte do espaço pulmonar é ocupada pelo ar, e isso mesmo na respiração baixa.

A respiração alta enche somente a parte superior dos pulmões; a respiração média enche apenas a parte média e uma porção da parte superior; a respiração baixa enche somente a parte inferior e média. É evidente, pois, que qualquer método que encha inteiramente o espaço pulmonar, tem que ser mais perfeito e preferido do que aqueles que só enchem certas e determinadas partes.

Qualquer método que encha completamente o espaço pulmonar será de grande valor para o homem, porque lhe permitirá absorver oxigênio em maior quantidade e armazenar uma maior soma de Prana.

A respiração completa é conhecida pelos yogis como a melhor

de que tem conhecimento a ciência.

IV) RESPIRAÇÃO COMPLETA YOGI

A respiração completa yogi contém tudo o que há de bom na alta, na média e na baixa respiração, sem os defeitos e os prejuízos. Ela movimenta todo o aparelho respiratório, cada célula de ar e cada músculo respiratório.

Todo o organismo respiratório obedece a esse método de respirar; e, com o menor gasto de energia, obtém-se a maior soma de energia. A capacidade do peito alcança seus limites normais e cada parte do maquinismo realiza suas funções e trabalho natural.

Uma das características mais importantes deste método de respirar consiste no fato dos músculos respiratórios entrarem em completo funcionamento, ao passo que as outras formas de respirar utilizam-se só de uma parte desses músculos.

Na respiração completa, entre outros músculos, aqueles que se ligam às costelas trabalham ativamente, o que faz aumentar o espaço no qual os pulmões podem dilatar-se e também oferecem um ponto de apoio adequado aos órgãos quando o necessitam, aplicando a Natureza a este processo o princípio das alavancas.

Certos músculos mantêm as costelas inferiores firmemente em posição, enquanto os outros músculos as curvam para fora.

Além disso, por esse método, o diafragma é perfeitamente dirigido pelo praticante e pode executar devidamente suas funções e prestar o máximo de serviço.

Com a ação das costelas já antes mencionadas, as costelas inferiores estão ligadas pelo diafragma que as puxa ligeiramente para baixo, os outros músculos as mantêm em posição e os intercostais as forçam para fora, resultando desta combinação um aumento máximo da cavidade do peito; além disso as costelas

superiores são também levantadas e impelidas para fora pelos músculos intercostais, o que também aumenta a capacidade da parte superior do peito até seu maior grau de extensão.

Estudadas as características especiais dos quatro métodos de respiração aludidos, notaremos que a respiração completa yogi compreende todos os aspectos benéficos dos outros três métodos, além das vantagens recíprocas que resulta da ação combinada da parte superior e média do peito, com a região diafragmática e do ritmo normal por essa forma obtido.

No próximo capítulo vamos tratar da prática da respiração completa e daremos todas as instruções e exercícios necessários para a aquisição desse método superior de respirar.

CAPÍTULO VIII

COMO SE ADQUIRE A RESPIRAÇÃO COMPLETA YOGI

A respiração completa yogi é a base fundamental de toda ciência yogi da respiração e o estudante deve familiarizar-se inteiramente com ela, aplicá-la por completo, para depois poder obter resultados das outras formas de respiração mencionadas neste livro.

Não deverá contentar-se em aprendê-la pela metade, porém deverá trabalhar seriamente até que chegue a constituir seu método

natural de respiração. Isso exigirá esforço, trabalho, tempo e paciência, sem o que jamais se obtém coisa de importância.

Não é um caminho plano aquele que conduz à ciência da respiração, e o estudante deve preparar-se para praticar e trabalhar seriamente, se desejar colher algum fruto.

Os resultados que se obtêm com o completo domínio da ciência da respiração são enormes e que os tiver alcançado jamais quererá voltar aos velhos métodos; e, ao contrário, dirá sempre aos seus amigos que se considera sobejamente recompensado por todo seu trabalho.

Dizemos isso ainda para que se compreenda bem a importância e a necessidade de se estar sempre sob o regime da respiração completa yogi, não a abandonando nunca, porque se praticam os exercícios que daremos depois e que poderão prender mais a atenção. Repetimos, ainda, que devemos começar bem para que os resultados sejam ótimos, mas se nos descuidarmos da base fundamental, toda a construção cairá cedo ou tarde.

A melhor maneira de ensinar como se adquire a respiração completa yogi será começá-la por simples instruções sobre essa respiração, seguidas de observações gerais e depois dar exercícios para ampliar o peito, os músculos e os pulmões que se acham incompletamente desenvolvidos devido aos métodos imperfeitos de respiração.

Antes de passar adiante, diremos que esta respiração completa nada tem de forçado ou anormal e que, ao contrário, faz-nos volver aos primeiros princípios, retornando à Natureza.

Tanto o selvagem adulto como o menino civilizado respiram por aquela forma, quando estão sãos; mas o homem civilizado adotou métodos antinaturais de viver, vestir, etc, e perdeu esse direito inato.

Fazemos notar também que a respieração completa não consiste

obrigatoriamente em encher por completo os pulmões a cada inalação; pode-se inalar a quantidade habitual de ar usando o método de respiração completa e distribuí-lo em todas as partes dos pulmões, seja maior ou menor sua quantidade; mas deverá inalar-se uma série de respirações completas várias vezes cada dia, quando se ofereça oportunidade, com o fim de conservar em ordem e boas as condições do sistema.

O seguinte singelo exercício permitirá formar uma idéia clara do que seja a respiração completa:

I

De pé ou sentado, com o busto ereto, respirando pelas fossas nasais, inala-se firmemente, enchendo primeiro a parte inferior dos pulmões, o que se obtém pondo em movimento o diafragma, o qual, ao descer, exerce uma leve pressão sobre os órgãos abdominais e empurra a parede frontal do abdômen. Depois enche-se a região média dos pulmões, fazendo sair as costelas inferiores, esterno e peito. Enche-se imediatamente a parte superior do peito, levantando-se este, incluindo os seis ou sete pares de costelas superiores.

Com um movimento final, a parte inferior do abdômen se contrairá ligeiramente, cujo movimento apoiará os pulmões e auxiliará a encher a parte superior.

À simples leitura, parecerá que esta respiração consiste em três movimentos distintos; no entanto, essa idéia não é exata.

A inalação é contínua a toda cavidade torácica, desde o diafragma até o ponto mais elevado do peito, na região clavicular, dilatando-se com movimento uniforme.

Deve-se evitar as inalações bruscas e esforçar-se para obter uma ação regular e contínua. A prática vencerá rapidamente a tendência em dividir a respiração em três movimentos e dará em resultado uma respiração contínua e uniforme.

Bastarão poucos ensaios para que se possa completar a inalação em um par de segundos.

II

Reter a respiração alguns segundos.

III

Exalar lentamente mantendo o peito em posição firme, retraindo um pouco o abdômen e elevando-se vagarosamente à medida que o ar deixa os pulmões. Quando o ar for completamente exalado, afrouxa-se o peito e o abdômen.

Uma pequena prática tornará fácil esta parte do exercício e, uma vez adquirida, o movimento executar-se-á quase automaticamente.

Notar-se-á que, por este método de respirar, todas as partes do aparelho respiratório entram em ação e todas as partes dos pulmões funcionam, inclusive as mais afastadas células de ar. A cavidade do peito expande-se em todas as direções.

Observar-se-á também que a respiração completa é, na realidade, uma combinação das respirações baixa, média e alta, sucedendo-se rapidamente na ordem indicada e de tal maneira que formam uma respiração uniforme, contínua e completa.

Praticando-se o exercício em frente a um espelho grande e colocando-se ligeiramente a mão sobre o abdômen, de forma a se poder sentir os movimentos, notar-se-á que isso ajudará muito a compreender o mecanismo da respiração completa.

No fim da inalação é útil levantar, de vez em quando, os ombros que, por sua vez, elevam as clavículas e permitem ao ar passar livremente ao pequeno lóbulo superior do pulmão direito, onde se origina algumas vezes a tuberculose.

Ao princípio, encontrar-se-ão mais ou menos dificuldades para se conseguir a respiração completa; porém, com um pouco de prática, elas desaparecerão e, quando adquirida, não se voltará mais aos métodos antigos.

CAPÍTULO IX

EFEITOS FISIOLÓGICOS DA RESPIRAÇÃO COMPLETA

Nunca se dirá demasiado sobre as vantagens que resultam da prática da respiração completa; entretanto, o estudioso que leu com atenção as páginas precedentes terá apenas necessidade que se assinalem tais vantagens.

A prática da respiração completa porá qualquer homem ou mulher imune da tuberculose e outras enfermidades pulmonares, afastando até a possibilidade de se contraírem resfriamentos, bronquites, etc.

A tuberculose é devida, principalmente, à diminuição de vitalidade, que pode ser atribuída à inalação insuficiente de ar. A diminuição de vitalidade deixa o organismo sem defesa contra os ataques dos germes da enfermidade.

Uma forma de respirar incompleta permite a uma parte considerável dos pulmões permanecer inativa, oferecendo assim um terreno preparado aos bacilos, que rapidamente o invadem, produzindo os maiores estragos. Um tecido pulmonar bom e são resistirá aos germes e a única maneira de manter o tecido em tais

condições é utilizar devidamente os pulmões.

Os tísicos têm comumente o peito estreito. Que significa isso? Simplesmente que eles têm usado modos impróprios de respiração e, por conseqüência, o seu peito não pode desenvolver-se, alargando-se.

A pessoa que pratica a respiração completa terá um peito amplo, bem desenvolvido e a de peito acanhado poderá fazê-lo adquirir proporções normais, adotando tão somente aquele método de respirar e deve praticá-lo, se quiser ampliar sua cavidade torácica e se tiver amor à sua vida.

Os resfriamentos podem-se evitar muitas vezes, quando se está em perigo de contraí-los, fazendo, vigorosamente, umas tantas respirações completas.

Quando se sente frio, bastará respirar com vigor alguns minutos para que o corpo adquira calor. Muitos resfriamentos podem ser curados por meio da respiração completa e com abstenção parcial de alimentos durante o dia.

A qualidade do sangue depende, em grande parte, da sua devida oxigenação nos pulmões e, se esta oxigenação é incompleta, o sangue empobrece, carrega-se de toda classe de impurezas, o sistema sofre de falta de nutrição e envenena-se por causa dos detritos produzidos.

Como todo corpo, cada parte, cada órgão depende do sangue para sua nutrição, é, pois, evidente que um sangue impuro produzirá efeitos prejudiciais sobre todo o organismo. O remédio é simples: pratique-se a respiração completa yogi.

O estômago e outros órgãos de nutrição sofrem muito com a respiração imperfeita. Não somente eles nutrem-se mal, porque lhes falta oxigênio, como também o alimento, tendo de absorver oxigênio do sangue antes de ser digerido e assimilado, é fácil ver que a digestão e a assimilação sofrem por causa da respiração defeituosa.

O próprio sistema nervoso também sofre com a respiração incompleta, da mesma forma que o cérebro, a medula-espinhal e os centros nervosos tornam-se pobres e insuficientes para gerarem, armazenarem e transmitirem as correntes nervosas, ou antes, as forças que elas emanam, diminuem por falta de uma respiração correta; mas isso pertence a uma outra face da questão; da qual trataremos em outros capítulos desse livro, limitando-nos, por agora, a dirigir a atenção do leitor sobre o fato de que o mecanismo nervoso se faz um instrumento ineficaz para transmitir a força nervosa, e isso como resultado indireto da insuficiência da respiração.

O efeito dos órgãos da reprodução sobre a saúde em geral é muito conhecido para que sejamos obrigados a tratá-lo com amplitude, mas, permita-nos dizer que, se os órgãos reprodutores estão debilitados, o sistema inteiro sente a ação reflexa e, conseqüentemente, sofre.

A respiração completa produz um ritmo que obedece a um plano da Natureza para conservar esta parte importante do organismo, o sistema nervoso, em condições normais; e, desde logo, notar-se-á que as funções de reprodução, fortalecendo-se e vitalizando-se, transmitem a sua ação simpática e reflexa, tonificando todo o sistema.

Com isso não queremos dizer que se deva despertar os instintos sexuais inferiores; longe disso. Os yogis aconselham a continência e a castidade e ensinam que se devem dominar as paixões animais.

Mas, domínio sexual não significa debilidade sexual e os ensinamentos yogis instruem que o homem ou a mulher cujo organismo reprodutor é normal e são, terá mais força de vontade para dominar a si próprio.

O yogi acredita que muitas das perversões do sistema de reprodução provêm, em grande parte, da falta de saúde normal e que

essas perversões são o resultado de estados mórbidos.

Um exame cuidadoso do assunto demonstrará que os ensinamentos yogis são procedentes.

Como dissemos, este não é o momento oportuno para tratarmos devidamente do assunto; por isso, nos limitaremos a dizer que os yogis conhecem que o homem pode conservar e utilizar a energia do intuito do desenvolvimento do seu corpo e do Seul mental, em lugar de dissipá-la imprudentemente em excessos, como o fazem por ignorância, muitas pessoas.

No intuito de nos tornarmos úteis, daremos, a propósito, um exercício favorito dos yogis.

E, ainda que o estudante deseje ou não adotar as teorias yogis da continência e da castidade, achará que a respiração completa fará mais pra restaurar a saúde nesta parte do sistema que qualquer outro método que possa ter ensaiado.

Compreenda-se que queremos dizer saúde normal e não desenvolvimento excessivo. O indivíduo sensual entenderá que normal significa mais uma diminuição de desejos que um aumento, ao passo que a pessoa debilitada encontrará, no aludido estado normal, um alívio e tônico à depressão que até então tenha experimentado.

Desejamos não ser mal compreendidos nem tão pouco mal citados sobre o assunto.

O ideal do yogi é: - um corpo forte em todas as suas partes, sob o domínio de uma vontade poderosa e animada das mais elevadas aspirações.

Com a prática da respiração completa, o diafragma contrai-se durante a inalação e exerce uma leve pressão sobre o fígado, estômago e outros órgãos, a qual, em combinação com o ritmo dos

pulmões, atua como uma suave massagem destes órgãos, estimula sua ação e funcionamento normal.

Cada inalação colabora no exercício interno e assiste à produção de uma circulação normal nos órgãos da nutrição e eliminação.

Na respiração alta e baixa, os órgãos perdem o benefício resultante dessa massagem interna.

O mundo ocidental está, nesse momento, prestando muita atenção à cultura física, o que é altamente conveniente. Porém, no seu entusiasmo não se deve esquecer que os órgãos internos também precisam de exercício, pois exercitam-se de acordo com a natureza e, pra tal fim, são a respiração normal e o diafragma os seus principais instrumentos. Seus movimentos fazem vibrar os importantes órgãos da nutrição e eliminação, dando-lhes massagens e movimentando-os a cada inalação e exalação, precipitando neles o sangue para logo tonificar o organismo em geral.

Todo órgão ou parte do corpo que se não exercita, se atrofia gradativamente e deixa de funcionar devidamente, e a falta de exercício interno, produzido pela ação diafragmática, conduz à enfermidade esse órgão ou parte do corpo.

A respiração completa determina, por sua vez, o movimento próprio do diafragma e exercita a parte média e superior do corpo. É uma “verdade completa” em ação.

Sob o ponto de vista da fisiologia ocidental, sem tomar mesmo em conta a ciência e a filosofia oriental, o sistema yogi da respiração completa é de importância vital para todo homem, mulher ou menino que queira adquirir a saúde ou conservá-la. Sua própria simplicidade impede a muitas pessoas de examinar seriamente esta importante questão da respiração; no entanto, gastam fortunas em busca da saúde por meio de sistemas complicados e dispendiosos. A saúde bate-lhes às portas e eles não a recebem.

Positivamente, a pedra que esses construtores repelem é a pedra angular do preciosos TEMPLO DA SAÚDE!

Capítulo x

ALGUNS FRAGMENTOS DA TRADIÇÃO YOGI

Vamos agora dar três formas de respiração muito usuais entre os yogis.

A primeira é a bem conhecida respiração purificadora yogi, á qual se atribui particularmente a grande resistência pulmonar dos yogis.

Habitualmente eles terminam cada exercício de respiração com a respiração purificado e nós seguiremos neste livro o mesmo processo.

Daremos também o exercício vitalizador dos nervos que tem sido transmitido de geração em geração entre os yogis, exercício que não foi nunca aperfeiçoado pelos mestres dos exercícios físicos no ocidente, ainda mesmo por aqueles que o tomaram emprestado aos mestres de Yoga.

Terminaremos so capítulo com a respiração vocal (não se confundo com *bucal*), à qual se deve, em grande parte, a voz melodiosa, vibrante e formosa dos yogis orientais.

Seja-nos lícito dizer que, se este livro não contivesse nada mais que os três exercícios de respiração, seria só por isso de um valor incalculável para o estudante ocidental. Aceitai-o, pois, como um dom de vossos irmãos do Oriente e ponde em prática os seus utilíssimos ensinamentos.

RESPIRAÇÃO PURIFICADORA YOGI

Os yogis têm uma forma de respirar que praticam quando sentem necessidade de ventilar e limpar os pulmões. Terminam muitos dos seus outros exercícios respiratórios com aquela respiração; e, como já dissemos, seguiremos a mesma prática nesse livro. Essa respiração purificadora ventila e limpa os pulmões, estimula as células, tonifica os órgãos respiratórios e contribui para manter um bom estado de saúde, refrescando, além disso, todo o sistema. Oradores, cantores, etc., acharão esta respiração de grande valor para repouso dos órgãos respiratórios fatigados. Ei-la:

1° Inalar uma respiração completa;

2° Reter o ar alguns segundos;

3° Pôr os lábios em atitude de assoviar (mas sem inchar as bochechas) e exalar com vigor considerável um pouco de ar pela abertura formada pela boca. Reter um momento ainda o ar armazenado e depois exalá-lo em pequenas porções até que se exale completamente.

Não esquecer nunca que, ao exalar o ar, deverá fazê-lo com o maior vigor possível.

Observar-se-á que essa respiração é muito reparadora, quando se está cansado ou aniquilado pela fadiga e um simples ensaio convencerá o estudante da sua eficácia.

Como esse exercício é empregado ao terminar muitos outros que apresentamos nessa obra, deve ele ser perfeitamente compreendido e praticado até poder realizar-se com facilidade e naturalidade.

RESPIRAÇÃO YOGI VITALIZADORA DOS NERVOS

Este exercício é muito apreciado pelos yogis que o consideram como um dos que (entre os conhecidos pelo homem) mais poderosamente estimulam e avigoram os nervos. Sua ação é tonificar o sistema nervoso, desenvolver sua força, energia e

vitalidade. Tem também ação estimuladora sobre os centros nervosos importantes, os quais, por sua vez, influenciam e dão energia a todo o sistema nervoso e enviam a maior força de fluido nervoso a todas as partes do corpo.

EXERCÍCIO

1° De pé, com o corpo erguido.

2° Inalar uma respiração completa e retê-la.

3° Estender os braços para a frente, um tanto frouxos, somente com a força necessária para mantê-los nessa posição.

4° Trazer as mãos lentamente 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 possam produzir um movimento de trepidação.

5° Conservando os músculos rígidos, levar os punhos lentamente à posição anterior e, mantendo-os em estado de tensão, atraí-los rapidamente, repetindo-se o movimento várias vezes.

6° Exalar vigorosamente pela boca.

7° Praticar a respiração purificadora.

A eficácia deste exercício depende, principalmente, da rapidez em atrair os punhos, tensão dos músculos e, naturalmente, da inalação completa.

É necessário experimentar este exercício para poder apreciá-lo. É um vigorizador sem igual.

RESPIRAÇÃO VOCAL YOGI

Os yogis têm uma forma especial de respiração para o desenvolvimento da voz. Distinguem-se eles por sua voz admirável,

forte, suave, clara e de grande poder. Praticam esa forma parituclar de exercício respiratório, obtendo, como resultado, tornarem a voz suave, magnífica e flexível, comunicando-lhes sua indescritível qualidade flutuante e de grade poder.

O exercício seguinte dará, com o tempo, as propriedades que mencionamos ou a voz yogi ao estudante que o pratique com perseverança. Compreende-se facilmente que essa forma de respiração só se deve empregar como exercício ocasional e não como uma forma regular de respiração.

EXERCÍCIO

1° Inalar uma respiração completa, mui lentamente e contínua, pelas fossas nasais, fazendo durar a inalação o maior tempo possível.

2° Reter a inalação alguns segundos.

3° Expelir o ar vigorosamente em um sopro, através da boca aberta.

4° Dar descanso aos pulmões por meio da respiração purificadora.

Sem entrar profundamente nas teorias yogis sobre a produção do som, falar, cantar, etc., diremos que a experiência tem demonstrado que o timbre, qualidade e poder de uma voz dependem não só dos órgãos vocais, como também dos músculos faciais, etc. Alguns homens de peito amplo produzem um fraco som, enquanto outros de peito relativamente acanhado produzem sons de força e qualidades surpreendentes. Este fato dá lugar a uma experiência interessante que merece ser realizada e que é a seguinte:

Colocai-vos em frente a um espelho com os lábios em posição de assobiar, assobiai e observai a forma de vossa boca e a expressão

geral do vosso semblante. Imediatamente, cantai ou falai como o fazeis habitualmente e verificai a diferença.

Voltai, então, a assobiar por alguns segundos; e, sem mudar a posição de vossos lábios e semblante, cantai algumas notas e apreciareis que vibrante, sonoro, claro e formoso tom se produz.

CAPÍTULO XI

SETE EXERCÍCIOS DE DESENVOLVIMENTO YOGI

Os sete exercícios seguintes são empregados de preferência pelos yogis para desenvolver os pulmões, músculos, ligamentos, células de ar, etc. São muito simples, porém maravilhosamente eficazes. Sua simplicidade em nada faz desmerecer seu interesse, pois são os resultados de cuidadosas experiências por parte dos yogis e a essência de numerosos exercícios muito complicados, cujas partes pouco essenciais foram eliminadas.

I – RESPIRAÇÃO RETIDA

Este é um exercício muito importante e que tende a fortalecer e desenvolver os músculos respiratórios, assim como os pulmões; e a sua prática freqüente concorrerá para a distensão do peito.

Os yogis acham que uma retenção ocasional da respiração depois que os pulmões se encheram com uma respiração completa, é muito útil, não só para os órgãos respiratórios, como também para a nutrição, o sistema nervoso e o próprio sangue. Comprovaram que uma suspensão ocasional da respiração auxilia a purificação do ar que ficou nos pulmões, provenientes de inalações anteriores,

oxigenando, assim, mais completamente o sangue.

Conhecem também que a respiração assim retida reúne todos os desperdícios e que, quando se exala, leva consigo as matérias usadas pelo sistema e limpa os pulmões, da mesma forma que um purgativo limpa os intestinos.

Os yogis recomendam este exercício para várias desordens do estômago, fígado e sangue; acham também que a cura do mau hálito se pode efetuar com este exercício, pois que, muitas vezes, esse mal cheiro épe determinado por pulmões pobrememente ventilados.

Recomendamos aos nossos leitores que prestem a máxima atenção a esse exercício, que tem um importante merecimento:

1º De pé e o corpo erguido.

2º Inalar uma respiração completa.

3º Reter o ar, tanto tempo quanto seja possível mas sem violência.

4º Exalar vigorosamente pela boca aberta.

5º Praticar a respiração purificadora.

A princípio só se pode reter a respiração durante alguns curtos instantes, porém, com um pouco de prática, far-se-ão grandes progressos.

Pode-se consultar um relógio para se apreciar os resultados que se vão obtendo.

II - ESTIMULAÇÃO DAS CÉLULAS PULMONARES

O objetivo deste exercício é estimular as células do ar nos pulmões, mas os principiantes não devem praticá-lo com excesso nem com demasiado vigor. Pode produzir, a princípio, um certo enjôo, que se abreviará suspendendo o exercício e caminhando

alguns passos. Ei-lo:

1° De pé, o corpo erguido e as mãos nas costas.

2° Inalar lenta e gradualmente.

3° Depois da inalação, trazer as mãos para a frente e golpear suavemente o peito com as pontas dos dedos, correndo continuamente o peito em toda sua extensão.

4° Quando sentir que os pulmões estão bem cheios de ar, reter a respiração e golpear o peito com as palmas das mãos.

5° Praticar a respiração purificadora.

Este exercício estimula e tonifica todo o corpo e é uma prática yogi bem conhecida.

Muitas das células de ar dos pulmões perdem sua atividade por causa da respiração ser incompleta e a miúdo quase chegam a atrofiar-se.

Aqueles que tiverem usado, durante muitos anos, uma respiração incompleta, Não acharão fácil pôr em atividade, imediatamente, com a respiração completa, todas essas mal empregadas células de ar, mas este exercício auxiliará muito para se conseguir o resultado almejado e bem merece que se estude e pratique.

III – DISTENSÃO DAS COSTELAS

Explicamos já que as costelas estão fixadas por cartilagens que permitem uma distensão considerável. Na respiração normal, as costelas desempenham um papel importante e, por isso, é conveniente dar-lhe ocasionalmente um pouco de exercício especial com o objetivo de conservar a sua elasticidade.

Os costumes que têm muitos ocidentais de se conservarem de pé ou sentados em posturas não naturais, podem fazer perder às costelas sua elasticidade e o seguinte exercício fará muito para evitar e combater esse defeito:

1° De pé e o corpo ereto.

2° Colocar as mãos de cada lado do dorso, debaixo e tão perto das axilas (sovacos) quanto seja possível, com os dedos polegares dirigidos para cima, as palmas das mãos sobre os lados do peito e do dorso na sua frente.

3° Inalar uma respiração completa.

4° Reter o ar por pouco tempo.

5° Levar os punhos vigorosamente para os lados até que formem linha reta com os ombros.

6° Voltar em seguida à 4ª posição e tornar à 5ª, repetindo-se esses movimentos várias vezes.

7° Exalar vigorosamente pela boca aberta.

8° Praticar a respiração purificadora.

Faça-se este exercício com prudência, evitando-se toda exageração.

V – EXERCÍCIO EM MARCHA

1° Caminhar a passos medidos, a cabeça alta, o queixo um tanto para dentro e os ombros inclinados para trás.

2° Inalar uma respiração completa, contando (mentalmente) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, um número para cada passo e fazendo que a inalação mantenha o tempo de 8 passos.

3° Exalar lentamente pelas fossas nasais, contando, como

anteriormente, até 8, um número por passo.

- 4° Descansar entre as respirações, sem deter a marcha, contando sempre até i, um número por passo.
- 5° Repetir até sentir um princípio de cansaço. Então descansar um momento e, quando convier, renovar o exercício. Fazê-lo várias vezes por dia.

Alguns yogis modificam este exercício, retendo a respiração enquanto contam 1, 2, 3, 4 e exalando, depois, contando até 8. Pode-se seguir a forma que mais agrade.

VI - EXERCÍCIO PELA MANHÃ

- 1° De pé, o corpo ereto e em atitude militar, cabeça alta, olhar para a frente, ombros inclinados para trás, joelhos firmes e braços paralelos ao corpo.
- 2° Levantar lentamente o corpo nos dedos dos pés, inalando uma respiração completa com vagar e firmeza.
- 3° Reter a respiração durante alguns segundos, conservando a mesma posição.
- 4° Voltar lentamente à primitiva posição, exalando pouco a pouco o ar pelas fossas nasais.
- 5° Executar a respiração purificadora.
- 6° Repetir várias vezes, elevando o corpo ora sobre o pé direito, ora sobre o esquerdo.

VII – PARA ESTIMULAR A CIRCULAÇÃO

- 1° De pé e o corpo ereto.
- 2° Inalar uma respiração completa e retê-la.
- 3° Inclinarse ligeiramente para diante e segurar um bastão (bengala) com firmeza, pondo gradualmente toda força no apertar o bastão.
- 4° Deixar de apertar o bastão, voltar à primeira posição e exalar lentamente.
- 5° Repetir várias vezes.
- 6° Terminar com a respiração purificadora.

Este exercício poderá ser executado sem empregar o bastão; basta fazê-lo segurando um bastão imaginário, usando da vontade para realizar a pressão. É uma prática favorita yogi para estimular a circulação, conduzindo o sangue arterial às extremidades e fazendo volver o sangue venoso ao coração e aos pulmões para que possam tomar o oxigênio inalado com o ar.

Nos casos de circulação defeituosa, não existe o suficiente sangue nos pulmões para absorver a totalidade do oxigênio inalado e o sistema não colhe todo proveito possível da respiração melhorada. Especialmente, nestes casos, será bom praticar o exercício ocasionalmente, com o regular exercício da respiração completa.

CAPÍTULOS XII

SETE EXERCÍCIOS MENORES YOGIS

Neste capítulo damos sete exercícios menores da respiração yogi, cada um dos quais, sem possuir nomes especiais, é distinto e independente dos outros e tem em vista um propósito diferente.

O estudante verificará que alguns desses exercícios se adaptam melhor às necessidades especiais de um caso particular.

Embora tenhamos denominado esses exercícios de “menores”, eles são muito úteis e valiosos, pois do contrário não apareceriam neste livro.

Dão, além disso, um curso condensado de cultura física e desenvolvimento pulmonar e poderiam ser facilmente difundidos e elaborados em um pequeno livro tratando do assunto.

Têm, naturalmente, um valor adicional, devido a que a respiração yogi forma uma parte de cada exercício.

Não devem ser deixados de parte só porque são considerados “menores”, visto como muitos desses exercícios podem ser aqueles que mais se necessitam.

Faça-se a prova e decida-se cada um por si mesmo.

EXERCÍCIO I

- 1- De pé, firme, e as mãos dos lados.
- 2- Inalar uma respiração completa.
- 3- Levantar os ombros lentamente mantendo-os rígidos até que as mãos se juntem por cima da cabeça.
- 4- Reter a respiração alguns minutos, permanecendo com as mãos na posição anterior.
- 5- Fazer descer as mãos lentamente pelos lados, exalando pouco a pouco.
- 6- Praticar a respiração purificadora.

EXERCÍCIO II

- 1- De pé, firme, e os braços estendidos para a frente.
- 2- Inalar uma respiração completa e retê-la
- 3- Levantar os braços horizontalmente para trás até onde possam ir, voltam à primeira posição, repetir várias vezes esses movimentos, retendo, entretanto, a respiração.
- 4- Exalar vigorosamente pela boca.
- 5- Praticar a respiração purificadora.

EXERCÍCIO III

- 1- De pé, firme, e os braços estendidos para a frente.
- 2- Inalar uma respiração completa.
- 3- Fazer um movimento circular com os braços para trás umas tantas vezes e o mesmo movimento invertido algumas vezes, retendo, entretanto, a respiração. Pode-se variar este movimento alternando a rotação como as asas de um moinho de vento.

- 4- Exalar vigorosamente pela boca.
- 5- Praticar a respiração purificadora.

EXERCÍCIO IV

- 1- Deitar-se com a barriga para baixo e as mãos estendidas sobre o chão.
- 2- Inalar uma respiração completa e retê-la.
- 3- Com o corpo rígido, levantá-lo, apoiando nos braços, até que descansa sobre as mãos e os dedos dos pés.
- 4- Voltar à primeira posição, repetindo várias vezes esse movimento.
- 5- Exalar vigorosamente pela boca.
- 6- Praticar a respiração purificadora.

EXERCÍCIO V

- 1- De pé, firme, e as palmas das mãos apoiadas na parede.
- 2- Inalar uma respiração completa e retê-la.
- 3- Aproximar o peito à parede e descansar o peso do corpo sobre as mãos.
- 4- Retirar o corpo para trás, somente com a força muscular dos braços.
- 5- Exalar vigorosamente pela boca, mantendo o corpo rígido.
- 6- Praticar a respiração purificadora.

EXERCÍCIO VI

- 1- De pé, firme, os braços em forma de jarra, isto é, com os cotovelos para fora e as mãos apoiadas na cintura.
- 2- Inalar uma respiração completa e retê-la.
- 3- Manter as pernas e os quadris rígidos, inclinar bastante o busto para diante e, ao mesmo tempo, exalar lentamente.
- 4- Voltar à primeira posição, tomando uma respiração completa.
- 5- Dobrar-se para trás, exalando lentamente.

- 6- Voltar à primeira posição, tomando ainda uma respiração completa.
- 7- Inclinar o tronco para um lado e depois para o outro, exalando lentamente.
- 8- Praticar a respiração purificadora.

EXERCÍCIO VII

- 1- De pé, firme, ou sentado, o busto erguido e a coluna vertebral reta.
- 2- Tomar uma respiração completa, mas em vez de fazê-la em uma corrente contínua, inalar com intermitências curtas, rápidas e freqüentes, como se respirasse aroma de sais perfumados ou amoníacos e se não queira absorver demasiado. Não exalar nenhuma dessas inalações, esperando que elas se agreguem uma às outras, até que encham por completo o espaço pulmonar.
- 3- Retê-la durante alguns segundos.
- 4- Exalar pelas fossas nasais em uma emissão larga e repousada.
- 5- Praticar a respiração purificadora.

CAPÍTULO XIII

VIBRAÇÃO E RESPIRAÇÃO RITMICA YOGI

Tudo está em vibração.

Desde o menor átomo até o maior dos astros, tudo vibra.

Nada há em absoluto na natureza e um só átomo privado de vibração destruiria o Universo.

Com essa incessante vibração é que se executa a obra universal.

A matéria é constantemente manipulada pela energia; e inúmeras formas e variedades sem conta resultam desse trabalho; entretanto, nem as formas nem as variedades são permanentes.

Começam a modificar-se no próprio momento em que são criadas; delas surgem formas inumeráveis, que por sua vez também se modificam e dão nascimento a outras novas; e, assim, continuam em sucessão infinita.

As formas nada mais são que aparências que vão e vêm, mas a realidade é eterna e invariável.

Os átomos do corpo humano estão em constante vibração, efetuando trocas interessantes. Tanto que, em poucos meses, verifica-se uma quase completa modificação na matéria de que compõe o corpo; e nem sequer um átomo dos que agora formam o nosso corpo se encontrará nele dentro de alguns meses.

Vibração, constante vibração.

Transformação, constante transformação; eis a lei eterna e invariável.

Em toda vibração, porém, há um certo ritmo.

Este ritmo acha-se em todo o Universo.

O movimento dos planetas ao redor do Sol; o fluxo e o refluxo do mar, tudo obedece às leis rítmicas.

Os raios do Sol que chegam até nós e a chuva que cai sobre a Terra obedecem àquelas leis.

Todo crescimento é manifestação dessa lei.

Todo movimento é demonstração evidente da lei do ritmo.

Os nossos corpos estão sujeitos às leis às leis rítmicas, como o planeta em sua revolução ao redor do Sol.

Grande parte do aspecto esotérico da ciência yogi da respiração é baseada sobre aquele princípio tão conhecido da Natureza.

É utilizado inteligentemente o ritmo do corpo que o yogi pode absorver uma grande quantidade de Prana e produzir com ela os resultados que deseja.

Mais tarde falaremos detidamente desse assunto.

O corpo que ocupamos é como que um pequeno braço do mar que penetra na terra e ainda que só aparentemente obedece a leis próprias, realmente está subordinado ao fluxo e refluxo das marés do oceano.

O grande mar da vida avança e recua, eleva-se e desce, e todos nós correspondemos ao seu ritmo e vibração.

Em condições normais, recebemos a vibração e o ritmo do grande oceano da vida e respondemos ao seu influxo; mas quando a entrada do braço do mar está obstruída com detritos, ficamos privados de receber os impulsos do oceano-mãe e o desequilíbrio logo se manifesta.

Tendes ouvido dizer que uma nota de violino executada repetidamente e no mesmo ritmo, porá em atividade uma série de vibrações capazes a seu tempo de destruir uma ponte; e o mesmo resultado verifica-se quando um regimento de soldados atravessa a ponte; por isso, em tais condições, dá—se sempre ordem de “romper o passo” para evitar que a vibração produza uma catástrofe, destruindo a ponte e o regimento.

Estas manifestações, em seus movimentos, rítmicos, darão uma idéia do efeito da respiração rítmica sobre o corpo. O sistema inteiro toma as vibrações e chega a pôr-se em harmonia com a vontade que

produz o movimento rítmico dos pulmões; e, enquanto permanece a completa harmonia, corresponderá facilmente às ordens da vontade.

Com o organismo assim educado, o yogi não encontra dificuldade em aumentar a circulação em qualquer parte do corpo por uma ordem da vontade ou dirigir uma corrente maior de força nervosa a qualquer membro ou órgão, estimulando-o e fortalecendo-o.

Da mesma forma, por meio da respiração rítmica torna-se unísono e é capaz de absorver uma grande quantidade do Prana, que ficará à disposição de sua vontade. Pode empregá-la como um veículo para transmitir pensamentos aos outros, atraindo para si os que estão em harmonia com as mesmas vibrações.

Os fenômenos de telepatia, transmissão do pensamento, cura mental, mesmerismo, etc., fenômenos conhecidos há séculos pelos yogis, porém que só agora despertam grande interesse no mundo ocidental, podem tornar-se muito mais poderosos, se a pessoa emissora do pensamento o faz depois de haver respirado ritmicamente.

A respiração rítmica aumentará a eficácia da cura mental, magnética, etc., cento por cento.

Na respiração rítmica, o que principalmente se deve arquirir é a idéia mental do ritmo.

Para aqueles que conhecem alguma coisa de música, a ideia da medida dos tempos torna-se familiar; além disso, o passo rítmico dos soldados: esquerda, direita; direita, esquerda; um, dois, três, quatro; um, dois, três, quatro lhe dará completa ideia.

Os yogis baseiam seu tempo rítmico em uma unidade correspondente às pulsações do coração. AS pulsações do coração variam para cada pessoa, mas a unidade da pulsação é que servirá de método rítmico próprio aos indivíduos e à sua respiração.

Observe cada uma das pulsações de seu coração, colocando os dedos sobre o pulso e então conte: 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6, etc., até que o ritmo consiga ficar bem fixado na memória.

Um pouco de prática fixará esse ritmo, de modo que se possa reproduzir facilmente.

O principiante inala geralmente em seis unidades de pulso aproximadamente; porém, com a prática, será capaz de aumentar muito mais este número.

A regra yogi para a respiração rítmica é que as unidades de inalação e exalação devem ser as mesmas, ao passo que as de retenção e entre as respirações devem ser a metade do número empregado na inalação e exalação.

O exercício de respiração rítmica seguinte devia ser aprendido perfeitamente, pois ele forma a base de outros numerosos exercícios aos quais se fará referência mais tarde.

EXERCÍCIO DA RESPIRAÇÃO RÍTMICA

- 1- Sentado, o busto erguido, em posição cômoda, de maneira que o peito, o colo e a cabeça estejam tão em linha reta quanto possível, os ombros inclinados para trás e as mãos descansando comodamente sobre os joelhos. Nesta posição, o peso do corpo é suportado em grande parte pelas costelas e pode-se mantê-la comodamente. O yogi observa que não pode obter os melhores efeitos da respiração rítmica, quando se está com o peito contraído e o abdômen saliente.
- 2- Inalar com lentidão uma respiração completa, contando seis unidades de pulso.
- 3- Retê-la contando três unidades de pulso.
- 4- Exalar lentamente pelo nariz, contando seis unidades de pulso.
- 5- Contar três pulsações entre as respirações.

- 6- Repetir mais algumas vezes, porém, evitando a fadiga no princípio.
- 7- Antes que se dê por terminado o exercício, pratique-se a respiração purificadora, que descansará e limpará os pulmões.

Depois de um pouco de prática, pode-se aumentar a duração das inalações até que decorram quinze unidades de pulso. Com o aumento, é preciso não esquecer que as unidades para retenção e entre respirações devem sempre ser a metade da inalação e exalação.

Não se deve exagerar o esforço para aumentar a duração da respiração, mas tem que se pôr tanta atenção quanta seja possível para se adquirir o ritmo, pois este é muito mais importante que a extensão da respiração.

Pratique-se e ensaie-se até adquirir o compasso do movimento e que seja quase 'sentido' o ritmo e o movimento vibratório através de todo o corpo. Exigirá um pouco de prática e perseverança, mas a satisfação que se experimenta com o progresso obtido tornará fácil a tarefa.

O yogi é o homem mais paciente e perseverante que existe e suas grandes conquistas são devidas, em grande parte, à posse das faculdades de respiração.

CAPÍTULO XIV

FENÔMENOS DA RESPIRAÇÃO PSÍQUICA YOGI

Com exceção das instruções sobre a respiração rítmica yogi, a maioria dos exercícios dados até aqui neste livro, relaciona-se com o esforço no plano físico, os quais, além de sua grande importância, são também considerados pelos yogis aptos para dar uma base substancial aos esforços no plano psíquico ou espiritual.

Não se deve, todavia, desprezar a parte física do assunto ou julgá-la mesmo de pouco valor, não esquecendo jamais que é preciso ter um corpo sã para se ter uma mente sã. E também que o corpo é o templo do Ego, a lâmpada em que arde a luz do espírito. Tudo está bem no seu lugar e todas as coisas têm os seus lugares. O homem verdadeiramente evolucionado é aquele que conhece o corpo, a mente e o espírito e lhes dá o lugar correspondente. Abandonar alguns deles é um erro que se deve retificar cedo ou tarde, é uma dívida que se deve pagar com capital e juros.

Trataremos, agora, do aspecto psíquico da ciência yogi da respiração, em forma de uma série de exercícios, cada uma das quais irá acompanhada de sua explicação. Deveis notar que cada exercício de respiração rítmica é acompanhado da recomendação de levar o pensamento para a consecução de certos resultados desejados. Essa atitude mental fornece à vontade um caminho livre de obstáculos sobre o qual pode exercer sua força.

Não podemos, nesta obra, aprofundar o assunto do poder da vontade, além disso, devemos presumir que o leitor tenha algum conhecimento deste assunto; e, se assim, não for, encontrará na

próxima prática dos exercícios conhecimento muito mais claro que qualquer outro que resuma os ensinamentos teóricos, pois como diz o antigo provérbio hindu: O que prova um grão de semente de mostarda, conhece melhor o seu sabor do que aquele que vê um elefante carregado dela.

I) DIREÇÕES GERAIS PARA A RESPIRAÇÃO PSÍQUICA YOGI

A base de toda respiração psíquica yogi é a respiração rítmica yogi, sobre a qual demos instruções no nosso último capítulo. Nos exercícios que se vão seguir, a fim de evitar repetições inúteis, diremos simplesmente “respirar ritmicamente” e prosseguiremos na instrução para o exercício da força psíquica ou poder da vontade dirigida ou agindo de conformidade com as vibrações da respiração rítmica. Depois de um pouco de prática, ver-se-á que não há necessidade de contar depois da primeira respiração rítmica, pois a mente tomará a idéia do tempo e do ritmo e se poderá respirar ritmicamente à vontade, quase automaticamente.

Por essa forma, fica a mente desocupada para a projeção das vibrações psíquicas, sob a direção da vontade. Essas direções sobre o uso da vontade acham-se no exercício seguinte e para o qual chamamos a atenção dos estudiosos.

II) DISTRIBUIÇÃO DO PRANA

Deitado de costas, estendido no solo, sem nenhuma tensão muscular, descansando ligeiramente as mãos sobre o plexo solar (boca do estômago), respirar ritmicamente. Depois que o ritmo estiver completamente estabelecido, QUERER que cada inalação introduza uma quantidade maior de Prana ou energia vital do depósito universal, que será tomada pelo sistema nervoso e armazenada no plexo solar. A cada inalação, QUEIRA-SE que o Prana se distribua em todo o corpo, em cada órgão ou membro; em cada músculo, célula e átomo; aos nervos, artérias e veias, desde a

superfície da cabeça até as plantas dos pés, vigorizando, fortalecendo e estimulando cada nervo, carregando cada centro nervoso; enviando energia, força e vigor a todo o sistema. Durante o exercício da vontade, procurar formar uma pintura mental da corrente precipitada de Prana internando-se pelos pulmões, logo instantaneamente tomado do plexo solar, para ser enviada pelo esforço da expiração a todas as partes do sistema até à ponta dos dedos da mão e até aos dos pés. Não é preciso forçar a vontade. A simples ordem do que se pretende produzir e a pintura mental dessa ordem é muito melhor que o desejo violento, com o qual só se dissipam forças sem utilidade. Esse exercício restaura e revigora muito o sistema nervoso e produz uma sensação de tranqüilidade em todo o corpo, sendo especialmente benéfico nos casos em que nos sintamos cansados ou faltos de energia.

III) ACALMAR A DOR

Deitado de costas ou sentado, o busto ereto, respirar ritmicamente, mantendo o pensamento que se está inalando Prana. Em seguida, ao expirar, envie-se Prana à parte dolorida para restabelecer a circulação e a corrente nervosa. Inale-se, depois, mais Prana com o propósito de expelir a condição penosa em que se está e, ao exalar, sustente-se o pensamento que se está arrojando a dor.

Alternando as mencionadas ordens mentais com uma exalação, estimula-se a parte dolorida e com a outra expulsa-se a dor.

Observe-se isto durante sete respirações; pratique-se, com energia, a respiração purificadora e tome-se depois um momento de repouso.

Continue-se praticando até que o alívio se produza, o que se não faz esperar muito.

Notar-se-á que muitas doenças se acalmam antes que terminem as sete respirações.

Colocando a mão sobre a parte afetada, podem-se obter resultados mais rápidos. Neste caso, enviar a corrente de Prana ao longo do braço até à parte enferma.

IV) DIRIGINDO A CIRCULAÇÃO

Deitado de costas ou sentado, o busto erguido, respirar ritmicamente até a parte que se deseja e que pode estar afetada por uma circulação imperfeita. Isto é eficaz nos casos de pés frios e nas dores de cabeça. No primeiro caso, enviando o sangue para baixo, aquece os pés, e, no segundo, alivia o cérebro de sua pressão excessiva.

Nos casos de dor de cabeça procure-se primeiro acalmar a dor; e, depois, envie-se o sangue para baixo. Sente-se, com freqüência, uma sensação de calor nas pernas à medida que a circulação desce.

A circulação está em grande parte sob a ação da vontade e a respiração rítmica facilita a tarefa.

V) A CURA DE SI PRÓPRIO

Deitado de costas, em estado de abando, músculos frouxos, respirar ritmicamente e QUERER inalar uma boa quantidade Prana. Em seguida, com a exalação, envie-se o Prana à parte afetada, com o propósito de estimulá-la.

Variar, depois, a exalação, com a ordem mental de que o estado de enfermidade desapareça.

Empreguem-se as mãos neste exercício, desde a cabeça até a parte enferma. Usando-se as mãos para a cura própria ou de outrem, mantenha-se sempre a imagem mental de que o Prana está

fluindo ao longo do braço e que, pelas pontas dos dedos, penetra no corpo até o ponto afetado, curando-o.

Naturalmente, neste livro, só podemos fornecer direções gerais, sem tratar, em detalhe, das várias formas de enfermidade; mas com um pouco de prática no exercício mencionado, apenas ligeiramente modificado para sua adaptação ao caso corrente, produzirá sempre surpreendentes resultados.

Alguns yogis seguem o método de colocar ambas as mãos sobre a parte afetada e então respiram ritmicamente, mantendo a imagem mental de que estão enviando Prana para o órgão ou membro enfermo, estimulando e eliminando o estado de enfermidade; deve-se praticar este exercício como se estivesse dando à bomba, tirando um balde de água suja, deitando esta fora e transportando outra fresca e limpa. Este método é muito eficaz, principalmente se a ideia da imagem mental for mantida com clareza, representando a inalação o levantar da alavanca da bomba e a expiração o expelir da água quando se abaixa a alavanca da bomba aspirante.

VI) PARA CURAR OS OUTROS

Não podemos ocupar-nos detalhadamente, neste livro, da questão do tratamento psíquico das enfermidades por meio do Prana, pois isto seria estranho ao nosso propósito. Podemos, entretanto, subministrar instruções claras e simples, com as quais se estará habilitado a praticar-se o bem, aliviando os outros.

O princípio essencial é que jamais se deverá esquecer é que, por meio da respiração rítmica e o pensamento educado, pode-se absorver uma quantidade considerável de Prana e transmiti-la ao mesmo tempo ao corpo de outra pessoa, estimulando os membros ou órgãos debilitados, provendo-os de saúde e eliminando as enfermidades.

Deve-se, primeiro, aprender a firmar com clareza a imagem mental das condições desejadas, de forma que se sinta O influxo de Prana, a força correndo ao longo dos braços e pelas pontas dos dedos , até o corpo do paciente.

Respirar ritmicamente umas poucas vezes até que o ritmo esteja perfeitamente estabelecido; colocam-se então as mãos sobre o corpo do enfermo, deixando-as pousar ligeiramente sobre a parte afetada. Seguindo o processo antes indicado do manejo da bomba, enche-se completamente de Prana o enfermo até que o seu estado melhore.

Com pequenos intervalos, deve-se levantar as mãos e *sacudir* os dedos como se estivéssemos arrojando a enfermidade.

É bom praticar-se a indicação acima oportunamente, assim como lavarem-se as mãos depois do tratamento, pois, sem esta precaução, pode-se adquirir vestígios da enfermidade que acometeu o doente. Pratique-se também a respiração purificadora varias vezes.

Enquanto estiver operando, deixa-se que o Prana impregne o paciente com uma corrente contínua. O operador será apenas a máquina que põe o paciente em relação com a provisão universal do Prana, permitindo que, por seu intermédio, possa fruí-lo. Não há necessidade de agir vigorosamente com as mãos, bastando que faça o suficiente para que o Prana chegue livremente às partes afetadas.

A respiração rítmica deve ser praticada freqüentemente durante o tratamento, com o objetivo de manter o ritmo normal e permitir a passagem livre para o Prana. É melhor colocar as mãos sobre a pele nua, mas quando isto não for apropriado ou possível, deve-se fazer sobre o vestuário.

O método indicado pode variar-se oportunamente por pancadas suaves e brandas com as pontas dos dedos ligeiramente separados. Esta aplicação produz grande calma no paciente.

Nos casos crônicos, há muita utilidade em dar ordens mentais por meio de palavras, tais como: *Saí, saí!* ou: *Ficai curado, ficai curado!* Conforme os casos, as palavras auxiliarão a exercer a vontade mais eficaz e diretamente.

Estas instruções podem-se variar conforme convenha em cada caso, fazendo intervir a razão e as faculdades de intuição do operador. Fornecemos aqui os princípios gerais e estes podem ser aplicados por cem modos diferentes.

As instruções anteriores, ainda que aparentemente simples, se forem cuidadosamente estudadas e aplicadas, tornarão quem as pratique capaz de realizar tudo quanto os magnetizadores de maior fama podem fazer, notando-se que os seus sistemas são sempre mais ou menos complicados. Usam o Prana inconscientemente e chamam-no magnetismo. E, se eles combinassem a respiração rítmica com seu tratamento "magnético", duplicariam a sua eficácia.

VII) CURAS À DISTÂNCIA

O Prana, Conduzido pelo pensamento do emissor, pode projetar-se em pessoas ausentes que desejarem recebê-lo, efetuando-se, por este modo, a ação curadora a distância. Nisto consiste o verdadeiro segredo das Curas a distância, das quais tanto se tem falado ultimamente no mundo ocidental. O pensamento do magnetizador emite e transporta o Prana destinado a ser enviado e este atravessa 'O espaço' como um raio e aloja-se no organismo psíquico do enfermo. É invisível e, como as ondas de Marconi, passa através dos obstáculos que possa encontrar e procura a pessoa que está em harmonia para recebê-lo.

Para se tratarem pessoas à distância, deve-se formar uma imagem mental delas até sentir que se está em relação com as mesmas. É este um processo psíquico que depende do poder de formar imagens mentais por parte do magnetizador.

Dá-se conta do estado de relação entre o enfermo e o magnetizador, porque este sente a sensação da aproximação daquele.

E' difícil explicar com maior clareza o fenômeno, mas, confiai que, com algum exercício, podereis realizá-la. Algumas pessoas conseguem logo da primeira vez que ensaiam.

Quando a *relação* estiver estabelecida, dizei mentalmente, ao doente ausente: "Estou vos enviando uma provisão de força vital que vos avigorará e curará." . Então imaginai o Prana como que partindo da vossa mente, a cada exalação da respiração rítmica, viajando através do espaço, instantaneamente, chegando ao enfermo e curando-o.

Não há necessidade de ficar horas certas e determinadas para o tratamento, ainda que isso possa ser feito se se desejar; porque o estado receptivo do enfermo, devido à sua expectativa de melhoras, está sempre em condições de receber as vibrações terminadas para o tratamento, ainda que isso possa.

Quando, porém, se estabelecem previamente horas determinadas para o tratamento, o doente deve colocar-se em atitude do mais completo abandono para melhor estado de receptividade.

O indicado representa o grande princípio em que está apoiando o tratamento a distância do mundo ocidental.

Pode-se, com um pouco de prática, realizar estas coisas tão bem como os magnetizadores mais reputados.

CAPÍTULO XV

MAIS ALGUNS FENÔMENOS DA RESPIRAÇÃO PSÍQUICA YOGI

PROJEÇÃO DO PENSAMENTO

Os pensamentos podem também ser projetados conforme o método já indicado para as curas a distância. A pessoa sobre quem se transmitir o pensamento sentirá fatalmente os efeitos, não devendo esquecer, porém que jamais se devem projetar pensamentos que possam prejudicar outras pessoas, tendo-se sempre só pensamentos bons.

Os pensamentos bons são sempre positivos para os indivíduos maus e os pensamentos maus são sempre negativos para os indivíduos bons.

Pode-se, não obstante, excitar o interesse e a atenção de outrem, enviando-lhe ondas-pensamento, encarregando o Prana de transmitir a mensagem. Se desejamos o amor e a simpatia de outrem faz-se preciso que tenhamos por ele amor e simpatia; podemos com eficácia enviar-lhe pensamentos desta natureza, sempre que sejam puros os motivos que nos animam.

CAPÍTULO XV

MAIS ALGUNS FENÔMENOS DA RESPIRAÇÃO PSÍQUICA YOGI

PROJEÇÃO DO PENSAMENTO

Os pensamentos podem também ser projetados conforme o método já indicado para às curas a distância. A pessoa sobre quem se transmitir o pensamento sentirá fatalmente os efeitos, não devendo esquecer, porém que jamais se devem projetar pensamentos que possam prejudicar outras pessoas, tendo-se sempre só pensamentos bons.

Os pensamentos bons são sempre positivos para os indivíduos maus e os pensamentos maus são sempre negativos para os indivíduos bons.

Pode-se, não obstante, excitar o interesse e a atenção de outrem, enviando-lhe ondas-pensamento, encarregando o Prana de transmitir a mensagem.