



## **LIVE SOBRE RESPIRAÇÃO CONSCIENTE.**

O texto apresenta o conteúdo da Live que aborda o tema da respiração consciente a partir de uma experiência prática desenvolvida a distância se utilizando de mídia virtual. Envolvimento de 152 pessoas. Responsável pela proposta Ethna Thaise Unbehaun - instrutora de Artes Orientais Tai Chi/Chi Kung), facilitadora de meditação pelo Grupo Wulin Praticas Orientais. Coordenadora Municipal da Política de Práticas Integrativas/Secretária Municipal de Saúde de Blumenau, SC. Psicóloga.

**Por Ethna Thaise Unbehaun. Outono de 2020.**

Boa noite!

Sejam todos bem-vindos!

Para iniciar nosso encontro quero convidá-los para realizar a prática que nos motivou a estar juntos hoje. Vamos respirar!

Para tanto peço a vocês que procurem se colocar numa posição que seu corpo esteja bem firme e confortável, de preferência sentado. Apoie bem as plantas dos pés no chão, joelhos em ângulo de 90° dobrados. As costas eretas, mas os ombros relaxados; se necessário, senta um pouquinho mais à frente na borda do assento para que as costas fiquem retas. As mãos pousadas naturalmente sobre as pernas. A cabeça elevada como se estivesse pendurada por um fio saindo direto para o céu. O queixo levemente inclinado em direção ao peito. Os olhos abertos ou semicerrados. Lábios entreabertos. Língua no céu da boca, e assim vamos respirar. Inspirando profundamente; expandindo o tórax, porém sem elevar os ombros. Expirando de maneira mais lenta, mas num ritmo bem natural. Inspire; expire. Vamos fazer 03 vezes.

Excelente! Esta é uma prática de respiração consciente que foi nossa proposta há, aproximadamente, 01 mês; e que hoje culmina nesse encontro onde podemos trocar percepções e experiências que certamente transformarão alguns momentos de nossos dias. Pelo menos o de hoje (rsrsrsrs).

Quero pedir licença para uma breve apresentação porque entre os participantes têm pessoas que não me conhecem. Desde a década de 90 sou praticante de Artes Orientais Chinesas como Tai Chi Chuan e Chi Kung; em 2005 me tornei instrutora dessas práticas através da Mestre e professora Teresa Sell. Também me tornei facilitadora de meditação em 2015. E uma estudiosa das filosofias e cultura oriental. Sou formada em Psicologia, com especialização em psicologia clínica e na abordagem de Gestalt-terapia. Tenho mestrado em sociologia política e qualificação em gestão de práticas integrativas e complementares. Arrisco-me a escrever uns poemas e fotografar algumas cenas e paisagens. Por conta da minha atuação com as praticas orientais no SUS fui convidada em 2017 a assumir a Coordenação Municipal da Política de Práticas Integrativas na



Secretaria Municipal de Saúde de Blumenau. Desde então temos trabalhado para consolidação das práticas integrativas no município junto com os profissionais.

Esta proposta surgiu por uma angústia e uma necessidade particular minha de oferecer algo as pessoas nesse momento onde estamos enfrentando a Pandemia do coronavírus e toda a sua diversidade de consequências (físicas, materiais, financeiras, psíquicas, sociais, emocionais, espirituais, enfim). Algo que realmente pudesse estar acessível e trouxesse benefício a elas a quaisquer momentos do seu dia, em quaisquer lugar que estivessem.

É fato que a situação atual trouxe à tona e enfatizou, tornou mais popular e há um grande crescimento de oferta através das mídias de muitas práticas que se colocam para o benefício das pessoas: Lives com discussões teóricas ou aulas práticas envolvendo práticas corporais, práticas mentais; informações sobre alimentações saudáveis; informações sobre pesquisas e estudos acerca de medicações e terapêuticas que possam minimizar os efeitos e até mesmo promover a recuperação da infecção do coronavírus bem como das consequências psicoemocionais desencadeadas em sua função.

No entanto, muito dessas práticas requerem um espaço, um horário, um tempo e às vezes um ambiente diferenciado para se realizar. Que também é muito importante porque precisamos ter a condição de nos oferecer um tempo diferenciado do usual que vínhamos tendo e também diverso do atual. Dentro do atual, temos que ter um diferencial *QUE TENHA COMO MÁXIMA O NOSSO CUIDADO*.

*Mas existem situações em que nós não podemos simplesmente dizer: um momentinho que vou ali alongar para liberar a minha tensão. Um momentinho que vou fazer uma meditação para me estabilizar. Ou ainda, espera um pouquinho que eu preciso tomar um chazinho que me tranquilizar. ÀS VEZES ISSO NÃO É POSSÍVEL. A SITUAÇÃO REQUER DE NÓS UMA AÇÃO IMEDIATA; NAQUELE MOMENTO, NAQUELE LUGAR. E FICAMOS MUITO TENSOS! Nossa mente fica confusão em meio a tantas informações e pensamentos e ideias, que os músculos enrijecem; o coração acelera e até mesmo a nossa própria capacidade de ver, ouvir, falar e respirar trava. Esse conjunto de situações pode acontecer tudo ao mesmo tempo a partir do momento em que nós estamos sujeitos a uma situação de grande tensão. A uma situação extremamente imprevista e que requer uma atitude imediata.*

Então um dia acordei com essa ideia. Lembrei de uma experiência que existe no Monastério Plum Village, ao sul da França; coordenado monges budistas vietnamitas. Um dos grandes seres de luz deste lugar é o monge Thich Nhan Than. Existe uma prática diária lá que no decorrer do



dia, em determinados horários, toca-se um sino e naquele momento as pessoas param imediatamente o que estão fazendo e fazem uma respiração extremamente profunda. E isso acontece durante algumas vezes ao dia.

Essa prática tem o intuito de que a pessoa dirija sua atenção plenamente ao seu ser e se torne cada vez mais consciente do seu momento presente; de estar ali plenamente presente. A pessoa respira e continua a sua atividade. Foi daí que veio a ideia e eu procurei fazer algumas adaptações que nos fosse favorável.

A escolha dos 21 dias é uma escolha vinculada a tradição do budismo onde na filosofia oriental onde o número 03 tem um forte significado pela integração dos elementos céu - terra e homem (ser humano). O número 21 é uma multiplicação de 07 vezes o número 03. Se você somar 02 mais 01 dá três; e se você diminuir 02 menos 01 dá 01. Ou seja, somos todos Um. Quando Três, SOMOS TODOS UM! Existem muitas práticas que são feitas com esse tempo por entender que no decorrer do final dos 21 dias existe uma potencialização que eleva a lucidez da pessoa em sua compreensão dessa integração universal, cósmica, divina. Que ele seja benéfico quanto ao grau e a intensidade é contingente a experiência de cada pessoa; uma vez que a percepção acontece em diferentes formas e níveis atendendo o envolvimento e a condição da pessoa naquele momento de vida. Mas é fato que benefícios sempre são sentidos em maior ou menor grau]. Os horários foram escolhidos de forma a propiciar uma maior proximidade no decorrer de um dia inteiro. E um dia inteiro tem 24 horas; e existem pessoas que estão acordadas em muitos e diversos horários.

No exato momento que estamos vivendo de distanciamento social, entendi como importante a proximidade. Interessante que chegamos num instante bem próximo de um dos preceitos da cultura oriental: os opostos se complementam. Exatamente para estarmos próximos, se faz necessário exercitarmos a distancia. A filosofia oriental vê na condição dos opostos a integração, a complementaridade. De certa forma algumas pessoas estão mais perceptíveis ao sentimento, a percepção da necessidade de querer estar mais próximo do outro no sentido mais amoroso, mais carinhoso, mais afetivo, mas significativo da presença mesmo. E não por um objetivo: saída, viagem, favorecimentos, etc.

E, por fim, a RESPIRAÇÃO por ser o instrumento que temos de imediato ao nosso alcance. Na concepção temos o cordão umbilical que nos propicia a respirar. Quando nascemos nosso aparelho respiratório entra em funcionamento e nossos pulmões se enchem pela primeira de ar causando certo turbilhão de sensações que culminam, na maioria das vezes, em choro alardeante. E ela esta ali...a nosso dispor durante toda





uma vida. A qualquer hora e momento. Incrível, certo! O que mais está a sua disposição assim? Claro que isso também tem vinculação com minhas práticas de meditação. Tenho percebido os benefícios e tenho tido oportunidades que eu já fui agraciada em trabalhar com pessoas com a meditação e ter um retorno maravilhoso.

A respiração consciente NÃO É UMA MEDITAÇÃO. É uma técnica respiratória; é uma prática respiratória que pode e é usada em muitos momentos. É usada em uma prática oriental da própria meditação; é usada no Tai chi, no Chi Kung, na Yoga, no Lian Gong. É uma prática usada em técnicas modernas: técnicas de vocalização; pilates; ginásticas, massagens e alguns outros exercícios que não sou tão conhecedora assim. Assim é uma técnica básica que pode ser usada e que busca focar atenção, por um breve momento, na condição com que respiramos.

O passo seguinte é prestar atenção nas reações vinculadas ao nosso corpo após essa breve prática. (RESPIRAR). Perceba. Uma simples respiração, um pouco mais profunda, nos deixa tranquilos, com uma sensação de leveza; traz-nos uma sensação de estabilidade, de equilíbrio. Respirar profundamente nos oferece um ajuste corporal. A penetração do ar entrando através das fossas nasais e descendo até chegar a caixa torácica provoca internamente uma amplitude de canais e de órgãos na expansão leve do movimento muscular. Dependendo da profundidade que a pessoa consegue conduzir a respiração chega impressionar a sensação que causa. A partir do momento que a pessoa faz essa respiração consciente e tem a percepção que mexe fisicamente, o olhar se abre a ponto de sensibiliza-la em seus sentimentos. Uma sensação de satisfação ganha espaço. Um imenso prazer por estar vivo. Pode-se chegar a sensações de extrema gratidão e benevolência para consigo e com o mundo. Mas também se pode sentir absolutamente diferença alguma. Depende do envolvimento da pessoa. Mas um benefício alcançará a todos: relaxamento, seja físico, seja mental. Comentários de algumas pessoas durante nossos encontros revelaram algo semelhante.

Outras observações realizadas por vocês: com as dificuldades de lembrar de realizar a respiração; os incômodos de não conseguir se concentrar, não conseguir realizar. Sensações de hiperventilação nos primeiros dias; de náuseas; sensações de tonturas. Incômodos de ser “percebido” por outros. Incômodos de “parar para fazer algo que não é produtivo”. Mas a orientação era justamente para que você NÃO parasse, NÃO saísse de onde estivesse, mas apenas e apenas aprofundasse a respiração. Por exemplo: se você estivesse escrevendo algo, continuasse escrevendo e respirando profundamente. Mas essas percepções são esperadas, num primeiro momento e está ótimo que aconteceram porque, então, você já estava se beneficiando da respiração consciente.



Todavia, muitas vezes, não temos a persistência de manter porque existe uma condição neuro fisiológica de aprendizagem do cérebro. Quando começamos a ter uma determinada atitude/comportamento nossas conexões neuronais constroem um trajeto de circuitos que identificam aquele comportamento. Em outras palavras, o cérebro se habitua a ter aquele movimento como andar de bicicleta, dirigir um carro, escovar os dentes com a mão esquerda; e se habitua a tal ponto que quando não temos o comportamento ele se ressentir física e psiquicamente, desencadeando um leque de reações físicas e psíquicas. E isso se agrava quando se trata de situações que desencadeiam níveis de stress elevados.

Com a respiração não é diferente. Temos a necessidade de uma quantidade de Oxigenio para conduzir as funções de nosso corpo, quando estamos com uma respiração inadequada, o corpo se ressentir. Fica tenso. Ficamos tontos. Câimbras podem acontecer. Tosse. Nossa visão fica nublada. Nossa mente fica confusa. Podendo chegar a um ponto extremamente exagerado de comprometimento da nossa saúde como um todo. Então, daí prestamos atenção.

Sendo a respiração uma função tão inerente a vida, como é que ela se torna tão automática? A ponto de que só passamos a prestar atenção nela a partir do momento em que nós temos uma restrição sobre ela? Infelizmente isso nos chega agora no momento onde toda uma coletividade esta sendo afetada, esta tendo sua condição inerente de respirar restrita. Não é uma pessoa que tem um problema respiratório. É uma coletividade. Essa realidade está tão presente que o que acontece lá, me afeta aqui (na mente). E minha respiração fica mais rápida e mais curta; e meus músculos mais tensos, e meus pensamentos se agitam um seguido do outro. Minhas ideias, sentimentos estão agitados a ponto de que não consigo...respirar! A falta de oxigenação no cérebro é gravíssima. Mas a falta de oxigenação na mente pode matar porque obstrui a clareza de suas ideias, sensações, sentimentos.

Através da respiração consciente podemos nos tornar conscientes desses aspectos compreendendo que somos uma pequena parte de um universo bem maior e podemos transformar nossa condição dependente de existir para uma condição ativamente integrada de existir. Na qual a dependência se torne uma condição de beneficio mutuo.

Aquela sensação de leveza, de satisfação, de estabilidade advém da sensação de nós sentirmos seguros na condição de existir. Essa percepção pode ser alcançada através da cadencia de nossos pensamentos. Porque você inspira depois solta, você conduz a sua atenção para o que está fazendo e com isso dá outro ritmo aos pensamentos e consegue prestar melhor atenção a um determinado foco (mesmo que tenha várias situações acontecendo concomitantemente). A visão, a audição ficam



mais nítidos, claros. Refiro-me aqui a mente de consciência, não ao órgão físico cérebro. A oxigenação deixa a mente mais clara e automaticamente passamos a ter decisões mais firmes, nos tornamos mais confiantes porque estamos mais seguros; sabemos qual foi a linha de pensamento que nos conduziu e o que nos subsidia naquele pensamento.

A realização da respiração consciente nos traz uma condição mais consciente do nosso estado de ser na situação em que estamos e assim usufruímos melhor do benefício daquela situação ou tomamos uma decisão, mas qualificada, mais adequada aquele momento. Quando nos damos conta desses benefícios, começamos a querer cuidar melhor da maneira como realizamos nossa respiração porque estar bem é o que todos queremos.

Através da respiração estamos interconectados nesse mundo. Precisamos dos alimentos, do calor, da sombra, da água; mas isso não funciona se não tivermos o ar para nossa respiração. Então a nossa respiração além de uma função inerente à nossa vida, é um ato sagrado. Precisamos ter consciência disso e conduzir a nossa respiração de uma maneira carinhosa E agradecendo sempre a condição de poder realiza-la muito bem.