

# Utilize a energia vital ao seu favor

escrito por Triada



Alguns chamam de Qi; outros, de prana; outros, ainda, simplesmente de “energia”. Seja qual for o nome, é fato que ela existe, está dentro do seu corpo e circula por todo o universo. Conhecê-la e utilizá-la a seu favor só depende de você.

*Texto • Isis Gabriel*

Há 100 anos, Albert Einstein revolucionou a física quando apresentou ao mundo uma série de pesquisas e teorias sobre tempo, espaço e luz. Entre elas está a famosa fórmula  $E=mc^2$  (energia é igual à massa multiplicada pela velocidade da luz ao quadrado). Antes de fechar a janela, imaginando que este é um texto científico que veio parar aqui por engano, preste atenção no significado da equação elaborada pelo físico alemão. Segundo ela, matéria contém energia, assim como energia pode gerar matéria. Mais do que teoria restrita ao mundo acadêmico, pode estar aí uma comprovação de que os antigos sábios orientais sempre estiveram certos: em tudo há energia.

Nas mais variadas tradições orientais, passando pela China, pelo Japão e até pela Índia, fala-se de uma energia que flui e permeia todas as coisas, que existe dentro e fora de todos os seres e pode ser encontrada em um estado mais denso (nos alimentos, por exemplo) ou etéreo (invisível e impalpável).

Entender o significado desta energia é compreender a força que rege o universo e todas as coisas vivas.

Dr. Bokkula Reddy, indiano e médico ayurvédico que há mais de dez anos reside no Brasil, explica que o entendimento da energia, ou “prana” para os indianos, é fundamental. “Os cinco elementos – água, terra, fogo, ar e éter – são conceitos energéticos que definem as principais características das pessoas e servem como base para equilibrar o organismo. Por isso, saber manipular o prana (energia) é garantir saúde e bem-estar ao homem”, diz Bokkulla.

Assim, é indispensável compreender o Qi (energia ou sopro vital) em diferentes tradições chinesas e japonesas, a exemplo da acupuntura, feng shui, shiatsu, artes marciais etc. “Na medicina chinesa, usamos o conceito do Qi, já na indiana fala-se em prana, mas é a mesma energia”, explica Wagner Canalonga, sacerdote da Sociedade Taoísta Brasileira de São Paulo. “Os conceitos são parecidos, só que em vez de chakras, trabalhamos os canais de circulação de Qi”, esclarece.

## Consumo de energia

☒ De acordo com os ensinamentos orientais, todos nascem com uma carga de energia vital, hereditária e vitalícia. “Recebemos de nossos pais uma energia ancestral. Quando ela acaba, nós morremos. Mas podemos consumir outro tipo de energia a partir dos alimentos e do universo, a qual pode ser captada por meio de meditação, respiração, yoga, terapias da medicina indiana e chinesa, entre outras técnicas”, explica Canalonga.

Uma vez consumida, a energia passa a circular em canais e a alimentar e retirar toxinas do organismo, como se fosse um sistema sanguíneo paralelo. “O Qi está sempre fluindo e não circula no corpo aleatoriamente, mas obedecendo vias energéticas. Dessa forma, estamos constantemente captando

energia do ambiente, usando parte dela e eliminando outra que fica turva”, esclarece Wagner Canalonga.

O sacerdote taoísta diz ainda que, como esse equilíbrio é dinâmico, qualquer coisa que venha atrapalhar o circuito energético, obstruindo, transformando ou mesmo liberando muito a entrada de Qi, pode ser fonte de problemas. “Excesso ou falta de energia geram diversos distúrbios. Terapias das medicinas chinesas e indianas atuam justamente para a normalização da circulação energética”, afirma Canalonga.

## Sabedoria oriental



Um exemplo de tratamento da medicina chinesa é a acupuntura. Essa terapia trabalha os pontos de concentração de energia por meio de agulhas que acionam regiões lesionadas a distância. “Essa correspondência entre pontos distantes do corpo, como ter uma dor de cabeça e saná-la com agulhadas nos pés, por exemplo, só é possível por meio do Qi”, diz o sacerdote.

Tratamentos indianos, como massagens ayurvédicas, também são exemplos de terapias energéticas. Nessa técnica, por meio de estímulos nos chamados pontos marmas (locais de acúmulo de prana onde se cruzam veias, artérias, músculos e tendões), o terapeuta consegue trabalhar regiões lesionadas a distância. Em tais massagens, além dos marmas, são levados em conta os chakras e a chamada kundalini. “Kundalini é um ponto que fica na base da coluna e funciona como um reservatório de energia. Por isso, despertar a kundalini é energizar o corpo inteiro”, afirma o dr. Bokkula.

Escolher a melhor forma de usar toda a energia disponível dentro e fora de você é essencial. Afinal, como lembra Wagner Canalonga, de nada adiantam todas essas informações se não passarmos a vivenciá-las realmente. “Na visão taoísta, essa teoria não tem muito valor se não experimentarmos de fato e

sentirmos individualmente o que é este Qi”, completa o sacerdote.

## Prática simples de energização

☒ O especialista Wagner Canalonga ensina uma técnica simples para sentir a energia. Para experimentá-la, procure um lugar tranquilo e, de preferência, peça para alguém o auxilie lendo, em voz alta, as instruções da sequência a seguir.

- 1 • Em uma posição confortável, inspire e respire calmamente.
- 2 • Suba os ombros inspirando e desça-os expirando.
- 3 • Esfregue, agora, vigorosamente as palmas das mãos.
- 4 • De olhos fechados, faça uma respiração abdominal.
- 5 • Com as mãos relaxadas à frente do corpo, posicione-as como se você estivesse segurando uma bola imaginária, mas não toque os dedos de uma mão nos dedos da outra.
- 6 • Deixe os dedos separados e levemente esticados, sem tensão.
- 7 • Respire suavemente e preste atenção na entrada e saída do ar.
- 8 • Agora, calmamente, leve sua atenção às mãos.
- 9 • Sinta suas mãos, perceba o volume delas e o espaço entre elas.
- 10 • Sutilmente, experimente o espaço entre suas mãos. Vá aproximando-as e afastando-as, sem tocar uma na outra.
- 11 • Você poderá sentir um formigamento e uma espécie de magnetismo entre elas, como se suas mãos fossem ímãs com pólos opostos que se atraem e repelem. Aproveite, agora, essa energia concentrada e aproxime-a de seu

ventre.