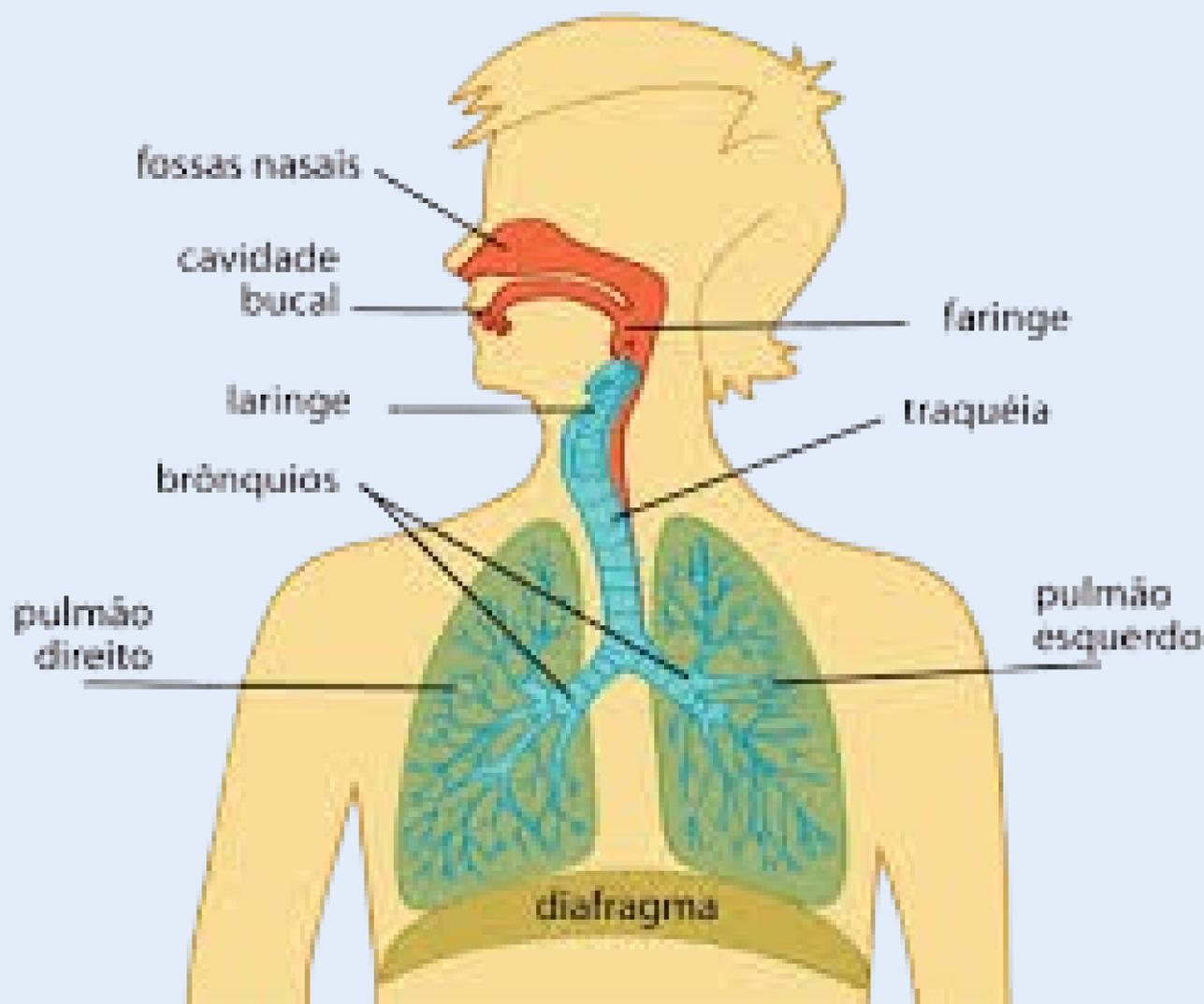


Respiração Consciente



Por
Grécia Santos

QUAL A IMPORTÂNCIA DA RESPIRAÇÃO?

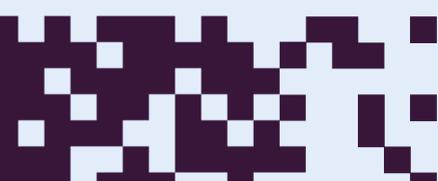


O sistema respiratório é o responsável pela captação de oxigênio atmosférico e a liberação do gás carbônico para fora do nosso corpo.

É a respiração que alimenta nossa energia, e se o cérebro não recebe a quantidade adequada de oxigênio, a tendência é não termos energia vital suficiente para nos desenvolver e mudar.

A vida é feita de mudanças, pois tudo vibra o tempo todo. Nada está estagnado!

Ao INSPIRAR e EXPIRAR com consciência, temos a capacidade de mudar pensamentos, comportamentos, hábitos e emoções.

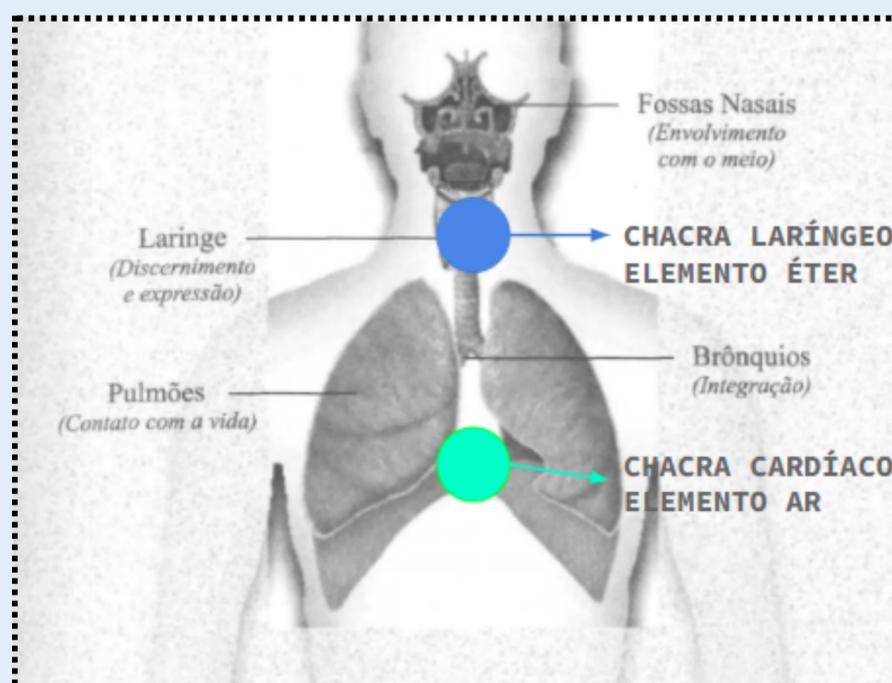


RESPIRAÇÃO >>> ELEMENTO AR/ÉTER

Sinta a respiração como um superpoder, pois, a qualquer momento e em qualquer lugar, ela está sempre com você. É uma fonte gratuita de força e relaxamento.

Promove:

- relaxamento muscular
- melhora a concentração
- diminui o estresse
- diminui a ansiedade
- melhora o equilíbrio



O Sistema Respiratório tem relação com as ideias, pensamentos, aprendizados, relacionamentos. Portanto, para o equilíbrio dos campos emocional e mental, exercícios de respiração são muito bem-vindos.

É preciso evitar:

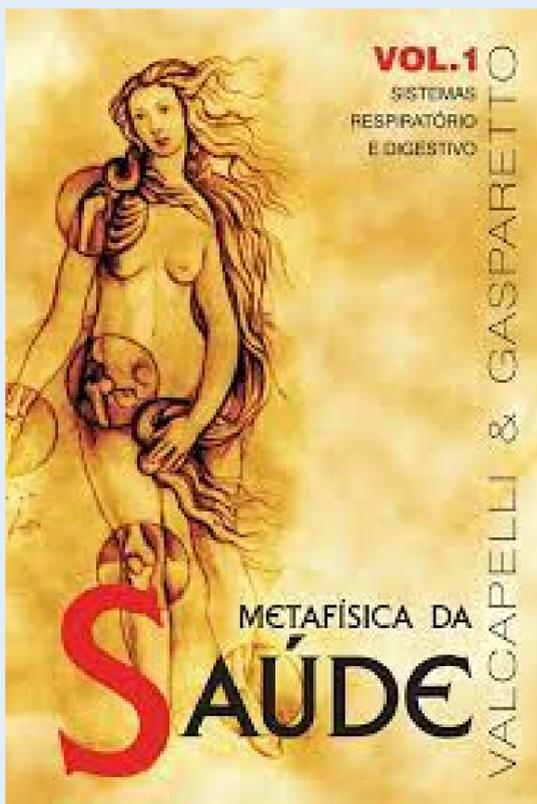
- > ideias fixas
- > inflexibilidade
- > rigidez

Atitudes radicais e polarizações podem desencadear problemas respiratórios.



METAFÍSICA DA SAÚDE

SISTEMA RESPIRATÓRIO



Segundo Valcapelli & Gasparetto, em “Metafísica da Saúde - vol.I”, o corpo é uma espécie de sensor que acusa as atitudes inadequadas que persistimos em manter.

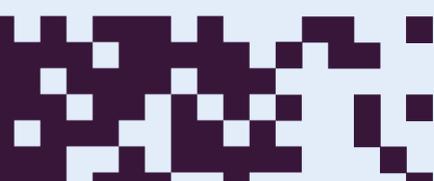
A doença é a manifestação de conflitos interiores.

A dor, segundo os autores, tem um poder de transformar o indivíduo. É uma condição extrema para superar os bloqueios instalados durante a trajetória da vida. Ela só passa quando a pessoa muda sua atitude interna.

A cura é uma combinação do tratamento físico com o reposicionamento interior. Uma vez reparada a condição interna, o tratamento físico se torna mais eficaz.

A consciência metafísica acelera o processo de recuperação, por indicar (através de sinais corporais) aquilo que está mal resolvido.

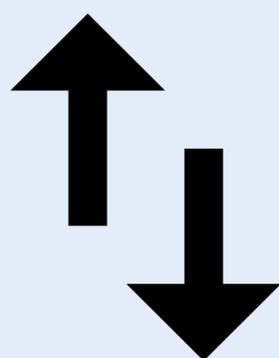
O CORPO FALA E NOS DÁ SINAIS DO QUE PRECISAMOS CURAR. PARA TANTO, É NECESSÁRIO PRESTAR ATENÇÃO EM CADA PARTE DE NOSSO CORPO, SENTIR, REFLETIR E LIBERAR AS TENSÕES REPRIMIDAS.



PROBLEMA RESPIRATÓRIO

(DIFICULDADE EM LIDAR COM O AMBIENTE - RELAÇÕES)

DIFICULDADE NA TROCA



DAR E RECEBER

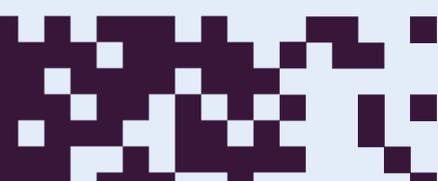


INSPIRAR refere-se à sua capacidade de absorver a vida; **EXPIRAR** refere-se à sua capacidade de se expor e deixar fluir seus conteúdos internos. É a livre expressão de si.

O processo respiratório expressa, portanto, a capacidade de absorver e se expor, ao âmbito da troca, do dar e receber. Se a pessoa lida bem com isso em sua vida, seu sistema respiratório será saudável. Porém, se tiver uma relação problemática entre ela e o mundo, isso irá refletir nesse sistema, provocando alguma doença.

De acordo com a doença respiratória, pode-se compreender melhor as complicações internas em alguma área da vida.

Em geral, qualquer problema respiratório demonstra que a pessoa não está suficientemente aberta para os acontecimentos à sua volta, tampouco sente-se livre para se expressar.



GRIFE OU RESFRIADO

Despreparo para lidar com as mudanças; Falta de confiança



Segundo a Metafísica da Saúde, casos de gripe geralmente ocorrem durante algum tipo de mudança. Podem não ser transformações significativas, basta ser uma situação inusitada. A simples perspectiva de mudança que deixa a pessoa amedrontada.

O maior agravante é o APEGO AO PASSADO. Isso impede que a pessoa se dedique ao NOVO.

As pessoas “gripáveis” se contagiam facilmente com a negatividade alheia, gerando uma atmosfera de pessimismo.

A gripe surge como a expressão do desejo inconsciente de fuga. Um alibi para a pessoa se afastar das situações desagradáveis e conflitantes do cotidiano.



RINITE

Não se permitir errar; Adotar um comportamento exemplar

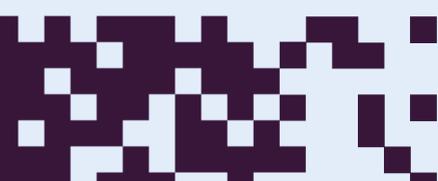


Dentro de uma visão metafísica, a rinite está relacionada com o fato da pessoa se abalar ou se irritar facilmente por qualquer coisa que acontece à sua volta, principalmente com a forma dos outros pensarem e agirem.

Indica também medo e insegurança em relação ao futuro. A desestabilização interior reflete no corpo, tornando as fossas nasais vulneráveis às inflamações.

Geralmente não expressam o que sentem, fecham-se em seu mundo, demonstrando aparente indiferença ao que está acontecendo.

A causa metafísica do problema está no desejo de ser uma pessoa exemplar. Quer ser o melhor em tudo. Não se permite errar.



SINUSITE

Profunda irritação com alguém bem próximo; Decepção provocada pelas expectativas

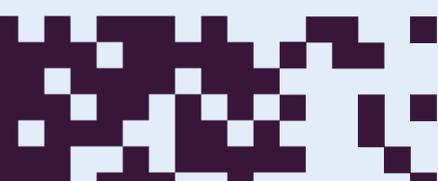


Segundo Valcapelli & Gasparetto, a sinusite indica uma grande irritação com alguma pessoa de seu convívio diário.

Os sintomas são dor de cabeça na região frontal e logo acima do nariz, coriza, obstrução nasal, podendo haver também tosse, febre, irritação ocular e dor de garganta.

A "ira" é proveniente das expectativas feitas sobre alguma pessoa como, por exemplo, nutrir esperanças acerca de alguém e não ser correspondido, ocasionando decepção. Ou seja, a pessoa não sabe trabalhar com as expectativas feitas sobre os outros.

Na relação conjugal existem muitas expectativas sobre o(a) parceiro(a) e durante a convivência, um vai se revelando para o outro. Nesse momento podem surgir decepções. Por causa das frustrações surge a indignação, que precede os casos de sinusite.



BRONQUITE

**Sentir-se agredido e não saber como se expressar;
Ter necessidade de chamar a atenção**

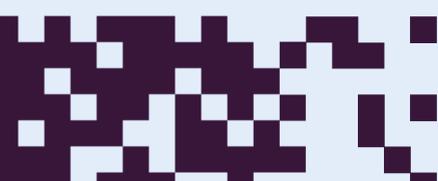


A inflamação dos brônquios revela um estado emocional de desconforto e irritabilidade acerca do que se passa ao redor. Geralmente vive num ambiente tumultuado, com atritos, discussões ou no oposto, um silêncio demasiado, onde não há diálogo entre as pessoas.

Quem sofre de bronquite não expressa aquilo que sente. Costuma sufocar sua essência para agradar os outros e não age com naturalidade.

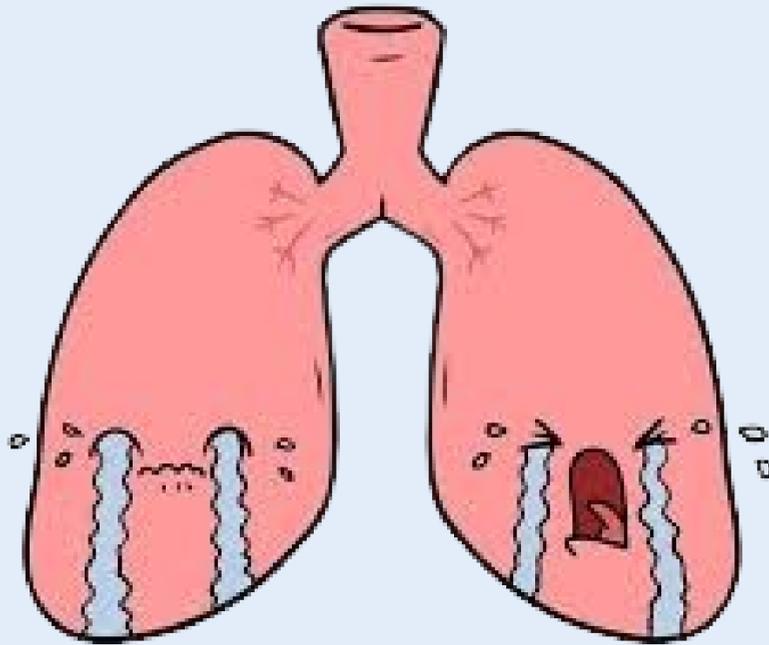
Algumas situações que podem desencadear bronquite: separação dos pais, nascimento de um irmão/irmã, uma nova pessoa que vem morar na casa e passa a ser o centro de atenções.

À medida que se resgata a ordem interior e se conquista a harmonia no ambiente, a manifestação da bronquite aguda, por exemplo, deixa de existir. A sugestão é que você dê mais atenção a si do que aos outros.



PNEUMONIA

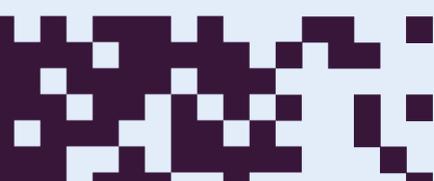
Cansaço da vida; Irritação por ter se doado muito aos outros sem haver a troca



Metafisicamente, a pneumonia reflete um estado interior de cansaço da vida, causado por tristeza, decepções ou preocupações excessivas que levam a pessoa ao desespero seguido de desânimo. Perde o prazer e o entusiasmo pela vida.

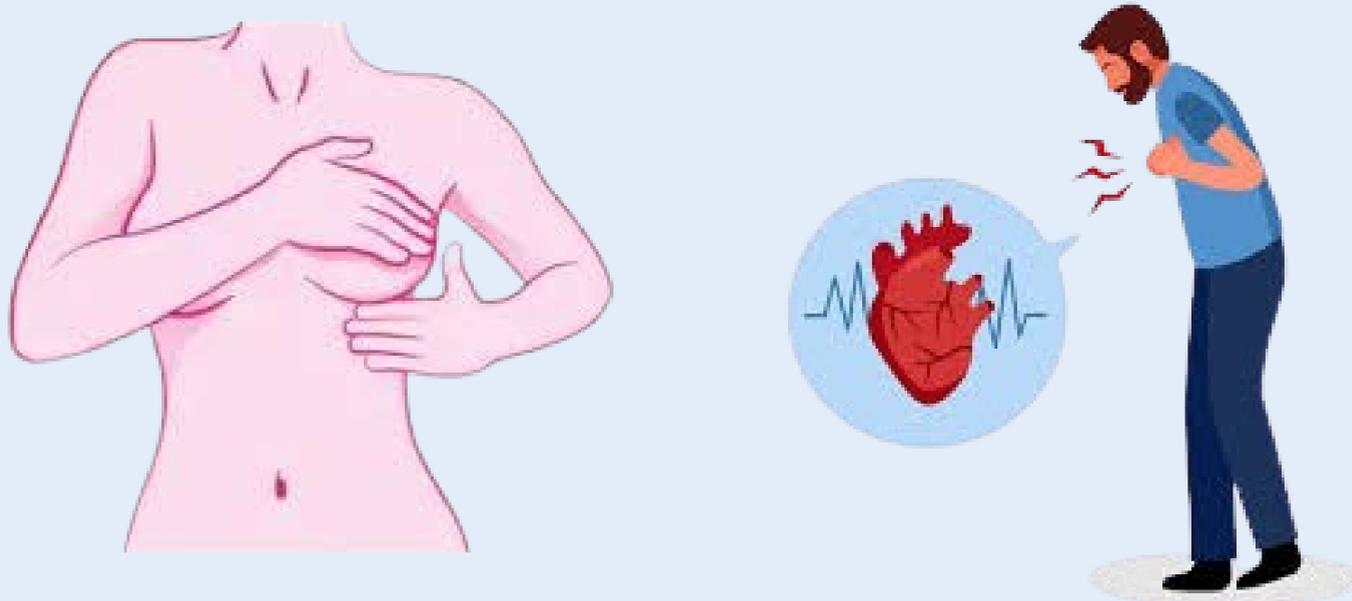
A doença representa a somatização de estado de apatia, provocando no corpo a redução do oxigênio na corrente sanguínea. Nos adultos é mais frequente a pneumonia bacteriana, causada pelo pneumococo. Nas crianças predomina a de origem viral.

O que leva alguém a desanimar-se tão profundamente a ponto de somatizar a pneumonia? Geralmente a desilusão com alguém muito importante em sua vida afetiva, ou ainda, cansar-se de lutar sem conseguir resolver alguma situação. Pode ainda achar que se dedicou muito a alguém e não foi reconhecido(a).



PROBLEMAS CARDÍACOS E NAS MAMAS

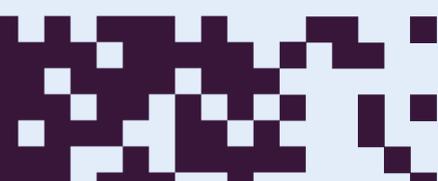
Desânimo, desmotivação, Bloqueios afetivos



Metafisicamente, o surgimento de nódulos mamários, de qualquer natureza, mesmo benignos, representa os bloqueios da mulher na manifestação da ternura. É como se criasse uma espécie de couraça energética na região do peito, estendendo-se à face, que evidencia seus bloqueios por meio de um semblante rude ou amargurado.

Problemas cardíacos podem surgir devido à compulsão ao trabalho, desejo exagerado de conquista ou até mesmo de viver em função do meio e dos outros, esquecendo de si mesmo. Estas atitudes impedem que a pessoa olhe para dentro de si e reconheça seus potenciais, preservando suas necessidades pessoais e afetivas.

As pessoas que compartilham da nossa vida têm grande valor afetivo, mas não podemos nos comportar diante delas de forma a ofuscar a percepção de nós mesmos.



TOSSE

Repressão dos impulsos agressivos e desejo de atacar

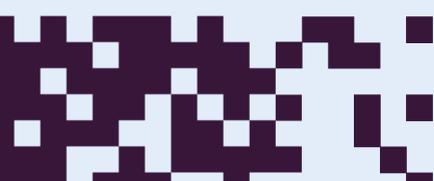


A tosse é um reflexo de defesa para desobstruir as vias aéreas inferiores. O ato de tossir está relacionado ao desejo inconsciente de eliminar as crenças e valores absorvidos ao longo da vida que provocam conflitos internos.

Representa a necessidade de se desprender da confusão interior e o desejo de revidar as agressões sofridas que permaneceram reprimidas.

Demonstra que a pessoa está "explodindo" por dentro. Como não é verbalizada, se manifesta em forma de tosse.

À medida que a pessoa for se desvencilhando desses conteúdos agregados interiormente, a tosse ameniza. Quando ela persistir, é porque a pessoa está resistindo em se desprender daquilo que a incomoda profundamente.



ESPIRRO

Impulso de defesa contra ideias ou energias negativas

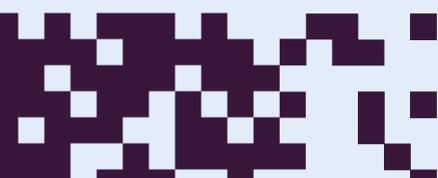


O organismo reage prontamente às invasões de vírus, bactérias e resíduos inalados. A primeira reação orgânica a essas interferências é o espirro.

Do mesmo modo, quando você está diante de pessoas negativas e essas energias nocivas começam a envolvê-lo provocando um desconforto, ocorre a predisposição metafísica ao espirro.

Assim, o ato de espirrar representa um mecanismo de defesa, não somente de substâncias inaladas mas contra ideias, conceitos ou energias negativas que nos afetam, oriundas do ambiente, de nossa própria mente, das esferas extrafísicas ou do mundo espiritual.

Existem as interferências energéticas provenientes da esfera extrafísica que podem afetar as pessoas que têm uma sensibilidade aguçada e podem manifestar crises de espirros quando estão sendo assediadas por entidades espirituais mal intencionadas.



CHACRA CARDÍACO - EQUILÍBRIO DA VIDA

CHACRA CARDÍACO - Equilíbrio da vida Canal de movimentação dos sentimentos

Ligado à glândula TIMO. Responsável pela irrigação do coração; sistema imunológico.

Funções: AMOR INCONDICIONAL, UNIÃO.

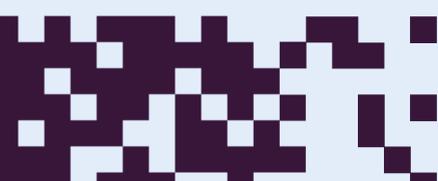
Disfunções: DESILUSÃO, DEPRESSÃO, INCAPACIDADE DE AMAR, CARÊNCIA, INDIFERENÇA, RESENTIMENTO.

Órgãos: coração, sistema circulatório, sistema respiratório, sangue, pele.

Sintomas: problemas respiratórios e cardíacos, alergias, problema nas mamas, dores nas costas e ombros.



[Acesse o vídeo clicando aqui](#)



TÉCNICAS PARA TRABALHAR A RESPIRAÇÃO: PRANAYAMA

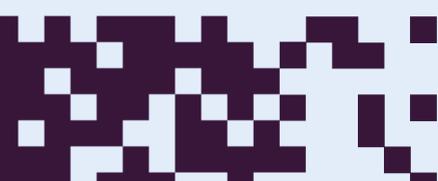
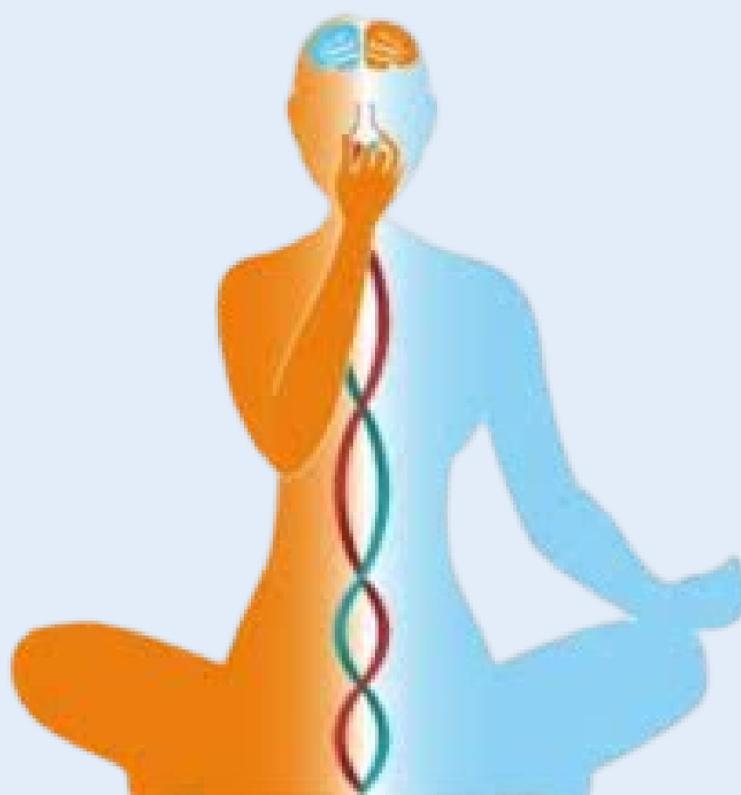
O pranayama é entendido como o exercício de respiração no yoga. São respirações conscientes, feitas de forma ordenada, e sempre com um objetivo específico.

“Prana” é a energia vital, que permeia todo Universo.

“Yama” significa controle.



[Acesse o vídeo clicando aqui](#)

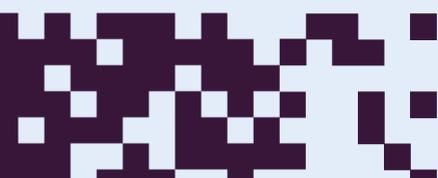


TÉCNICAS PARA TRABALHAR A RESPIRAÇÃO: TAI CHI CHUAN

No Tai Chi Chuan, os movimentos são acompanhados pela respiração, proporcionando limpeza, equilíbrio e harmonização dos chacras.



[Acesse o vídeo clicando aqui](#)



TÉCNICAS PARA TRABALHAR A RESPIRAÇÃO E PERCEÇÃO CORPORAL



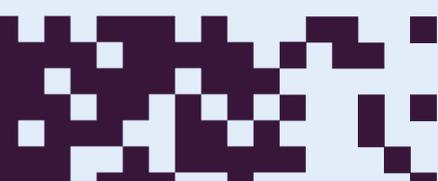
[Acesse o vídeo clicando aqui](#)



[Acesse o vídeo clicando aqui](#)



[Acesse o vídeo clicando aqui](#)



Grécia Santos

Psicoterapeuta Holística, Mestre Reiki Usui, Thetahealer, Terapeuta Floral.

Especialista em Neurociência e Física da Consciência.

Orientadora Educacional, Pedagoga e autora dos livros:

- **Eu Vibro, Tu Vibras, Tudo Vibra: Conexão Corpo, Mente, Espírito**, publicado em 2018.
- **Pedagogosofia: acolher e conduzir crianças com sabedoria - Arte, Ciência, Espiritualidade, Filosofia** - publicado em 2024.

