

PRĀṆĀYĀMA

por Lani Milbus

Tradução: Alan Michel Willms Quinot.

Título original: *Pranayama*.

1ª edição: 15 de maio de 2019

Hadnu

<https://www.hadnu.org>

Prāṇāyāma

por Fr. Lani Milbus

Faze o que tu queres há de ser tudo da Lei.

[Ed: Este artigo faz parte do livro ainda-a-ser-publicado, *Effing the Ineffable*, © 2017 por Lani Milbus.]

O que motivou este capítulo foi a perigosa prevalência de várias interpretações das técnicas dessa prática por parte dos professores mágicos prévios. Muitas dessas interpretações derivam de fotos que foram publicadas juntamente com as instruções nos livros de Crowley. Elas o retratam forçando o ar para fora ao se curvar e de forma geral se esforçando. Mas perceba que estas imagens são de Crowley em posturas atípicas daquelas que ele descreveu como sendo ideais para o Prāṇāyāma. Atrevo-me a chutar que essas imagens são dele fazendo um exercício respiratório muito mais intenso e geralmente breve, como a “Respiração de Fogo”. Embora eu não duvide que eles possam invocar um resultado desejado, técnicas como as de Aleister Crowley, neste único exercício, são extremamente perigosas sem um profundo conhecimento de anatomia e fisiologia. Desejo compartilhar minhas descobertas, assim como os insights que obtive através de exercícios paralelos nas artes internas chinesas, a fim de ajudar o aspirante do sistema de Crowley a evitar ferimentos graves ou o desencorajamento. Primeiramente, será necessário dominar o terceiro membro do Yoga, o Āsana. A prescrição de Crowley para isto, conforme impressa no *Liber E vel Exercitiorum Sub Figura IX* e noutros lugares, é perfeita e concisa. Eu não posso melhorá-la, então deixarei que o leitor trabalhe através de suas instruções nesse trabalho preliminar. Ler o *Raja Yoga* de Swami Vivekananda também recompensará o estudante e poupará uma grande dose de frustração.

Ao abordar a seção sobre Prāṇāyāma, eu o aconselho a desconsiderar Crowley quase que completamente, mas só no começo. A menos que você tenha experiência adequada com respiração controlada e saiba o que está fazendo, não comece com exalações de 20 segundos e inalações de 10 segundos. Isso é longo demais para a maioria dos praticantes iniciantes; embora para alcançar o que é esperado deste exercício, deve-se eventualmente trabalhar até a contagem prescrita por Crowley. Se você é novo na prática, um aumento gradual da capacidade ajudará você a evitar danos que podem levar à desistência total da prática do Prāṇāyāma. Aqui paciência é uma virtude. Isto não é como rasgar os músculos na academia. Todo progresso deve ser gradual, de modo a parecer mais natural. Eu entendo o sentimento de excitação que alguns de nós sentimos e o zelo de querer avançar neste caminho, mas não existem atalhos. Devemos dedicar tempo e esforço para evitar as falhas comuns.

Os pulmões são suscetíveis a danos e nunca devem ser forçados a levar o ar além de uma capacidade confortável. Considerando toda a sua experiência e domínio de quase todos os conceitos sobre os quais escreveu, Crowley parecia saber pouco ou nada sobre a prática correta do Prāṇāyāma, no que se refere à fisiologia dos meros mortais. Ele obviamente entendia os métodos de controle do Prāṇā, mas ele era muito abusivo com seu corpo nesse outro aspecto do Prāṇāyāma. Se você não tiver nenhuma experiência, eu recomendo um exercício inicial de exalar por 6 segundos e inalar por 3 segundos. Isso deve ser feito por pelo menos 30 minutos, desde que não haja dor.

A exalação deve ser sempre o primeiro passo contado no ciclo. A exalação também deve ser aproximadamente o dobro da duração da inalação. Mesmo que não seja exatamente o dobro, a exalação deve ser mais longa. As razões para isso são:

1. A exalação mais longa expulsa todas as toxinas, que de outra forma seriam forçadas para a corrente sanguínea, se comprimidas no pulmão durante a próxima inalação.

2. A exalação deve ser em direção ao fundo do pulmão (não forçando o ar para fora, mas sim esvaziando), de modo que a inalação possa ser suave e natural sem “empacotar” qualquer ar no pulmão. A exalação mais longa cria um vácuo, que praticamente torna automática a inalação.

3. Permitir uma liberação lenta do ar do pulmão melhora a oxigenação e maximiza cada respiração. O sangue ainda está circulando durante a exalação e o ar retido está sendo despojado do oxigênio.

Eu pratiquei e tive sucesso com o método de Prāṇāyāma de Crowley antes de tentar qualquer outro exercício de respiração. Eu também sofri vários danos. Quando, mais tarde, estudei a arte marcial interna chamada de Hou Tien Chi, dentro do treinamento de uma escola local de Shao Lin, aprendi um método aperfeiçoado que alcançava os mesmos resultados. Darei aqui o meu próprio método adaptado a partir do daquela escola, que ajudará o estudante a chegar à prática de Crowley sem esforço ou lesão.

Sente-se no seu Āsana, com a coluna ereta, ao longo de todas as fases do Prāṇāyāma. Pratique a respiração de uma maneira muito tranquila e controlada, exalando sempre mais do que você inala. Comece a imaginar que o receptáculo respiratório, seu tronco, é dividido em três seções. A primeira começa no seu Dāntián, que fica a poucos centímetros abaixo do umbigo, e faz a transição para uma segunda seção no ponto em que o diafragma está localizado. A segunda seção começa ali e termina logo abaixo dos músculos peitorais. A terceira e última seção é a parte superior do seu peito.

Para começar, inspire completamente. Em seguida, exale lenta e suavemente, esvaziando primeiro a parte superior do torso, depois a do meio e finalmente a de baixo.

Divida sua exalação em estágios uniformemente distribuídos, entre as três seções, para começar. Se você usar minha inalação simples de 6 segundos, você deve exalar de cada uma das três seções por dois segundos. Isso mudará quando a duração aumentar. Por exemplo, quando eu expiro por 30 segundos, não são 10 segundos para cada seção. Nesse caso, eu também mudo de onde começo meu ciclo, algo que os praticantes de kung fu também fazem para alcançar diferentes manifestações do acúmulo de chi (qi). Para um ciclo tão longo, eu começo no Dāntián e exalo por mais tempo a partir daquela seção inferior, geralmente 15 segundos ou mais. Então eu divido a duração restante de maneira decrescente a partir do meio, geralmente em torno de 8 segundos, até a seção superior, 5-7 segundos ou o seja lá o que restar dos 30.

Por enquanto, se você ainda não tem um senso de domínio sobre isso, use pequenos incrementos nas contagens de números pares. Aqui nunca é demais estressar o quão importante é ser paciente. Se você está forçando o ar ou sentindo falta de ar, está fazendo errado. A exalação pode exigir um pequeno impulso, mas não deve ser extenuante. A inalação não deve ser um impulso de modo algum, mas sim como se você soltasse a válvula de um pneu de bicicleta cheio, deixando o ar fluir em um ritmo uniforme. A tendência contraindicada é a de inalar rápido, engolindo ar. Para fazer Prāṇāyāma, diminuimos a velocidade com que permitimos que a respiração entre. Quando seus pulmões são esvaziados, eles estão em um estado de vácuo. A menos que eles não estejam funcionando bem, eles não devem exigir muita ajuda para encher. Uma forma de garantir que o ritmo seja regular e controlado é praticar a inalação de uma maneira que você mal consegue sentir na narina e que certamente não consegue ouvir do outro lado da sala. Às vezes, o nariz não quer colaborar e pode chiar ou fazer barulho, mas isso deve ser minimizado na medida em que seja confortável para alcançar o sucesso.

Somente quando esta contagem de 6-para-fora e 3-para-dentro for perfeitamente confortável, aumente a contagem em 2 segundos no ciclo de exalação e 1 segundo no ciclo de inalação. Antes de progredir, eu recomendo sempre esperar até que o ciclo seja tão fácil que exista o risco de adormecer. Se a mente vagueia preguiçosamente, você sabe que seu corpo está pronto para mais. Sempre aumente a contagem somente em 2 segundos para fora e 1 segundo para dentro. Quando você chegar ao ponto em que está trabalhando com números muito maiores, a razão para isso se tornará aparente. Às vezes você não consegue dividir os números uniformemente por três, para distribuir uniformemente a atenção em cada uma das seções. Qualquer sistema que pareça correto para o seu corpo funcionará, desde que você divida os segundos em seções do torso. Eu sempre coloco mais ar na parte inferior. Isso é o que provou-se ser mais seguro e confortável para mim, então sinta-se à vontade para tentar isso no começo.

Eu não estou dizendo que este exercício é perfeitamente seguro para todos e você definitivamente deve consultar um médico se você tiver quaisquer preocupações, de qualquer tipo, relacionadas à saúde. Este não é um livro de medicina e não deve ser

consultado em detrimento do aconselhamento de um profissional médico. Mas para mim, essa técnica tornou a prática do Prāṇāyāma em algo que eu realmente gosto e do qual recebo grande benefício. Quando eu estava fazendo Prāṇāyāma inclinando meu corpo para forçar o ar para dentro, como Crowley parecia fazer naquelas poucas fotos, aquilo era doloroso e me deixava com um sentimento agitado, que só serviu para sufocar meu avanço na Grande Obra.

Depois de ter dominado as três seções do receptáculo de respiração, os intervalos mais longos serão muito mais fáceis de suportar. Eles até se tornam agradáveis se você avançar no ritmo que eu recomendei, de 2/1 segundo de cada vez. Esta é uma precaução importante de seguir, que pode permitir que seus pulmões tenham tempo suficiente para se expandir de uma maneira que seja natural para sua fisiologia. Eu temo, e tenho confirmação médica, que o método mais rápido de Crowley pode realmente causar barotrauma e / ou danificar permanentemente um pulmão, quebrar costelas, forçar o diafragma e diversos outros tipos de doença. O método mais lento é endossado pelos monges Shao-Lin pelo seu crescimento natural e real, mesmo permanente, que torna o praticante muito mais forte e traz grandes benefícios para a saúde, inclusive melhor oxigenação, se não acumulação e purificação do chi. Por favor, perdoe minha mistura da terminologia hindu com a chinesa se você sentir que o contexto é de alguma forma diferente. Eu sinto como se eles fossem relativamente sinônimos.

Uma vez que você chega ao ponto em que você está confortavelmente avançando para a exalação de 20 segundos e inalação de 10 segundos do *Liber E* de Crowley, você deve começar a trancar as narinas como ele prescreve. Neste momento, mas não antes do corpo estar preparado para elas, suas instruções são as melhores que encontrei. Este é o caminho para alcançar o efeito do trabalho para os propósitos que Crowley ensinou. Seria impróprio comentar mais sobre um ritual oficial da A·:·A·:, mas uma revisão completa dos escritos de Crowley e Swami Vivekananda deveria ser suficiente para trazer o sucesso nesses propósitos. Espero que todos possamos respirar um pouco mais facilmente agora.

Amor é a lei, amor sob vontade.