

Sexologia

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

O Princí
pio 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

Sexologia

● Cultivo da Energia Sexual

● Energia Sexual

● Chacras ponte para a consciência superior.....

- Chakra Básico

- Conscientização

-Os três Nadis principais

● Os Três Tan Tiens (três mentes ou três veículos) ...

● Dois Cérebros (relação intestino e cérebro)..

● Os Três Granthis (três nós)

Sexologia

● Desmistificando a Kundalini

● Bindu

● Pulmões – Relação pulmões e coração

● Rins – Relação órgãos sexuais e os rins

● Rejuvenescimento – dentro das técnicas taoístas.....

- Exercitando os músculos esfínteres....

● Massagem

● I Ching – O mandamento Divino – A lei do Universo

● Budismo

Sexologia

Material e Metodologia

xiii

Discussão

xiii

Conclusão

xiv

Bibliografia

xv

INTRODUÇÃO

Estarei relatando

sobre um tema que coliga a sexualidade e a espiritualidade, assim estarei desmistificando a Kundalini

A filosofia do

Chi

faz parte da cultura chinesa há milhares de anos, sendo que a palavra

Chi

possui muitas traduções como:

KI

, energia, ar,

prana

, respiração, força vital, essência vital, fogo central, bioenergia, calor interno entre outros. É a vida doando força que cria movimento e sustenta o universo. O

Chi

que faz os

planetas

, os sóis e

as estrelas girarem uns ao redor dos outros. É o movimento dos átomos em todos os corpos físicos, ele que faz a semente crescer e se tornar uma vigorosa árvore, é o que faz o feto se desenvolver e tornar-se um ser humano adulto.

Sexologia

O

Chi

é o que anima todas as coisas vivas

nutrindo os ciclos da vida. O Princípio do

Yin

significa grande - e o

Chi

significa Energia, Grande Energia. A

Kundalini

DNA,

Bindú

e

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.

O nosso corpo, sagrado microcosmo, é uma partícula do macrocosmo, tendo os mesmos elementos como: terra, água, fogo, ar e éter

, que estão ligados aos nosso

s

sete

chacras

, o nosso ser.

Assim descreverei sobre as forças da criação, a importância da energia sexual como ela esta ligada a espiritual

idade, 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. Especialmen

te os jovem cientistas devem ded

icar-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 Ein

stein, 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.

Sexologia

Experiências científicas para a avaliação e determinação dos efeitos das praticas do tantra e da loga contribuíram imensamente para acelerar a evolução do homem. Tenho absoluta convicção e confiança nos extraordinários efeitos da loga para curar o corpo doente do homem, aprimorar sua personalidade e transformar seu nível de percepção consciente. Dr. Motoyama transpôs as divergências e demonstrou a realidade científica da Kundalini e o conseqüente benefício para a humanidade.

A loga 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 1981

EXPANSÃO

Quando, no momento da criação, 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 primária e secundária, a denominação de Yin e Yang, há uns milhares de anos. Do jogo dessas duas forças surgiu a criação: o feminino é fecundado continuamente pelo sêmen masculino do Yang, dando origem à vida em suas infinitáveis 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.

CULTIVO DA ENERGIA SEXUAL

Sexologia



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

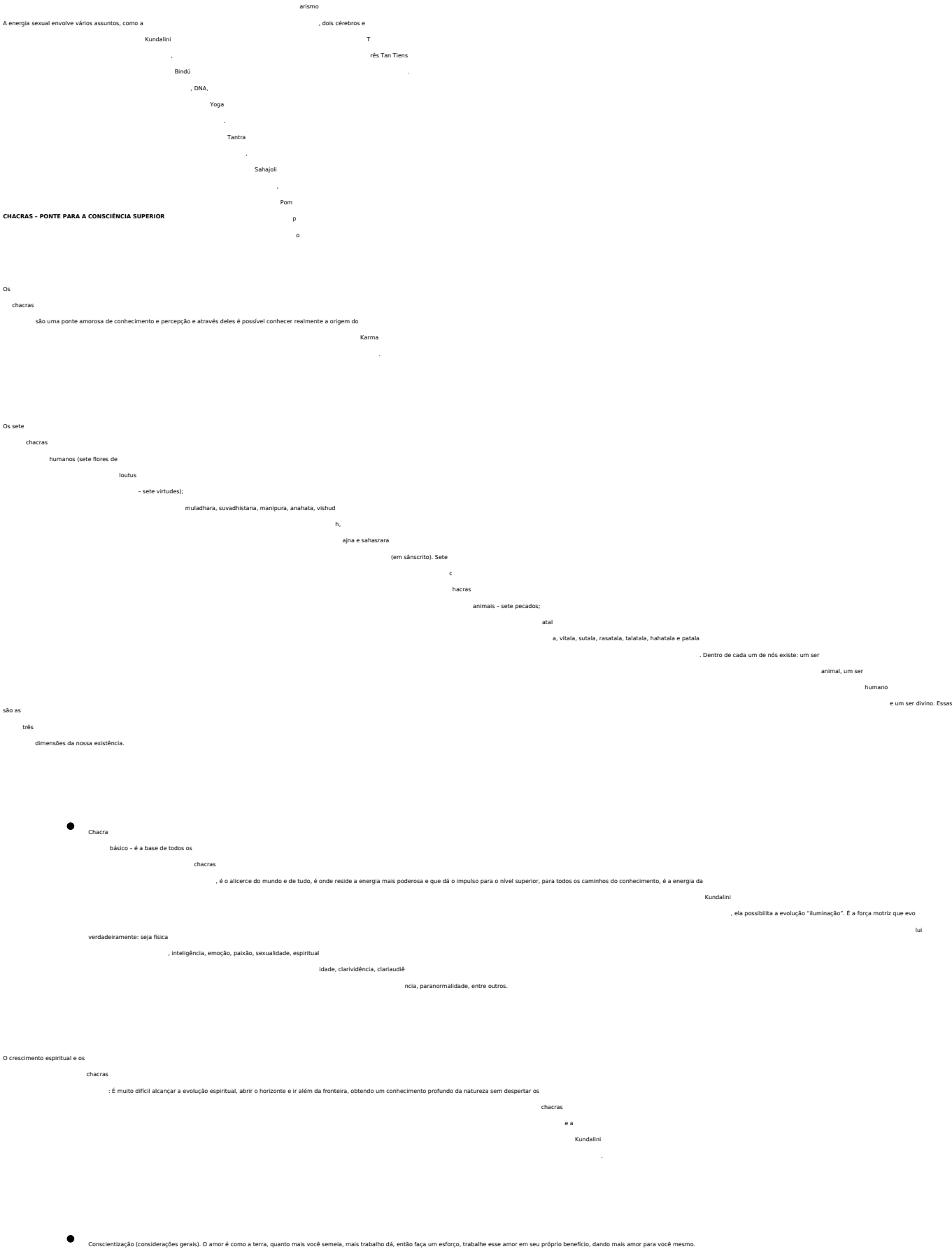
taoí

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.

Sexologia



Sexologia



Sexologia

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 GRANTHIS (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

k

undalini

é a energia cósmica, ela vem do sol

oculto penetra na terra e aí nó

s absorvemos. Ela não é apenas sexual, é também emocional e espiritual. Esta

energia cósmica ao ser despertada e ativada, sai do

chakra

raiz, através dos três

nadis

principais, o

s

ushumn

a,

ida e p

ingala

, sobe pela medula queimando resíduos etéricos como um fogo líquido serpentino, ascendendo e ativando cada

chakra

em seu trajeto ou subida.

Ela tem conexão

direta com a espiritualidade (

b

indú

).

Sexologia



Sexologia

O

bindú

circula dentro do canal

principal

, o

sushumn

a

, cuja substância é de três

gunas

(três qualidades) e encontra-se no centro da coluna vertebral. Dentro do

humn

a

existe um

canal chamado

v

aj

ra

e dentro

dele um outro canal chamado

c

hitrini

, e o

bindú

está encovado no

c

hitrini

, 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 absolut

o, concretizador de todas as gló

rias 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

sushumn

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

bind

ú

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

Sexologia



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.

Sexologia

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 praticas taoista 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, assim vamos poder resgatar a juventude.

Esses exercícios fazem parte do sahayajoli. 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 ritmadamente, os olhos se contraem em uníssono, o ânus e o trato urinário se contraem e relaxam em harmonia com a boca, enquanto as mãozinhas se abrem e fecham em sincronia com a sucção exercida pela boca. Esse movimento sincronizado bombeia a energia por todo corpo.

Consequentemente, 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 exaustão 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

Contrair a boca e suque 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.

Sexologia

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 a 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 fora do corpo. O fortalecimento do períneo é o primeiro passo de muitas outras práticas taoístas, 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. É 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 estabelece comunicação entre o corpo e a mente. Ela vem sendo usada a milhares de anos como meio de alcançar a saúde o relaxamento 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 Tuinã 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.

Sexologia

BUDISMO

A semente, a mãe do budismo é o hinduísmo.

● Os três veículos do budismo.

Primeiro veículo (primeiro TT)

Hinayna
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 vivencias com alunos, colegas e professores, orientadores e amigos e também profissionais ligados a medicina ortodoxa.

Sexologia

DISCUSSÃO

A importância de olhar para o passado, 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 consequentemente 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

Acredito que o conhecimento compartilhado é conhecimento em dobro
" , por isso compartilho.

REFERÊNCIAS

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

Sexologia

- Site <http://www.yogalotus.com.br/vanamarga.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