

# Dragon's Breath

Eluña Noelle

- 00:00:00 Olá a todos. Eu gostaria de te ensinar a respiração dos dragões xamânicos. Então, essa é uma prática de respiração que veio através de mim ou que eu me lembrei, e é por isso que eu a chamo de xamânica. Tenho certeza de que outras práticas xamânicas incluíram esse tipo de respiração, e acabei de voltar a usá-la.
- 00:00:22 Inicialmente, pensei que fosse um sopro de fogo, mas depois de uma investigação mais aprofundada sobre Breath of Fire, descobri que esse não é o caso. Então, eu gostaria de ensinar a vocês a Respiração dos Dragões Xamânicos. Essa é uma prática de respiração que eu faço com pessoas que vêm em iniciações comigo. E o objetivo dessa respiração é estimular os três centros inferiores do corpo e extrair energia que está naqueles lugares que você não consegue sair por meio de exercícios simples ou outras práticas energéticas.
- 00:00:57 Às vezes, a energia fica tão presa nesses três centros inferiores que o que ela invoca é a manipulação física, combinada com uma intenção e um movimento energético para realmente trazer à tona o que está aqui embaixo e depois permitir que ele saia. Portanto, há muito a dizer sobre o que essa respiração oferece.
- 00:01:18 A liberação de energia estagnada é uma delas. Uma vez que essa energia tenha subido desses centros inferiores, você provavelmente a notará em seu coração. Mas se você não notar isso em seu coração imediatamente, provavelmente já chegou aos seus centros superiores e ao seu cérebro. E o que começará a acontecer é que você notará uma variedade de sensações físicas, e também a estimulação mental começará a acontecer em termos de sensação física.
- 00:01:46 Você pode perceber que seu corpo começa a se mover sozinho, de maneiras diferentes. Isso é novamente energia se movendo através de você. Então, se você se tornar consciente disso, tudo bem. Deixe-o continuar se movendo da maneira que precisa. Contanto que você consiga manter o padrão dessa respiração, deixe seu corpo se mover. A outra coisa que você pode notar fisicamente é que suas mãos ou dedos dos pés podem começar a se contrair e se contorcer e assumir uma forma de garra muito estranha que é novamente energia estagnada que está subindo e saindo de você.
- 00:02:20 Totalmente normal. Apenas deixe seu corpo fazer o que precisa fazer. Em termos de estimulação mental, é muito normal experimentar várias formas geométricas. Quando você está fazendo essa respiração ou logo depois de completar essa respiração. A razão para isso é porque a forma como essa respiração estimula você é que ela realmente ativa neurotransmissores em seu cérebro que liberam a substância química Dimetiltryptamina.
- 00:02:47 Então isso é DMT. Portanto, é muito normal ver cores ou formas diferentes quando você está fazendo essa respiração, porque é de certa forma, como uma experiência psicodélica. Essa é uma das razões pelas quais. Também sei que deve estar conectado a alguma forma de prática xamânica, porque é uma forma de entrar em contato com outro tipo de energia que está além de você, mas que também é você simultaneamente.
- 00:03:10 Então, se você começar a notar essas coisas novamente, é muito normal. Então, deixe isso acontecer. Eu encorajo você a não tentar entender o que vê. Não crie uma história em torno disso. Apenas permita que seja o que é. Permita que seja uma imagem em movimento que esteja à sua frente e, como você deveria, você a entenderá.
- 00:03:31 Naturalmente, entrará em compreensão em seu ser se você deixar que seja o que é. Não, não tente analisar, descobrir ou atribuir significado ao que você vê ou mesmo ao que experimenta em seu corpo. Apenas permita que seja energia e nada mais. Isso é

realmente o que eu encorajo com essa prática em termos de técnica, seu foco está principalmente na expiração.

- 00:03:57 Isso significa que você naturalmente deixará seu corpo inspirar e concentrará sua atenção na expiração. Então, quando você está expirando, tudo o que você está fazendo é chamar sua atenção para isso, bem como para o quanto você está movendo sua barriga para dentro e para fora. Mover a barriga para dentro e para fora permite que você forneça a maior força de energia ao liberar ao expirar.
- 00:04:23 E isso, por sua vez, está trazendo e liberando a maior quantidade de energia armazenada em nossos centros inferiores. Então, vai soar mais ou menos assim. Como você pode ver, minha barriga está entrando e saindo e eu tenho minha mão aqui. Então você pode realmente ver o quanto minha barriga está entrando e saindo.
- 00:04:45 Isso é naturalmente o que acontece quando você se concentra na expiração. E eu nem penso na inspiração. A inspiração acontece sozinha quando você está totalmente focado na expiração. Então, novamente, ficará assim.
- 00:05:07 Estou usando meus músculos abdominais para me contrair levemente quando estou expirando. Então, estou trazendo meus músculos abdominais para dentro e me contraindo um pouco para que a força que sai seja mais forte.
- 00:05:27 Estou soprando intencionalmente o ar da minha boca. Você pode experimentar onde estiver, deixando a boca mais aberta e expirando assim. Ha ha ha ha. A razão pela qual eu pessoalmente não faço isso é porque acho que minha respiração deixa minha garganta muito seca, então acabo tendo que fechar minha boca e interromper minha respiração para tentar umedecer minha garganta, mas algumas pessoas acham que isso é mais fácil para elas, então eu recomendo que você tente os dois lados.
- 00:05:58 Se você está tendo dificuldades para encontrar o ritmo da respiração, manter a mão na barriga pode ser útil apenas para ter isso como ponto de partida para saber que cada vez que você expira, é como a batida de um tambor. Essa respiração geralmente é feita com tambores xamânicos, que é assim que eu costumo segurar essa respiração.
- 00:06:18 Quando você fizer isso, pratique com a faixa que eu forneci, haverá música lá e minha respiração para mantê-lo no ritmo. Mas se você quiser explorar e encontrar uma prática de percussão que funcione para você, uma faixa com a qual você possa fazer isso, então eu o encorajo totalmente a fazer isso. Você também pode achar útil começar essa respiração com a boca aberta e a língua estendida, para tentar encontrar o ritmo de como é se concentrar apenas na expiração.
- 00:06:47 Não é natural que a maioria das pessoas se concentre apenas na expiração. Estamos muito ocupados com a inspiração, o que é uma metáfora, mas estamos nos concentrando na expiração. Estamos nos concentrando no quanto podemos doar nessa prática por meio da expiração. Então, se você está achando difícil ou se quer apenas começar, foi assim que eu comecei.
- 00:07:09 Toda vez eu praticava essa respiração até realmente me acalmar. Abra a boca e coloque a língua para fora e você vai ofegar como um cachorro. Então, assim.
- 00:07:18 Ha ha ha ha ha ha ha ha.
- 00:07:22 Isso realmente ajuda você a reduzir o padrão. E, novamente, você é capaz de sentir sua barriga porque quando você finge ofegar desse jeito, sua barriga naturalmente entra e sai. Você nem mesmo precisa contratá-lo.
- 00:07:34 Ha ha ha ha ha ha.
- 00:07:39 Então, apenas fingindo que você é um cachorro que acabou de sair para passear. Você pode encontrar o padrão facilmente e sentirá o movimento de sua barriga. E então, quando estiver pronto, torne a prática um pouco mais desafiadora removendo-a quando

se sentir pronto para voltar a colocar a boca em O, ou se achar mais fácil manter a boca aberta, faça isso e contraia a barriga ao mesmo tempo.

- 00:08:02 Então, vou mostrar isso de novo. Então essa é a respiração. Essa faixa atual que você vai ouvir. Isso o guiará por essa respiração por alguns minutos.
- 00:08:23 Não vou dizer quanto tempo vai durar a respiração, porque é muito fácil ficar pensando por quanto tempo você está respirando. Se você simplesmente se render à experiência e se seu foco estiver apenas na expiração, você estará respirando. Eventualmente, você se concentrará apenas na expiração e nem perceberá sua barriga, porque ela se moverá naturalmente sozinha e você, naturalmente, forçará o ar a sair.
- 00:08:52 Essa é a ideia. Então, permita que isso esteja onde sua consciência está, somente ao expirar. Eu recomendo fortemente que você faça isso com os olhos fechados. Você poderá ver muito mais, mas também é mais fácil se concentrar em apenas uma coisa nessa expiração forçada que você está fazendo quando não há mais nada que possa ver ao seu redor.
- 00:09:14 Se você tem uma máscara para os olhos, pode achar fácil usá-la. Pessoalmente, é assim que eu pratico essa respiração. A menos que eu esteja no escuro em um quarto escuro, então eu farei dessa maneira. Mas sempre com os olhos fechados é o que eu recomendo no final dessa faixa. Lá. A música mudará, a respiração começará a diminuir e a música mudará.
- 00:09:36 Então eu vou convidar você a se deitar. E isso pode ser onde quer que você esteja, muito lentamente. Não quebre o estado em que você acabou de se meter. Muito lentamente. Mais lento do que você pensa. Mova-se para uma posição relaxada, seja ela totalmente reclinada ou apenas mais relaxada, e permita que seu sistema nervoso autônomo absorva tudo o que você acabou de criar e também se contente com tudo o que você acabou de liberar, porque muitas coisas surgem.
- 00:10:16 Há momentos em que as pessoas sentem que precisam se libertar ainda mais do que respirar. Então, às vezes, parece que as pessoas estão ouvindo muitos sons que querem fazer por causa do que essa respiração está trazendo à tona. Eu encorajo você a deixar que esta seja sua jornada. A respiração é uma forma de mudar sua consciência, assim como tomar medicamentos vegetais é uma forma de mudar sua consciência, o mesmo acontece com a respiração.
- 00:10:45 Então, deixe que essa seja sua jornada e permita que sua respiração seja sua professora. Quando sua consciência, se ela se afasta, você volta direto para a expiração forçada. E eu recomendo que você fique sentado como eu estou sentado no chão ou sentado em uma cadeira com as costas afastadas do encosto da cadeira, sentado de forma que você tenha uma coluna reta e seja realmente capaz de dar toda a atenção ao expirar.
- 00:11:15 Então, espero que você goste dessa faixa. Eu encorajo totalmente vocês a conversarem uns com os outros no círculo de membros. Se você tiver dúvidas e apenas para compartilhar sua experiência sobre isso. Pode ser muito útil ler o que outras pessoas estão passando e, se há algumas dicas que você acha que funcionam para você, convido você a compartilhá-las. Espero que você goste dessa respiração do Shamanic Dragons.