Psicoterapia
Vivência Tântrica

Vivência Tântrica

Ao encontro do coração e da prosperidade, assim como o equilíbrio da sexualidade e o fluxo da sensibilidade

Celi Aparecida Coutinho – Terapeuta Holistica – CRT 21270

SINTE-SINDICATO DOS TERAPEUTAS **– Holistica 200**

9

SUMÁRIO

1. Introdução.

2. O que é Libido?

3. Conhecimento sobre os elementos que se atinge no desenvolvimento do vivenciar.

4. O que é Vivência tântrica.

5. Método.

6. Conclusão.

7. Bibliografia.

I- INTRODUÇÃO

A insatisfação por não produzir. O vazio por não saber amar ou não ser amado. O desejo que algo externo resolva a vida. Tudo se transforma em couraças. Onde o EU se esconde em manifestações de medo, timidez, agressividade, hipersensibilidade, improdutividade, egocentrismo. Ou ainda – "Eu sou o único" – "Sou o melhor" – "Sou eu que resolvo as coisas, ninguém faz melhor que eu" – "Eu sou festeiro e popular". Esta última manifestação certamente é a pior forma de manifestar as couraças. Porque em algum momento do seu dia, vai se sentir exausto triste e solitário. "Não aceito falar de mim", "Não vou transparecer o que sinto nunca, imagine!"

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

Psicoterapia

"Nunca deixo saber o que sinto e penso, não quero que invada a minha individualidade!"

Na verdade todas essas manifestações ou "qualidades" são fugas de si ou do mundo. É a dificuldade de apalpar a si mesmo, de si amar. Se você não se ama, não pode saber amar.

Se você não se equilibrar não pode perceber rapidamente e sensivelmente a forma de ensinar a se equilibrar.

Para o princípio tântrico o equilíbrio e o desequilíbrio é um leela (jogo) uma dança no fluxo cósmico.

Se você simplesmente dançar o leela acontece. Você vira a água nas tempestades. O vento no vendaval. A chama na fogueira.

De forma lúdica e sincrônica vivencia tudo aquilo que é natural em si. Você não pensa mais. Apenas sente ou simplesmente é.

O EU SOU ou SO HAM

passa a fazer parte em cada inspiração e expiração. Inspirar e expirar constantemente em sincronia com o que deseja fará com que se conclua. Basta ensinar a mente a simplesmente ser e não mais comandar.

Descodificar a mente para que ela entre no leela cósmico é simples. É necessário dar à ela aquilo que não é metódico.

Há de convir que desde 3 ou 4 anos da idade cronológica que sua mente aprende apenas a se defender de que:

" "isso não pode" - "isso não deve" - "Seja homem" - "Seja educado no sentido formal" -"Seja rico para ser homem de bem" - Ou, pior ainda: "Quem ficou rico é inescrupuloso" ".

Para as mulheres: "Olha todos os homens são iguais" - "Homens não prestam"

Para os homens: "Cuidado mulher é um bicho" – "Mulher é interesseira"

Em relação ao sexo então:

Mulheres: "Sexo é proibido" – "Não seja sensual é feio" –

Homens: "Para ser homem precisa ser garanhão, se não deixará de ser homem". Para as pessoas que estão na faixa entre 40 a 60 anos cronológicos é o sentimento que impera e comanda o mental, agindo de forma inconsciente e produzindo resultados negativos. E aí o insucesso é fatal em quase todos os planos da vida.

Enfim, infindáveis fórmulas chavões para o insucesso, o desamor, a timidez e a má relação consigo próprio. A mente codifica e lidera a frente da real sensação, desviando do verdadeiro caminho individual de simplesmente ser Natural – Integro e amável e feliz.

Vivenciar as emoções aparentes e sentir o coração é um caminho lúdico e sensorial, produzindo a capacidade de aumentar o fluxo da intuição, aumentar o fluxo do sentir.

Para isso basta utilizar-se das técnicas que o tantra propicia. Que álias, no ocidente muito bem elaborado através do contato popular com o OSHO.

Eu me permeio através do Tantra matriarcal e antigo onde o fluxo feminino (Shakti) que é responsável pelo o explírito das realizações natural. Simplesmente SER e Vivenciar pelo o fluxo da libido.

2 - O QUE É LIBIDO?

Vamos conhecer a real conotação da libido em relação à parafernália tântrica, tão confundida e mal interpretada pelo o ser ocidental e os ditos "tântricos"

Fala-se em libido, entende-se sexo. Sexo é o significado principal e final apenas para aqueles que ainda não a entendeu ou para aquele que não sabe direcioná-lo e assim utilizar-se desta força encantadora e mágica.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

Psicoterapia

Libido é a mola propulsora para tudo que se pensa em sentir e fazer.

A libido é uma energia pura incandescente no ser humano manifestada através do ato de sentir prazer.

O prazer de comer em equilíbro = saborear.

Mas em desequilíbrio entra em compulsão do comer porque essa forma de sentir é fálica.

Libido organizada faz fluir o trabalho = Prazer - produz êxtase.

Libido desorganizada = O trabalho não flui - não há energia propulsora.

O prazer de amar ao tocar o filho, o coração treme. Porque o amor é puro e transcendente. A libido aí está presente no sentir, pois provoca êxtase, felicidade.

O prazer de amar o sexo oposto, todos que se apaixonaram conhecem a libido se manifestando e é a forma que todos a identificamos.

Mas libido é o calor na pele, sem está calor. É o arrepio de uma carícia. É o ouriçar dos pelos quando se emociona. É a alegria nos olhos. É ainda a lágrima nos olhos quando se ri gostoso. É ouvir uma música e se arrepiar. É perceber o nascer de uma flor e se sentir emocionado. É ver uma criança nascer e se emocionar.

Quantos já desconhecem estas sensações? Se não sentem e não percebem isso, não pode mesmo perceber que a libido está além do tesão pelo o sexo oposto.

Aliás se não sentem isso, já não consegue mais sentir Excitação pelo o sexo oposto. Acabou a excitação por si.

Vivenciar significa buscar isso dentro de si e por si mesmo.

Perceber que ao respirar, a pele se manifesta, Ao dançar o corpo arrepia, apenas no sentir da música e bailar suas emoções numa dança de sensações, sem pensar. Somente sentir e reaprender a amar-se.

A Libido movimenta a vida, a alegria, rejuvenesce e vitaliza.

Onde está a libido?

O tempo inteiro em você mesmo, basta um respirar profundo e ela se manifesta.

Basta um carinho do sexo oposto e ela se manifesta - Conhecido por todos, não é mesmo?!

Mas, se a música certa tocar também se manifestará. Quem aprende a conectar a libido, não ficará mais triste além do necessário. Porque saberá a medida exata do sentir.

Aprendemos que as pessoas importantes na vida são nossas: meus filhos, meu homem ou minha mulher, minha amiga (o), etc. Puro exercício de ego.

A libido direcionada de forma harmoniosa você saberá que deve apenas sentir e vivenciar. E que o conjunto de relações pessoais e interpessoais são feitas para interagir e não para possuir.

Porque a única posse que de verdade temos é o "EU" esse sim possuirá os efeitos de tudo que permeia a vida. E a forma de manifestação no físico do EU é através do permear da libido que é energia pura e criadora.

Criadora da prosperidade na forma plena da palavra.

Esse é o verdadeiro passo para a abundância. E o verdadeiro "Tesão" pela a vida. Sem medo, sem pré-conceito, sem negações. Simplesmente viver poeticamente a vida.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

Psicoterapia

Eu acredito plamente que o Ser passa pela a terra com a única função de vivenciar e sentir a abundância no leela (jogo ou dança) cósmico e na terra. Aprender lidar significa adquirir o nirvana. Ou seja, transcender a consciência através do coração.

Abundância está em todos sem distinção de raça ou credo. É para todos aqueles que se permite.

3- Conhecimento sobre os elementos que se desenvolve na prática vivencial.

ANÁLISE SINTETIZADA DOS CORPOS HUMANOS

1- CORPO - Anna Kosha (corpo ilusório de alimento).

É o nosso corpo físico grosseiro, constituído dos cinco órgãos dos sentidos: ouvido (som), pele (tato), olhos (visão), língua (paladar), nariz (olfato) e dos cinco agentes da ação: boca, genitais, mãos, pés e orelhas. Sua capa muscular, os nervos e ligamentos, bem como a sua estrutura óssea armazenam as tensões vindas dos corpos superiores, sobrecarregando alguns órgãos que sobrecarregam outros, numa cadeia de sintomas às vezes complexos. O corpo físico reage aos claramente através de movimentos, exercícios, danças e toques. Seu centro-realimentação está nas gônadas, portanto na área sexual, e seu estágio é o do mineral, dentro da natureza, como um todo, e seu oposto complementar é o olfato (narinas). Seu elemento é a Terra (ossos, dentes e unhas).

2 - CORPO - Prana Maya Kosha (energético etérico)

É um corpo constituído de prana etérico, comanda os órgãos dos sentidos e contém os cinco sentidos sutis: éter, ar, fogo, água, terra aspecto pránico, energético. Alguns autores dizem que existem 300.000 canais que transportam prana, outros 72.000 que formaria o corpo etérico visível facilmente. Sua emanação energética vem das supra-renais próximos ao umbigo, e seu aspecto sutil, invisível, se relaciona também com os minerais. O corpo energético reage ao respiratório em geral, aumentando consideravelmente seu brilho externo ao corpo, com um pequeno número de exercícios de respiração. Esse corpo transmite as sensações dos corpos sutis para o físico, formando uma ponte de ligação entre as emoções e os músculos e nervos. Seu oposto complementar é a língua e o paladar. Seu elemento é a água.

3 - CORPO - Kama Maya Kosha (desejo)

É o nosso corpo das emoções telúricas. O ponto central do corpo astral está no estômago (plexo solar) e sua irradiação sutil está relacionada com a vontade (volição) e com o desejo. Sua manifestação mais clara é o instinto, a reação reflexa, ou seja, é o órgão que se manifesta com um emocional expansivo e forte. "Ele irradia "nosso estado de espírito e é afetado pelo que vemos" o que os olhos não veem, o estômago não sente". Está intimamente ligado com o pâncreas diretamente o sentido da visão. Seu elemento é o fogo e atua na combustão dos alimentos e reage ao desejo e à vontade.

4 - CORPO - Ananda Maya Kosha (felicidade)

É localizado no centro cardíaco e é o nosso corpo das emoções afetivas e amorosas. É grandemente estimulado pelos vegetais superiores como legumes, verduras e frutas. O sentido do tato está intrinsecamente relacionado com o coração e se expressa de modo claro nas relações de empatia com outro. Seu elemento é o ar reage aos sentimentos em geral.

5 - CORPO - Manas Maya Kosha (conhecimento)

O Manas (mente) se manifesta como intelecção e memória sendo essa a função desse corpo. Seu elemento é o éter que está relacionado com os ouvidos.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

É um corpo que se manifesta no nível da garganta em seu aspecto mais sensorial a reage aos Mantras de "H" aspirados, como no Inglês de horse. Seu corpo é de manifestação sonora e, portanto, o som faz vibrar em ondas que vão do mental ao intuicional.

6 - CORPO - Jñana Maya Kosha (sabedoria)

Este corpo se manifesta como sabedoria pura, percepção clarividente. Ele reage à ação contemplativa, após as vibrações da mente cessar. Reage ainda aos Bija-Mantra, e especificamente, aos sons nasalizados. É a sabedoria após o conhecimento.

7- CORPO - Buddhi Maya Kosha (corpo ilusório feito de intuição)

É o mais próximo da mônada espiritual humana. Não tem som específico, nem reage ao toque, mas como é um arquétipo humano reage aos símbolos inconscientes tais como, os Mandalas ou Yantras e os Mula-Mantra, tais como o "OM".

OS SETE PLANOS e as suas cores

Podemos entrar em contato com cada plano vibrando na sua cor correspondente.

FÍSICO

1- PLANO - FILOSÓFICO - LIGADO AO CORPO FÍSICO - (MINERAL)

É o plano mais denso que trata do material, do físico, é onde o indivíduo se relaciona com o outro através de atitude e postura física. Através desse plano, aprendemos a constituição do homem centenário, do macrocosmo e do microcosmo sempre por meios dos estudos ou da filosofia esotérica começando a compreender a história da evolução do homem.

COR AZUL

- Representa a espiritualidade, a energia cósmica, dependendo da intensidade do azul ele sugere crescimento e evolução espiritual - mais intenso = a necessidade de contemplação serena, menos intenso = verificar os sentimentos descontrolados.

2 - PLANO - ARTÍSTICO - LIGADO AO CORPO ENERGÉTICO - VEGETAL

É o plano onde começamos a perceber a energia vital, através de meditação das nossas próprias atitudes e organização dando-nos conta do mundo que nos rodeia. Por esse plano começamos a trabalhar o mundo das cores do som, da harmonia, do ritmo, e como eles afetam nosso corpo energético.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

COR AMARELA

- Muito positivo, significa sabedoria, representa um guia interior ou o nosso lado superior (eu) concretizando os nossos ideais, indica clareza e luz.

COR LARANJA

- Maior energia, entusiasmo, juventude, alegria, favorece empreendimentos.

3 - PLANO - POLÍTICO - LIGADO AO CORPO EMOCIONAL - ANIMAL

É neste plano que começa a evolução do homem, é através da razão que controlamos as nossas emoções, quanto menos oscilarmos o nosso corpo emocional, mais nos tornou estáticos. Não ser instável é ser um verdadeiro político e manipulador da energia da vontade. É através de leis e regras interiores que o mental controla o emocional e podemos através desse plano criar novas atitudes, nova cultura, nova civilização.

COR ROSA

- Simboliza o amor, a afeição sem paixão (amor universal) significa proteção, traz insegurança, suavidade das emoções.

4 - PLANO - EDUCACIONAL - LIGADO AO MENTAL CONCRETO (HOMINAL)

É o plano da meditação, e onde também atua a evolução do homem, este plano está muito ligado ao plano político. É onde educamos nossas energias através da meditação das próprias atitudes e organizações. Através desse plano estamos ligados a ciência da iniciação.

O resultado do estudo e prática dessa ciência produz o verdadeiro homem consciente.

COR BRANCA

- Simboliza a pureza da inocência e ingenuidade, é a cor da juventude, a pureza do coração e a simplicidade, traz a facilidade da transmutação de energia, equilibra as energias negativas.

MENTAL

5 - PLANO - CIENTÍFICO - LIGADO AO MENTAL ABSTRATO.

Este plano faz parte do plano mental que é ligado ao espiritual, sendo assim nós homens estamos ligados ao espiritual, sendo assim nós homens estamos ligados a seres superiores que nos enviam através de canais, todas as técnicas da ciência para que possamos atuar com mais perfeição em nossas vidas.

Conseguimos compreender a ciência de vida e espaço (onde o outro começa e você termina), ou seja, mais sensibilidade, termos condição de entender as leis ocultas do cosmos, a lei da evolução e do Karma. É nesses planos que poderemos ajudar o outro com a ciência da sabedoria.

COR VERDE

- Simboliza vida, fertilidade e criatividade, afinidade, diplomacia e adaptabilidade, regeneração.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

Psicoterapia

6 - PLANO - INTUITIVO - LIGADO AO CORPO DA INTUIÇÃO

Neste plano nós seremos mestres de nós mesmo, será o fim dos falsos mestres e profetas.

Dentro deste plano teremos o contato com a hierarquia oculta, e a cooperação desses seres dentro do nosso trabalho de evolução pessoal. Teremos também total controle de nosso ego. É neste plano que teremos o conhecimento da Nova Era.

COR VERMELHA

- Simboliza a energia ativa em grande quantidade, fluxo da vida, vitalidade, traz o impulso da vida, a vontade de vencer, o poder.

7 - PLANO - INTEGRAÇÃO - LIGADO A CENTELHA DIVINA

Neste plano teremos total controle das leis do físico. Sendo assim poderemos ter maior domínio sobre nós mesmos em relação ao relacionamento entre matéria e espírito, alma e personalidade. Seremos mais honestos com nós mesmos e assim estaremos mais harmonizados com o universo. A nossa canalização estará aberta com total integração com o cosmos.

COR VIOLETA

- É a cor ligada a espiritualidade, traz o conhecimento e a magia, representa a consciência cósmica, representa a evolução interior com pleno conhecimento da realidade traz a sensibilidade e individualidade

KARMA

Karma é a lei de causa e efeito. Qualquer atitude tomada ou pensada cria uma reação na vida física ou na vida astral.

TIPOS DE KARMA

1 - Karma Individual

- É quando você é totalmente responsável pelos seus próprios atos.

2 - Karma Familiar

- quando os atos interferem nas atitudes das pessoas da sua família negativamente ou positivamente.

3 - Karma Coletivo

- quando seus atos estão ligados a comunidade que você se relaciona.

4 - Karma Racial

- parte da sua opção, que você teve antes de nascer, em ser branco, negro, vermelho, ou amarelo.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

5 - Karma Nacional

- Você nasce no país que melhor se adapta a sua missão, para que sua vida possa fluir melhor.

6 - Karma Mundial

- Nós optamos nascer nesse planeta porque nosso padrão de consciência é o mesmo dentro da evolução desse sistema, e nossas atitudes particulares pode modificar uma atitude um planeta inteiro.

7 - Karma Universal

- É quando nós já conseguimos obter uma consciência cósmica e nossas atitudes são todas voltadas pela Paz Universal.

SENSO DE RESPONSABILIDADE

Em cada ação temos um grau de responsabilidade a cumprir.

Responsabilidade - É a habilidade de dar uma resposta a si mesmo. A partir de agora seja responsável por si só. Voltando-se para dentro e repensando os seus atos.

Para cada ação existe uma reação e você é o centro de sua vida. Tomar consciência do seu poder e criar as situações que vivem, é ser 100% responsável por si mesmo.

TIPOS DE RESPONSABILIDADE

Em cada plano temos um tipo de responsabilidade a cumprir.

1 - Paciência

: É a habilidade de suportar as primeiras mudanças do ego que causam ilusoriamente dor e sofrimento.

2 - PERSEVERANÇA

- É a habilidade de se conservar firme e constante, permanecer sem mudar ou sem variar em cada atitude tomada mediante a um objetivo.

3 - SEGURANÇA

- É a habilidade de estar confiante em si mesmo e na vida.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

4 - GENEROSIDADE

- É a habilidade de ir ao encontro das necessidades dos outros sem desperdício de tempo e matéria, é a disposição para compartilhar.

5 - TOLERÂNCIA

- É a habilidade de compreender os motivos e pontos de vistas dos outros tão precisamente quanto possível, é o poder da supervisão.

6 - SENSIBILIDADE

- É a habilidade de sentir as próprias necessidades e a dos outros, é uma grande virtude e desenvolve independência e desperta confiança em si mesmo.

7 - HUMILDADE

- É a habilidade de se contrapor ao seu ego e vaidade e aparentar o que você é na realidade.

DHARMA - O CAMINHO PESSOAL

Alguma de nossas emoções advém de registros/código, que chamamos cósmicos, e têm um princípio básico de inconsciência, e podemos colocar nessa lista as pulsões sexuais como uma necessidade imanente nos seres vivos de proliferação da espécie. O desejo sexual então, é o impulso genésico do ser vivo e é esse mesmo impulso que leva o homem e mulheres a se unirem na intenção inconsciente de procriarem, e estes impulsos acrescidos das intenções emocionais, também delineiam o caminho de uma pessoa (Dharma).

Dizemos então, que todos estão onde devemos estar, onde precisamos estar, onde merecemos estar, pois nossa intencionalidade e nosso adhikara (índole, temperamento, caráter, dom inato) nos colocaram ali; havendo consciência do modo pelo qual trabalhamos nossas intenções, nos iluminamos e podemos traçar, então, qualquer caminho.

O Dharma é o caminho, é o destino e é também o caminhante. O Dharma será concebido por aquele que se concentra no agora, aqui, usufruindo do ato de caminhar como a única meta, conquistando serenidade. Este caminhante saberá que não há nada a ser feito no futuro, um destino pré-existente a ele que deverá ser cumprido. Há sim, uma fatalidade das emoções, aquelas mesmas emoções que atraem certas desgraças pessoais, inexoravelmente; essas emoções que é traduzida como intencionalidade.

Intencionalidade do ser humano depende de um fator muito importante, melhor dizendo, imprescindível, que é a relação com o outro indivíduo, outra sensação, outro desejo. Sem a reciprocidade de intenções inexistiram as relações interpessoais e, portanto, não haveria a possibilidade de crescimento pessoal e muito menos de estudo das próprias emoções e sensações. Seria impossível a percepção sequer da existência da intencionalidade.

O CORPO E O INCONSCIENTE HUMANO

Todo ser humano é uma soma de adhikara mais comportamento personalizado. O Adhikara e a personalidade "marcam" o corpo de acordo com suas características, somando a esta herança genética, que engendra o corpo junto com aquelas emoções e impulso do caráter. Dessa interação nascem corpos saudáveis ou não.

A saúde ou doença são balizamentos que o corpo cria para regrar a senda de seu habitante. Ele tem o código do adhikara de uma pessoa e sempre que essa pessoa mente para si mesma ou trai suas emoções profundas ou frusta-se consigo mesma, sem estarem conscientes desse fato, males físicos sobrevêm e tensões energéticas, nervosas e glandulares avassalam suas estruturas. Neste sentido dizemos que a doença é um bem maior, na medida em que ela tem a função de avisar, através do corpo, sobre a condição da emoção.

O ser humano é dotado de seis diferentes consciências para se manifestar no seu ambiente vital, no seu eco sistema.

Infraconsciência - é a consciência genésica, sexual, procriadora, mantenedora da espécie humana. Trata-se da atração magnética onipresente na vida das pessoas, traduzidas simplesmente em atração sexual entre os seres. Os principais pontos de tensão da infraconsciência são:

a)

Impulsos genésicos, geradores, procriadores;

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

b)

Rege todos os órgãos do sentido.

c)

A expressão mais sutil em termos de fluidos corporais tais como sangue, linfa, hormônios, líquidos sinoviais, liquor espinhal.

d)

A infraconsciência está ligada ao reino mineral e vegetal.

A natureza por si só é regida pela a força que se traduz na fórmula vive melhor quem melhor pode viver e no estigma da força e esperteza. Por isso os homens competem em seu dia-a-dia chegando as raias da morte, porque ainda contém o código de defesa da vida contra o agressor. As pessoas ainda se sentem mortalmente feridas ao perder um lugar na fila, ou o troco a menos na padaria, etc. Essa agressividade ainda pode ser canalizada pelo processo civilizatório por simples falta de tempo. Algo nas pessoas as faz defender o que é delas às tapas, mesmo que seja apenas algumas moedas, transformando isso tudo em neuroses.

Subconsciência é responsável pela nossa contínua experimentação das nuanças do corpo energético que tem sua base no Chakra energético (Svaddhisthana). Veja as várias partes do indivíduo que são regidas por esta mente.

a) -

Motricidade corporal: função motriz dos nervos e órgãos.

b)

- Aprendizado reflexo de atividades automatizava;

c) -

Está também ligado ao mundo mineral e vegetal;

d)

- Seu centro físico são as supra-renais.

h)

- Os órgãos dos sentidos.

A subconsciência está ligada ao movimento corporal em si mesmo. Podemos exemplificar dizendo que uma criança aprenderá a andar sem ter uma imagem para se basear. Mas não falará uma língua a não ser que possa ouví-la. São funções de diferentes consciências. A motricidade faz parte do código da subconsciência; o impulso de andar é infraconsciencial, mas a energia para criar o movimento e do subconsciente.

O subconsciente está para a sensibilidade vegetal, ou seja, não permanece "estático" como o reino mineral, sob os influxos de tempos muito mais longos que as medidas de tempo do reino vegetal. Além disso, podemos dizer que o vegetal contém e organiza o mineral em seqüências sensíveis que contêm os sentidos do tato, algo praticamente inexistente no reino mineral bruto. Portanto a sensibilidade tátil é uma capacidade muito afeita ao chakra energético, que seria a sede do subconsciente.

A subconsciência é energia prânica, que em termos gerais pode ser manipulada e automatizada, em última análise, a força do "campo de energia" Esse depósito de energia (prana, Ki, Chi, orgônio), é uma inesgotável fonte de poder que é usada também para proceder as transformações, magnética através das mãos. Esse "órgão" energético está para o tato nos vegetais e tanto na visão como audição nos seres humanos, embora sua maior regência seja a sensibilidade tátil.

Os desequilíbrios psíquicos do subconsciente - Todas as perdas de motricidade por traumas emocionais, medo, sustos, são relacionadas com essa mente. Os delírios generalizantes estão relacionados com perda mineral (coloca os pés no chão) e hipersensibilidade nervosa. Convém dizer então que toda a rede nervosa, que vai do cérebro à superfície da pele é a manifestação física da rede Pranica (ou nadis), os condutos do Vayu pelo o corpo. Isso equivale a dizer que as repetições de gestos do modo distorcidos e até esquizofrênico em vários graus e perda de consciência espacial por envelhecimento.

O INCONSCIENTE

No inconsciente fica a sede das emoções e intenções do indivíduo. Provavelmente neste ponto, na altura do estômago, diafragma e tórax, fica os códigos do Adhikara aquele elemento sutil de discernimento do temperamento e da alma de uma pessoa. Além disso, podemos alinhar as seguintes organizações psíquicas que o inconsciente promove:

a)

Todo o processo onírico (sonhos), vigília;

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

b)

Emoções impulsivas raivas e pânicos;

c)

Emoções de vontade, desejos;

d)

O condicionamento social;

e)

Psicose em geral;

f)

Chakra solar e cardíaco;

g)

Reações vegeto /animais.

h)

Os órgãos em que atuam as energias inconscientes: fígado, baço, vesícula, pâncreas, estômago, duodeno, coração, pulmões, timo.

O inconsciente está relacionado ao que chamamos corpo astral, portanto, invertendo, podemos dizer que o corpo astral é o corpo inconsciência. Nesta mente ocorrem os sonhos e os transportes para fora do corpo, tanto inconscientes como conscientes; as várias mensagens através dos sonhos são regidas por essa região corporal.

As preferências, os medos, as raivas, prepotências, orgulhos, inseguranças, estão para esses chakras; o chakra cardíaco e os órgãos pulmões e coração viabilizam na emoção os impulsos e desejos, e no organismo prânico as energias dos cinco pranas que ficam então, vinculados ao inconsciente e de certo modo direcionados pelas emoções.

As emoções são as impulsionadoras dos Vayu pela corrente nervosa eletro-magnética, corrente essa ligada aos rins e supra-renais. A hipertensão arterial é uma dessas confluências de tensão emocional inconsciente e bloqueio energético (prânico) subconsciente não raramente com a infraconsciência.

O inconsciente é responsável pela automatização das sensações, ou seja, essa mente cuida para que o indivíduo tenha uma espécie de condicionamento, para dar a resposta emocional esperada de um indivíduo social.

Por isso dizemos que são chakras dos reflexos condicionado social, onde as pessoas agem sentindo certas emoções reais.

Nossas mentes podem assinalar o reflexo condicionado do amor "que tem de ser de tal modo", para corresponder as necessidades do processo civilizatório.

Grande parte do amor que o indivíduo sente, na verdade está relacionado apenas com as condições necessárias para sobrevivência, seja moral (religião, justiça social), ou afetiva (matrimônio, filiação, economia). O amor verdadeiro não viria, então, mesclado de nenhuma necessidade ou receio, por isso não se condiciona a nenhum modelo político, cultural ou econômico. Esse amor é quase impossível, porque é absolutamente revolucionário e incompreensível para as forças do ego inconsciente, subconsciente e infraconsciente.

Neuroses e psicoses do inconsciente - relacionados entre homens e mulheres, afetivo/sexuais, são extremamente bem assentadas no plano inconsciente. É nessa mente que a pessoa, por condicionamento sócio-econômico-cultural, força a si mesma a fazer certas ligações afetivas, amorosas, filiais, paternais, maternais, fraternais, sem estarem sendo honestas consigo mesmas e com o outro. São as relações constituídas de fachadas tão bem arquitetadas, que a mãe e o pai, se sentem responsáveis até a própria morte, por passarem essas "verdades" aos filhos.

- Neurose de eficiência num trabalho, escolhido por modelos financeiros e não emocionais.

- Conflitos entre os objetivos da pessoa e os objetivos das organizações/ emprego, nação, etc.

- Excesso de objetivos, objetivos inalcançáveis, objetivos imprecisos, competição. Atingir certos objetivos e ficar na incerteza de que fez o melhor possível.

- Casamentos que não satisfazem necessidades inconscientes, mas permanecem sendo mantidos por condicionamento amorosos sociais.

- Angustia de ter uma família ideal, sonho do paraíso social.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

Psicoterapia

CONSCIÊNCIA

É uma parte que responde e processa o resultado das aquisições das outras mentes ou consciências e das 10 percepções humanas. Percebe-se então que os sentidos dão informações que a consciência usa para sua própria ampliação e percepção; a consciência não está em nenhum momento separado das 3 primeiras emissões mentais.

A consciência está para a intelectualidade e a razão; vamos ver como se desenvolvem suas várias atuações:

a)

A mente consciente abêm-se aos resultados das outras 5 mentes racionalizando-os e arquivando-os para uso em momento oportuno.

b)

- Está dirigido para a intelecção, o entendimento;

c)

- É analítica, faz aferição.

d)

- Situa-se no chakra laringe.

e)

- Os órgãos regidos pelo chakra laríngeo (cognição) são: tireóide, cordas vocais, cérebro, laringe, úvula, dentes.

Através da mente consciente analisamos e entendemos certas ações que podemos automatizar com o sub e o inconsciente desde que a emoção se satisfaça plenamente com a mudança. A emoção aqui lembrada se refere às sensações do adhikara, que jamais se acalmam se não foram satisfeitas. A partir de então passam a ser subconscientes e inconscientes.

A consciência trabalha com duas memórias simultâneas. A primeira é ativa, portanto útil e fluída, pronta para uso imediato e faz parte daquele conjunto de lembranças que uma pessoa tem e que foi tocada pela emoção profunda, despertando interesse em guardá-la como algo prazeroso ou o mínimo necessário para o seu processo de vida.

A segunda memória é passiva, contendo dados inúteis para o indivíduo, na medida em que dificilmente serão evocadas por não terem tocado com profundidade a emoção.

Sendo assim, quase nunca vêm à tona do consciente porque nem sequer foram adquiridas e armazenadas sob a influência e a força do interesse emocional genuíno, íntimo, agradável.

Esta última só passará a ser uma memória atualizável se o indivíduo, por uma situação qualquer, tiver na emoção essa necessidade, e somente depois de uma seqüência de lembranças muito bem relacionadas entre si que leve a pessoa a emocionar-se com aquele dado quase morto.

Por isso dizemos que a memória é emocional, a emoção é que se lembra e não o cérebro. O cérebro é frio, é cálculo puro. O coração sente através das emoções que "viu" no banco de recordações.

A memória depende do que o indivíduo gosta, pretende, intencional, anseia, necessita, portanto, depende das emoções.

Uma pessoa perde a memória e às vezes fica tentando recuperar lembranças que nunca foram verdadeiramente importantes, e há casos onde seria interessante não relembrar. O terapeuta deverá conduzir tais clientes a entender a verdade da emoção a respeito do que tenta recuperar na memória.

A memória é emocional e só se manifesta plenamente na medida em que o indivíduo tenha se emocionado com os fatos a serem gravados nela, a ponto de impressionarem o inconsciente, subconsciente e infraconsciente.

Mudando radicalmente de enfoque, podemos afirmar que um ato executado com real prazer desmorona toda a inverdade das emoções e, por conseguinte, ativa a memória, excepcionalmente. Memória é consciência; é resultado de verdadeira emoção de prazer no momento de captar a informação a ser arquivada.

SUPRACONSCIÊNCIA

A supra-consciência está relacionada com a Buddhi, que é o juiz interno uma espécie de juiz de todas as ações internas (intenções) corroborando tudo que "ouve" ou "sente" com o verdadeiro caráter (adhikara) do indivíduo (jiva). Não se trata "superego" social de acordo com o modelo freudiano, e sim, de um superego muito sutil, que conhece todas as necessidades do caráter daquele ser. Como é uma parte da pessoa, ele cria os conflitos pela simples presença da emoção, do dia-a-dia, que não corresponde de verdade aos legítimos e íntimos anseios daquele ser. Vejamos em itens qual é seu alcance.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

a)

A supra-consciência é a Buddhi (vide em filosofia mais detalhes sobre sua atuação);

b)

Trata-se da qualidade de compreensão (entendimento foi estudado em consciente);

c)

Testemunho absolutamente imparcial consigo próprio;

d)

Intuição pura, sutil, espiritual; juízo do ego.

e)

localiza-se no chakra ajña; hipofísico, hipofisiário, 3- olho;

g)

Seu guna é sattva - padma, de cor amarela, dourada ou rosa;

h)

compadecimento e percepções espirituais.

As percepções da supra-consciência assemelham-se a um "advogado do diabo", porque ao fazer o julgamento das emoções, e do quanto elas são honestas com o adhikara, o resultado sempre será ananda (felicidade), se coincidirem exatamente. No entanto o que se observa comumente é o acontecimento do klesha (dores); um estado de desequilíbrio que sobrevém às pessoas por estar realizando seu adhikara.

A supra-consciência é camada de mestre interno por algumas seitas e grupos filosófico. Por motivos que se perdem no tempo, é chamada de anjo-da-guarda, um "ser" interno, protetor e evanescente, invisível e perceptível ao mesmo tempo; às nomenclaturas adotadas para explicá-la, a supra consciência é divina, deificada; está acima da mente consciente e é imparcial.

MAHACONSCIÊNCIA

A mahaconsciência é a consciência de unidade com o todo e tudo, e tem nomes diferentes em culturas diferentes; é a Consciência Crística entre os cristãos, a consciência búdica entre os budistas, Purusha no Samkhya.

Essa consciência Shiváica, ao ser percebido, dá a sabedoria total. Quando ela se manifesta o Dharma e o karma é absolutamente resolvido, tornam-se um só. Vejamos os itens a seguir:

a) - O Mahaconsciência é Shiva/Purusha;

b) - Com sua manifestação ocorre a plenitude do adhikara;

c) - Dharma e karma tornam-se um só;

d) - Quietude existencial;

f) - Ação pura, sem rajas;

g) - Rajas e tamas ficam iluminadas;

h) - Há predominância do sattva shukla, branco.

No mahaconsciência há a predominância do guna sattva de cor branca, relacionada com a imparcialidade, desapaixonamento e desinteresse pelos movimentos da matéria; é pura ideia de pureza, qualidade, plenitude e consciência.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

Psicoterapia

O que é vivência tântrica?

Vivência tântrica é uma forma lúdica de sentir e perceber as emoções e, portanto, é uma técnica de terapia corporal feita através da indução em movimento com a intenção de que ocorram desbloqueios em nossas couraças que são causadas por desequilíbrios emocionais advindas do campo da sexualidade, ou seja. Quando você pensa em sexo o que ele representa para você? Apenas uma satisfação biológica indispensável. Apenas feito por amor. Apenas feito para procriação. Apenas feito por fazer.

Ou ele nem se quer existe em sua vida, ou está existindo somente em suas fantasias.

Você já percebeu até aqui que uma vez que a Libido organizada – a sua vida poderá ficar equilibrada. Como?

Tomando consciência de que você em primeiro lugar não é feito somente de carne e osso, e sim de um corpo espiritual, um corpo mental, um corpo emocional e que todos residem num espaço físico denominado de corpo humano. E que este corpo físico é a resposta de tudo que você sente, pensa e vê ao seu redor. Já percebeu também até aqui que não provemos a nossa vida em todos os sentidos, porque não provemos uma boa sexualidade.

Aqueles que não estão provendo a vida transportam para a sexualidade a impotência do prover, como impotência sexual. E as mulheres resultam na frigidez. E ou o oposto.

Este fluxo nos diz como devemos delegar a nossa libido, mas os conceitos sociais, profissionais, nos fazem interpretar de forma enganosa, deixando assim de perceber a essência da vida que deriva de uma sexualidade plena e saudável. Ter o tesão pela a vida deriva de ter uma libido organizada. Porque quando estamos felizes produzimos mais intensamente, a cabeça trabalha de forma mais livre e tranqüila delegando nossas energias para os campos direcionados de forma certa. Saberemos compor o

trabalho, o estudo, a família, o relacionamento de maneira tranqüila. Mas será que isso implica em somente fazer sexo, que tudo isso se resolve, não significa estarmos sensual e sensorial. Ah, como assim?

O sensual significa estarmos apaixonados em primeiro lugar por nós mesmo. O sensorial é poder transcender a nossa libido para executarmos os nossos prazeres, incluindo o sexo.

A prática da vivência vem ao encontro deste reconhecimento interior, feita através de indução com a musicoterapia e exercícios respiratórios (pranáyáma) buscando os padrões de energia que estão em desequilíbrio colocando-o consciente no momento da vivência aprendendo a moldá-lo na prática em si, proporcionando então um diálogo com suas próprias dificuldades trabalhadas e vivenciadas em grupo.

A vivência fará com que você reviva a sua sensualidade, ficando mais sensorial na medida em que houver a prática, preconizando a retirada da ansiedade, rejeição, insegurança, timidez, etc. E substituindo por movimentos lúdicos que proporciona êxtase e felicidades.

MÉTODO

O Vivenciar não há como explicar tecnicamente, mas se desenvolve através do fluxo de um grupo ou de um momento individual.

Cada grupo vivencial é uma energia única.

I

– passo: O trabalho normalmente se inicia com uma meditação dinâmica que flui através de respirações alteradas e acopladas ao movimento proporcionado pelo o som de uma musica dinâmica, que produzirá limpezas das emoções contidas no emocional.

II

– passo: Indução de uma técnica que proporcione novas emoções promovendo um renascimento.

III

- técnica indutiva para reconhecimento do Eu, e as mais comuns são Ekagrata - visualizações, através de um espelho, visualizar Mandala, ou simplesmente no olho do outro. Permitindo identificar as emoções que estão inseridas no contexto do EU e do outro. Formando um reconhecimento, identificação e sintonia com o próprio Ego.

IV

- passo. É induzido a um tipo de técnica que envolva toques no contexto de técnicas corporais. Para que desperte o fluxo original da libido.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br

Psicoterapia

v

- Finalização do sistema vivencial em grupo.

Conclusões

Se utilizar de método vivencial como foi possível perceber até então é uma forma de brincar com a mente fazendo-a a ficar em segundo plano. E simplesmente sentir e permear a vida através do leela cósmico.

Se permitir ser feliz. Aprender a usar as ferramentas corpóreas e que divinamente nos foi concedido. Tomar consciencilência de que somos além de ossos, veias, sangue, músculos, órgãos, etc. Que as sensações e intuições são as ferramentas reais e mais importantes que induzem ao coração e expande a consciência para Ser e está Feliz.

Bibliografia

Eu até então desconheço bibliografia sobre sistema vivencial tântrico.

Aqui está um trabalho desenvolvido através da minha experiência em vivenciar e transmitir vivências.

ID de solução único: #1224
Autor: : Celi Aparecida Coutinho - Terapeuta Holistica - CRT 21270
Última atualização: 2009-07-22 13:53

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 19/03/2024 05:14
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=2&id=222&artlang=pt-br