

Espiritualismo & Ciência

Dra. Ophélia Guimarães

Respiração e Repouso Mental

Perguntando-se a alguém se sabe respirar, esse alguém nos olhará admirado. Certo que sei, dirá, respiro desde que nasci, porque a vida é respiração. Mas, insistimos, sabe respirar? Claro que sei, será a resposta, já um tanto impaciente.

Porém, com certeza, o nosso interlocutor não sabe respirar. Cansa-se quando sobe uma escada, cansa-se quando corre para tomar uma condução, sente dificuldade respiratória quando se aborrece, tudo isso acompanhado de aumento de batimentos do coração. Por que? Porque ele nunca atentou para as conveniências do ritmo respiratório.

A respiração é composta de dois movimentos: inspiração e expiração. Pela inspiração, absorve-se o ar carregado de oxigênio e, pela expiração, expele-se o ar carregado de anidrido carbônico. Quer isto dizer que, com uma respiração correta, damos maior suprimento de oxigênio ao nosso organismo.

Há uma correlação muito grande entre a respiração e a circulação sanguínea. O sangue, ao passar pelos pulmões, é renovado com o ar aí contido, fenômeno esse denominado hematose. Quando nos cansamos ou nos aborrecemos, tendemos a respirar rápida e superficialmente, não completando a capacidade respiratória dos pulmões. O coração, inteligentemente, procura compensar esta falta e põe-se a trabalhar com maior intensidade, procurando fornecer maior quantidade de sangue oxigenado para as necessidades orgânicas. Portanto, devemos, quando cansados, aborrecidos ou angustiados, procurar respirar ritmada e profundamente. Logo virá uma sensação de calma e o coração voltará ao seu ritmo normal.

Sim, mas que tem tudo isso a ver com o repouso mental?

Como todos nós, espiritualistas, sabemos, a mente funciona através do cérebro.

No cérebro, encontra-se a parte principal do sistema nervoso central. O sistema nervoso é o maior consumidor de oxigênio, devido à energia despendida no funcionamento do seu delicado mecanismo. Se não lhe fornecermos o oxigênio de que

necessita, a função mental ficará prejudicada. Já repararam nas expressões comumente usadas nos diversos acontecimentos da vida diária? Uff! Que calor! Ai! Meu Deus! Ou então um simples e profundo suspiro. Tudo isso é acompanhado de um intenso movimento respiratório com que, inconscientemente, são supridas as necessidades da respiração.

Quando a pessoa tem conflitos, chora, fica pálida, ou vermelha de raiva, segundo o seu temperamento, a respiração se descontrola em soluços ou em intervalos respiratórios além do normal. Poderá, então, a título de experiência, como exercício de repouso mental, simplesmente respirar. Respirar profunda e ritmadamente, procurando preencher a sua capacidade respiratória, isto é, sem retenção e sem movimentos violentos. Tranquilamente, respirar tranquilamente, dar oxigênio ao organismo, normalizar a circulação, acalmar a mente, acalmar as paixões, descansar, deixar que um sentimento de paz penetre a mente junto com o ar puro. Relaxar os músculos, relaxar os nervos e sentir a quietude que sucede à tempestade.

Fonte: Correio Rosacruz, junho-julho de 1959. Periódico publicado pela Fraternidade Rosacruz Max Heindel, Rio de Janeiro.

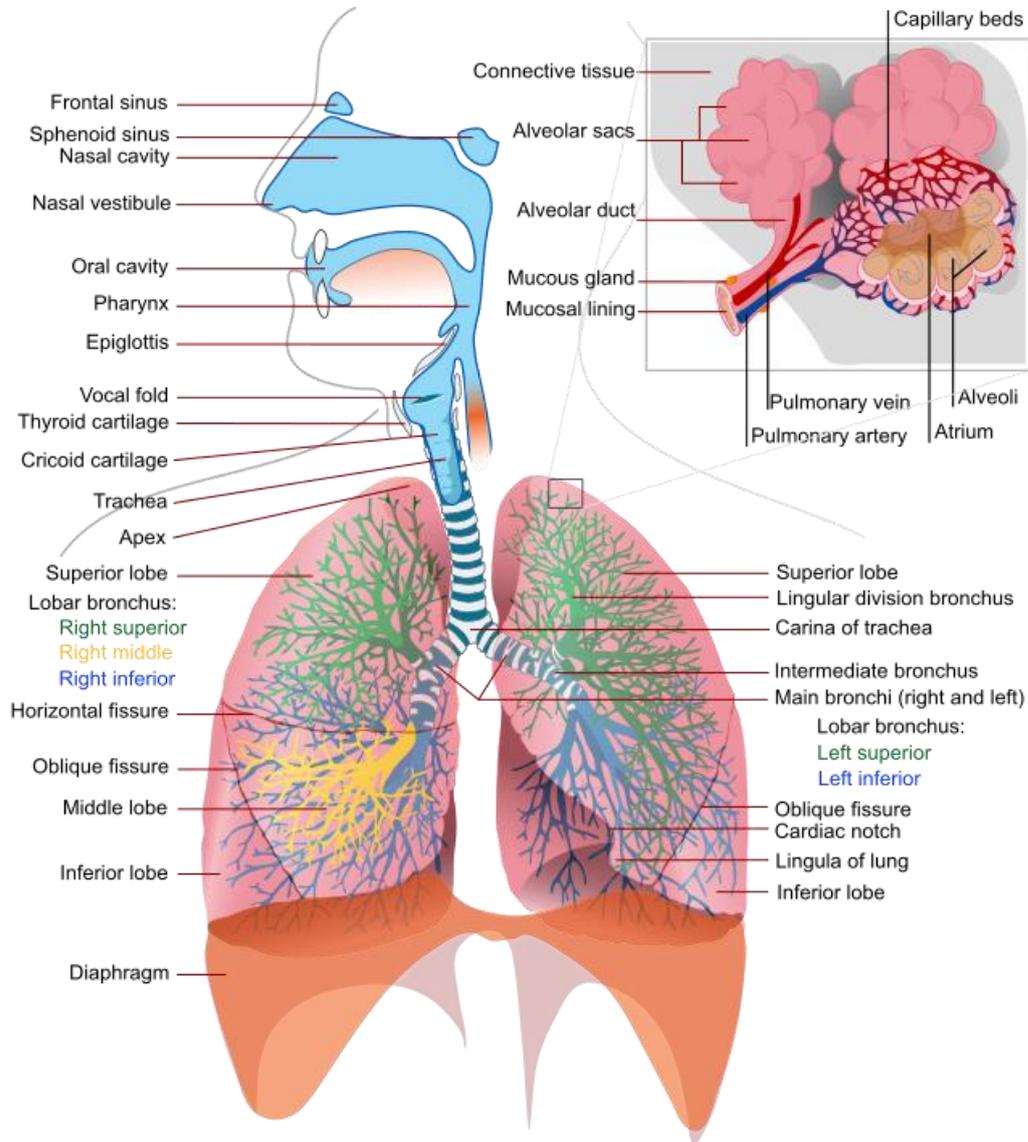


“Devemos aprender a lição do trabalho para um propósito comum, sem lideranças. Cada qual, igualmente induzido pelo espírito do Amor que lhe vem do íntimo, deve empenhar-se pela elevação física, moral e espiritual da Humanidade à altura de Cristo, o Senhor e a Luz do Mundo.” – Max Heindel.

ANEXO

Uma visão esquemática do sistema respiratório humano.

Fonte: Wikipedia



Uma respiração correta é indispensável ao bem estar geral e tem como função básica, levar o oxigênio aos tecidos e eliminar o gás carbônico. O diafragma é o principal músculo da respiração, numa **inspiração** normal, ele se contrai e promove uma leve projeção do abdome para frente e ocorre a expansão dos pulmões, a musculatura do tórax superior deve estar relaxada para que aconteça a distribuição de ar em todas as áreas do pulmão. Na **expiração** acontece o relaxamento do diafragma e o retorno dos pulmões à posição inicial, com uma leve contração do abdome.



E-Book Gratuito

Este trabalho faz parte de uma série artigos sobre
ESPIRITUALISMO & CIÊNCIA, da Dra. Ophéia Guimarães

Venda Proibida

Pode ser compartilhado sem fins lucrativos.

FRATERNIDADE ROSACRUZ

Centro Autorizado do Rio de Janeiro

Rua Enes de Souza, 19 Tijuca, Rio de Janeiro, R.J. Brasil 20521-210
Telefone celular: (21) 9548-7397 - E-mail: rosacruzrhrio@gmail.com

Endereços Web

Site Rubi Alquímico

www.fraternidaderosacruz.org

www.christianrosenkreuz.org

Site Diamante Alquímico

www.rosacruzrj.org.br

Matriz:

THE ROSICRUCIAN FELLOWSHIP

Rosicrucian Fellowship , 2222 Mission Ave , Oceanside, CA 92058-2329

www.rosicrucian.com

www.rosicrucianfellowship.org

(760) 757-6600 (voice), (760) 721-3806 (fax)

© 2013