

## Técnica das vogais sagradas - Aprofundamento

A técnica das vogais sagradas integra várias práticas que visam promover o equilíbrio e o bem-estar através da respiração consciente e da vibração sonora. Consiste, fundamentalmente, em realizar expirações mais lentas do que as inspirações, sinalizando ao corpo que é hora de relaxar, ativar o sistema digestivo e iniciar processos de recuperação. Ao prolongar a expiração, ativa-se o sistema nervoso parasimpático, que facilita o descanso, a redução do stress e a diminuição da tensão muscular, sobretudo na zona abdominal.

Um dos elementos centrais desta técnica é o humming, que consiste em emitir um som vibratório com a boca fechada. Este som, ao ser produzido, ajuda a estimular a vibração das cavidades faciais e torácicas e promove a libertação de óxido nítrico nas vias nasais. O óxido nítrico tem propriedades antibacterianas, anti-inflamatórias e antivirais, contribuindo para a purificação do ar inspirado e para uma melhor absorção de oxigénio. Desta forma, o humming intensifica os benefícios da meditação, tanto a nível físico como energético.

A respiração correta é essencial nesta prática. Inspirar de forma abdominal, utilizando o diafragma, permite que os pulmões ganhem mais espaço e que se produza uma troca gasosa mais eficiente. Respirar pelo nariz, em vez de pela boca, é também crucial, pois a via nasal é responsável pela libertação de substâncias que relaxam os vasos sanguíneos e reforçam o sistema imunitário. Esta abordagem integrada ajuda o corpo a “resetar” a respiração, tornando-a mais profunda e equilibrada, o que é fundamental para o bem-estar geral.

Em resumo, a meditação das vogais sagradas, associada ao humming, oferece benefícios múltiplos: reduz a produção de cortisol e o stress, melhora a função respiratória e imunitária, aumenta a concentração e promove um equilíbrio energético que auxilia no processamento das emoções. A prática regular, mesmo que breve, pode ajudar a restabelecer um estado de calma e vitalidade, contribuindo para uma saúde física e emocional mais robusta.