

Yôga

Terapia Corporal Indiana

Terapia Corporal Indiana

Karagasubhutasudhikashagrapratistha

A identificação dos elementos da Sompasa do corpo insuflando energia através do toque

Celi Aparecida Coutinho - Terapeuta Holistica - CRT 21270

[SITE INDICADO PLOS TERAPISTAS](#) - Holística 200

9

SUMÁRIO

1. Introdução.

2. O que é Terapia Corporal Indiana?

3. Princípios filosóficos de origem.

4. Noções básicas sobre os Chakras, Nadis.

5. Método.

6. Conclusão.

7. Bibliografia.

1.

INTRODUÇÃO

Tudo que desajam no plano físico é possível de realizar se obtiver consciência de que a capacidade de criação é natural ao Ser Humano.

Devido às condições de preconceitos sociais, culturais e até mesmo religiosos, o ser perde essa capacidade de sentir e criar e passa a crer que tudo depende do mundo exterior. Os problemas pessoais não são percebidos e frustrados.

Yôga

A terapia corporal por si só já é um agente de carinho, permitindo que a pessoa se preencha deixando de está carente de algo que ela própria não sabe explicar. Apenas que é bom.

Agora imagine uma técnica que além de tocar o físico, possa tocar também o corpo energético, fortalecendo e subordando a mente que habitou, para simplesmente Ser o que tem de Ser, na sua verdadeira forma de Natureza interna e Individual.

Alcance verdadeiramente a sua essência através do toque (deshlha), insuflado através dos mantras e naturalmente o realinhamento das chakras acontece.

A Terapia Corporal Indiana proporciona o realinhamento dos centros energéticos (chakras) e das emoções e consequentemente descongestiona o fluxo emocional negativo registrado na capa corporal. Portanto além de extremo relaxamento, produz equilíbrio e auto estima, resgatando o desejo de ser feliz.

2

O que é

T

terapia

C

corporal Indiana

7

Terapia Corporal Indiana Tântrica

Karanyasabhuksauddbhishagrenepasthita

A identificação dos elementos da linguagem do corpo tem grande importância

atuação do toque

Insuflar energia no corpo, limpando os elementos ativos com a identificação do toque.

A Terapia Corporal Indiana é uma técnica codificada através de práticas milenares do Ser humano de forma ensinando princípios comportamentais de vida, onde o objetivo principal é um processo de higienização da mente, do corpo físico e do corpo emocional através de técnicas ritualísticas, incluindo o comportamento sexual ritualístico e metafísico. O toque é a parte principal do ritual místico (ato sexual metafísico). Sendo que os conteúdos deste toque (deshlhas) foram transformados em uma técnica de Terapia Corporal sensibilizadora com o intuito de promover equilíbrio energético através da mantras, aumãs, pranayama e mantras auto corporal de forma circular para reconectar e polarizar a energia da pessoa que está para receber o deslha (toque) levando a mesma ao conhecimento do seu EU INTERIOR.

Foi desenvolvida com a finalidade de integrar os sete corpos básicos, alinhando-os e purificando-os para que exerçam sua função de auto liberação da consciência. Em outras palavras, a Terapia Corporal Indiana Tântrica proporciona um encontro entre os elementos constituintes do homem e os elementos essenciais do Ser.

O homem é bem mais, físico, corporal, o qual se expressa através de uma personalidade social, e selvagem, testemunho inconspicuo do Cosmos e do Ser-persona, onde está o Purusha.

O Purusha é o verdadeiro ser interior. Aquilo que está acima e dentro do corpo, do físico, do emocional, do mental, do intuitivo e dentro do espiritual. Domina todo ele, passivamente, aglutinando-o, mas não interferindo; organizando-o de modo não perceptível.

No conjunto dos corpos sutis, tais como: emocional, telúrico, mental, intuitivo e espiritual, dão-se o nome de psicocorpo (koshas). De modo geral, podemos chamá-lo de corpo sutil, embora o termo não tenha como ter significado.

Yôga

Esse corpo pode sofrer mudanças tanto benéficas quanto maléficas, dependendo de como nos comunicamos com ele. Ele sente os reflexos do meio ambiente na forma de stress emocional, mental e sexual, influido diretamente no corpo físico e nível neurológico e muscular, canalizando-se numa gama imensa de reflexos.

Num esquema simples, poderíamos dizer que as aplicações as mandeiras da terapia corporal no corpo físico, alcançamos também no psíquico. Esse procedimento se movimenta em ondas, do físico para o energético e para o emocional, do emocional para o mental, do mental para o intuitivo. Daí em diante então poderá se manifestar o Purusha. O ponto principal de atuação nesse corpo psíquico é através da respiração e dos mantras que será insuflando durante o toque físico usando como

ponto principal as chakras para apertar o fluxo de energia emanado durante o procedimento de aplicação.

A Terapia Corporal Indiana surgiu do princípio filosófico tântrico derivado da Híndica do maitheuna (ato sexual metafísico) que em sua primeira importância é adquirir sabedoria deixando de ser um ato sexual carnal para algo absolutamente transcendental.

A Híndica desta terapia corporal consiste em deixar o ser humano mais sensibilizado e com a sua libido mais ordenada, podendo transmutar esta energia no dia-a-dia em forma pensamento, em forma trabalho ou em forma de expressão harmoniosa.

3.

PRINCÍPIO FILOSÓFICO

DE ORIGEM

Tantra

é um termo masculino, como em geral acontece nas palavras terminadas em "n" no idioma sânscrito. Tantra origina-se das palavras **TANOT**

(*expansão*)

= **TRATATI**

(*consciência*)

), evocando a possibilidade de crescimento da consciência através do Sadhana (prática). A palavra também pode significar "torção". Livros onde são ensinados exercícios, hiberna, ciência, filosofia, atitudes de higiene física e mental, bem como, modo de vida, sexualidade e atuação social. Todo tratado

sistemático concernente à prática que leva à "expansão do ser" está representado pela raiz **TAN**

(de estirar ou estender

) e o sufixo **TRA**

(instrumentalidade

). Obtém então a palavra **TAN-TRA**

, ou seja, literalmente, "**instrumento de expansão**"

do campo de consciência comum, para alcançar a supra- consciência, raiz do Ser e recapitulação dos poderes desconhecidos que o tantra pode despertar e utilizar.

No século VII, foram lançados seis textos tântricos. Esses escritos trazem elaborados sistemas teóricos e práticos através dos quais o mundo conhecido a teoria tântrica, a questão espaço-tempo, a astronomia, a cosmologia, a cronologia, a astrologia, a alquimia e a terapia agniotética. Trouxeram à luz os princípios da geometria aplicada (Tantra e Mandala), os símbolos algebricos, o sistema do heliocentrismo astronômico, a descoberta da esféricidade da terra e de outros planetas. Já

conheciam a atração interplanetária, a luz e sua velocidade, extensa teoria a respeito do calor, da gravitação, dos Nakshatras (casas lunares), bem como o ano lunar e solar. Enquanto as outras culturas do mundo ainda engatinhavam, na Índia se desenvolvia a ciência do ser (yoghaswada).

Toda a sistemática do Tantra se desenvolve principalmente através dos Tatweas (elementos: terra, fogo, água, ar e éter) que derivam a força de consciência macrocômica. A Terapia Corporal Indiana Tântrica se desenvolve através de elementos físicos para dar ordem a elementos mais sutis. O resultado será de uma consciência pura, de energia de ação, energia de conhecimento. Traduzido: É a recuperação do ato de consagração, absorvido pelo o fluxo de energia despendido

da entidade dos mantras e, portanto, serem o verdadeiro deekha (toque divino).

O Rupa (identificação) neste caso tem uma série de características especiais. Entre elas:

a)

identificação com várias partes do corpo físico.

b)

identificação com várias partes dos corpos sutis.

c)

identificação visual (auditiva externa ou interna) dos vários sons primordiais (biju-mantras ou mantra semente).

d)

identificação interior com as entidades evocadas.

Por isso a Terapia Corporal Indiana é muito sutil e transcendental, a importância dela jamais será no corpo físico e sim no corpo sutil (sintetizado ou energético). Depois de algumas sessões a pessoa que estará recebendo a energia passa ser um verdadeiro iniciado, mudando completamente seu padrão vibratório energético.

Yôga

Num período muito curto ele perceberá que suas ações já não serão mais a mesma, ou seja, o ponto foca de clareza de um objeto emocional ou racional à sua frente passa ser destruído. Não sendo mais um grande obstáculo de 10 metros de altura, simplesmente é um obstáculo, mas, com 2 metros, ou seja, é possível pensar como transgê-lo.

Vamos relembrar ou conhecer as chakras que é a porta principal para a passagem de energia aplicada nesta técnica.

4.

NOÇÕES BÁSICAS SOBRE OS CHAKRAS

Chakras são centros energéticos que trabalham em sintonia entre si e com todo nosso corpo físico e psíquico, estando inter-relacionados com os sistemas parassimpático, simpático e sistema nervoso autônomo. Sua função é vitalizar, equilibrar e interagir com o corpo físico e o corpo psíquico, trazendo o desenvolvimento para a consciência.

Chakra é a denominação sânscrita dada aos centros de força existentes nos corpos energéticos do homem; também são chamados de lotus ou rotas. O seu fluxo de movimento caminha por canais sutis denominados de nadis e seus canais principais são Sushumna, Ida, Pingala.



Assenta o mundo dos instintos - consciência.

Consciência física, Pense Material

Desenvolvimento espiritual



É a entrada no inconsciente - novo nascimento se assim podemos dizer.

Impulso sexual e de vida

Transmutação, Criação de uma nova personalidade



Yôga

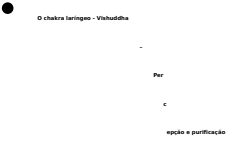
Assenta as emoções - possui o o inferno produzido por si próprio.

Vida emocional instintiva e desejo de realização espiritual.



Conceito do self - pensamento e valores.

Autoconsciência vital - Vida Afetiva - Amor Universal



Reconhecimento da independência da psique - pensamento abstrato - conceitos - produtos da imaginação.

Expressão psicológica - Inspiração e expressão criadora.

Integração de si mesmo. Vida intelectual.



União do self no todo, não no ego.

Integração de si mesmo. Vida intelectual.



Yôga

É o suporte de o próprio 100.

Energia animica - vontade

Realização espiritual.

Veja abaixo as funções, cores e localização de cada chakra.

1. Muladhara Chakra -

(
na
base)

Este é o chakra que nos conecta as energias da terra, que nos amarra. É a sede da Kundalini.

Localização

: Entre o ânus e os genitais, base da coluna vertebral.

Qualidade:

Gravitas - Excitam a esfera dos sentimentos e desamarram os instintos fundamentais

Yôga

Hiperfunção:
Exagerados sentimentos altruístas e, ao mesmo tempo, egoístas. Forte vontade. Tendência à posse e ao domínio. Otimismo, expansão e iniciativa.

Hiperfunção:
Tendências: Depressão. Apatia. Pouco rendimento qualitativo.

Propriedade
2
Sentimentos instáveis, movimento.

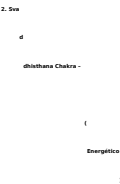
Lição espiritual
1
Integrar com o mundo material.

Gêro:
no sentido feminino no homem - anti-feminil na mulher

Em desequilíbrio:
Irritação, raiva, medo de viver, apego excessivo a bens materiais.

Em equilíbrio
1
Confiança na vida, segurança pessoal, satisfação, estabilidade, força e coragem interior e auto-estima.

Informações armazenadas no chakra: Convicções familiares, superstições, lealdade, instintos, prazer físico, dor, toque.



Yôga

É o centro de energia vital	
Localização:	Quatro dedos abaixo do umbigo.
Qualidade:	Supra Renal: Espírito de luta. Capacidade de reação. Energia das reações psíquicas.
Hiperfunção:	Irresistibilidade, agressividade, espírito belicoso; ressentimento, instabilidade, exaltação psíquica.
Hipofunção:	Exagerada sensibilidade e dor; pensamentos, sono e trabalho; mas dominado pela tristeza e pela depressão; neurastenia, submissão, abatimento.
Gênero:	sentido masculino na mulher e anti-masculino no homem
Lição	experimentar
Manifestação, aprender a "deixar fluir".	
Em desequilíbrio	- : Cólera, possessividade, instintos reprimidos, fúria, tristeza.
Em equilíbrio	- : Fluidez natural da vida em todos os sentidos: corpo e mente, entusiasmo, ações produtivas, franqueza, naturalidade.
Informações armazenadas na chakra: Dualidade, magnetismo, controlando padrões, sentimentos emocionais (alegria, raiva, medo).	

3. Manipura Chakra - (Plexo solar)

Yôga

Este é o chakra do centro do poder pessoal.	
Localização:	Em média cinco dedos acima do umbigo (mas precisamente no centro do estômago).
Correlação:	Pâncreas.
Hiperfunção:	apetite temperamental, tentativas poéticas.
Hipofunção:	depressão do tônus psíquico, exatidão, irracionalidade.
Propósitos:	- Entendimento emocional.
Clare:	sentido anti-horário na mulher e horário no homem.
Lição espiritual:	1 Aceitação de seu lugar no fluxo da vida (semor próprio).
Em desequilíbrio:	- Tendência a moldar tudo sob seu próprio ponto de vista, egoísmo, insatisfação, frustração, descontrole, nervosismo, ansiedade, falta de concentração, medo de novas experiências e medo de rejeição.
Em equilíbrio:	: Auto-estima, sensação de paz e harmonia, aceitação da vida e do próprio crescimento, autoconfiança, valorização das riquezas interiores e exteriores.
Informações armazenadas no chakra do plexo solar:	Poder pessoal; personalidade; consciência de e próprio ser dentro do universo (senso de pertencimento).

4.



Yôga

Este chakra é o centro da essência divina, do amor universal, inclusive é o que equilibra ou desequilibra os três primeiros com os três últimos chakras.

Localização:

No centro do peito.

Clássicos:

Timor

Hiperfunção:

Emotividade excessiva, abulia, timidez, grande imaginação evocativa. Fator predisponente à preservação moral e sexual.

Hipofunção:

Apatia, debilidade mental.

Circ:

homão para a mulher e anti homão para a mulher.

Propósitos

?

Abnegação, amor universal, perdão e paz.

Lição espiritual

Perdão, amor incondicional, deixar fluir, confiança, compaixão.

Em desequilíbrio

Doação excessiva de si, desespero, ódio, inveja, medo, ciúme, raiva, depressão, angústia, indiferença, brutalidade e frieza.

Em equilíbrio:

Amor, compaixão, confiança, inspiração, esperança, generosidade, solicitude, calma, alegria, equilíbrio.

Informações armazenadas no chakra do coração: conexões com aqueles que amamos e o amor incondicional.

5. Vishuddha Chakra -

(Chakra

laríngeo)

Yôga

Este chakra é a fonte da expressão e comunicação criativa.	
Localização:	na garganta aproximadamente um dedo abaixo do pomo de Adão.
Correspondência:	Tímido
Hiperfunção:	Irreflexão, incoerência, impulsividade, impetuosidade, imaginação muito viva, insônia.
Hipofunção:	Apatia, lentidão nos processos psíquicos, inteligência atrevida, depressão, linguagem deficiente, muito sono.
Propósitos:	- Aprender a assumir responsabilidade pelas suas próprias necessidades, ressonância do ser, comunicação e expressão.
Clareza:	verdade entre homem e mulher e homem no homem
Lição espiritual:	Aprender a render-se à verdade divina, fé, verdade sobre a decepção.
Em desequilíbrio:	Dificuldade de se mostrar e expressar-se, tomar decisões, insegurança, crítica, timidez, medo da opinião alheia e falta de autoridade.
Em equilíbrio:	Livre expressão de pensamentos, sentimentos e sentimentos; criatividade na comunicação, voz potente e clara, eloquência, capacidade de ouvir com atenção e com o coração honestidade interior, fé, verdade, sensação de total integridade.
Informações armazenadas no chakra da garganta:	Autoconhecimento, verdade, atitudes, audição, gosto, cheiro.



Yôga

Este chakra é o centro dos poderes psíquicos.	
Localização:	No meio da testa, entre as sobrancelhas.
Qualidade:	Hípocris
Hiperfunção:	Caráter lento e frio, mau espírito de aventura e combatividade, tendência ao domínio, ao abuso. Crítica e rebeldia, melancolia.
Hipofunção:	Verdade trágica, timidez, sugestionalidade, atraso intelectual, dificuldade em manter a atenção, muito sono.
Círculo:	sentido horário e sentido anti-horário.
Propriedade:	Intuição e autoconhecimento.
Lição espiritual:	Entendimento, não identificação, mente aberta.
Em desequilíbrio:	Rígidez mental, racionalidade excessiva, vaidade em relação à própria inteligência, medo da verdade, confusão, fixação em determinadas ideias.
Em equilíbrio:	Agilidade mental, visualização desenvolvida, transcendência, abertura da intuição e visão interior, discernimento, inteligência emocional, conceito de realidade, capacidade de ver além das formas físicas.
Informações armazenadas no chakra do terceiro olho: Ver com clareza e sabedoria, sabedoria, intuição, intelecto.	

7. Sahasrara Chakra - (Chakra da coroa)

Yôga

Esta é a chakra que nos conecta com a energia divina.

Localização:

No topo da cabeça

Carência:

Força

Hiperfunção:

Caráter lento e frio, mas espírito de aventura e compatibilidade, tendência ao otimismo, ao abuso.

Hiperfunção:

Acesso intelectual

Propósitos

-

Sensibilidade intuitiva, conexão para a espiritualidade, integração com o todo.

Circ:

sentido anti-horário nas mulheres e sentido horário nos homens.

Lição espiritual

xi

Espiritualidade, viver o momento.

Em desequilíbrio:

Falta de propósito, perda da identidade, medo de estar só, sentimento de separação do próprio "eu" transmitindo bloqueio aos demais chakras.

Em equilíbrio:

Descoberta do divino, facilidade para acessar diretamente o conhecimento superior a partir da conexão com o "eu universal", confiança, abnegação, humanitarismo, habilidade para ver o todo no fluxo da vida, devoção, intuição, valores, afetos. Irradiação da vida com total plenitude e pureza.

Informações armazenadas no chakra da coroa. Integração e conceito do todo.

4. xi

KUNDALINI

- Fogo Serpentina

É energia ígnea, serpentina reside no chakra básico (Muladhara). Os hindus a chamam de Kundalini - o fogo serpentina. Lá está a concentração energética que sopra o corpo humano através dos nadis - Ida e Pingala. Esta energia nada mais é que o princípio vital. Esta energia desenvolvida ela se manifesta pelas Chakras produzindo poderes:

Yôga

ANIMA (esplandida).

1. Esta é a facilidade que permite identificar-se com a essência da menor parte do universo e do que ele mesmo é constituído. Permite ver o infinitamente grande (Maximal) ou, ao contrário, o infinitamente pequeno (Minimal).

2.

MAHIMA (magnitude)

. Este é o poder de aumentar de volume, que dizer, de alargar o círculo de sua consciência e de alcançar a plenitude do conhecimento do infinitamente grande.

3.

GABHA (gravitação).

Isto é relativo ao peso e à massa, e se aplica à lei da gravitação que é um dos aspectos da lei de atração. Este fenômeno é à busca dos yogues, no raja, o estado de Samadhi.

4.

LACHHRA (levitação).

Esta é a possibilidade que tem o adepto de tornar-se mais leve que o ar, afastando a força de atração da Terra, e de desligar-se dele.

5.

PRAPTI (realizar o objetivo).

Aquele que possui este poder tem a capacidade de atingir seus fins projetando sua consciência em todos os lugares que ele julga necessários, quer estejam sobre o plano físico ou sobre o plano cósmico. Este poder foi sempre muito utilizado pelos místicos do mundo inteiro. Prapti desenvolve também a clareza, a clareza, a clareza e a telepatia.

6.

PRAKANTA (a vontade irresistível).

Este poder confere ao adepto a possibilidade de realizar todos os seus desejos pela força da vontade divina, quando esta vontade substitui, em parte, a vontade pessoal e seus desejos estão em perfeita harmonia com o plano divino.

7.

VASITVA (o poder de comandar).

É o poder de tornar-se mestre das forças elementares da natureza, utilizando o poder do som criador ou mantra. Pela palavra sagrada, as vibrações são produzidas no éter e as diversas formas podem ser produzidas. Isto utilizado em grande feito de magia.

8.

ISATVA (o poder criador).

Istava se refere ao poder que tem o adepto de dispor dos elementos em suas cinco formas e de ressuscitar a vida no plano físico.

Estes elementos mencionados no item acima são de caráter de curiosidade e conhecimento. Estes aspectos devem ser desenvolvidos através de prática específica para o desenvolvimento das energias de cada chakra.

A prática de longa e sem inclusão meditação com Mantra, tanto juntamente com exercícios respiratórios denominados de pranayama.

5.

OS ELEMENTOS E SEU SENTIDO OCULTO

*Sabia, que o fogo (energia) é o primeiro tattva, o Ar o segundo, a Água o terceiro, a Terra o quarto e o Éter o quinto.

Yôga

"O primeiro tattva é a percepção que dá energia vital às criaturas e acaba com sua tristeza. O segundo provém de uma adição, o ar da floresta: ele desce da Água, é feito de delícias e dispense o poder de gerar. O quarto, pouco conhecido, é produzido pela terra, dá a vida às criaturas e é a base da vida nos três reinos. O último tattva, o deusa, proporciona grandes alegrias; origem de todas as criaturas, sem começo e sem fim, ele é o rei do universo. Assim falou Seshadiva de bom augúrio."

DEFINIR TATTVAS

É difícil definir os tattvas ou elementos, por serem ao mesmo tempo concretos e sutis, apesar de incomparáveis. De modo geral, os elementos não são objetos tangíveis, e sim, um conjunto de leis e forças que condicionam um estado particular à matéria, estabelecendo-lhes propriedades específicas.

O elemento Terra (Pthi)

, basta erguer a cabeça para o céu estendido para se dar conta de que o universo é, principalmente, vasto. Entretanto, aqui e ali, a matéria elementar torna-se densa, em vez de se distribuir uniformemente nesse vasto intergaláctico.

Partindo da definição de um elemento, todos os leis e todas as prodigiosas energias químicas que concorrem para essa densificação constituem o elemento Terra. Assim, nossa terra, simplesmente não passa de uma manifestação localizada do elemento Terra. O Sol e todos os corpos celestes são também manifestação do Elemento Terra, o mais elementar (evidentemente), pois estamos sentados sobre ele. De fato, cada átomo de cada objeto perecível é matéria química densificada e faz

parte de um corpo celeste incandescente. Nosso corpo é literalmente, sul metido, condensado.

O Elemento "Água" (Apo)

é aquele que mantém a matéria em estado líquido, a água é o fluido mais comum em nosso planeta, é o seu protótipo. Evidentemente mas que interesse há nisso? O interesse é enorme, pois esses fluidos são captadores dos ritos cósmicos, que, por sua vez, dirige todo o nosso biotismo. O mais evidente desses ritmos é o das marés, que distúrbios marítimos os oceanos em resposta à atração lunar, mas também a soler e as marés sobre todos os líquidos do

universo, não somente na de nosso planeta. Mas também, esses ritmos cósmicos não afetam só os oceanos, há uma mini maré num copo d'água, numa gota d'água. E, como no corpo 85 % é constituído de água, todo o biotismo é a eles submetido.

Assim, por intermédio dos fluidos corporais, na mesma intimidade dos tecidos, em cada célula, a lua e todos os corpos celestes regem o imperceptível baile de ritmos vitais.

O "AR" (Vayu)

, embora saibamos a matéria em estado gasoso. Para o terroir, os gases veiculam energias químicas sutis.

Há milhões de laboristas sabem que o ar não é um gás inerte. Que ele "capta e transporta uma energia impulsável denominada "PRANA", variável de acordo com a estação e o lugar. Eles sabem que nossa vitalidade depende dele e que "sua natureza é a do relâmpago", intuição extraordinária, por isso é literalmente verdade.

Recentemente, a ciência (a biologia, em particular) se preocupou acima de tudo com a composição molecular do ar: oxigênio, gases raras, e negligenciava sua ionização. Atualmente, sabemos que os átomos de oxigênio do ar podem ser ionizados, no seja, ter um minúsculo "pacote" de energia excedente, portanto, disponível. Conforme a proporção de átomos de oxigênio assim ionizados, o ar pode ter propriedades vitais bem diferentes e, subindo deus, os yogues inventaram técnicas

específicas que permitem captar, acumular, controlar o Prana e aumentar nossa vitalidade.

O aspecto prático desse elemento está ligado às fontes de nossa vitalidade, aparece, por exemplo, na forma de Office ocidentais, o "mal dos escritórios", que ataca aqueles que vivem fechados nesses edifícios onde predomina o ar condicionado. De acordo com a festa yoga, o "mal dos escritórios" se explica facilmente: um ar assim, sem prana, necessariamente mina a vitalidade e provoca diversos desequilíbrios. Após lá-lo ignorado ou desconhecido por muito tempo, começam pouco a pouco

perder seu, mas se erguêssemos edifícios de janelas trancadas aí estão e ficário por muito tempo. Aqueles que são obrigados a viver nesses realam o recurso de compensar esse déficit dedicando alguns minutos por dia aos exercícios de pranayama.

O ELEMENTO "FOGO" (Tejas)

é a matéria em estado "radiante", por exemplo, a radiação do sol e das estrelas, mas também do fogo comum. Sem o elemento fogo, nosso planeta seria gelado, pois o Sol não poderia irradiar seu calor até nós através da imensidão espacial, e nós ignoraríamos sua existência e das estrelas.

O elemento "Éter" (akasha) É o elemento alquímico que resistiu por mais tempo ao ataque da ciência. De fato, era automático considerar o vazio universal cheio de uma substância líqua ao extremo, que não oferecia nenhuma resistência à propagação das ondas e partículas de alta energia: parecia impensável que o que quer que fosse pudesse ir propagando-se no nada. Tudo foi abalado em 1880, por causa dos resultados negativos das experiências de Michelson que queria comprovar a

existência do éter graças ao interferômetro ultra-sensível por ele inventado.

Para o Terroir, o elemento Éter - Akasha, É "nesso éter, ou seja, a matéria no estado mais sutil concebível, mais alguma coisa cientificamente definível (ou até dita "provisoriamente"), que eu chamaria, na falta de coisa melhor, de espaço dinâmico. Para o senso, íngenuo, o espaço é um grande buraco, inerte, no qual o Bom Deus criou o Universo. Certamente, não é essa visão da ciência, que, no entanto, não está muito melhor, pois ignora totalmente a natureza do espaço, aliás, como

também, a do tempo.

6.

Sagrados dos

côco

Pracas

Para que haja mudanças reais é necessário alterar a energia que cria. Este fato é verdadeiro na prática do Yôga. Para causar mudanças positivas no corpo e na mente devemos primeiro alterar a energia que os cria. É a energia que se de Prana significando a energia primordial. É traduzida a força vital, embora seja muito mais que isto.

Yôga

Certamente o universo inteiro é uma manifestação do Prana, que é o poder criativo original.

Em um nível cósmico há dois aspectos básicos de Prana.

O primeiro é o aspecto é a energia de Consciência pura que transcende toda a criação. O segundo ou o Prana manifestado é a força da criação própria. O Prana eleva-se a qualidade (guna) dos rajas, a força ativa da natureza (Prakriti). A natureza ela mesma consiste em três gunas: satvas ou harmonia, que causam a mente, o rajas ou o movimento, que causa o prana, e tamas ou inércia que causam o corpo.

Certamente poder-se-ia discutir que Prakriti ou a natureza são primeiramente Prana ou rajas. A natureza é uma energia ou um Shakti ativo. De acordo com a tração ou a atração do Self mais elevado ou da consciência pura (Purusha) esta energia torna-se satvica. Pela inércia da ignorância esta energia torna-se tamásica.

Relativo à nossa existência física, Prana ou a energia vital são uma modificação do elemento do ar, primeiramente o oxigênio que nós respiramos que permite que vivamos. Contudo enquanto o ar origina no éter ou no espaço, Prana levanta-se no espaço e permanece-se conectada próxima a ele. Onde quer que nós criemos o espaço a energia ou Prana devem levantar-se automaticamente.

O elemento do ar relaciona-se ao sentido do toque. O ar em um nível sutil é toque. Com o toque nós sentimos vivos e podemos transmitir nossa vida/força a outra. Contudo enquanto o ar se levanta no espaço, assim que toca levanta-se do som, que é a qualidade do sentido que corresponde ao elemento do éter. Através do som nós elevamos e sentimos nossas conexões mais longas com a vida no todo.

Ser do ser humano consiste em cinco koshas ou capas sutis:

1)

Kosha de Annamaya

- alimento (Anna)
- assimilar - os cinco elementos

2)

Kosha de Pranamaya

- respiração - vital (Prana)
- os cinco pranas

3)

Kosha de Manomaya

- impressões - mente (Mano)
- exterior - os cinco tipos de impressões sensoriais

4)

Kosha de Vijnanamaya

- idêntica - inteligência - atividade mental dirigida - Conhecimento (Vijna).

5)

Kosha de Anandamaya

- experiências - mente mais profunda - mente da memória, a subliminal e a superconsciência - felicidade (Ananda)

Pranamaya Kosha

:

O Pranamaya Kosha

é a esfera de nossas energias vitais da vida. Representa os três koshas - corpo mental (mente exterior, inteligência e mente interna) E atingível através da meditação dinâmica e os cinco impressões sensoriais.

Yôga

O melhor termo para o Pranamaya Kosha é provavelmente "corpo vital" para usar um termo do Yoga Integral de Shri Aurobindo. O Pranamaya Kosha consiste em nossos impulsos vitais de sobrevivência, da reprodução, do movimento e de self-expressão, principalmente sendo conectado aos cinco órgãos do motor (excretor, urinário, genitais, os pés, as mãos, e órgão vocal).

Uma pessoa com uma natureza vital forte se tomará proeminente na vida e pode imprimir sua personalidade no mundo. Aqueles com uma energia vital fraca o poder realizar-se muito tardia e ou de pouco efeito em cima da vida, geralmente estando em uma posição subordinada.

O Pranayama, entretanto, é importante para o trajeto espiritual é muito diferente do vital egotico ou desejo orientado. Deriva sua força para as praticas espirituais que necessita de determinação e do poder pessoal. Na mitologia Hindu este Prana mais elevado é simbolizado pelo Sita-Rama, pode tomar-se tão grande ou pequeno como deseja, pode superar todos os inimigos e obstáculos, e realiza milagres com a energia vital, a curiosidade e o entusiasmo na vida junto com um controle

dos sentidos e dos impulsos vitais realizam com aspiração elevadas.

De cinco

Pranas

○ Pranamaya Kosha é composto dos cinco Pranas. ○ Prana preliminar divide-se em cinco tipos de acordo com seus movimento e sentido. Esta é a base da terapia ayurvédica e do o pensamento de hindu.

Frame

Prana, literalmente "o ar" que move para diante, governa a recepção de todos os fluxos vitais: a ação de comer o alimento, de beber da água, de respiração, a recepção de impressões sensoriais e de experiências mentais. É propulsor na natureza, ajustando coisas no movimento e guiando-as. Fornece a energia básica que nos dirige na vida.

Apana

Aparia, literalmente o "ar que se afasta," move-se para baixo e para fora e governa-se todos os caminhos da excreção e da reprodução (que tem também um movimento descendente). Governa o a eliminação do bolo fecal, da urina, expele o sêmen, líquido menstrual e o feto, e o dióxido de carbono através da respiração. Em um nível mais profundo governa a expressão das experiências sensoriais, emocionais e mentais negativos. É base de nossa função ímune em todos os níveis.

Udana

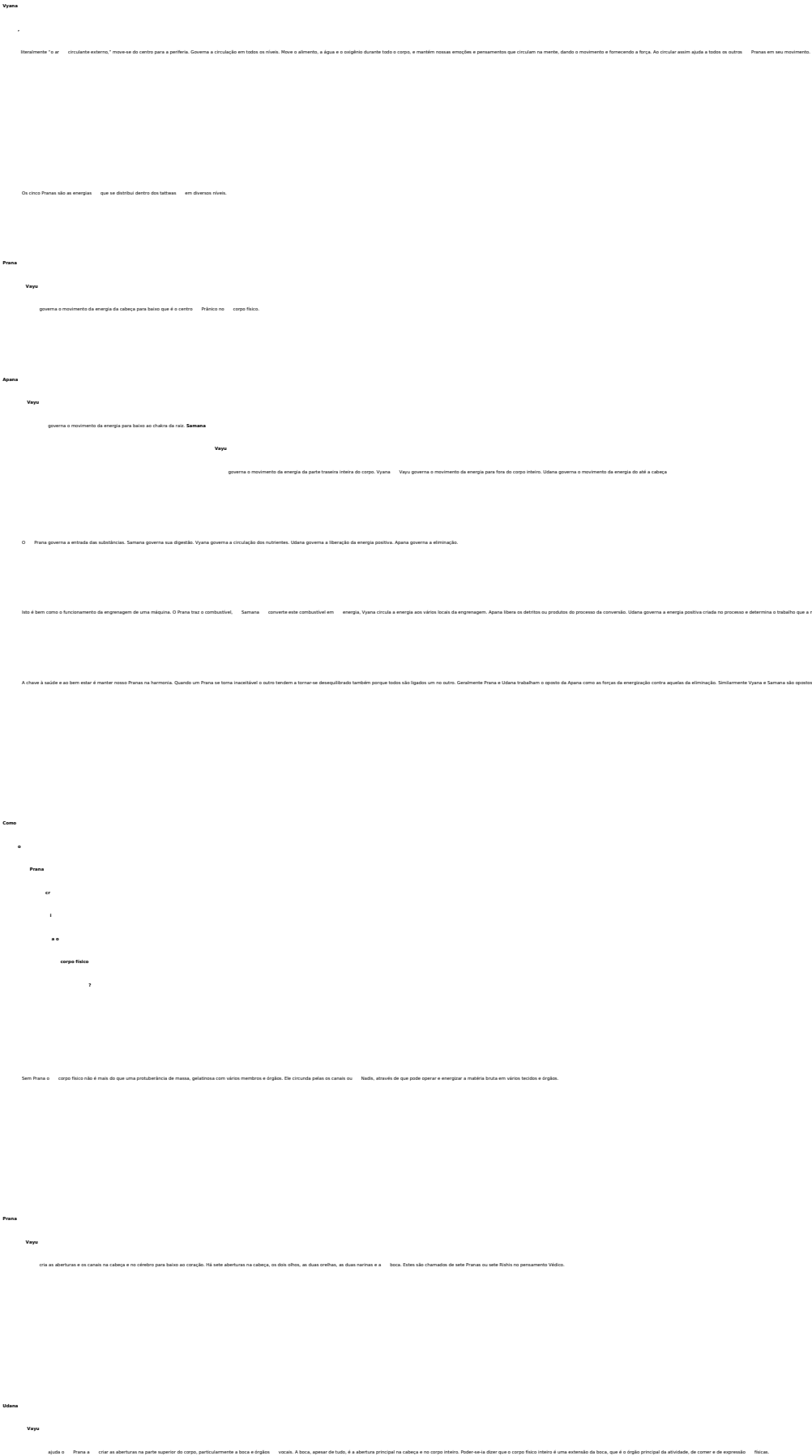
Udana, literalmente "o ar ascendente," os movimentos para cima e os movimentos qualitativo ou transformativo da vida-energia. Governa o crescimento do corpo, da habilidade de estar, do discurso, do esforço, do entusiasmo e da vontade. É nossa energia positiva principal na vida com que nós podemos desenvolver nossos corpos diferentes e evoluir na consciência.

Samana

Sarna, literalmente "o ar balançando," movimentos da periferia ao centro, com uma ação de discernindo. Ajuda na digestão em todos os níveis. Trabalha no intervalo gastrointestinal para digerir o alimento, nos pulmões para digerir o ar ou absorver o oxigênio, e na mente para homogeneizar e digerir experiências, seja sensorial, emocional ou mental.

Vyana

Yôga



Yôga

Apana Vayu

cria as aberturas na parte mais inferior do corpo, os dois sistemas urinário, genital e excretores.

Samana

Vayu

cria as aberturas na parte média do corpo, aqueles do sistema digestivo, centrado no plexo. Abre para fora os canais dos intestinos e dos órgãos, como o fígado e o pâncreas.

Vyana

Vayu

cria os canais que vão às peças periféricas do corpo, dos braços e das pernas. Cria as veias e as artérias e também os músculos, os nervos, as junções e os ossos.

Em resumo, Samana Vayu cria o tronco do corpo (que é dominado pelo intervalo gastrointestinal), quando Vyana Vayu cria os membros. Prana e Udana criam as aberturas superiores ou os orifícios corporais, enquanto Apana cria canais externos.

Prana, entretanto existe não apenas no nível físico. O plexo é o centro vital principal para o corpo físico. O coração é o centro principal para o Pranamaya Kosha. A cabeça é o centro principal para o Kosha. Manomaya.

Prana

e a

respiração

Respirar é a principal função da atividade de Prana no corpo. O Prana

governa a inalação, Samana

governa a absorção do oxigênio que ocorre principalmente durante a retenção da respiração. Vyana

governa sua circulação. Apana governa a exalação e a liberação do dióxido de carbono. Udana governa a exalação e a liberação da energia positiva através da respiração, incluindo os sentimentos que alteram o movimento da respiração.

Prana

e a mente

A mente tem também suas energias. Prana, todo se deriva do alimento, da respiração e das impressões externas. Prana governa a entrada de impressões sensoriais. Samana governa a digestão mental. Vyana governa a circulação mental. Apana governa a eliminação de toxinas físicas e de emoções negativas. Udana governa a energia, a força e o entusiasmo mentais positivos.

Em um nível psicológico, Prana governa nossa receptividade às fontes positivas de relacionamento, do sentimento e do conhecimento com a mente e os sentidos. Quando desequilibrado os desejos criam instabilidade emocional. Tornamo-nos insatisfeitos e geralmente fora do equilíbrio.

Apana em um nível psicológico governa nossa habilidade de eliminar pensamentos e emoções negativos. Quando desequilibrado gera-se depressões e nós começamos a sentir a distração com experiências desagradáveis que nos direcionam para baixo na vida, fazendo-nos temíveis, suprimidos e fracos.

Yôga

Samana – Vayu dá-nos o sentimento e o contentamento na mente. Quando desequilibrado nós agramos às coisas e tornamo-nos possessivos em nosso comportamento.

Vjaya – Vayu dá-nos o movimento e a independência na mente. Quando desequilibrado causa a desclamação, e aternção nós somos incapazes de unir-nos com os outros ou de permanecer conectados aqui e agora.

Udara dá-nos a alegria e o entusiasmo e as ajudas nossos potenciais espirituais e criativos mais elevados. Quando desequilibrados causa o orgulho e o arrogância. Nós tornamo-nos infundados, tentando ir à elevação e perder a linha de nossos ratos.

Prana

A
Y
A
ma

É uma técnica de exercícios de respiração, na Yoga Sûtras, as práticas do pranâyama e do âsana são consideradas as mais elevadas das disciplinas de purificação da mente e do corpo.

As práticas produzem a sensação física de real calor, chamado tapas, ou o fogo interno de purificação. Este calor é parte importante no processo de purificação das nadis. No pranâyama é focalizada a atenção na respiração e é consequentemente muito importante manter uma mente alerta, para os processos que estão sendo observados que são muito sutis. O único processo dinâmico do corpo é o ato de respirar. O Prana somente incorpora o corpo ao momento em que há uma mudança positiva na mente. Naturalmente, nosso estado da mente não se altera com cada respiração, a mudança ocorre sobre um período de tempo longo. Agora se praticar o pranâyama você observará uma mudança da mente, pois significa que direcionou o prana através dos exercícios então as mudanças da mente podem ser observadas primeiramente em nossos relacionamentos com as pessoas.

5.

METODO

A terapia corporal Indiana é aplicada da seguinte forma:

É necessário preparar o cliente como em qualquer outra técnica de terapia corporal, como quipratar no intuito de realinhamento vertebral para que se possa aplicar este método. É de suma importância que as vértebras estejam realinhadas, pois ela será o canal de passagem energético do trabalho sutil e de insuflação de energia.

A técnica da Terapia Corporal Indiana consiste em colocar o cliente confortavelmente na posição de decúbito frontal, com música suave, incenso e aroma no ambiente, luzes de tons azuis ou violetas, para permitir a conexão de relaxamento. O terapeuta se colocará numa posição centrada de respiração rítmica procurando ao toque identificar a respiração do cliente, induzindo-o a um estado de respiração lenta e continuada até que a sintonia do cliente e do terapeuta esteja fluente. Depois desse momento as manobras são aplicadas em movimentos circulares do pélo em direção ao topo da cabeça e no momento em que for mudar a mão na posição do corpo, manter sempre a mão esquerda posicionada ao corpo do cliente para que ele não se sinta abandonado. Os movimentos são extremamente leves, apenas para que a energia possa fluir fluentemente pelos os canais sutis denominados de nadis. Feito isto sem perder o contato com o cliente, virá-lo para a posição em decúbito dorsal, trazendo a energia da mesma forma circular em direção aos pés. As manobras poderão ser servidas de um óleo aromático constituído de rosa, sândalo e jasmim com o intuito de proporcionar a sutificação energética preparando a pessoa para a recepção do mentre que será enviada a seguir.

Terminando as manobras o terapeuta se sentará ao lado do corpo do cliente sem perder o contato e com toques com as pontas dos dedos indicador e médio unido um ao outro sempre tocando o centro de cada chakra, insuflando os bijas mantras (semente dos chakra) até que venha se posicionar sentado em frente ao topo da cabeça do recubendo. Onde serão insuflados mantras dos elementos com a função de consagrar, no seja, o cliente estará recebendo um devolva (um fluxo energético distinto de iniciação), findando esta etapa deverá induzir o cliente em relaxamento falado com música de fundo sempre levando a se reconhecer como ser perfeito.

CONCLUSÃO

Esta terapia corporal não tem intenção de debelar desequilíbrios físicos e sim desequilíbrios energéticos que na verdade onde se concentra a verdadeira dificuldade do ser humano. Após receber o devolva de maneira correta o cliente terá sido codificado no seu corpo espiritual e sempre será levado a ponto do seu equilíbrio, mesmo que nunca mais realize esta técnica. Mas para que isto ocorra serão necessários a aplicação de pelo menos 10 sessões para que o realinhamento dos chakras ocorra. Estamos acostumados com vicissitudes da vida, portanto enquanto não é absorvida a energia o chakra não se equilibra por isso a necessidade de repetições.

Yôga

BIBLIOGRAFIA

O poder serpente

Dr John Woodruff (Arthur Avalon)

Editora Kier

CHANDAS - Centros energéticos de transformação.

Hariani Jharri

Editora Bertrand do Brasil.

Em relação a Terapia Corporal Indiana - trabalho idealizado após curso com o Prof. Levi Lacerda em 1983 - Rio de Janeiro.

ID de solução único: #1223

Autor: : Celi Aparecida Coutinho - Terapeuta Holística - CRT 21270

Última atualização: 2009-06-28 12:41