

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados

## 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

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados

● Cultivo da Energia Sexual  
.....  
.....  
.....  
.....  
v

● Energia Sexual  
.....  
.....  
.....  
.....  
vi

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

- Chakra Básico  
.....  
.....  
.....  
.....  
vi

- Conscientização  
.....  
.....  
.....  
.....  
vii

- Os três Nadis principais  
.....  
.....  
.....  
.....  
viii

● Os Três Tan Tien (três mentes ou três veículos) ...  
.....  
.....  
.....  
vii

● Dois Cérebros (relação intestino e cérebro).  
.....  
.....  
.....  
viii

● Os Três Granthis (três nós)  
.....  
.....  
.....  
viii

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados

- Desmistificando a Kundalini.....viii
- Bindú.....ix
- Pulmões - Relação pulmões e coração.....x
- Rins - Relação órgãos sexuais e os rins.....x
- Rejuvenescimento - dentro das técnicas taoístas.....xi
- Exercitando os músculos esfínteres.....xi
- Massagem.....xii
- I Ching - O mandamento Divino - A lei do Universo.....xiii
- Budismo.....xiii

Material e Metodologia

## Conclusão

Bibliografia.....

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

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados

é

O

Chi

é o que anima todas as coisas vivas

(o símbolo

Tai Chi

); o

Tai

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 está 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.

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados

Experiências científicas para a avaliação e determinação dos efeitos das práticas do tantra e da Ioga contribuíram imensamente para acelerar a evolução do homem. Tenho absoluta convicção e confiança nos extraordinários efeitos da Ioga 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 consequente benefício para a humanidade.

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), Índia

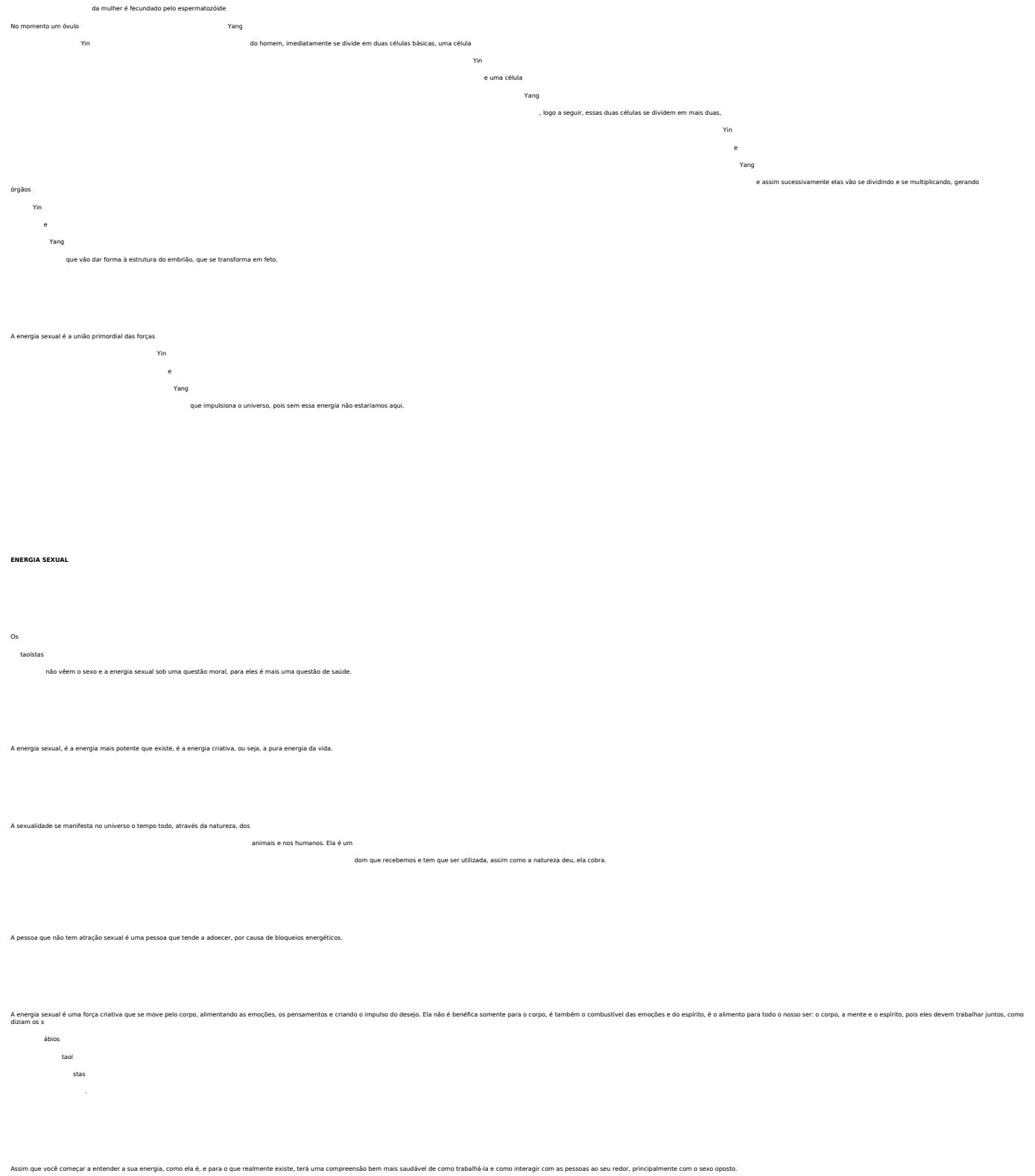
30 de julho de 1981

## EXPANSÃO

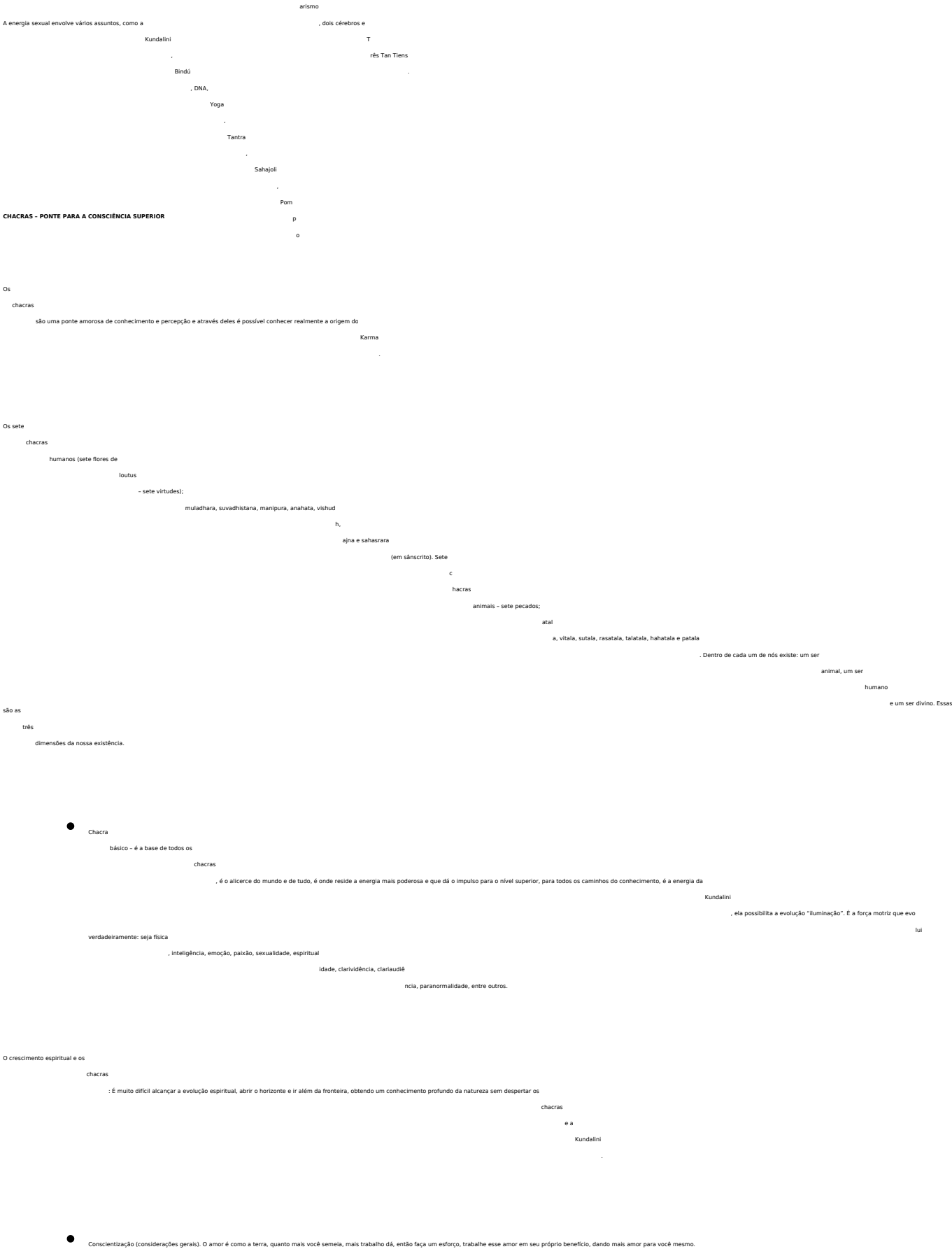
Quando, no momento da criação, nasceu a multiplicidade, o ser sem forma se separou inicialmente em duas formas básicas de energia: uma força fecundante masculina e uma força receptora feminina. Os chineses deram a essas energias primária e secundária, a denominação de Yin e Yang, há uns milhares de anos. Do jogo dessas duas forças surgiu a criação: o feminino é fecundado continuamente pelo sêmen masculino do Yang, dando origem à vida em suas 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.

## CULTIVO DA ENERGIA SEXUAL

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados



# Aula - Comunidade de Estudos Avançados



# Aula - Comunidade de Estudos Avançados



# Aula - Comunidade de Estudos Avançados

## 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

).

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados



# Aula - Comunidade de Estudos Avançados

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 canal chamado v a) 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 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 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 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

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados



## 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.

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados

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 taoistas 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. Portanto, vamos praticar o exercício, assim vamos poder resgatar a juventude.

Esses exercícios fazem parte do sahayajoli. Trata-se do exercício da base da chakra da Kundalini básico e da importância do fortalecimento da base em todos os sentidos, pois ele é o fundamento da energia vital.

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 mãozinhas se abrem e fecham em sincronia com a sucção exercida pela boca. Esse movimento sincronizado bombeia a energia por todo o 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 sucar 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.

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados

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.

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados

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

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados

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

# Aula - Comunidade de Estudos Avançados

- 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