

# Tai-Chi-Chuan

## O Princípio do Yin e do Yang - Da Kundalini ao Bindú

O Princípio do Yin e do Yang - Da Kundalini ao Bindú

MIRI  
y  
o  
Oshiro  
Takemoto - CRT 38660 - Terapeuta Holística

SINTE - SINDICATO  
DOS TERAPEUTAS - Holística 2009

Sumário

- Introdução ..... iv
- Apelo aos cientistas ..... i
- Expansão ..... v







# Tai-Chi-Chuan

O Chi é o que anima todas as coisas vivas. O símbolo Tai Chi (o símbolo) representa o princípio do Tai Chi: o Yin nutrido os ciclos da vida. O Princípio do Tai Chi significa grande - e o Chi significa Energia, Grande Energia. A Kundalini, DNA, Bindú e o I Ching todos estão ligados a ele.

O mundo pulsa, expande e explode! É o macrocosmo na dança do Yin e Yang, gerando vida e movimento.

Em nosso corpo, sagrado microcosmo, é uma partícula do macrocosmo, tendo os mesmos elementos como: terra, água, fogo, ar e éter. Os chakras, que estão ligados aos nossos sete chacras, são o nosso ser.

Assim descreverei sobre as forças da criação, a importância da energia sexual como ela está ligada a espiritualidade, o como se nutre adequadamente essas energias.

A importância enorme entre a energia sexual e a saúde que estão absolutamente interligados, e que sem essa energia não existe força criativa.

Um apelo à humanidade - Dedicado à evolução integral do ser humano. O Equilíbrio dessa energia é reconhecido como um dos mais poderosos instrumentos na manutenção da saúde integral.

## APELO AOS CIENTISTAS

Atualmente, a Kundalini está sendo discutida em todas as sociedades, em todas as línguas e países do mundo. Especialmente os jovens cientistas devem dedicar-se ao reconhecimento e à compreensão dos efeitos da Kundalini em si próprios e nas outras pessoas. Os médicos e os cientistas precisam formar uma ponte entre a dimensão subjetiva interior da consciência espiritual e a dimensão empírica da ciência como fizeram Einstein, Itzhak Bentov e o Dr. Motoyama. Esse é o momento para avançar audaciosamente e investigar, de forma científica, a experiência da Kundalini. Seu despertar é tanto um evento psicofisiológico como uma realidade espiritual. O estudo de seu amplo potencial é a mais nova fronteira da ciência. Imagine os importantes benefícios obtidos no tratamento de moléstias, quando se revelar cientificamente que determinados sons e formas (mantras e yantras) podem ativar os sistemas fisiológico e físico do organismo.

# Tai-Chi-Chuan

Experiências científicas para a avaliação e determinação dos efeitos das práticas do

tantra

e da ioga contribuirão imensamente para acelerar a evolução do homem. Tenho absoluta convicção e confiança nos extraordinários efeitos da

ioga

percepção consciente. Dr. Motoyama transpôs as divergências e demonstrou a realidade científica da

Kundalini

e o conseqüente benefício para a humanidade.

para curar o corpo doente do homem, aprimorar sua personalidade e transformar seu nível de

A

ioga

apresentar-se-á como uma grande força mundial e alterará o curso dos acontecimentos do mundo.

Hari Om Tat Sat.

Swami Satyananda saraswati,

Fundador,

Bihar

School

of Yoga,

Monghyr (Bihar), India

30 de Julho de 19

81

## EXPANSÃO

Quando, no momento da cria

ção, nasceu a multiplicidade, o

ser sem forma se separou inicialmente em duas formas básicas de energia: uma força fecundante masculina e uma força receptora feminina. Os chineses deram a essas energias

primá

ria

s

, a denominação de

Yin

e

Yang

surgiu a criação: o

Yin

feminino é fecundado continuamente pelo

sêmen

masculino do

Yang

, dando origem à vida em suas infindáveis e múltiplas formas. No plano físico do homem, esse jogo de forças se manifesta como sexualidade. Através dela, o homem está ligado ao ato incessante de criação da vida.

, há uns milhares de anos. Do jogo dessas duas forças

## CULTIVO DA ENERGIA SEXUAL

# Tai-Chi-Chuan

da mulher é fecundado pelo espermatozóide  
No momento um óvulo Yin Yang  
do homem, imediatamente se divide em duas células básicas, uma célula Yin  
e uma célula Yang  
, logo a seguir, essas duas células se dividem em mais duas, Yin  
e Yang  
e assim sucessivamente elas vão se dividindo e se multiplicando, gerando  
órgãos  
Yin  
e Yang  
que vão dar forma à estrutura do embrião, que se transforma em feto.

A energia sexual é a união primordial das forças  
Yin  
e Yang  
que impulsiona o universo, pois sem essa energia não estaríamos aqui.

## ENERGIA SEXUAL

Os  
taoístas  
não vêem o sexo e a energia sexual sob uma questão moral, para eles é mais uma questão de saúde.

A energia sexual, é a energia mais potente que existe, é a energia criativa, ou seja, a pura energia da vida.

A sexualidade se manifesta no universo o tempo todo, através da natureza, dos  
animais e nos humanos. Ela é um  
dom que recebemos e tem que ser utilizada, assim como a natureza deu, ela cobra.

A pessoa que não tem atração sexual é uma pessoa que tende a adoecer, por causa de bloqueios energéticos.

A energia sexual é uma força criativa que se move pelo corpo, alimentando as emoções, os pensamentos e criando o impulso do desejo. Ela não é benéfica somente para o corpo, é também o combustível das emoções e do espírito, é o alimento para todo o nosso ser: o corpo, a mente e o espírito, pois eles devem trabalhar juntos, como diziam os s

ábios  
taoí  
stas

Assim que você começar a entender a sua energia, como ela é, e para o que realmente existe, terá uma compreensão bem mais saudável de como trabalhá-la e como interagir com as pessoas ao seu redor, principalmente com o sexo oposto.

# Tai-Chi-Chuan

A energia sexual envolve vários assuntos, como a Kundalini, arismo, dois cérebros e T, três Tan Tiens, Bindú, DNA, Yoga, Tantra, Sahajoli, Pom, p, o.

**CHACRAS - PONTE PARA A CONSCIÊNCIA SUPERIOR**

Os chacras são uma ponte amorosa de conhecimento e percepção e através deles é possível conhecer realmente a origem do Karma.

Os sete chacras humanos (sete flores de lótus - sete virtudes): muladhara, suvadhista, manipura, anahata, vishudha, ajna e sahasrara (em sânscrito). Sete chacras animais - sete pecados: atala, vitala, sutala, rasatala, talatala, hahatala e patala. Dentro de cada um de nós existe: um ser animal, um ser humano e um ser divino. Essas são as três dimensões da nossa existência.

● Chakra básico - é a base de todos os chacras, é o alicerce do mundo e de tudo, é onde reside a energia mais poderosa e que dá o impulso para o nível superior, para todos os caminhos do conhecimento. É a energia da Kundalini, ela possibilita a evolução "iluminação". É a força motriz que evolui verdadeiramente: seja física, inteligência, emoção, paixão, sexualidade, espiritualidade, clarividência, clarividência, clarividência, paranormalidade, entre outros.

O crescimento espiritual e os chacras: É muito difícil alcançar a evolução espiritual, abrir o horizonte e ir além da fronteira, obtendo um conhecimento profundo da natureza sem despertar os chacras e a Kundalini.

● Conscientização (considerações gerais). O amor é como a terra, quanto mais você semeia, mais trabalho dá, então faça um esforço, trabalhe esse amor em seu próprio benefício, dando mais amor para você mesmo.



# Tai-Chi-Chuan

## DOIS CÉREBROS (RELAÇÃO INTESTINO E CÉREBRO)

Para a manutenção da saúde geral é necessário um bom funcionamento gastrointestinal. O intestino é reconhecido como "um órgão inteligente", pela capacidade de selecionar alimentos, ou seja, ele aproveita o que é útil para o organismo. Ele possui os mesmos neurônios da célula do cérebro e por esse motivo é chamado de o segundo cérebro. O segundo cérebro é muito sensível.

Os taoístas já tinham esse conhecimento há mais de 4700 anos.

## OS TRES GRANTHS (TRÊS NÓS)

Todos nos temos nós em níveis leve, médio ou forte e eles estão nos três

Tan Tiens "três centros de energia", muladhara, anahata e ajna, ou seja, corpo, mente e espírito. Esses nós podem ser desatados pelo sistema taoísta, a psicoterapia e a yoga terapia.

## DESMISTIFICANDO A KUNDALINI

### KUNDALINI - A FORÇA SAGRADA - FORÇA IGN

EA - F

OGO SERPENTINO é bastante poderosa e muito temida devido a falta de informação (conhecimento).

A energia da kundalini é a energia cósmica, ela vem do sol oculto penetra na terra e aí nós absorvemos. Ela não é apenas sexual, é também emocional e espiritual. Esta energia cósmica ao ser despertada e ativada, sai do chacra raiz, através dos três nadis principais, os sushumna, ida e pingala, sobe pela medula queimando resíduos etéricos como um fogo líquido serpentina, ascendendo e ativando cada chacra em seu trajeto ou subida. Ela tem conexão direta com a espiritualidade (hindu).

# Tai-Chi-Chuan

O poder da kundalini propicia o progresso do discípulo desabrochando nele vários dons: clarividência, clariaudiência, vitalidade criadora e geradora.

Quando esta energia está desenvolvida ativa a espiritualidade e intensifica a inteligência e estimula a afeição desinteressada, desde que esta ativação se faça com a vitória do espírito sobre a matéria, pois ela tem ligação com o karma (destino).

Neste trabalho a kundalini está focada na energia sexual e espiritual, que é a energia da felicidade (doçura) latente na espinha dorsal. Em geral, ela está enrolada e adormecida no final da base da coluna e é representada como uma serpente que se move ao longo da mesma.

Quando ela é ativada sexualmente (orgasmo), sobe pela coluna ativando todos os chacras e órgãos até o bindú (energia sexual - iluminação - nirvana - êxtase).

Esse fogo serpentino é bastante poderoso, no entanto instável (vulnerável), por esse motivo ela é considerada perigosa, mas, se praticarmos o sexo de maneira saudável, com muito amor, paixão, respeito, sinceridade e uma entrega total (cumplicidade entre dois seres), teremos a doce energia da kundalini circulando dentro de nós.

## BINDU

"Gota ou marca": O bindú pode ser interpretado como: néctar ou essência, intocado ou Portal do Brama, e é uma ligação entre o chacra coronário e o chacra básico. É o fio que liga o cérebro a medula e os órgãos sexuais.

Localização: cérebro (o salão de cristal, o terceiro ventrículo) - está na região do chacra alana e vishudhi, e quando está cheio de energia, a capacidade do cérebro aumenta. É aqui que armazenamos a nossa inteligência espiritual, a nossa mente. O centro do cérebro está ligado ao útero e a glândula prostática - hormônios sexuais; a energia sexual revitaliza o cérebro.

# Tai-Chi-Chuan

O bindú circula dentro do canal principal, o sushumna, cuja substância é de três gunas (três qualidades) e encontra-se no centro da coluna vertebral. Dentro do canal chamado vajra, a raiz e dentro dele um outro canal chamado chitrini, e o bindú está encovado no chitrini, e seu interior alonga-se desde o pênis até a cabeça (bindú). No interior do vajra está o chitrini, que é sutil, brilhante e tão fino como o fio da teia de aranha, e ele atravessa todos os chacras que estão localizados na coluna vertebral, ele é a inteligência pura. Dentro do chitrini encontra-se o nadi brama (bindú), e é tão bonito como um reflexo de luz, tão fino como um filamento de lótus e brilha nas mentes dos sábios. É extremamente sutil, ativador do conhecimento absoluto, concretizador de todas as glórias e a sua natureza é a consciência pura. O Portal de Brama brilha em sua abertura, e esse lugar é a entrada para a região espargida por ambrósia, conhecida como Ponto Essencial; trata-se da abertura do sushumna a (também envolve os dois chacras inferiores).

Bindú  
Visargha quer dizer literalmente "queda da gota", mas visto que "gota" se refere ao néctar, esta frase fica mais significativa como sendo "a sede do néctar".

O bindú deve ser mantido no nível mais alto, que é "o domicílio do néctar", pois quando ele cai ao nível mais baixo vai para o centro sexual, onde se transforma em esperma.

Segundo a tradição, o bindú localiza-se perto do topo do cérebro na direção da parte posterior da cabeça, e nesse local existe uma ligeira depressão, onde se concentra uma pequena quantidade de secreção líquida. Dentro desta depressão existe uma elevação mínima, que é a localização exata do bindú na estrutura física. Os nervos

# Tai-Chi-Chuan

cranianos partem deste ponto, inclusive os nervos ligados ao sistema óptico. O processo pelo qual o néctar é segregado pelo bindú que o bindú é estocado no chacra lalana no orifício nasal, é purificado pelo chacra vishudh. O vajra faz parte da conexão Kundalini e Bindú. É através do sahaio que o arismo é mantido no nível mais alto.

## PULMÕES - RELAÇÃO PULMÕES E CORAÇÃO

Os pulmões e o coração são inseparáveis.

A função dos pulmões é

oxigenar e eliminar as toxinas das células dentro do sangue.

O coração recolhe o sangue do corpo e envia para os pulmões, e recebe o sangue oxigenado de volta devolvendo para o corpo. Recolhe novamente e envia para os pulmões. Esse processo se repete o tempo todo. Enquanto existir vida, o coração e os pulmões não param e não

descansa

m

fazer o exercício de respiração correto. "O coração é o presidente e os pulmões são os ministros".

, a única maneira de ajudar nesse processo é

O ar ou

prana

contém

nutriente (vitalizante)

e é o nosso primeiro e último alimento, nos pulmões cabem de três a quatro litros de ar, e quando fazemos uma respiração superficial, apenas chegam a meio litro e isso acaba causando stress e tensão. Lembre-se que os pulmões são a bomba enquanto o coração é a válvula e não o contrário como muitos afirmam.

Se ficarmos cinco minutos sem respirar morreremos.

Para fazer a respiração correta é necessário aprender a técnica de respiração de três

Tan Tiens

## RINS - RELAÇÃO ORGÃOS SEXUAIS E OS RINS

Os rins têm

a função de filtrar o sangue, enquanto os pulmões limpam as toxinas das células. A energia ancestral está nos rins, ele é "o repositório do vigor sexual", por isso é necessário dar uma atenção especial a esse

s

órgão

s

Segundo a medicina chinesa esse órgão é o que regula a função sexual.

Os testículos e ovários têm ligação direta com os rins e as glândulas

supra

renais, portanto é importante fortalecê-los se quisermos aumentar a potência e longevidade sexual, lembrando sempre que a energia sexual é a energia mais potente que existe "energia vital". Ela não é apenas sexual é também o combustível que circula pelo corpo, alimentando as emoções os pensamentos e criando o impulso do desejo. A energia sexual é a energia criativa, ela é a pura energia da vida.

# Tai-Chi-Chuan

## REJUVENESCIMENTO - DENTRO DAS TÉCNICAS TAOISTAS

Os antigos taoístas descobriram o sutil e intrincado poder dos músculos esfínteres internos, que são: a boca, os olhos, as narinas, o ânus, os genitais e o períneo. Eles estão localizados nas extremidades de importantes sistemas do organismo: como digestivo, o respiratório e o trato urogenital. Para que o corpo esteja em perfeita saúde, é muito importante que esses músculos se contraíam simultaneamente estabelecendo o ritmo interno e a estrutura do corpo.

Os taoístas descobriram os segredos dos músculos esfínteres observando os bebês e as crianças e uma de suas metas das práticas taoístas é tornar-se tão vibrante, vigoroso e vivificante como uma criança.

Por meio de exercícios específicos desses músculos reconduzem nosso corpo à harmonia com o Tao, assim vamos poder resgatar a juventude.

Esses exercícios fazem parte do sahapoli. Trata-se do chacra básico e da importância do fortalecimento da base em todos os sentidos, pois ele é o chacra da Kundalini.

Vamos poder comprovar o efeito da técnica imediatamente após o primeiro exercício. Será possível sentir a energia vital, essa vibração vivificante que tínhamos na infância.

Observe um bebê mamando: enquanto sua boca suga ritmicamente, os olhos se contraem em uníssono, o ânus e o trato urinário se contraem e relaxam em harmonia com a boca, enquanto as mãos se abrem e fecham em sincronia com a sucção exercida pela boca. Esse movimento sincronizado bombeia a energia por todo o corpo.

Conseqüentemente, quando nós adultos temos contrações e relaxamentos harmoniosos dos músculos esfínteres, nosso corpo fica pleno de energia e saudável. Por outro lado, quando esse ritmo está desequilibrado, por stress, doença ou tensão, a energia do corpo se esgota.

Todos os músculos esfínteres do corpo se refletem uns nos outros, e a reflexologia sexual, revela essa íntima conexão. Os músculos esfínteres do rosto revelam os músculos esfínteres do trato urogenital, do ânus e do períneo e quando existe um desequilíbrio de energia sexual ela é revelada nas características externas da face. Além disso, esses músculos influenciam diretamente na saúde dos órgãos internos e essa exatidão dos órgãos é refletida no centro sexual. Toda essa dinâmica interna se reflete na face, nas mãos, nos cabelos e nas características externas do corpo.

### ● Exercitando os músculos esfínteres

Contraia a boca e sugue as bochechas para dentro da boca, criando uma sucção na boca. É algo semelhante a brincar de fazer "boca de peixe". Contraia e relaxe por, no mínimo 9-36 vezes, sinta a conexão entre a boca e o resto do corpo. Perceba a conexão entre a boca e os músculos esfínteres inferiores, ânus, períneo e base do pênis / parte inferior da vagina.

Piscar os olhos rapidamente e olhar ao seu redor. Exercitar os músculos esfínteres ao redor dos olhos melhora a visão e mantém a umidade deles. Também é um ótimo exercício para despertar o corpo, pois estimula o sistema nervoso.

# Tai-Chi-Chuan

Pisque os olhos durante, 30-60 segundos. Estimular esses músculos em volta dos olhos ajuda a abrir o diafragma urogenital.

Contrair o ânus: contraia e relaxe o ânus. Sinta a energia dos centros inferiores correndo pelo seu corpo. Pela contração do ânus, fortalecemos a conexão entre todos os músculos esfínteres do corpo.

Contrair o períneo e a vagina: contraia e relaxe os músculos da vagina e períneo. Trata-se do mesmo músculo que é usado para interromper o fluxo da urina esse músculo, tal como o ânus é

fora do corpo. O fortalecimento do períneo é o primeiro passo de muitas outras práticas

taoístas

base do centro sexual. Fortalecendo o períneo e a vagina, a mulher torna-se capaz de conter a energia sexual em vez de deixá-la escorrer para

, como o "impulso orgástico ascendente" e o "poderoso bloqueio". Você pode contrair e relaxar o períneo a vagina e o ânus ao mesmo tempo, para criar mais força no diafragma urogenital.

Contrair os olhos, a boca, o ânus e a glândula prostática é um exercício que ativa o centro cerebral. Quando um homem contrai a glândula prostática é ativada a glândula pineal, a glândula prostática tem uma conexão estreita com a glândula pineal que é considerada um segundo órgão sexual. E como dizem "o maior órgão sexual é a cabeça".

## TERAPIA CORPORAL

A terapia pelo toque (obs.: "massagem" é um termo inadequado em relação à legislação e mercado brasileiros) relaxante é benéfica porque ela libera as tensões reprimidas causadas pelo

stress

e a longevidade. A massagem é de extrema importância, pois aumenta a circulação, elimina as tensões musculares e gera energia positiva. Dê muito carinho e amor para o seu coração, ele merece ser recompensado e a massagem ajuda o coração a relaxar, descansar, devido à melhora na circulação do sangue. A massagem

Tuina

é muito especial e ela pode ser aplicada ou recebida por qualquer pessoa.

A auto "

massagem" nos rins, estimula e energiza os mesmos e é de vital importância para manter a saúde deles.

## I CHING

### O MANDAMENTO DIVINO, A LEI DO UNIVERSO

O tratado das mutações (natureza). O equilíbrio dinâmico dos cinco elementos faz parte do

I Ching

, os 64 hexagramas do

I Ching

e as 64 possíveis combinações de proteínas do código genético do DNA.

I Ching, Ta

o e Budhi

caminham juntos, são inseparáveis.

# Tai-Chi-Chuan

## BUDISMO

A semente, a mãe do budismo é o hinduísmo.

● Os três veículos do budismo.

Primeiro veículo (primeiro TT)

Hinayana

, é o budismo da inocência

, pureza

, espiritual (jejum absoluto).

Segundo veículo (segundo TT)

Mahayana

, o budismo da comunicação, expansão (jejum moderado).

Ter

ceiro veículo (terceiro

TT),

Trantrayana (vajrayana),

o budismo da sexualidade.

Tantra-Yoga e Kundalini-Yoga

fazem parte do

vajrayana

, sahajoli

O budismo de três veículos (três TTs) é o verdadeiro, completo e integral (é a mãe natureza).

A mãe natureza é muito sábia, se ele é agredida ela devolve com violência, basta observar o planeta terra.

## MATERIAL E METODOLOGIA

Foram usados livros para consultas, assisti palestras e workshops voltados

à

holística, estudos sobre filosofia

taoísta

, budista,

I Ching

(natureza), templos e igrejas.

A soma de alguns conhecimentos próprio e alheios, as vivências com alunos, colegas e professores, orientadores e amigos e também profissionais ligados a medicina ortodoxa.

# Tai-Chi-Chuan

## DISCUSSÃO

A importância de olhar para o pass

ado, observar o presente (refletir e

filosofar) para poder projetar o futuro (novos horizontes)

assim que se alcança a própria evolução

Ape

sar de me sentir

às

vezes leiga sobre o assunto e ser uma autodidata, usei muito e ainda uso o

I Ching

, e esse livro ajuda no meu caminho de evolução e no caminho de quem o utilizar. O

I Ching

foi baseado no princípio do

Yin e Yang

(o

Tai Chi

, a grande energia).

O Dr. Motoyama

teve sua experiência

pessoal com a

kundalini

, porém para isso

usou o acetismo aquático todos os dias (banho de água gelada) por um longo período

de tempo e com a prática conseguiu a levitação (o corpo)

á conseguia

e

se

desligava do chão).

Baseada em minhas experiências vivenciei as duas faces da energia da

kundalini

percebi que quando ela está fluindo corretamente não existe desgaste físico ou mental, em caso dela não estar fluindo de forma positiva, ela desequilibra o corpo e a mente.

## CONCLUSÃO

Conclui que os segredos de quem nós somos

está

nos

chacras (kundalini)

eles falam, eles sentem e pensam. Tudo está aqui no

Tai Chi

(grande energia) é o início de tudo, o começo da evolução humana. Cheguei

à

conclusão que todas as pessoas deveriam conhecer os

chacras

mesmo e conseqüentemente conhecerá o próximo.

com profundidade para conhecer verdadeiramente a si

O princípio do

Yin e Yang

está em tudo e em todo o universo porque sem essa energia, nada existiria no caso do nosso corpo essa energia flui através de nossa

kundalini

# Tai-Chi-Chuan

Acredito que o conhecimento compartilhado é conhecimento em dobro

, por isso compartilho.

## REFERÊNCIAS

N

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Os chacras que falam!

Sonia Szeligowski Ramos, Ed. Arcobaleno

- Chacras - Mandalas de Vitalidade e Poder

Shallia Shararon e Bodo J. Baginski, Ed. Pensamento

- Cura Cósmica - Chi Kung Cósmico

Mantak Chia, ed Cultrix

- Reflexologia Sexual - O Tao do Amor e do Sexo

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

- Cores Para a Sua Saúde

Gerard Ede, Ed. Pensamento

- Teoria dos Chacras, Hiroshi Motoyama, Ed

Pensamento

# Tai-Chi-Chuan

- Site <http://www.yogaibotus.com.br/vamamarga.htm>  
Pesquisado:

- Sociedade Brasileira de Eubiose

Série Manu - Apostila número 2, segunda edição

- Super Interessante - Edição 235 - Jan/2007

- Curso de fundamento de I Ching - O Tratado das Mutações, apostila da Sociedade Taoísta do Brasil.

ID de solução único: #1222

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

Última atualização: 2009-06-28 12:41