

De acordo com a filosofia do yoga, a nossa consciência está *sempre* envolvida com a respiração, embora com atenção passiva; A natureza desta relação respiração-consciência depende da nossa consciência, que pode ser melhorada através de exercícios respiratórios corretos e controlados.

Mas antes de estudarmos a sabedoria antiga, é importante conhecer o termo que encontraremos.

Na ioga, Puraka Rechaka Kumbhaka são palavras em sânscrito para descrever as três partes diferentes de um ciclo respiratório. Puraka significa inspiração, rechaka significa expiração e kumbhaka refere-se à pausa após a inspiração ou expiração (retenção da respiração).

Você não pode tentar pranayama sem controle total sobre todos os aspectos do ciclo puraka-kumbhaka-recaka. Na verdade, você deve ser capaz de controlar a respiração durante asanas ou posturas porque precisa usar a respiração para medir a duração das posturas e se ancorar.

Na postagem, cobrimos puraka-rechaka-kumbhaka em detalhes e discutimos maneiras de usá-los.

### As partes do ciclo respiratório no Yoga

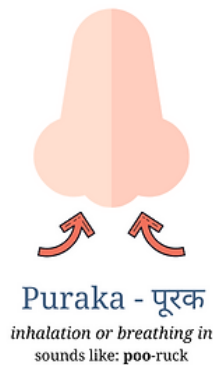
Na ioga, a respiração (shvasam – shva-SAHM) é um processo que ocorre em quatro etapas ou estágios. Ao começar a aprender ou praticar pranyama, você encontrará alguns termos sânscritos, como Puraka Rechaka Kumbhaka e Shunyaka.

Referem-se a quatro aspectos da respiração e podem ser entendidos como:

1. Puraka – Inalação ou inspiração.
2. Kumbhaka – Retenção da respiração após inalação (pulmões cheios)
3. Rechaka = Exalação ou expiração.
4. Shunyaka = Suspensão ou retenção da respiração após expirar (pulmões vazios).

Portanto, um ciclo respiratório é o processo de puraka-kumbhaka-rechaka-shunyaka, a forma mais preliminar de respiração iogue que se pode aprender para limpar o corpo.

## 1. Puraka – Inalação ou Inspiração



Puraka é o termo sânscrito para inalação ou inspiração. Enche os pulmões, move o diafragma para baixo, traz o prana para dentro do corpo e gera energia. Em *Light on Pranayama*, BKS Iyengar chama Puraka de “pura energia cósmica” que alimenta e estimula nosso sistema.

De acordo com a literatura iogue, puraka, quando feito sem falhas, é gentil, silencioso e sem esforço.

Puraka não recebe muita atenção nos textos iogues porque a inalação é um processo natural e obrigatório. Em vez disso, a maior parte dos exercícios de pranayama concentra-se em Kumbhaka e Rechaka – retenção e expiração da respiração, que discutiremos nas próximas seções.

Como usar a respiração Puraka na ioga?

Dominar a inspiração é o primeiro passo para o pranayama. Inspiramos involuntariamente, embora devêssemos estar plenamente conscientes disso. Portanto, a mudança mais básica que podemos fazer é observar a inspiração e corrigi-la, ao mesmo tempo que a tornamos um processo consciente e voluntário.

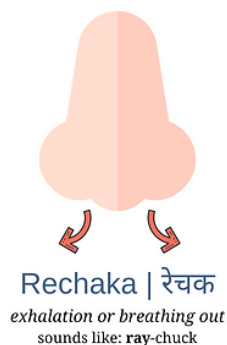
Para fazer isso, entre na postura fácil com uma almofada de ioga para elevar os quadris ou deite-se na postura do cadáver com a almofada sob os joelhos ou a cabeça. Comece com 5 a 10 minutos de observação da respiração, prestando atenção apenas à

inspiração ou ao aspecto puraka da respiração – sem tentar controlá-la ou alterá-la. Mantenha os ombros, a língua e a garganta completamente relaxados.

Mantenha sua consciência na inspiração tanto quanto possível. Certifique-se de que não haja respiração exagerada e/ou respiração abdominal. Impede que os pulmões se expandam de forma ideal e exerce pressão indevida sobre o cérebro e o sistema cardiovascular.

Concentre-se em inspirar corretamente e sinta a energia prana entrar no corpo e nutri-lo cada vez que inspirar. Continue assim até que puraka seja lento, controlado e preencha/expandam os pulmões completamente, deve se tornar uma segunda natureza.

## 2. Rechaka – Expiração ou Expiração



Nos textos iogues, o termo sânscrito para exalação é *rechaka*. Refere-se à respiração exalada que não possui qualidades benéficas ou interação com o corpo. É o ar desprovido (ou esgotado) de *prana*, que carrega as impurezas do corpo, limpando-nos assim.

*A respiração exalada deve ser inodora, constante e suave. A pessoa deve sentir-se quente e úmida à medida que a respiração sai do corpo.*

No pranayama, a expiração é o segundo aspecto mais importante da respiração (depois da retenção). Os textos clássicos afirmam que entregamos o *Ego* na expiração – o *Eu Individual* dissolve-se momentaneamente no *Eu Universal*.

Pranayama ou respiração baseada em Rechaka podem acalmar o sistema nervoso. Normalmente, a expiração deve ter o dobro da duração da inspiração. Essa proporção de 1:2 entre inspiração e expiração precisa de tempo e paciência para se desenvolver. Deve ser feito de forma sistemática e gradual.

Uma vez alcançado, melhora a elasticidade dos pulmões e nega o ego. A dissolução do ego nos afasta dos desejos materiais e nos permite viajar para dentro. Este “virar-se para dentro” é chamado *pratyahara* – o quinto passo do Ashtanga (os oito passos) no Yoga.

Rechaka Pranayama para se preparar para a respiração de ioga

Dominar a expiração é o segundo passo. A melhor maneira de expirar é quando a recarga é lenta, prolongada e esvazia completamente os pulmões. Você pode entrar em Easy Pose ou deitar-se em Corpse Pose com o travesseiro sob a cabeça, enrolado em um aconchegante cobertor de ioga .

Comece com 10 minutos de observação da respiração, prestando atenção apenas à expiração ou ao aspecto rechaka da respiração. Certifique-se de que não haja solavancos ou pausas durante a expiração. A expiração instável ou espasmódica causa desconforto ao cérebro e ao sistema nervoso.

Concentre-se em expirar corretamente e deixe de lado todos os pensamentos e emoções a cada expiração. O segundo exercício deve ser uma inspiração lenta com uma expiração longa seguindo uma proporção de 1:2. Por exemplo, se o puraka durar quatro segundos, o rechake deverá durar oito segundos. Comece devagar com uma contagem baixa e vá aumentando gradualmente até 8 a 10 segundos de expiração.

### 3. Kumbhaka ou Retenção



Kumbhaka significa retenção da respiração no yoga. Em sânscrito, *kumbha* significa pote. Como você pode imaginar, um pote pode estar vazio ou cheio. Assim, kumbhaka pode referir-se à retenção após a inalação (um pote cheio) ou à suspensão após a expiração (um pote vazio).

Pranayama está estruturado em torno da permutação e combinação dessas duas pausas. A inspiração e a expiração são apenas alavancas para manipular a retenção da respiração para obter resultados diferentes. Você pode encontrar termos adicionais como antara e bahya kumbhaka. Vejamos ambos os termos em detalhes.

### 1. Antara Kumbhaka:

A palavra sânscrita Antara significa dentro. Assim, Antara kumbhaka refere-se à retenção da *respiração inspirada* dentro do corpo. Para ser mais preciso, refere-se a reter a respiração completa (dentro dos pulmões) – após a inspiração natural, sem qualquer força. Durante o antara kumbhaka, convidamos o prana (a energia vital) a residir dentro de nós. Os textos iogues dizem que é quando o Indivíduo se une ao Eu Universal, fundindo-se nele.

### 2. Bahya ou Bahir Kumbhaka:

Bahya Kumbhaka refere-se a “prender” a respiração fora dos pulmões após a expiração. É a pausa entre a expiração e a inspiração. Também é chamado de Shunyaka para evitar confusão. Em inglês, usamos retenção de ar para antara kumbhaka e suspensão de ar para bahya kumbhaka.

Shunya, que significa vazio ou nada, representa o vazio momentâneo quando o indivíduo entrega o 'Eu' ao Universo. Os cinco órgãos dos sentidos ficam imóveis durante o bahya kumbhaka. quando a respiração é presa fora do corpo.

O estado de 'yoga' é alcançado quando a mente está livre de distrações. A inspiração e a expiração criam pensamentos e distrações, que se tornam barreiras à quietude. A literatura iogue diz que podemos eliminar essas barreiras fazendo uma pausa após a inspiração ou expiração.

Nos Yoga Sutras , o sábio Patanjali diz que pranayama é a pausa entre duas respirações ou a retenção da respiração entre a inspiração e a expiração. Em outro verso, ele continua dizendo "pranayama é retenção da respiração (kumbhaka)". Refere-se tanto a antara quanto a bahya kumbhaka.

### Razão Puraka-kumbhaka-rechaka



A maioria dos textos de ioga sugere uma matra (contagem) de 1:4:2 como a melhor proporção puraka-kumbhaka-rechaka. Simplificando, puraka deve ser natural, kumbhaka deve durar quatro vezes a duração da inalação e rechaka deve ter duas vezes a duração de puraka (1:4:2).

O objetivo da respiração do yoga é aumentar um pouco a sua capacidade respiratória a cada dia para aumentar sua capacidade natural. Tal como acontece com o treino de resistência, ultrapassamos os limites e permitimos que o corpo descanse e recupere. Isso é feito em pequenas doses para evitar efeitos colaterais ou danos.

Dessa forma, você pode passar de 2 segundos de retenção da respiração para 5 segundos em algumas semanas. Com o tempo, você alcança o domínio do ciclo puraka-rechaka-kumbhaka. Pratique exercícios respiratórios concentrando-se em puraka, rechaka e kumbhaka em diferentes combinações para atingir essa proporção.

Observe que cada indivíduo tem uma capacidade diferente. Qualquer sinal de tensão, ansiedade ou enrijecimento muscular indica que você está ultrapassando suas limitações. Forçar a respiração além de sua capacidade pode resultar em tensão dos músculos, ansiedade e aumento da pressão arterial.

O que é um *matra* em yoga e pranayama?

Medimos a respiração durante o pranayama usando uma contagem chamada 'matra'. Alguns textos de ioga dizem que matra é a quantidade de tempo que leva para circular a mão em volta do joelho e estalar os dedos. Porém, por uma questão de simplicidade, entende-se que um matra equivale a um segundo.

### Resumo

Na ioga, usamos a respiração para dirigir, controlar e regular a mente. Os dois estão profundamente conectados. A respiração atua como um volante que o leva aos diferentes níveis de consciência. Com esta postagem, esperamos que você esteja familiarizado com as partes da respiração para que possa entender melhor as instruções do pranayama à medida que avança. Todos os exercícios respiratórios de ioga com foco em puraka, rechaka e kumbhaka em diferentes combinações. Depois de concluir os exercícios deste post, você pode tentar Pratiloma Pranayama ou exalação próloga