

Vivência de Respiração Consciente e Renascimento com a Terceira Idade¹

Denise Agassi² e Renata Borges³

Apresentação

Esse texto se refere à Vivência de Respiração Consciente, realizada com o grupo da Terceira Idade, no projeto de Prevenção de Quedas em Idosos. As práticas corporais aplicadas foram fundamentadas a partir do método de Respiração de Renascimento (Rebirthing), de conhecimentos relacionados à Medicina Tradicional Oriental e exercícios de Bioenergética, visando o equilíbrio físico, psicoemocional e energético dos participantes.

Metodologia

A Respiração de **Renascimento** é um método de transformação pessoal, criado por Leonard Orr, na década de 70. Consiste em respirar energia e liberar as tensões retidas no corpo, baseando-se fundamentalmente em 3 pilares: respiração conectada e consciente (inspirar e expirar profundamente e sem pausas, pelo nariz ou pela boca, observando o que ocorre enquanto se respira), criatividade do pensamento e purificação energética, trazendo grandes benefícios à vida através de um processo de autoconhecimento.

A **Medicina Tradicional Oriental** (MTO) é transmitida por meio de conceitos universais que dizem respeito à maneira como o homem vive e como ele deve estar no universo. Dessa concepção, surge a ideia de 'regular' o equilíbrio no corpo, como forma de prevenir ou tratar possíveis enfermidades que surgem a partir da perda da conexão com ele mesmo, com os outros, com a natureza e com o universo.

Bioenergética é uma abordagem terapêutica que compreende a personalidade e a saúde psíquicas em termos de processos energéticos corporais. Sob esta perspectiva, propõe a prática de exercícios que mobilizam a energia corporal: alongam, fortalecem e dissolvem tensões, desbloqueiam as articulações e estimulam a carga e a descarga energéticas através da respiração, do movimento e da expressão de maneira consciente, promovendo um processo de autorregulação no organismo e percepção da própria realidade psicofísica.

Utilizamos também **recursos e ferramentas** que auxiliam na ambientação do espaço, o acompanhamento dos exercícios, a harmonização psicoenergética dos participantes e a purificação celular, como músicas, cantos e instrumentos naturais⁴ (feitos de sementes, cabaças, folhas), óleos essenciais e outros elementos da natureza que representam fogo, terra, água e ar.

¹ Texto baseado no trabalho realizado no Sesc Pinheiros, em junho de 2017, com o grupo da Terceira Idade, tendo como responsável técnico da unidade Cristiano Luiz Sottano. Realizamos 8 encontros de 2 horas, 2 vezes por semana (às terças e quintas-feiras, das 10h30 às 12h30).

² Denise Agassi, artista e pesquisadora. Investiga processos de construção de memória localizadas no corpo físico, emocional, energético e digital | midiamagia.net | midiamagia@gmail.com

³ Renata Borges, Terapeuta corporal e pesquisadora. Conjuga em seu trabalho práticas corporais e de respiração, meditações ativas e massagens sutis como ferramentas para dar suporte aos processos de autoconhecimento, expansão da consciência e integração do ser | renata.mariacristina@gmail.com | escoladerenascimento.com

⁴ Parte da investigação do uso terapêutico do som e da música foi iniciada no contato com as canções cerimoniais da região amazônica peruana, através da Casa de Todos - Peru e das pesquisas em Sonidos Sanadores, desenvolvidas pela Escola Neijing.



Objetivos e dinâmicas

Nos primeiros dias, fizemos uma apresentação sobre anatomia humana, sistema respiratório e fundamentações teóricas e práticas aplicadas durante a vivência, com o objetivo de melhorar a percepção corporal e entender como a respiração atua no corpo e no psiquismo.

No início de cada encontro, propusemos a “limpeza dos sentidos”, que possibilita estar consciente dos 5 sentidos que nos colocam em contato com o mundo e também dos “suprasentidos” do Ser, que se referem à dimensão energética dos sentidos e que conectam o exterior ao interior e o interior ao exterior através da dimensão do sentir.

Em seguida, realizamos a automassagem nas extremidades do corpo: mãos, cotovelos, pés e joelhos. Esse procedimento, relacionado à MTO⁵, desperta os canais energéticos que estão conectados aos órgãos e entranhas, bem como a toda estrutura física (óssea, neurológica, sanguínea, etc). No contexto do projeto “Prevenção de Quedas em Idosos”, priorizamos também a automassagem em pontos da acupuntura⁶ que estão relacionados ao movimento e equilíbrio.

Nos encontros realizamos diferentes exercícios de bioenergética⁷ para a percepção e o aprofundamento da respiração, o fortalecimento do sentido de enraizamento (no solo, no corpo, no momento presente e na vida) e a observação dos ritmos corporais conhecidos e desconhecidos, confortáveis e desconfortáveis, coerentes e incoerentes com o ritmo interno de cada um. Em todos os encontros, praticamos a respiração conectada e consciente, aumentando gradualmente o tempo da respiração e reduzindo as dinâmicas de bioenergética.

⁵ Ting (poço) e Ho (mar), conhecidos como Shu Antigo.

⁶ Ressonadores: 6R (Zhao Hai - Mar Luminoso) e 62B (Shen Mai - El pulso del início)

⁷ Movimento das articulações, grounding e arco, deslizamento dos pés no solo de forma rítmica, como em uma prática de esqui, caminhada reduzindo e aumentando a velocidade, entre outros.



Justificativa

Podemos passar dias sem beber e comer, mas não podemos deixar de respirar por muito tempo. Em geral, a respiração automática (cotidiana e inconsciente) é superficial e está bloqueada por ter sido inibida ao longo da vida. Nascermos com o mecanismo respiratório livre, mas à medida que vamos crescendo, desenvolvemos também tensões e bloqueios corporais que afetam a forma como respiramos. Na tentativa de nos adequar aos diversos contextos, de lidar com nossas emoções e de adaptar o comportamento às necessidades e expectativas dos grupos sociais aos quais pertencemos, nos desconectamos de nosso corpo, reprimimos os sentimentos e desejos mais íntimos e inibimos nossa expressão natural.

Segundo Leonard Orr, o próprio modo de nascimento hospitalar provoca traumas que estão relacionados a nossa primeira respiração e isso nos acompanha durante toda a vida. A Respiração de Renascimento permite perceber que respiramos como vivemos e vivemos como respiramos, e também desconstrói esses padrões que foram engendrados pelas experiências vividas, para voltarmos a respirar de modo livre e fluido, e assim ser, criar e atuar na vida.

Para percebermos isso, podemos fazer uma analogia entre respirar e caminhar. A priori, sabemos andar, bem como respirar. Mas, à medida que percebemos o modo como caminhamos, como tocamos o chão, o ritmo, a velocidade, a postura, etc, percebemos como o nosso ser se expressa. Ao caminhar de forma consciente e, aos poucos, ir modificando o movimento e estrutura corporal, passamos a caminhar de forma mais equilibrada, fluida e com mais disposição. Mas, ao mesmo tempo, quando voltamos nossa atenção a isso, as memórias, traumas e outros fatores que nos levaram a ser assim também são percebidos. A respiração permite entrar em contato com estas memórias e integrar⁸ as emoções e sentimentos retidos que levaram o Ser a um desequilíbrio energético, que é manifestado fisicamente através de enfermidades e desarmonia consigo mesmo e com o meio.

O idoso, em nossa sociedade, muitas vezes é marginalizado, depreciado e constantemente vítima de violência emocional. Este contexto, somado às mudanças fisiológicas que a idade avançada impõe, influi negativamente na autoestima do indivíduo e o coloca em conflito com seu corpo e sua realidade. A respiração de Renascimento, assim como os exercícios de bioenergética e a automassagem, resgatam a conexão amorosa do indivíduo com seu próprio corpo, oferecem a oportunidade de descobrir outras sensações e de viver novas experiências consigo mesmo. O desbloqueio energético proporcionado por este conjunto de práticas restabelece o fluxo saudável da energia no corpo, trazendo mais vitalidade, saúde e consciência na vida cotidiana do idoso.

⁸ Integração é um termo usado no contexto das abordagens terapêuticas de cunho holístico que expressa o que ocorre ao entrar em contato com um fenômeno (sensação, emoção, memória, pensamento, etc) e acolhê-lo. A atitude de relaxar na presença de tais fenômenos, sem julgamentos nem resistências, aceitando e observando o que se apresenta tal como é, cria as condições necessárias para a transformação natural de tais fenômenos em um processo que favorece a plenitude do ser.



Observações e resultados

Os 12 encontros realizados no Sesc foram constituídos de um grupo de 9 pessoas bastante interessadas na prática e dispostas a manter a frequência na participação. Destas nove pessoas, três adentraram no processo na terceira semana de atividade e seis estiveram no processo do começo ao fim.

O grupo foi formado por pessoas entre 54 e 79 anos (com exceção de uma jovem de 27 anos). Todos os participantes eram saudáveis e poucos faziam uso regular de medicamentos. Entre eles, uma apresentava artrite e osteoporose, uma havia sofrido um infarto seguido de cirurgia anos atrás e três tinham histórico de rinite, sinusite e alergias. Ninguém apresentou dificuldades para realizar as práticas propostas por questões de saúde. A participante de mais idade sentia dificuldades para sentar-se e levantar-se do chão nos primeiros encontros, mas com o apoio do grupo e em especial de uma integrante que havia passado pela mesma situação, encontrou uma maneira segura e confortável de fazê-lo, superando esta limitação.

Apesar de ser um programa voltado para a terceira idade, acolhemos uma jovem de 27 anos, que acompanhou o grupo desde o início e contribuiu para a observação das semelhanças e diferenças no processo individual de pessoas de idades tão distintas, bem como na valorização de encontros e trocas de experiências entre jovens e idosos, uma vez que na vida cotidiana não existe essa separação.

Habitualmente, em uma sessão de Renascimento, respira-se de uma forma específica (profunda, conectada, relaxada e consciente) por um tempo médio de quarenta a cinquenta minutos. Após esta etapa, inicia-se um período de integração da experiência, no qual a respiração é normalizada e a orientação é somente relaxar por aproximadamente vinte ou trinta minutos.

À medida que vamos relaxando e respirando, a frequência cerebral vai mudando de *beta* (estado de vigília) para *alpha* (estado de não atividade no qual os sentidos se aguçam) e após um tempo de respiração, alguns podem chegar a *theta* (estado de meditação profunda ou sono consciente). Percebemos que o grupo inicialmente manifestou um pouco de dificuldade de sustentar a consciência desperta na medida em que relaxavam, entrando em *alpha*. No entanto, com o decorrer das sessões, esta dificuldade foi superada e todo o grupo pode sustentar a consciência na respiração conectada e nos processos que se abriam ao longo da sessão.

Por se tratar de uma prática de autoconhecimento que traz à tona conteúdos psicoemocionais e influi nas dinâmicas energéticas do organismo, recomenda-se que se realize somente uma sessão por semana, para que a experiência seja bem integrada por quem respira. A integração é um aspecto importantíssimo nesta abordagem: todo o conteúdo ou padrão energético⁹ posto em movimento durante a respiração deve incorporar-se à totalidade do ser em suas dimensões física, psicoemocional e espiritual, de maneira harmoniosa e curadora. Para que este processo ocorra, o tempo de descanso no final e entre as sessões é fundamental.

Por dispormos de somente um mês para desenvolver um processo tão delicado com o grupo, nos propusemos aprofundar a experiência com a respiração de Renascimento gradualmente. Iniciamos com práticas de cinco minutos de respiração conectada seguida de um curto período de integração e aumentamos este tempo ao longo das sessões, observando atentamente como o grupo se sentia durante e após a respiração e como cada indivíduo integrava o processo. Este contato gradual com prática permitiu ao grupo construir um caminho de refinamento da percepção de si e de desenvolvimento da confiança necessária para aprofundar esta experiência de autoexploração - confiança na prática, nas orientadoras, no grupo e em si mesmo. Nas duas últimas semanas, o grupo respirou pelo tempo padrão de sessões completas (45 e 50 minutos seguidos de aproximadamente 20 minutos de integração) e viveram processos profundos e significativos.

Apesar dos resultados serem muito satisfatórios, observamos que esta poderia ser uma etapa inicial de um processo mais longo de autoconhecimento e cuidado de si. Todo o grupo expressou a vontade de continuar com as práticas e nós, orientadoras, percebemos, pelos relatos e pela observação dos processos, que existia uma disposição energética e uma verdadeira necessidade por parte de alguns indivíduos de se aprofundar na experiência da respiração. Em uma possível continuidade, poderiam ser propostas variações da prática do Renascimento, como a respiração em duplas, diante do espelho, na presença da chama de uma vela, no sol, entre outros métodos que permitem acessar outras camadas da consciência.

Desse modo, como podemos observar, a carga horária mais adequada para grupos de Terceira Idade é de 12 a 16 encontros com 2h30 ou 3h de duração, 1 vez por semana, acompanhados por 1 orientador a cada 5 pessoas aproximadamente. Orientamos o grupo sobre a importância da automassagem na vida e sobre as práticas de respiração sem acompanhamento. Recomendamos um ciclo diário de 20 respirações conectadas seguidas de alguns minutos de integração. Essas práticas proporcionam uma melhora na saúde e na relação com o corpo, a mente e as emoções.



⁹ Termo usado por Leonard Orr que se refere a qualquer sensação, emoção, sentimento, pensamento ou outros fenômenos experimentados durante uma sessão de Renascimento.

Comentários e relatos dos idosos¹⁰

Anamnese - Alguma questão específica te traz a esse processo?

G.M - Curiosidade.

M.A - Acalmar a minha ansiedade e a minha alma.

Y.D.S - Creio que é bom para o autoconhecimento.

J.B - Compreender melhor o funcionamento de minha respiração. Ultimamente tenho a impressão de conter muito o ar. Gostaria de me conhecer melhor através da percepção do meu organismo.

M.A.C - Autoconhecimento, consciência corporal e trabalho terapêutico para dor. Sou muito agitada, penso e falo muito rápido por isso tenho dificuldade de meditar, espero que isso me ajude a chegar em um estado meditativo.

C.M. - Autoconhecimento.

C.A - Ser saudável, mente, corpo e alma.

G.M. 60 anos

- Embora eu tenha dificuldade de permanecer algum tempo na mesma posição, pois sinto dores no corpo, eu consegui relaxar e me senti muito bem.

- Não conhecia a relação dos órgãos com as emoções, achei interessante.

- Eu estava seguindo a respiração com tranquilidade e bem estar. Houve um momento em que eu senti uma vibração na região abdominal (provocada pela kalimba) e quase que imediatamente o choro brotou espontâneo, deixei fluir, seguindo a orientação. Eu não senti tristeza e após a atividade, me senti tranquila e revigorada.

- Percebi que tenho dificuldade de manter o ritmo da respiração, pois meus pensamentos corriqueiros interferem. Quando caminhamos para o término do exercício, comecei a enxergar uma ave negra com as asas 3 vezes maior que o corpo. Ela começou a se debater na tentativa de alçar vôo. Foi um momento de sofrimento, comecei a chorar, sentindo um desespero. Consegui me acalmar e procurei manter o foco na ave e então a vi voar muito alto e sempre sozinha.

- Senti dificuldade de respirar pela boca e dor de cabeça. Como persistia, mudei de posição, mas não adiantou. Também no início senti tristeza e vontade de chorar, mas logo passou. No decorrer do exercício a dor de cabeça amenizou e terminei com a sensação de bem estar.

- A minha experiência nesse processo foi muito positiva, tenho dormido bem e vivenciado uma calma e paciência que estão me surpreendendo. Sou grata pela oportunidade.

M.A. 67 anos

- Entrei na sala com um pouco de aperto no peito e saí sem nada, obrigada! Na hora do relaxamento, com a vibração da Kalimba no meio do meu umbigo, eu senti uma melancolia e chorei. A aula foi muito importante para mim, pois nunca chorei (desde os meus 12 anos).

- Durante a semana, meus olhos lacrimejaram, mas na semana seguinte não lacrimejaram mais.

- Senti dificuldade de fazer a respiração, mas acompanhando a orientação, aos poucos senti que consegui fazer corretamente. Quando o chocalho passou perto de mim, senti a vibração na minha barriga.

- Houve uma turbulência em casa. Tenho 3 filhas e cada uma delas passou por problemas. Estou muito feliz por perceber que com tudo isso eu não perdi a minha calma.

C.S 71 anos

- Percebi o quanto fui reprimida durante a vida toda pelo meu pai e pela minha religião e, por isso, tenho dificuldade de me expressar.

¹⁰ O que está entre parênteses foi relatado oralmente ou são esclarecimentos sobre a prática.

C.M. 67 anos

- Achei difícil de coordenar a respiração nasal. Me senti desorganizada. Achei que não fosse conseguir realizar o exercício de forma correta. Mas depois a sensação de relaxamento decorrente foi muito boa.
- Consegui aprofundar mais a respiração, embora sentisse que ainda era um pouco difícil. Ao comando de respirar energia, senti dor nos ombros e parei de respirar. Sou inquieta e não consegui/quis respirar na dor. Fiquei agitada, me mexi e me cocei muitas vezes. Acho que me conscientizei do meu medo de agir, medo da dor, da fuga da sensação, de não aceitar ou não encarar. Senti as mãos adormecidas e formigando, no final um pouco de dor na dorsal.
- Me parece difícil coordenar a respiração circular, fluida e calma, sempre voltam os pensamentos e medos que perturbam a minha respiração. Mas a tentativa é muito válida, pois me faz perceber que preciso me interiorizar e me acalmar para melhorar minha qualidade de vida.

M.S.C. 79 anos

- De quinta-feira para cá os problemas se tornaram tão mais leves que tudo fluiu e dormi bem. Fisicamente, há umas duas aulas, senti meus pés acordados, leves e, hoje, o corpo inteiro desperto. Fiquei maravilhada com a aula de hidroginástica, consegui fazer bem todos os exercícios. Na academia consegui pedalar 5km em 30 minutos, coisa que há tempos não conseguia. Agora, para a despedida, acordou o lábio superior.

J.B. 27 anos

- Percebi que a respiração profunda estava quase adormecida.
- Saí leve e feliz, com vontade de compreender mais o processo de respiração.
- Foi bem interessante perceber o aquecimento corporal ao trabalhar os diferentes ritmos de caminhada.
- A respiração me remeteu a um estado de presença corporal familiar ao vivenciado já com ayahuasca. Senti as mãos densas e uma vibração interna na qual não conseguia distinguir os dedos. Após sentir fortes vibrações na barriga (provocadas pela kalimba) veio a emoção através do choro, deixei fluir sem classificar e isso foi muito importante. Durante a semana, parecia que eu estava mais sensível e me emocionei com coisas simples.
- As vibrações e adensamentos corporais parecem se distribuir mais pelo corpo todo. Novamente, veio o choro.
- Muito feliz e grata por todos os caminhos que me trouxeram até aqui! Escrevo com as mãos trêmulas ainda. Fiquei impressionada com a força que tenho em mim, principalmente nas mãos, mas ao mesmo tempo noto que elas são capazes de resistir rigidamente, também são sutis e sensíveis. Respirar pela boca me permitiu perceber diferentemente o céu da minha boca. Estou presente e atenta às manifestações corporais e isso é uma alegria! Muito obrigada por me auxiliarem e me permitirem e encorajarem a entrega e confiança na vida! <3 No dia seguinte, acordei com dores musculares nas 'asas', o que me fez pensar na relação desses músculos com as mãos, onde mais senti rigidez durante a sessão.
- Apesar da sonolência, a minha mente estava muito agitada, por isso achei difícil entrar na respiração. Hoje tive espasmos em dois momentos, como se fosse um despertar para o presente. Senti meu corpo relaxado e sutil. Ao retornar para a respiração, senti uma certa frustração e percebi que isso estava relacionado com as minhas expectativas, então, acolhi esse sentimento e deixei-o ir, me senti leve e contente! Mais uma vez, muito obrigada!

A.F.B. 33 anos

- Me senti um pouco angustiada, com pensamentos sobre coisas que estou passando. Ao relaxar e deixar de tentar controlar os pensamentos, senti uma sensação boa de cura. Na integração (relaxamento final) senti muita paz.



Conclusão em processo

Na Vivência de Respiração Consciente, pudemos perceber o quanto é importante trabalhar a respiração com os grupos da Terceira Idade, pois existe uma grande necessidade de autovalorização por parte destas pessoas neste momento da vida. O ancião é uma fonte de sabedoria e esta consciência pode ser resgatada através de práticas que promovem a reconexão com nossa natureza autêntica e livre de condicionamentos e crenças limitantes. A experimentação das possibilidades do corpo neste contexto restabelece a autoestima e a confiança no próprio corpo.

Este conjunto de práticas terapêuticas corporais (Renascimento, bioenergética e massagens oriundas da MTO) se combinam de maneira excelente, estimulando mecanismos de autorregulação nos níveis físico, psicoemocional e energético, sem superestimular o organismo, promovendo um processo sanador gentil, delicado e eficaz. Restabelecida a dinâmica energética saudável do organismo, o bem-estar ressurgiu, assim como a fluidez na vida e nas relações com o outro e consigo mesmo.

A prática de respiração nos permite sentir, reconhecer, constatar o que estamos comunicando a nós mesmos e, assim, nos manifestar ou agir com mais integridade e firmeza, nos relacionando bem com todos que estão ao redor, com a natureza e com o universo onde vivemos. A respiração consciente também possibilita às pessoas serem mais criativas, e assim poderão recriar a própria realidade, desde a consciência, e a responsabilidade pela própria vida.

Referências bibliográficas

CALAIS-GERMAN, Blandine. Respiração: anatomia - ato respiratório. Baurueri, SP: Manole, 2005.

CORRAL, José Luis Padilla. Fundamentos da Medicina Tradicional Oriental: curso de acupuntura. Tradução alunos da Escola Neijing Brasil. São Paulo, SP : Roca, 2006.

CORRAL, José Luis Padilla. El canto de los veinte senderos y sus valles. Fundacion Neijing Bogotá. Bogotá, Colombia : Xpress Estudio Gráfico y Digital S.A., 2009.

GAIARSA, Josá Angelo. Respiração, angústia e Renascimento. São Paulo: Ícone, 1994.

LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante. Tradução de Vera Lúcia Marinho, Suzana Domingues de Castro. São Paulo, SP: Ágora, 1985.

LOWEN, Alexander. Bioenergética. Tradução de Maria Silvia Mourão Neto. São Paulo, SP: Summus, 1982.

ORR, Leonard. Renascimento na Nova Era. São Paulo, SP: Gente, 2000.

UNMANI, Ma Prem; NISHKAM, Sw Bodhi. Rebirthing - O novo yoga. São Paulo: Pensamento, 1998.

CONTATO [rede.respira@gmail.com](mailto:redespira@gmail.com)

REnata 11 98661 3539 | renata.mariacristina@gmail.com

DEnise 11 992 77 0010 | midiamagia@gmail.com