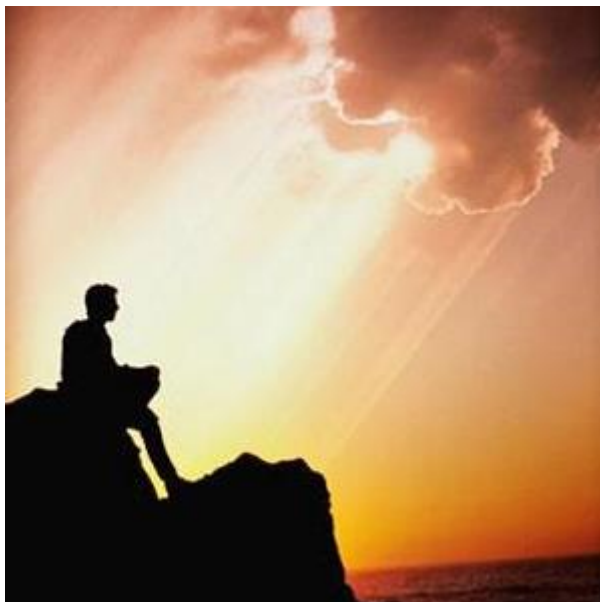


# Espiritualismo & Ciência

Dra. Ophélia Guimarães

## *Relaxamento Muscular e Concentração*



**T**odos os espiritualistas falam em concentração e pretendem praticá-la. Tal estado, porém, demanda condições físicas que nem todos são capazes de dispor.

A técnica da concentração está estritamente ligada ao relaxamento muscular e este, será tanto mais eficiente quanto mais for conhecida a situação e ação dos músculos. Para que uma pessoa se concentre conscientemente, é de grande valor o conhecimento de certas noções de anatomia.

Sabemos que os músculos são órgãos dotados da propriedade de se contrair. Esta propriedade, útil ao movimento e ao exercício, deve estar abolida nos momentos de concentração. Dividem-se os músculos de um modo geral, em dois grupos: vermelhos, estriados, voluntários ou da vida animal; e brancos, lisos, involuntários ou da vida vegetativa. São inervados por sistemas diferentes e correspondem a diferentes funções no conjunto do organismo humano.

Especial atenção deve ser dada aos músculos dos membros superiores e inferiores, com suas atividades opostas de extensão e flexão. É muito importante saber relaxar os braços quando andamos e as pernas quando sentamos. Os hábitos de mover as pernas, os pés, as mãos ou os dedos, além de revelarem tensão nervosa, constituem dispêndio de energia, perfeitamente dispensável.

Quando andamos, também, não é necessário manter todo o corpo em tensão. Basta que as pernas se movam. Além de proporcionar menor cansaço, tal providencia permite maior harmonia e leveza de movimentos. Nota-se, especialmente, a diminuição de fadiga, quando assim se procede, no subir escadas. Parece que não participamos do movimento, confiando apenas aos membros inferiores a tarefa de locomover-nos.

Quando nos dedicamos à concentração, certas condições devem ser preenchidas, para que aquela possa ser eficazmente conseguida. É comum verificarmos que, em ambiente de recolhimento e concentração, pessoas movimentam-se incessantemente, estalam os dedos, suspiram, produzem estalidos com as unhas sentem vontade de tossir, ou manifestam contrações nervosas incompatíveis com a tranquilidade que tal ambiente demanda.

Tudo isso se deve à ausência de relaxamento. Precisamos, pois, como preparação a nosso estudo espiritualista, aprender a relaxar. Passear o nosso pensamento por todo o corpo, da cabeça aos pés, sentindo que todos os músculos estão em repouso, frouxos e plácidos. Conseguindo o domínio do físico, poderemos, então, dominar os corpos mais sutis, o que permitirá maior eficiência nos exercícios de concentração e meditação a que nos dedicarmos.

Esclarecida a relação entre o relaxamento e a concentração, diremos algumas palavras sobre os perigos da meditação, quando não é bem orientada. Um deles é a congestão cerebral provocando a inibição da circulação sanguínea, com a tensão do delicado tecido do cérebro. O estudante deve abster-se de meditar quando note o menor sintoma de cansaço. O sistema nervoso, de modo geral, também é atingido. Algumas pessoas sentem sonolência, excitabilidade, estado de tensão e desassossego, contrações nervosas dos membros, dos dedos, dos olhos, depressão e diminuição da vitalidade e modos de nervosismo, que variam conforme a natureza e o temperamento de cada um.

Se disciplinarmos a nossa vida mais inteligentemente, se estudarmos com mais cuidado o problema da alimentação, se respeitarmos as horas destinadas ao sono com mais determinação, se trabalharmos com mais parcimônia e menos impulsivamente (não importa quão elevado seja o objetivo), obteremos melhores resultados e os Irmãos Maiores poderão contar com auxiliares mais eficientes, na obra de servir ao mundo.

- Dra. Ophelia Guimarães.

Fonte: Correio Rosacruz, junho-julho de 1959.

*“Devemos aprender a lição do trabalho para um propósito comum, sem lideranças. Cada qual, igualmente induzido pelo espírito do Amor que lhe vem do íntimo, deve empenhar-se pela elevação física, moral e espiritual da Humanidade à altura de Cristo, o Senhor e a Luz do Mundo.” - Max Heindel.*

## ANEXO

### Tipos de Músculos

Fonte: [Muscle - Wikipedia](#)



Músculos Esqueléticos - visão frontal



Músculos Esqueléticos - visão dorsal



### Músculo estriado esquelético



### Músculo liso

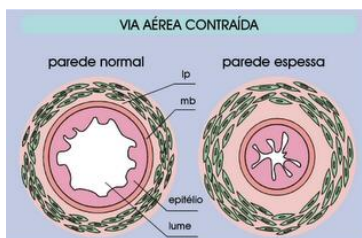
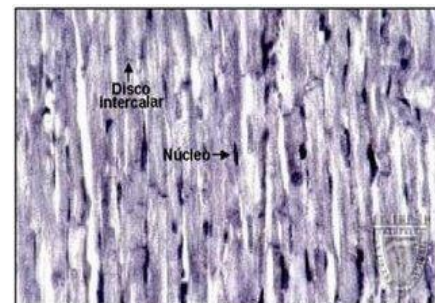


Figura 4 - Vias aéreas contraídas. A da esquerda tem parede de espessura habitual e a da direita tem a parede espessada. Teoriza-se que a redução final do lume da via aérea durante a contração do músculo liso brônquico é desproporcionalmente maior na VA espessada.

### Músculo estriado cardíaco



O tecido muscular estriado ou esquelético é formado por fibras musculares cilíndricas, finas e que podem medir vários centímetros de comprimento. Os músculos esqueléticos possuem uma coloração mais avermelhada. São também chamados de músculos estriados, já que apresentam estriações em suas fibras (fibrocélulas estriadas). São os responsáveis pelos movimentos voluntários; estes músculos se inserem sobre os ossos e sobre as cartilagens e contribuem, com a pele e o esqueleto, para formar o invólucro exterior do corpo.

Coloração esbranquiçada, também chamados de músculos viscerais que entram na constituição dos órgãos profundos, ou vísceras, para assegurar-lhes determinados movimentos (contrações). Estes músculos têm estrutura "lisa" e funcionam independentemente da nossa vontade. A maneira com que se dispõem suas fibras é bem diferente da musculatura estriada. São involuntários e, em geral são longos e lentos. Os músculos lisos não apresentam estrias. Suas células têm o formato de fuso e constituem parede de órgãos internos, como o estômago e o intestino. Um dos trabalhos que realizam são os movimentos do tubo digestivo - movimentos peristálticos - e o aumento e a diminuição da pupila.

É o mais nobre de todos os músculos, se analisado histologicamente tem característica de músculo esquelético, mas funcionalmente tem característica de músculo liso assim como o esquelético, apresenta fibrocélulas bastante compridas. É também chamado de *miocárdio*, é o que constitui a parede do coração. Apesar de ser estriado, possui movimentos involuntários. Este músculo se contrai e relaxa sem parar. Entretanto, elas são mononucleadas ou binucleadas, com núcleos localizados mais para o centro da célula. Também possuem discos intercalares, que são linhas de junção entre uma célula e outra, que aparecem mais coradas que as estrias transversais. No tecido cardíaco, têm bastante importância as fibras de Purkinje, células responsáveis pela distribuição do impulso elétrico que gera a contração muscular às diversas fibrocélulas cardíacas.

## Dra. Ophélia Guimarães



Médica e Irmã Probacionista

Formada em Medicina com especialização e residência em Psiquiatria, devotou sua vida à reabilitação de pacientes com transtornos mentais e também à redução de danos de deficientes visuais. Cêdo tornou-se espiritualista, frequentando a Sociedade Teosófica do Rio de Janeiro e militado na causa do vegetarianismo. No âmbito da Fraternidade Rosacruz Max Heindel, alcançou o grau de Irmã Probacionista, servindo como conferencista e redatora do CORREIO ROSACRUZ- Jornal Cristão-Espiritualista, editado pela Fraternidade Rosacruz Max Heindel, sendo responsável pela coluna *Espiritualismo & Ciência*, da qual transcrevemos alguns de seus artigos.



Recorte de uma edição do CORREIO ROSACRUZ, divulgando um Ciclo de Conferências Públicas Rosacruzes. Na foto, palestrando, a Dra. Ophélia Guimarães, compondo a mesa com a Sra. Irene Gómez Ruggiero, ao centro, e o Sr. Roberto Ruggiero, a direita, fundadores públicos da Fraternidade Rosacruz no Rio de Janeiro. Na coluna da equipe do Correio, a Dra. Ophélia Guimarães compõe com a Sra. Irene Gómez Ruggiero, a equipe de redatores principais.

ABRIL-MAIO, 1960
JORNAL CRISTÃO - ESPIRITUALISTA
PÁGINA 7

### Conferências Públicas Rosacruzes

Dentro do plano de grandes empreendimentos que nos propusemos, por ocasião do cinquentenário da fundação pública de The Rosacruz Fellowship, avultam, por sua natural projeção nos círculos espiritualistas, as Conferências Públicas a realizar nos principais auditórios do País.

Nesse terreno, a atividade da Fraternidade Rosacruz—Max Heindel já se tem estendido aos Estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina,

Paraná, São Paulo e Estado do Rio, pensando, no sucessivo, chegarmos a Estados do Leste e do Nordeste do Brasil, principalmente às Capitais que expressamente o desejem.

No presente, desde o mês de março último, estamos realizando Conferências mensais no Auditório do Ministério da Educação, programação esta que vai até dezembro, inclusive.

Ditas Conferências são, sempre, no primeiro sábado de cada mês,

têm início às 20 horas, e compreendem uma primeira parte musical após a qual conferencia a sra. Irene Gómez Ruggiero, Instrutora da Fraternidade Rosacruz.

Melo	dia 7	Setembro	dia 3
Junho	" 4	Outubro	" 1
Julho	" 2	Novembro	" 5
Agosto	" 6	Dezembro	" 3




### ENCONTREI A LUZ

Buscando algo que satisfizesse minhas ansias espirituais e ávida de esclarecimentos para uma série de perguntas subjetivas, caminhava como um navio sem bússola.

Já havia ingressado na senda espiritual, porém, não tinha ainda alcançado a verdadeira compreensão do «porquê» da vida.

Sentia o coração vazio, e um desejo imenso de divagar horizontes mais amplos dominava constantemente meu pensamento.

Foi em Janeiro de 1950, que se me deparou um convite feito em um jornal desta Capital, para um ciclo de conferências espiritualistas, que se realizariam na nova

### O Pai Nosso e os Corpos

Analisando os auxílios espirituais para o progresso humano, podemos considerar o Pai Nosso como uma forma algebrica, abstrata, para o melhoramento e a purificação de todos os veículos do homem.

ção, pois esta imprime, em forma de memória, a idéia de vingança, sobre o Corpo Vital. O aspirante sincero deve procurar cultivar um temperamento equânime em meio às tristezas e adversidades da vida, para que do-

**“Correio Rosacruz”**

REDAÇÃO  
Av. Edison Passos, 1000  
Tel.: 38-9031

EXPEDIENTE  
R. da Cariocas 32 - 7º and.  
Tel.: 52-9646

RESPONSÁVEL  
Mário de Macedo Behring

SECRETÁRIOS  
Raul R. Creditto Gómez  
Próspero João Ottalano

REDATORES PRINCIPAIS  
Irene Gómez Ruggiero  
Ophélia Guimarães

ASSISTENTES  
Marta Rita C. Amarel  
Marry Sierra M. Camarã  
Bárbio Augusto Martins

TESOUREIROS  
Henner Turmelio  
Joaquim Carlos Soutinho

CONSULTOR JURÍDICO  
J. B. de Queiroz Guimarães

REDAÇÃO  
Alex Osthoff  
Alexandre Penn  
Luís Gomes de Souza  
M. Conceição dos Santos  
Marta Lúcia Amarel  
Nelson Nilo, Hawk  
Yvonne Peixoto da Mota  
Zuleida de Castro Meilo

ASSINATURAS  
Revista Mensal - R\$ 120,00  
Soluções - R\$ 500,00

circula e evolui com elas



**E-Book Gratuito**

Este trabalho faz parte de uma série artigos sobre  
ESPIRITUALISMO & CIÊNCIA , da Dra. Ophéia Guimarães  
Venda Proibida

Pode ser compartilhado sem fins lucrativos.

**FRATERNIDADE ROSACRUZ**

**Centro Autorizado do Rio de Janeiro**

Rua Enes de Souza, 19 Tijuca, Rio de Janeiro, R.J. Brasil 20521-210  
Telefone celular: (21) 9548-7397 - E-mail: rosacruzmhrio@gmail.com

Endereços Web

Site Rubi Alquímico

[www.fraternidaderosacruz.org](http://www.fraternidaderosacruz.org)

[www.christianrosenkreuz.org](http://www.christianrosenkreuz.org)

Site Diamante Alquímico

[www.rosacruzrj.org.br](http://www.rosacruzrj.org.br)

Matriz:

**THE ROSICRUCIAN FELLOWSHIP**

**Rosicrucian Fellowship , 2222 Mission Ave , Oceanside, CA 92058-2329**

[www.rosicrucian.com](http://www.rosicrucian.com)

[www.rosicrucianfellowship.org](http://www.rosicrucianfellowship.org)

(760) 757-6600 (voice), (760) 721-3806 (fax)

© 2013