

Comunicação com o sintoma

Terapia energética psicocorporal

Por: Vivienne RauberDecoppet, Susenbergstr. 11, CH 8044 Zürich
Congresso Internacional de Hipnose de Meersburg e Quito

Alegro-me poder-lhes expor meu método de Terapia Energética Psicocorporal. Ela foi desenvolvida para facilitar a meus alunos, fora de meu país Suíça, no estudo de uma síntese de trabalho energético e de psicologia.

Sou psicóloga, graduada na visualização catátmica de Leuner e instrutora de digitopuntura Jin Shin Do e de digitopuntura no Processo de Acupressão.

Desde 1986, ensino o Processo de Acupressão de Aminah Rahem, USA, uma síntese de digitopuntura e de psicologia transpessoal, na Suíça, Áustria, Alemanha, Itália e América do Sul.

Os alunos que participarem em meus grupos de capacitação sobre tudo na América do Sul onde só pude dar classes, no melhor dos casos, uma vez por ano tiveram dificuldade de seguir praticando e de assimilar o aprendido na minha ausência. Esta foi uma das razões que me incitaram a seguir buscando outras formas terapêuticas holísticas que fossem não só mais simples senão também muito potentes quanto ao trabalho corporal e ao respaldo psicológico de acompanhamento.

Em meus dois livros acompanhados de Audiocd's : "Meu corpo me chama: Respiração curativa e Visualização", e "Reiki e Visualização" ensino como trabalhar com um sintoma corporal ou com um problema pessoal ou de relacionamento a dois em um nível inconsciente, de tal maneira que o problema se resolve e que o sintoma corporal desaparece por já ser supérfluo.

A terapia energética psicocorporal está baseada no conceito de que o ser humano é uma unidade formada por corpo, mente e espírito e que o sintoma (este pode ser uma dor física ou um problema psíquico) contém uma mensagem, que como nossa aliada nos quer fazer mudar aquilo que nos impede viver realmente como nos corresponde e fazendo isto, ser felizes e saudáveis. Mas, como fazemos para entrar em comunicação com nosso sintoma?

Como podemos entender sua mensagem ou nos comunicamos com o sintoma de tal maneira que nos fale em imagens simbólicas da alma e que possa suceder uma cura holística ainda que não saibamos por que acontece?

A Terapia Energética Psicocorporal consiste em um tratamento energético muito simples que atua através da respiração paralela sobre nosso corpo energético sutil (emocional e mental) e busca criar um campo energético mais forte, claro e organizado que por si mesmo já produz efeitos curativos.

Vamos experimentá-lo em breve...

Ademais, a terapia energética psicocorporal **combina a respiração paralela com uma técnica de visualização inovativa.**

O primeiro passo é a **visualização do sintoma** (do sintoma corporal ou do problema). Cito o caso de minha paciente Paula que veio me ver por seus problemas matrimoniais: Os dois estavam muito distantes e calados ou se estranhavam. Ao fazer amor se sentia violada. Ao pensar em uma destas ocasiões, sentiu muita raiva e também solidão. Quando lhe perguntei em que parte do corpo o sentia, me apontou seu estômago e me disse que já desde há algum tempo lhe doía o estômago. A fiz sentir mais o estômago e descrever a dor e fazer surgir uma imagem. Veio a de um dragão que lançava fogo e lhe causava muito medo.

Como segundo passo **se extrai do corpo** e do campo energético **esta representação simbólica do problema** e a colocamos a aproximadamente um ou dois metros de distância.

Então, aplicando a respiração paralela, **se respira através** desta imagem com a respiração paralela para lograr um campo energético mais claro, forte e organizado na representação simbólica do sintoma. É assim como, na maioria dos casos, a imagem se transforma espontaneamente em algo mais positivo. Quando minha paciente Paula fez passar a respiração paralela através da imagem diante dela, o dragão se fez cada vez menor até converter-se em uma lagartixa verde que saltou em sua mão e começou a lambê-la.

Para que o paciente possa interiorizar este cambio positivo realizado simbolicamente na imagem, deverá, como terceiro passo, reintegrar e **enraizar em seu corpo a imagem** já modificada, servindo-se da respiração paralela. Assim **se internaliza o cambio** positivo

- **no corpo mental**, no sistema inconsciente de crenças pessoais adotadas inconscientemente desde nossa infância
- no corpo emocional de maneira que o sentimento negativo que acompanha a mensagem básica possa modificar-se em um sentimento positivo
- e isto provoca um **comportamento** modificado, do qual resulta outra vez uma
- **reação** cambiada ao redor.

Com minha paciente Paula não comentei nem interpretei sua imagem cambiada, só a fiz desenhar. Por ser período de férias retornei a vê-la só depois de um mês. Veio sorrindo dizendo-me que não sabia que milagre havia sucedido, mas que seu marido havia mudado por completo, que era muito mais carinhoso, se interessava pelo que ela fazia e que a relação havia mudado por completo. E quase com vergonha me disse, que havia tido como uma lua de mel na cama, que seu marido havia iniciado a fazer amor com muita ternura, como ela gostava e que isto lhe havia ajudado a gozar até chegar a um belíssimo orgasmo, como nunca havia tido nunca com seu marido.

Alegrei-me muito com ela sem dar-lhe a interpretação que eu lhes quero dar agora:

A mensagem básica de Paula, recordada desde sua infância em seu corpo mental era: **“Ninguém me quer”** e mudou a: **“me amem, me amem”**.

O **sentimento** que acompanhava desde a infância esta mensagem era **raiva** e tristeza mesclada, e pôde mudar a **amor** (como me amam, eu também posso amar).

O **comportamento** era de distância e **disputa** e pôde transformá-lo em um comportamento **carinhoso** do qual a paciente não se deu conta. Só viu que seu marido como por milagre havia começado a ser mais carinhoso com ela.

Antes de fazer-lhes experimentar esta técnica de visualização gostaria de citar-lhes **Milton Erickson**, o famoso Hipnoterapeuta Norte-americano que já escreveu em 1979 em "Hypnotherapy":

"A medicina psicossomática moderna defende o princípio de que os sintomas são formas de comunicação..."

“Os sintomas são uma **expressão do hemisfério cerebral direito** (ao menos dominante), que está vinculado mais estreitamente com os processos emocionais e com a imagem do corpo e é responsável da formação dos sintomas psicossomáticos. Estes sintomas são uma forma de expressão dentro da linguagem do hemisfério direito. Nosso uso de uma linguagem mitopoética poderia ser um meio de comunicação direta com o hemisfério direito em sua própria linguagem...”

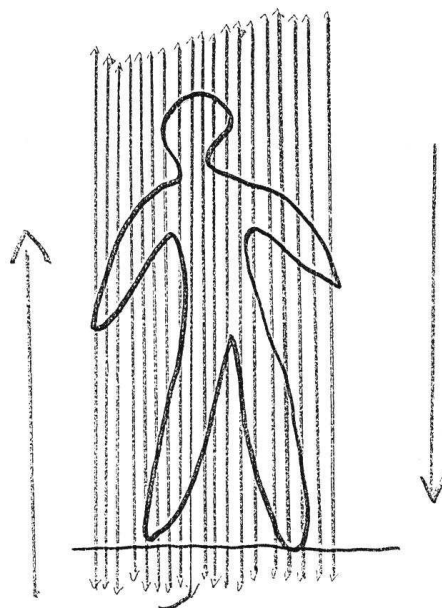
"Enquanto que o hemisfério esquerdo (o mais dominante) processa em primeiro lugar, as comunicações verbais de caráter intelectual, o hemisfério direito processa impressões de natureza óptico-espacial, quinestésica, ou de imagens."... "O inconsciente conecta diretamente a esta metade cerebral direita e resolve ali mesmo o problema. A tomada de consciência, uma qualidade do hemisfério cerebral esquerdo (mais dominante), não é indispensável." (Erickson y Rossi p.181-186)

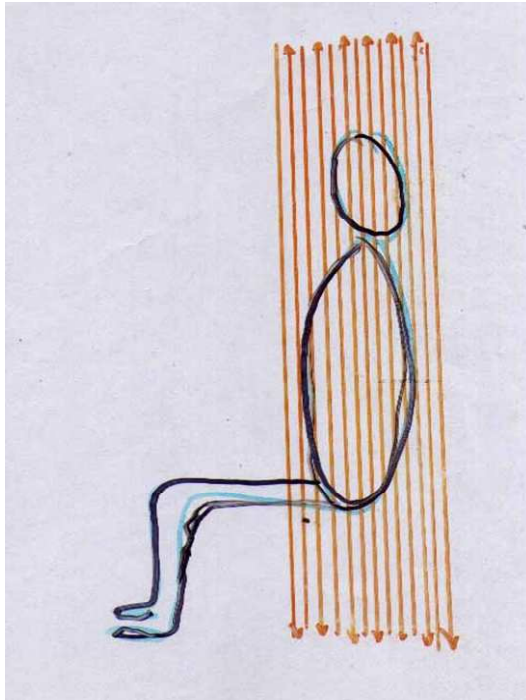
Queria agora fazer-lhes experimentar a parte energética da Terapia Energética Psicocorporal, a Respiração paralela, antes de iniciar a visualização:

Respiração paralela

Através deste exercício podemos conquistar um campo energético mais claro, organizado e forte em nossos corpos etérico, emocional, mental e espiritual, que se penetra entre si. Quando nosso campo energético é forte e está em ordem, estamos corporal e psiquicamente saudáveis.

Este exercício aprendi com o médico Dr. Fritz Smith USA, criador do Zero Balancing, uma terapia energética corporal. Em seus cursos ele o ensina como o exercício do "*parallel breathing*", respiração paralela.





Por favor, sente-se para realizar este exercício:

Imagine-se inalando através da cabeça e dos ombros e deixe que a respiração flua até abaixo através de muitos canais imaginários de respiração que correm paralelamente ao longo de seu corpo: através da cabeça e dos ombros, do dorso e dos braços e ao chegar à pélvis, com a exalação conduza o ar fora do corpo...

Agora inale pela pélvis e deixe que sua respiração flua para cima por muitos canais imaginários de respiração atravessando todo seu dorso e ao exalar deixe que o ar saia pela cabeça e os ombros...

Torne a inalar pela cabeça e os ombros e sinta como a respiração flui para abaixo ao longo de todo seu corpo por muitos canais de respiração paralelos até que saia de seu corpo...

E agora inale e deixe fluir a respiração para cima ao longo de todo seu corpo até que o ar torne a sair pela cabeça e os ombros...

Inale através da cabeça e dos ombros e sinta como a respiração flui de forma descendente pelos muitos canais paralelos ao longo de todo o corpo...

Agora respire de outra forma:

Inale através da pélvis e deixe que a respiração flua para cima e para fora...

E ao exalar deixe que a respiração penetre pela cabeça e os ombros e que flua para baixo por todo o corpo e logo para fora...

Inale e sinta como flui para cima a respiração e ao exalar sinta como a respiração flui para baixo...

Inale... E exale...

Continue com este exercício seguindo seu próprio ritmo respiratório durante 5 minutos.

Esta é a maneira como Fritz Smith ensinava a respiração paralela. Eu prefiro fazê-lo deitada para incluir também as pernas e os pés. Minha proposta é a seguinte: inalar pelos pés e deixar fluir a respiração para cima por muitos canais paralelos ao longo de todo o corpo e deixá-la sair pela cabeça e os ombros. Com a exalação deixe que a respiração penetre pela cabeça e os ombros e que flua para baixo por muitos canais paralelos ao longo de todo o corpo até que torne a sair pelos pés.

Se o ritmo do exercício for para você demasiado rápido como para poder sentir realmente a respiração, você pode inalar pelos pés e deixar que a respiração ascenda só até onde alcance e no momento de exalar, pode conduzir a respiração para cima e deixá-la sair pelos ombros e a cabeça. Logo, pode retornar a inalar pela cabeça e os ombros e deixar que a respiração flua para baixo até que sinta a necessidade de exalar e ao fazê-lo deixe que a respiração desça e logo a deixe sair pelas pernas e pés.

Fixe-se em qual destas duas opções se adapta melhor para que a aplique no futuro.

Este exercício é em si muito eficaz, mas sua validade se intensifica consideravelmente com a visualização que faremos em seguida. No entanto, antes de prosseguir gostaria de explicar o porquê da eficácia deste exercício energético.

Corpo energético (camadas das auras)

Segundo Barbara Brennan nós possuímos 7 corpos energéticos que se penetram entre si e que se expandem mais além de nosso corpo físico (aura). Cada uma destas 7 camadas tem uma aparência diferente e cumpre uma função própria e específica.

A primeira camada corresponde ao **corpo físico e a suas emoções**. Aqui se registram todos os sintomas e dores corporais e se diz que é nesta camada onde está os meridianos que ao fazer uma autopsia do corpo físico não se consegue encontrar. Este nível se conhece geralmente como o **corpo etérico** ou também **corpo vital**, este último é o nome que utiliza o casal de médicos alemães, Raimar e Ulrike Banis, que em 1998 criaram um aparelho para medir a energia dos diferentes corpos energéticos. Dito de maneira simples, cada camada corresponde a um chakra, ainda que não devemos esquecer que os chakras penetram todas as camadas energéticas equilibrando sua energia. O **corpo etérico** corresponde ao **primeiro chakra** ou chakra raiz.

Na segunda camada, no **corpo emocional**, guardamos todos nossos sentimentos, também os **“sentimentos preferidos”** (como são chamados na análise transacional), assim, todos nossos sentimentos negativos e recorrentes que surgiram de traumas na infância, assim por exemplo, o sentir-se só ou culpável. Podemos imaginar o corpo emocional como o veículo dos sentimentos. Este corresponde ao **segundo chakra**.

Na terceira camada, no **corpo mental**, recordamos todos nossas **“mensagens básicas”**, assim, as conclusões que retiramos de nossas experiências durante a infância, como por exemplo: “sou tonto”, “ninguém me quer”, etc., exercendo uma influência tão grande em nosso comportamento que é assim como nossas crenças ou mensagens sempre retornam a justificar-se.

Não podemos imaginar o corpo mental como **formas de pensamento**, como um veículo de nossas idéias, expectativas, mensagens básicas ou também como o portador de nosso intelecto e de nosso pensamento linear. Este corresponde ao **terceiro chakra**.

A quarta **camada astral** (outros autores só descrevem 4 corpos energéticos e a esta quarta camada lhe dão o nome de “corpo espiritual), que corresponde ao **chakra do coração**, é o nível no qual **amamos** nosso próprio companheiro(a) mas também a toda a humanidade.

A quinta camada, corresponde ao **chakra da garganta**, e o nível em que **nos unimos com uma vontade superior**, com a vontade divina.

No sexto nível e no **chakra frontal** (ou terceiro olho) se localiza, segundo Brennan, o **amor celestial** que vê todas as formas de vida como uma manifestação divina.

O sétimo nível é o **chakra da coroa**, são os níveis da **consciência superior**, do reconhecimento de nossa unidade espiritual.

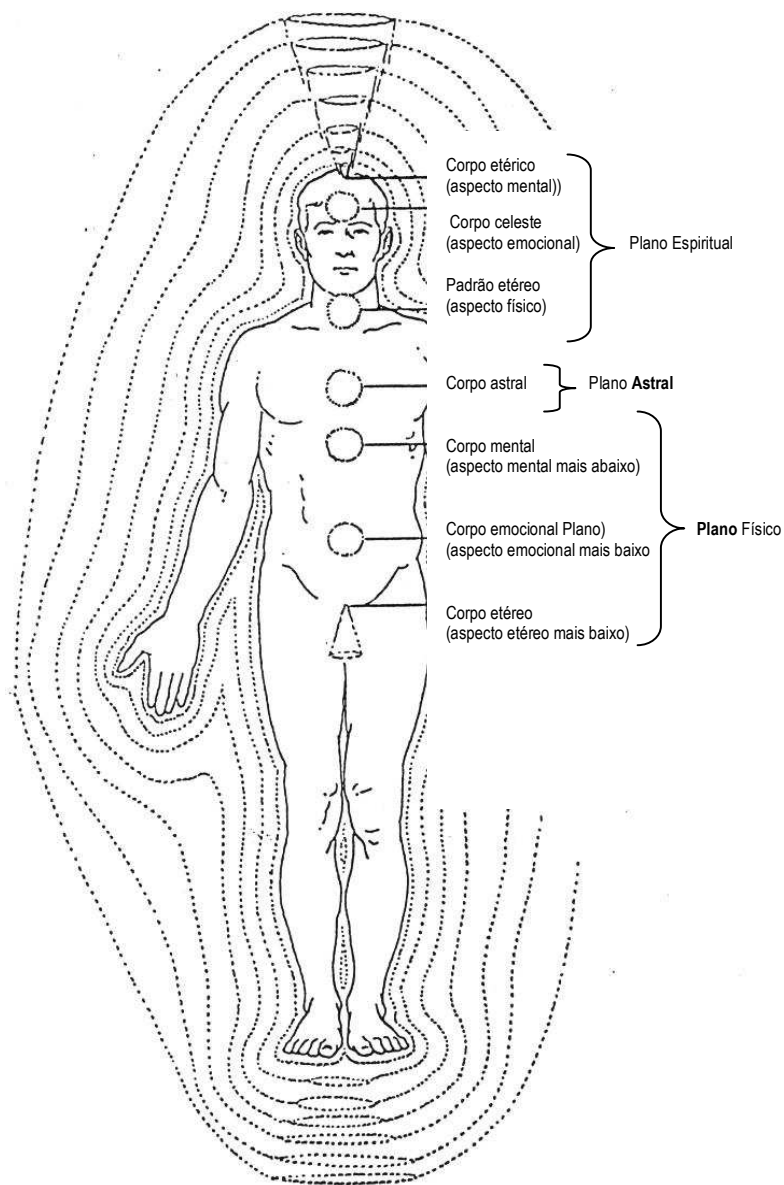


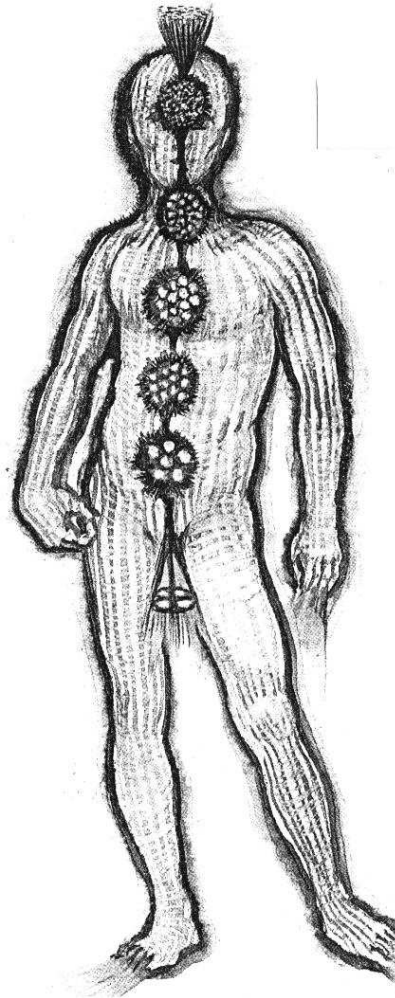
Gráfico tomado de B. Brennan “Trabalho com a luz“, pág. 97

Em nosso **sistema energético** ou em nossos diferentes corpos energéticos, existe **um lugar especial para nossas sensações corporais, sentimentos, pensamentos e recordações.**

Barbara Brennan é clarividente e pode ver cada um segundo seu corpo energético como uma estrutura clara formada por linhas paralelas:

- o corpo etérico (vital) com linhas paralelas azuis que vão desde cima para baixo (compare o gráfico de B. Brennan: Trabalho com a luz),
- o mental com linhas paralelas de cor amarelo,
- o espiritual, relacionado com o chakra da garganta, com linhas paralelas azuis
- o espiritual relacionado com o chakra da coroa, com linhas que formam colunas de cor amarelo dourado.

Compare com o gráfico do corpo etérico que aparecem no livro “Mãos de luz” de Barbara Brennan.



Com a respiração paralela restabelecemos um campo claro e ordenado nos diferentes corpos energéticos que pode haver-se alterado ou desequilibrado por problemas ou preocupações cotidianas. Assim é como eu explico os consideráveis efeitos que podemos alcançar com a respiração paralela.

Visualização do sintoma e respiração paralela →↵

Continue com a respiração paralela...

Inale e deixe que a respiração flua para cima através do corpo... exale e deixe que a respiração flua para baixo...

Inale sentindo como ascende a respiração... e exale sentindo como descende a respiração...

Perceba se **a respiração paralela está passando por todas as partes...**

Nota que há partes por onde não flui livremente a respiração?

Talvez perceba certas partes em seu corpo por onde a respiração não corre fluidamente. Escolha uma destas partes...

Concentre-se nela. Talvez sinta o desejo de respirar só através desta parte...

Leve sua atenção e trate de perceber com toda clareza de que maneira a respiração no flui livremente...

- Seu corpo está absorvendo o fluxo energético da respiração?
- A irradiação ou fluxo energético só está fluindo em parte?
- O fluxo respiratório está passando, mas de maneira obstruída e cada certo tempo retorna a estancar?
- Algo bloqueia o fluxo energético sem deixá-lo passar?
- O fluxo respiratório evita certa parte do corpo, se separa e passa distante dela retornando a unir-se mais adiante?
- Só passam as irradiações respiratórias que vêm desde acima ou só aquelas que fluem desde abaixo?

Perceba com toda exatidão de que maneira a respiração paralela não flui por esta parte do corpo...

Descreva-você mesmo em palavras...

Logo o anote e desenhe-o em um papel...

Deixe vir uma imagem

Continue com a respiração paralela...

Observe e sinta por onde não passa livremente o fluxo respiratório...

É por uma parte de seu corpo que geralmente lhe causa problemas?

Existe nesta parte um sintoma corporal?

Se não for assim e se prefere trabalhar com um sintoma corporal atual, deixe fluir a respiração paralela através do sintoma e perceba de que maneira sua respiração não possa atravessar o sintoma... descreva-o em palavras...

Torne a perceber com toda clareza de que maneira não pode avançar o fluxo energético...

E agora permita que surja uma **imagem** que simbolize esta situação..., ou qualquer imagem..., aceite a primeira que apareça ainda que aparentemente não tenha muita relação nem sentido...

Deixe que a imagem se torne muito clara..., muito visível..., muito colorida...

Observe-a até que possa desenhá-la...

Desenhe-a.

Colocar a imagem frente a si mesmo

Continue com a respiração paralela...

Concentre-se novamente em sua imagem...

Leve-a agora ao **corpo e coloque-a até seu campo energético...**

Coloque-a a uns dois metros fora em frente de você...

Quando a tenha frente a você, deixe que a imagem se torne muito clara e precisa...

Agora faça que a **respiração paralela atravesse a imagem que está frente a você**, que passe só através da imagem...

Inale pela imagem... e exale pela imagem..

Observa a imagem enquanto vê como o fluxo energético se move de baixo para cima e de cima para baixo...

Observe se produz alguma **mudança** na imagem...

Tome o espaço e tempo necessários para que se possam produzir mudanças na imagem...

Siga respirando através da imagem, respire debaixo para cima ao inalar... e de cima para baixo ao exalar... e observe a imagem.

Reintegrar no corpo a imagem modificada

Se a imagem não foi modificada ou se foi objeto de certas mudanças que não são de seu agrado, deixe-a fora e continue com a respiração paralela através dela; siga fazendo-o também durante os próximos dias até que se produzam mudanças na imagem...

Mas se a imagem **já foi modificada de seu agrado**, pode **reintegrá-la** ao corpo, ao mesmo lugar donde a retirou...

Regresse agora com a respiração paralela a seu próprio corpo...

Inale e exale através de seu próprio corpo...

e observe a parte do corpo que agora está vazia sem a imagem de antes o que agora está cheia com uma nova imagem...

Inale... e exale...

Perceba como flui agora a respiração por esta parte do corpo...

Perceba se agora o fluxo respiratório reage de forma diferente...

Logo pode retornar com toda tranqüilidade ao aqui e ao agora, movendo as mãos e os pés, respirando profundamente, estirando suas extremidades e todo seu corpo como o faz ao despertar e ao abrir os olhos estará já completamente retornada...

Escreva e desenhe tudo o que acaba de experimentar...

Talvez tenha a oportunidade de experimentar como se modificou a imagem, notando por exemplo como uma figura que antes lhe causava medo, foi se tornando menor e amigável.

Por que sucede desta maneira?

Como podemos explicar o efeito curativo deste procedimento?

Nosso ponto de partida é uma visão holística do ser humano que inclui o corpo, a mente e o espírito, quer dizer o enfoque da medicina chinesa e de quase todas as antigas culturas, mas também da psicologia transpessoal. Esta sustenta que um sintoma corporal (que na respiração paralela se apresenta como um bloqueio) é uma mensagem de nossa inteligência interior que nos quer prevenir e que diz: “Você tem deixado seu verdadeiro caminho pessoal, em realidade não está sendo **você mesmo**. Faça o câmbio necessário. Retorne a você!”

A imagem que aparece durante a visualização do sintoma é um símbolo para o aliado que em realidade busca ser o sintoma. Um aliado que deseja ajudar-nos a reencontrar-nos com nós mesmos, com todos nossos dons e potenciais.

Normalmente não sabemos perceber nossos sintomas (nossa dor de estômago, de cabeça, etc.) como um amigo ou aliado, senão que nos sentimos vítimas inocentes destes males que nos afligem e fazem sofrer.

Coloquemos agora o símbolo deste sintoma, a imagem que visualizamos, frente a nós, fora de nosso campo energético. Coloquemos o agressor que nos vitimiza frente a nós. Desde certa distância ou podemos observar melhor.

As irradiações de luz que fazemos fluir através de nossa respiração na imagem que está frente a nós, alcançar fortalecer, organizar e clarificar o campo energético deste símbolo, e agressor pode converter-se em um amigo e auxiliar bem intencionado, que em realidade sempre foi e que recém agora podemos reconhecê-lo como um novo aliado.

Quando reintegramos o símbolo do sintoma (convertido agora em uma imagem positiva e de nosso gosto) no corpo e o enraizamos ali com nossa respiração, estamos aceitando de maneira simbólica a mensagem do sintoma que agora pode produzir mudanças a nível do subconsciente. Estas modificações a nível do subconsciente se manifestam logo também em nosso comportamento.

Uma vez que tenhamos aceitado a mensagem do sintoma (ainda que só suceda de maneira simbólica através de imagem visualizada, cujo conteúdo não com prendemos) e depois de transformar o que obstruía nosso caminho (ainda que a transformação só teve lugar na visualização que no geral não entendemos), a nível subconsciente podem modificar-se velhas mensagens básicas e conseqüentemente também antigos comportamentos. Uma vez que já temos “escutado” a mensagem de nosso sintoma e se temos modificado já algo em nossos costumes, o sintoma se tornará supérfluo e desaparecerá.

O caso de Paula

Quando realizei pela primeira vez este exercício com uma paciente, ambas nos surpreendemos muito positivamente pelas mudanças que se produziram em sua vida prática depois de realizar a visualização. A razão principal pela que Paula buscou minha ajuda foram suas dores estomacais, mas não passou muito tempo para que ela começasse a contar-me sobre os problemas que tinha com seu marido.

Paula viu em seu estômago um monstro verde, um dragão que lançava fogo. Ao retirá-lo do corpo, colocá-lo frente a si e respirar as irradiações energéticas através do monstro, este se converteu numa lagartixa verde que saltou para sua mão e começou a lambê-la. Como esta nova imagem foi agradável a Paula, ela a reintegrou em seu estômago e fez fluir as irradiações respiratórias novamente através do corpo.

Depois de um mês me contou que a relação com seu marido havia se tornado mais terna e carinhosa.

Aqui podemos interpretar o seguinte (o qual nunca faço com meus pacientes, salvo se eles querem expressar suas próprias idéias): A dor de estômago queria dizer a Paula que algo lhe “pesava no estômago”, que ela tinha que mudar algo em sua vida. Concentrar-se na dor de estômago, apareceu a imagem simbólica de seu problema: um monstro.

Poderíamos sentir-nos tentados a interpretar que a paciente via seu marido como um monstro ou que ela mesma se comportava com ele como um monstro. Ao sacar fora de seu corpo e de seu campo energético o monstro e ao criar com o fluxo respiratório um campo mais claro e ordenado, o monstro pôde transformar-se e converter-se em uma lagartixa que lhe lambia a mão, no amigo e aliado que o sintoma queria ser.

Ao reintegrar a imagem modificada da lagartixa no corpo e logo de enraizá-la ali com a respiração paralela, esta transformação também pôde manifestar em seus pensamentos e sentimentos (no corpo mental e no emocional) e Paula pôde ver a seu marido e ver a si mesma já não como um monstro, senão como uma lagartixa que carinhosamente lambia a mão.

Suponho que Paula sente agora que “lhe lambem a mão” com mais carinho, que a aceitam e que também a amam mais, podendo ela agora também mudar sua atitude para com seu marido.

Sem dar-se conta ela começou a comportar-se de maneira mais carinhosa e terna com seu marido, o qual por sua vez modificou o comportamento dele.

Outros campos de aplicação

Com o trabalho psicocorporal energético se podem tratar problemas (laborais, psíquicos, de relacionamento), pedindo ao paciente que conte o que lhe sucede e que logo perceba como vai se sentindo ao fazê-lo. Logo lhe perguntamos em que parte do corpo percebe essa emoção. Desta maneira temos levado o problema a um sintoma corporal e continuamos a terapia com este sintoma.

O trabalho psicocorporal energético também pode aplicar-se com sonhos. Logo que o paciente tenha contado seu sonho, lhe perguntamos que parte ou que figura do sonho foi a que mais lhe impressionou. Logo lhe pede retornar a perceber o sentimento que esta parte ou figura lhe provoca. Continuando, lhe pedimos que perceba em que parte do corpo se localiza a referida emoção. Depois de haver identificado também o sonho com um sintoma corporal seguindo o tratamento como com um sintoma.

Quadro Sinótico: Terapia energética psicocorporal

- **Estabelecer vínculos entre os problemas ou sonhos com emoções ou sintomas corporais:**
(Contar o problema, como se sente a fazê-lo...?)
(Contar o sonho, qual foi a parte que mais lhe impactou, sentimento...?)
- **Como se sente?** Emoção?
- **Onde o sente no corpo? Descreva-o.**
- **Respiração paralela.** Sentir e descrever de que maneira a respiração não flui livremente por esta parte do corpo.
- **Imagem**
- **Colocá-la à esquerda frente a si mesmo,** respirar o fluxo ou irradiações energéticas através da imagem → ↓↑
- **Si se modifica a imagem de maneira positiva, reintegrá-la ao corpo** ↙↓↑
- **Como será tudo agora que já não existe o problema?**
- **Deixe que surja uma imagem.**
- **Colocar a imagem diagonalmente, à direita frente a si mesmo,** respirar as irradiações energéticas através da imagem → ↓↑
- **Enraizar a imagem do futuro em todo o corpo** com a respiração paralela → ↓↑