

Reichiana e Neo-Reichiana

Saúde pela Sexualidade e Espiritualidade- Desmistificando a Kundalini

Saúde pela Sexualidade e Espiritualidade - Desmistificando a Kundalini

Mitsyo Oshiro Takemoto
Terapeuta Holística
CRT - 38668

SINTE - SINDICATO DOS TERAPEUTAS - Holística 2008

Sumário

□ Introdução iv

□ Sahajoli e Seus Benefícios.....v

- História..... v

- Cultura Ocidente e Oriente..... vi

Sexo..... vi

Dois Cérebros..... vii

Tres Veiculos.....vii

Cérebro.....vii

Órgãos do Corpo.....viii

Órgãos Sexuais.....viii

□ Os Três Tan Tiens.....viii

□ Tantra.....ix

□ Vantagens da Prática Sexual..... x

- Os órgãos sexuais e o Cérebro..... x

□ Rejuvenescimento (dentro das técnicas Tanóticas)..... x.

- A importância da Saliva..... xi

Reichiana e Neo-Reichiana

- Esperma xi

□ Kundalini xii

□ Sexualidade xii

□ Reeducação Sexual xiii

- Filosofia do Chi xiii

- Chakras, Tantrismo, Budismo e Hinduísmo xiii

□ O Cultivo da Energia Sexual e Espiritual xiv

□ Os Órgãos Sexuais e o Cérebro xiv

□ Material e Metodologia xiv

□ Discussão xv

□ Conclusão xv

□ Bibliografia xvi

Introdução

SEXUALIDADE, ENERGIA E RELACIONAMENTOS

A relação entre homens e mulheres tem desconcertado e confundido filósofos, cientistas e pensadores ao longo dos tempos. A sexualidade é uma "doença" que abarca as páginas da história de todas as sociedades. É um ritual que tem absorvido as atividades humanas através das eras e que ainda constitui um dilema para as culturas atuais. Diante de algo que existe há tanto tempo e que faz parte da vida de toda criatura ao longo da história, poderíamos pensar que a raça humana já fosse especialista no tema da sexualidade. Entretanto, ainda hoje, os relacionamentos sexuais continuam ofuscando e confundindo profundamente o espírito das pessoas. Por um lado, criam paixão e amor, acendem o romance e o prazer, despertam as chamadas do desejo que tornam a vida digna de ser vivida, mas, por outro lado, a sexualidade é também uma fonte de desconfiança e negatividade, a causa de inúmeros problemas na sociedade. Os taoístas não viem o sexo ou a energia sexual como uma questão moral. Para eles é mais uma questão de saúde. Assim que você conseguir entender sua energia, como ela é e para que realmente existe, você terá um conhecimento bem mais saudável de como trabalhar com ela e como integrá-la com as pessoas ao seu redor, especialmente com o sexo oposto. A energia sexual é o alimento para a totalidade do nosso ser: o corpo, a mente e o espírito. Os exercícios para a energia sexual desenvolvidos nos ensinamentos taoístas são muito mais sofisticados e focados do que no Ocidente. Esses exercícios taoístas vão diretamente à fonte de nossa sexualidade, cuidando-a de maneira a trazer energia e força sexual para quem os utiliza apropriadamente. A saúde sexual depende intrinsecamente da energia sexual, é a energia mais potente que existe, pois é uma energia criativa, a energia criativa é a pura energia da vida, a sexualidade se manifesta o tempo todo no universo, desde a natureza, plantas, flores, animais e nós humanos, ela flui no universo o tempo todo, ela é um dom que recebemos e que tem que ser utilizada, a natureza dela é a natureza cobra, a pessoa que não sente atração sexual é uma pessoa que tende a sofrer, por causa dos bloqueios energéticos. Sobre a energia sexual se envolve vários assuntos, um deles é a energia da Kundalini.

Sahajóli e Seus Benefícios

O Sahajóli se resume basicamente em exercícios para fortalecer os músculos vaginais e região pélvica. Em primeiro lugar estaremos passando as técnicas de como proceder esse exercício. Em primeiro lugar trabalha-se o fortalecimento de todo assoalho pélvico (vagina, uretra e ânus) e é chamado de *Uddiana Bandha*, ou seja, com essa prática trabalha-se todos os esfíncteres, anal, vaginal e uretra através das contrações dos anéis da vagina, ânus e uretra. Na segunda fase desse exercício aprende-se a sugar e não apenas apertar para cima os músculos e esfíncteres. Conforme o fortalecimento de todo assoalho pélvico, estaremos alcançando o *sahajóli*, *vajrolí* e *amarolí*, pois a energia flui até chegar no *bindu* (comparada a energia do orgasmo). Exercícios para os homens/aqui a intenção é preservar o *bindu*, ou seja preservar o sêmen, pois com a ejaculação perde-se a energia e acelera o envelhecimento. *Bindu* é uma ligação entre o chacra coronário e o chacra básico, é um fio que liga o cérebro, medula e órgãos sexuais.

HISTÓRIA

Sahajóli é uma arte milenar das mulheres orientais. Antigamente o Sahajóli era praticado naturalmente. Os pais orientavam seus filhos naturalmente com relação a esse legado, através do sistema *Param Parani*; quer dizer oralmente, nada de leituras ou escritos. Entre os sábios: o pai da jovem contratava uma orientadora, mestra na arte de amar, com a finalidade de preparar a jovem moça *Shaloi* "Deusa do Amor" com intenção de entregar ao pretendente *Shivo* "Deus do Amor". Assim se formava um casamento perfeito, inabalável. Com a lavagem dos ingleses, devido ao moralismo vitoriano, eles foram proibidos de praticar e caiu no esquecimento.

Há aproximadamente dois séculos, as prostitutas orientais, as geixas, se apoderaram dessa técnica para obter mais lucro, ganhar mais clientes. Na China, os Ensinamentos Sexuais da Tigresa Branca, Segredos das Mestras Taoístas - Hsi Lai - ainda existe em grupo secreto, um treinamento concentrado de três anos, com a finalidade de educar e reeducar no "refinamento" aperfeiçoamento para a "imortalidade" sexual e espiritual (valorização da mulher). Esse sistema é comparável com o Tantra.

Reichiana e Neo-Reichiana

No ocidente, o *sahajol* feminino se tornou conhecido através do Dr. Kegel, médico americano que popularizou os exercícios de contração vaginal, trazendo muitos benefícios à saúde e sexualidade da mulher. Tomemos como exemplo a cura de muitos casos de incontinência urinária, queda de útero e bexiga. Assim como mulheres antes consideradas frígidas, após aprenderem as técnicas conseguem prazer e orgasmo.

As praticantes de *sahajol*, tem uma aparência mais jovem em consequência do equilíbrio hormonal obtido através destes exercícios. Um famoso mestre de yoga da Bélgica, André Lysbeth diz em seu livro que uma praticante desta técnica ancestral será mais apreciada do que qualquer outra mulher, e não será trocada nem por uma bela rainha.

O *sahajol* entre as mulheres está rapidamente se tornando popular em nosso país para a felicidade de muitos casais que hoje desfrutam deste criativo e saudável em suas relações sexuais.

O *sahajol* masculino, isto é, os movimentos com a musculatura do pubococcigeo no homem, além da movimentação voluntária do esfíncter anal e perineo chamados de exercícios do *malabhará* no yoga, incluindo também os vários tipos de movimentos pélvicos e penianos, que praticados pelos homens, melhora a circulação da área pélvica, aumentando conseqüentemente a potência e o prazer do praticante.

Os homens que praticam possuem vitalidade e potência sexual até a longevidade, pois em várias regiões do Oriente estes exercícios são utilizados naturalmente no dia-a-dia. Esse conhecimento provém de ensinamentos legados de seus antepassados.

São homens que realmente fazem amor por horas seguidas, dando mais prazer as suas companheiras. Este conhecimento é fundamental para a prática do sexo Tântrico. A saúde sexual eleva a totalidade do indivíduo (auto estima).

CULTURA: OCIDENTE E ORIENTE

Cultura Ocidental: é patriarcal (machista, possessivo, ciúmes, violência, muita dor, remorso, guerra). A mulher não tinha o direito de ter prazer sexual. Os inquisidores da igreja condenavam severamente.

Cultura Oriental: é matriarcal (paz, amor, compreensão, respeito, não ciúmes). Culto a mulher, a mulher (divindade).

SEXO

Dakshina margya - perda do *Bindú* (ejaculação) é ocidental, primitivo, inferior, meramente físico e mecânico. Resultado: fadiga, cansaço.

O sexo é feio, vergonha, dão nomes ou apelidos feios aos órgãos genitais: cheios de preconceitos e proibições. Hoje o sexo é liberado sem freios? *Vama margya* - manter o *Bindú* (orgasmo), é oriental, superior, evoluído - é um fenômeno físico-psíquico-emocional. Resultado: saúde e vitalidade, devido a Energia da Kundalini (Energia Vital). Ativa todos os órgãos internos e os chacras, do primeiro até o sétimo chacra. Nesse caso podemos dizer que atinge o nirvana (iluminação-conceito taoísta). Os orientais dão nomes poéticos aos órgãos genitais como: Flor, Rosa, Margarida, Orquídea, Girassol, etc.

2 CÉREBROS: primeiro cérebro cabeça e segundo cérebro intestino

Relação Intestino e o Cérebro.

A ciência e as pesquisas médicas têm demonstrado através de estudos recentes a importância do sistema gastrointestinal e mais especificamente do intestino, para a manutenção da saúde e do bem estar. O intestino passou a ser reconhecido como um "órgão inteligente" por sua capacidade de selecionar entre o que comemos, o que nos é ou não útil, e por ser o único órgão do corpo humano capaz de executar funções independentemente do Sistema Nervoso Central, chegando a ser recentemente denominado por especialistas como um "segundo cérebro".

O livro do Dr. Michel Gerson, o "Segundo Cérebro", menciona que os intestinos possuem uma rica rede neuronal, cerca de 100 milhões de neurônios (semelhante à medula espinhal) que elaboram neurotransmissores. As últimas pesquisas demonstraram que quarenta hormônios e vinte neurotransmissores são secretados também pelo eixo-cérebro-intestinal, ou seja, pelo cérebro e intestino simultaneamente, e que 80% do nosso potencial imunológico está presente neste órgão. Com isso ao regular todo o nosso organismo os intestinos funcionam como órgãos inteligentes.

Para que o corpo entre em equilíbrio é importante que haja uma consciência entre a conexão desses dois cérebros, para fazer circular a energia "yin e yang."

TRÊS VEÍCULOS OU TRÊS MENTES

Mente, órgãos e órgãos sexuais.

Parece que algumas pessoas estão desligadas de si mesmas e dos seus órgãos sexuais. A mente e os órgãos estão, portanto, separados. O taoísmo acredita que a mente, o corpo e o espírito devem trabalhar juntos. Os resultados dependem da assimilação de cada aluno. No Tao, aprendemos a criar um Tempo Sagrado dentro de nós. Com a técnica simples de sorrir em todos os órgãos, podemos integrar o nosso corpo, a nossa mente e o nosso espírito.

Eles não ficam mais separados. A prática sexual conecta a mente com os órgãos sexuais e o cérebro. Forma uma ponte de ligação entre essas nossas partes e cria-se a sinergia.

CÉREBRO

O Cérebro pode acessar e gerar as forças superiores, mas não é fácil armazenar essa energia no próprio cérebro. Precisamos treinar o cérebro para aumentar a sua capacidade e a sua destreza em armazenar a energia. A energia do cérebro, quando aumentada até um determinado nível, pode permitir um maior número de sinapses e ajudar a converter proteínas em células cerebrais. O Tao acredita que, com o treinamento e a prática é possível aprender a aumentar o número de células cerebrais e nervosas, assim como aumentar o número de sinapses no sistema nervoso central.

Reichiana e Neo-Reichiana

ORGÃOS DO CORPO

Os órgãos também podem gerar energia, mas muito menos do que os órgãos sexuais e o cérebro. Eles também têm uma capacidade muito maior de armazenar e transformar energia.

ORGÃOS SEXUAIS

O Tao descobriu que os órgãos sexuais são os únicos órgãos que podem gerar uma quantidade significativa de energia (força vital ou *hau*).

OS TRÊS TAN TIENS

Eles também podem armazenar energia, transformá-la e fornecê-la para o cérebro, a coluna vertebral, os órgãos sexuais e os outros órgãos.

Três mentes ou três *Tan Tiens* conectados significa força "YI".

Na prática do Tao, armazenamos a energia nos três *tan tiens*, que são os reservatórios de energia dentro de nós. O *Tan Tien* superior (*Brain*) localiza-se no cérebro (o salão de cristal, o terceiro ventrículo) e, quando está cheio de energia, a capacidade do cérebro aumenta. Aqui armazenamos a nossa inteligência espiritual, a nossa mente. Todos os *Tan Tiens* apresentam uma face yin e outra yang. Na natureza, Yin e Yang estão presentes em todas as coisas. Pelo por do sol, o dia (Yang) se converte em noite (Yin). É muito importante sentir os aspectos de Yin dentro de Yang e de Yang dentro de Yin (nascer e por do sol). Um aspecto não existe sem o outro, pois são aspectos inseparáveis da mesma força.

O centro *Tan Tien* do coração, entre os dois mamilos é o *Tan Tien* médio. Ele é associado ao elemento fogo. Ainda assim, dentro do fogo sempre existe água. O espírito original (*Shen*) é armazenado aqui (glândulas molada e timo).

O baixo ventre a altura do umbigo é o universo, ou oceano, variado. Queremos sentir um universo de energia no *Tan Tien* inferior. Dentro desse universo ou oceano, existe um fogo como um vulcão sob o oceano: "fogo sob a água" (glândulas gônadas).

Os três *Tan Tiens* referem-se a esses três reservatórios de energia dentro do corpo. Esses reservatórios são lugares onde podemos armazenar, transformar e coletar a energia. Os reservatórios são a fonte de energia que flui através do corpo. Os meridianos são os rios de energia alimentados por esses reservatórios.

TANTRA (Há muita especulação em torno do Tantra)

Definição: É uma filosofia comportamental naturalista. É basicamente o sexo, espiritualidade e Yoga. É um instrumento de elevação que leva a espiritualidade. O Tantra pede dedicação, concentração, disciplina. O Tantra organizou os rituais da Magna Mãe, transformando-os em um método de emancipação que busca na psique humana a manifestação da *Shakti*, a energia primordial que move o Cosmos. Este movimento teve uma forte influência sobre a religião, a ética, a arte e a literatura indiana, havendo resurgido com inusitada força entre 400 e 600 d.C, quando chegou a transformar-se em uma moda que acabou por influenciar os modos de pensar e agir da sociedade indiana medieval. Aqui ela se afirma, populariza e estende ainda mais, dando origem a um grande número de correntes e manifestações filosóficas, religiosas, mágicas e artísticas algumas análogas. Não se trata de uma religião nova sendo de uma nova caracterização de fatos que pertencem ao hinduísmo comum, mas que as vezes só se apresentam precisamente em suas formas tantricas encontra-se a marca do Tantrismo na mitologia e cosmogonia, mas, principalmente, no ritual.

O ritual tântrico propõe um caminho chamado Caminho do Vale, que é o mais fácil, pouco movimentado e baseado no relaxamento físico e mental. Ele nos abre para um mundo de sensações e experiências desconhecidas, gera uma plenitude prolongada e a integração total entre dois seres.

Para o Tantra o corpo é mais do que um maravilhoso instrumento ou admirável mecânica biológica: ele é divino. O Tantra nesse trabalho proposto é chamado de Tantra Branco, focado no casal e não na poligamia.

Exercício tântrico: o *mula bandha*

Este exercício também pode ser praticado por homens e por mulheres. Deitada (o), sentada (o) ou em pé coloque seu pensamento na região anal. Respire com tranquilidade. Depois de alguns minutos tentando manter a concentração, contraia delicadamente o primeiro esfíncter do ânus, o mais externo. Depois, apertando um pouco mais, dirija sua concentração para o segundo anel muscular, enfim, contraia o eretor do ânus, levando assim os dois esfíncteres anais e perfize para dentro e para cima. Lentamente e gradualmente, distingam-se bem estes três níveis, mesmo na primeira tentativa. Depois, aperte com toda a força que puder até fazer vibrar toda região anal e perineo. Mantenha esta contração ao máximo, restando o fôlego, por no mínimo 6 segundos. Depois relaxe, mantendo a concentração. Repita no mínimo 5 vezes seguidas.

VANTAGENS DA PRÁTICA SEXUAL

Os taoístas descobriram como aproveitar a energia mais poderosa da experiência humana – a energia sexual e aplicá-la na busca pela saúde, juventude, longevidade e imortalidade espiritual.

Os Órgãos Sexuais e o Cérebro

Os órgãos sexuais tem uma estreita conexão com o centro do cérebro, especialmente a glândula pineal. Fazer a energia sexual circular descendo até o sacro e depois subindo até o cérebro, melhora a memória. Dizem os sábios taoístas: "Faça a energia sexual voltar para revitalizar o cérebro" (*Brain*).

O centro do cérebro está ligado ao útero e a glândula prostática. Contrair e relaxar os órgãos sexuais, *subhaji* (pompoarismo), aumenta a circulação de sangue e hormônios sexuais no centro do cérebro.

Outras vantagens conseguidas através dos exercícios de *subhaji* são a parada da incontinência urinária através do fortalecimento do assoalho pélvico, retardamento da ejaculação (ejaculação precoce), anorgasmia (dificuldade ou não chegar ao orgasmo).

Pompoarismo *Tantra Yoga* = exercício dos músculos vaginais e do assoalho pélvico (puboocígeo):

Reichiana e Neo-Reichiana

- Previne desequilíbrios pelo fato de deixar os tecidos da região mais fortes e lubrificadas.

- - Evita a queda do útero, da bexiga e incontinência urinária, previne contra hérnia, hemoróida

e varizes.

- Auxilia a gestante no parto normal e na recuperação pós-parto.

- Elimina a cólica menstrual, auxilia no tratamento de bloqueios, impotência, friidade e vaginismo.

- Ativa a circulação do sangue, harmoniza os chacras e equilibra a energia Yin e Yang.

- Ajuda no equilíbrio da produção hormonal (rejuvenescer).

- Mais mobilidade dos quadris e das áreas pélvicas, melhora a performance da mulher no ato sexual devido ao aumento da libido.

REJUVENESCIMENTO (DENTRO DAS TÉCNICAS TAOISTAS)

Os antigos taoístas descobriram o sutil e intrincado poder dos músculos esfínteres que existem dentro do corpo e que estão localizados nas extremidades de importantes sistemas do organismo, como o digestivo, o respiratório e o trato urinário. Para que o corpo esteja em estado ótimo de saúde é muito importante que os músculos esfínteres se contraíam simultaneamente, estabelecendo o ritmo interno e a estrutura do corpo.

Quando existe um desequilíbrio de energia sexual, ela é revelada nas características externas da face. Quando os músculos esfínteres estão em desequilíbrio, os órgãos se esgotam. Essa exaustão dos órgãos é refletida no centro sexual, pois são eles que suprem de energia o centro sexual. Toda essa dinâmica interna se reflete na face, nos olhos, nos cabelos e nas características externas gerais do corpo.

Postura dos Três-Tan Tíens e no sistema dos 7 chacras para a saúde e manutenção da coluna.

A IMPORTÂNCIA DA SALIVA

A saliva marca a primeira fase do desenvolvimento libidinal; para o taoísta, a produção de grandes quantidades de saliva assinala as energias restaurativas do mesmo corpo. Os taoístas estavam certos nesse pressuposto porque a saliva estimula e é parte do sistema imunológico. Os taoístas vão muito mais longe a seus louvores e na aplicação da saliva. Ao ser refinada, a saliva se torna muito espessa e embranquece, parecendo-se muito com o próprio sêmen. Sabe-se que os taoístas subsistem com esta saliva refinada por longos períodos, vivendo de "ar e exalho"; respiração e saliva, como costumavam dizer. Eles alegaram que era um catalisador para se atingir a imortalidade.

Exercícios para ativar as glândulas salivares (importante para a manutenção da saúde geral).

Os três nós

- Três-Tan Tíens - sêmen interior

desatar os três Granulés (nós)

Malaflura - Anshatt - Aju

ESPERMA

As células do espermatozoide são da maior importância, pois elas carregam os elementos restauradores. Segundo a bioquímica, o sêmen é quase inteiramente proteína pura, com enormes quantidades de fósforo, cálcio e vitamina C. Ele contém ainda propriedades antibióticas. De modo geral, o sêmen contém muito dos micronutrientes necessários para a saúde do organismo humano, especialmente a pele e cabelo. É muito eficaz para ajudar na restauração da juventude da mulher.

Para os antigos taoístas, o sêmen e o sangue pareciam ser a mesma coisa: o sêmen era uma destilação do sangue. Um texto remoto alegava que quarenta e nove gotas de sangue equivalem a uma gota de sêmen. Por esta razão, os taoístas procuravam preservar o seu sêmen, pois assim estariam preservando a própria essência da vida. Levando-se em conta os ingredientes do sêmen, esse antigo diagnóstico intuitivo não está muito longe do que a bioquímica também descobriu sobre o sêmen.

Reichiana e Neo-Reichiana

KUNDALINI

A energia da felicidade latente dentro da espinha dorsal, até ser ativada pelas práticas tântricas. Geralmente ela é representada como uma serpente encolhida que se move ao longo da coluna. A energia da *kundalini* poderá ser ativada através de exercícios tântricos e energia sexual.

Essa é uma energia que deve ser ativada com conhecimento e orientação, levando sempre em consideração o limite de cada ser. A energia nunca morre, ela se transforma.

SEXUALIDADE

A energia sexual provém da melhor energia do corpo, porque ele está envolvido no processo de fornecer energia ao centro sexual. Portanto, o centro sexual é a condensação de toda energia do corpo e é essa a razão pela qual a saúde do centro sexual é necessária para a nossa saúde mental, emocional e física.

A energia sexual é o alimento para a totalidade do nosso ser: o corpo, a mente e o espírito. Ela é a água da vida, que reabastece os jardins do templo humano. Os exercícios para a energia sexual desenvolvidas nos ensinamentos tântricos são muito mais sofisticados e focados do que no Ocidente. Esses exercícios tântricos são diretamente à fonte de nossa sexualidade, cultivando-a de maneira a trazer energia e força sexual para quem os utiliza apropriadamente.

O polo que juntamente com o clímax proporciona intensa satisfação sexual na mulher é um ponto profundo localizado próximo ao útero na parede anterior da vagina, possui uma textura diferente dos outros tecidos vaginais e fica intumescida na excitação feminina. Esta área ficou conhecida como o Ponto G depois que o médico alemão Dr. Ernest Grafberg revelou este ponto em que havendo uma excitação adequada pode aumentar o prazer e levar ao orgasmo feminino.

O tamanho e a consistência do Ponto G variam de mulher para mulher. É melhor que a mulher sozinha descubra o seu próprio Ponto G e as maneiras e ritmos de manipular este local que lhe proporcionem prazer, dando-lhe mais autoconfiança quando estiver acompanhada do seu parceiro. A harmonia entre o casal é de extrema importância para este momento que desenvolverá uma conexão íntima e mais afetuosa entre o casal.

Localização do Ponto G na prática para mulheres.

REEDUCAÇÃO SEXUAL

Desenvolver um curso no sentido de orientar homens, mulheres e adolescentes para uma prática sexual saudável, com a finalidade de preservar a família e a harmonia nos relacionamentos.

FILOSOFIA DO CHI (DEDICADO À EVOLUÇÃO INTEGRAL DO SER HUMANO

ATRAVÉS DA CONSCIÊNCIA)

O equilíbrio desta energia é reconhecido como um dos mais poderosos instrumentos na manutenção da saúde integral.

A força vital é uma forma sutil de energia eletromagnética uma realidade fisiológica do organismo. As técnicas de toque físico e não físico, são usadas para mandar energia através de todo organismo "abrindo" pontos bloqueados.

Loven elaborou uma síntese dos conhecimentos sobre as energias do corpo e as reuniu na bioenergética, que tem como finalidade liberar as emoções acumuladas por meio de práticas.

As atividades que tensionam as pessoas acabam por bloquear o feixe energético interior, provocando diretamente enfermidades e ou até contribuindo para feridas-las. É aí que pode ser utilizada a bioenergética.

Em 1990 Loven publica espiritualidade do corpo. Após alcançar um extremo de polaridade, radicalizando a postura de que todo o problema era defeso contra a sexualidade, ele pôde seguir adiante em sua exploração e introduzir na Terapia um outro eixo deste polo, a espiritualidade.

Em 1992 Loven colocou que o objetivo da terapia passava a ser para ele, auto-percepção, auto expressão, ou seja, conhecer-se, expressar sua verdade e ser dono de si mesmo. Passou a colocar o ego saudável como objeto principal da terapia, e a manifestação da sexualidade como uma das formas de expressão desse ego saudável.

Chacras, Tantrismo, Budismo e Hinduísmo

A principal diferença repousa na maneira diferente de tratar os mesmos fatos fundamentais. O sistema hindu enfatiza mais o aspecto estático dos centros e suas ligações com a natureza elemental...isso porque os chacras de um conteúdo objetivo na forma de sílabas-semente permanentemente fixas (símbolos estáticos).

O sistema budista preocupa-se menos com o aspecto estático-objetivo dos chacras, e mais com o que flui através deles, com suas funções dinâmicas, ou seja, com a transformação da corrente de energias cósmicas ou naturais em possibilidades espirituais.

A concepção dos chacras apresentada por DVK se assemelha ao dinamismo do sistema budista. Sistema + Movimento = sentido e percebido = emoção-psíquico-físico-espírito.

Sincronizadores das energias emocionais, mentais e etéricas, corpo-espírito-mente.

Reichiana e Neo-Reichiana

O sétimo chacra, coronário o maior é a sede dominante e faz a conexão direta com o primeiro chacra-kundalini.

O CULTIVO DA ENERGIA SEXUAL E ESPIRITUAL

Os taoístas descobriram como aproveitar a energia mais poderosa da experiência humana – a energia sexual e aplicá-la na busca pela saúde, juventude, longevidade e imortalidade espiritual.

OS ÓRGÃOS SEXUAIS E O CÉREBRO

Os órgãos sexuais tem uma estreita conexão com o centro do cérebro, especialmente a glândula pineal. Fazer a energia sexual circular descendo até o sacro e depois subindo até o cérebro, melhora a memória. Dizem os sábios taoístas: "Faça a energia sexual voltar para revitalizar o cérebro".(Binkó)

O centro do cérebro está ligado ao útero e a glândula prostática. Contrair e relaxar os órgãos sexuais, *sahajoli* (pomparismo), aumenta a circulação de sangue e hormônios sexuais no centro do cérebro.

Material e Metodologia

Sobre os tópicos citados, e os referentes autores os quais menciono, é de grande valia ressaltar a interligação entre o sexo e a espiritualidade, estão relacionadas à saúde física, um não está desvinculado do outro.

A importância dos chacras e a energia que flui em todo corpo seguindo uma vida sexual saudável, junto com os exercícios citados como o *sahajoli* é de extrema importância para a melhora constante de todo o corpo, não é apenas sexual, mas a energia que flui dos exercícios são ligados a saúde física levando ao desenvolvimento e crescimento espiritual, esse crescimento está nas técnicas tântricas e nas explicações sobre os chacras e a energia da Kundalini.

Discussão

Os autores mencionados em grande maioria cita a energia dos chacras como centro de energia, no livro de Hiroshi Motoyama relata sobre o *Tantra Yoga, Kundalini*, e a teoria dos chacras e os meridianos da acupuntura, o autor cita que existe a possibilidade da energia dos chacras serem comparados aos meridianos na acupuntura, e em outro ponto de vista a autora relata que a função dos chacras estão mais ligados a fatores emocionais. Acredito que os trabalhos dos autores citados são complementares, pois dizer sobre energia pode ser complicado, porque esbarramos no campo dos estados. É através dos exercícios que se pode dizer mais sobre a energia que flui, pois não se trata necessariamente de uma ciência comprovada, ela não é vista, mas sim sentida. Sobre esses relatos complementares cheguei à conclusão que não existe a sexualidade desligada da espiritualidade, pois, através dos mesmos canais energéticos fluem as mesmas energias.

Através desta visão a energia sexual é uma questão de saúde, pois ela é potente por ser uma energia vital e manifestada o tempo todo no universo. A pessoa que bloqueia esta energia desenvolve desequilíbrios.

Através dos exercícios do *Sahajoli* trazemos benefícios à saúde, curando muitos casos de incontinência urinária, queda de útero, bexiga, ejaculação precoce, entre outros, sendo assim poderosa técnica para manter a saúde física de forma geral.

Conclusão

Conclui em meu trabalho e exercícios que realizei em meu próprio corpo, mais os relatos de alunos que também citaram suas experiências, onde através dos mesmos canais energéticos, flui a energia ligada ao sexo e a espiritualidade, sendo assim, quando se tem uma experiência sexual, as energias do orgasmo se refletem em todos os demais chacras, do primeiro ao sétimo chacra podendo ser comparada a iluminação ou nirvana da espiritualidade.

A energia do primeiro chacra, chamado de *Kundalini*, é ativada através da atividade sexual, fantasias sexuais e dos exercícios do *Sahajoli*, criando uma potente energia que quando despertada passa do primeiro chacra e sobe para os demais, levando a ascensão espiritual.

A finalidade do trabalho é também fortalecer a relação entre homens e mulheres dentro da monogamia através dos exercícios tântricos.

A saúde está ligada ao fortalecimento do assoalho pélvico, onde se preserva a energia de todos os órgãos do corpo, não apenas os órgãos sexuais, pois se a base está flácida, todos os demais órgãos tendem a cair, assim, quanto mais os exercícios forem feitos, mais saúde de forma geral se tem e é por isso que os taoístas entendiam que aproveitando a energia sexual o ser humano conseguiria manter por mais tempo a saúde, a juventude, a longevidade sexual e imortalidade espiritual.

Conhecendo a energia do corpo, fica simples pensar e discutir sobre a sexualidade, e saber que através do conhecimento do nosso corpo e da energia que flui através dele, é possível chegar à saúde plena tanto física quanto psíquica, pois nossas ações e pensamentos são frutos da energia que circula em nossos corpos.

Bibliografia

Os chacras que falam!

Sônia Szaligowski Ramos, Ed. Arcoabaiano

Reichiana e Neo-Reichiana

A cura pela meditação

Cristina Cairo, Ed. Mercuryo

Chacras – Mandalas de Vitalidade e Poder

Shaila Sharaton e Bodo J. Baginski, Ed. Pensamento

Cura Cósmica – Chi Kung Cósmico

Mantak Chia, ed. Caltris

Reflexologia Sexual – O Tao do Amor e do Sexo

Mantak Chia e W.U. Wei, Ed. Caltris

Os ensinamentos sexuais da Tigresa Branca – Segredos dos Mestres Taoístas

Hsi lai, Ed. Aquariana

Cores Para a Sua Saúde

Gerard Eds, Ed. Pensamento

Energia Sexual e Yoga

Elisabeth brunton, Ed. Pensamento

A densa Durga

Cinco Duarte, Ed. Sexto Sentido

A Espiritualidade nas Empresas

Marta Mastielli, Ed. Sexto Sentido

Teoria dos Chacras, Hiroshi Motoyama, Ed. Pensamento

Site Pesquisado: <http://www.yogaflex.com.br/vantagem.php>

Reichiana e Neo-Reichiana

ID de solução único: #1210

Autor: : Mitiyo Oshiro Takemoto - Terapeuta Holística - CRT 38660

Última atualização: 2008-05-20 11:03