

# **HOLISTICA 2005**

## **TERAPIA CORPORAL INDIANA**

### **Holística 2005**

TERAPIA CORPORAL INDIANA  
Holística 2005

**Celi Aparecida Coutinho**  
**Terapeuta Holística**  
**CRT 21270**

**TERAPIA CORPORAL INDIANA**  
**KARANYASABHUTASUDDHIKOSHAPRANAPRATISTHA**

**A identificação dos elementos de limpeza do corpo insuflando energia através do toque.**

#### **4. NOÇÕES BÁSICAS SOBRE OS CHAKRAS**

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

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

**O chakra básico - Muladhara - assenta o mundo dos instintos - consciente. O chakra energético - Svaddhithana - é a entrada no inconsciente - novo nascimento se assim podemos dizer.**

**O chakra plexo solar - Manipura - assenta as emoções - paixões e o inferno produzido por si próprio.**

**O chakra cardíaco - Anahata - começo do self - sentimento - pensamento e valores.**

**O chakra laríngeo - Vishuddha - reconhecimento da independência da psique - pensamento abstrato - conceitos - produtos da imaginação.**

**O chakra frontal - Ajña - união do self no todo, não no ego.**

**O chakra coronário - Sahasrara - É o suporte do próprio SER.**

**Veja abaixo os setes chakras principais, suas funções, cores e localização.**

##### **1o. Muladhara Chakra - (Básico)**

**Este é o chakra que nos conecta às energias de terra, que nos enraíza. É a sede da Kundalini.**

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

# HOLISTICA 2005

**Propósitos:** Sentimentos sinestésicos, movimento.

**Lição espiritual:** Interagir com o mundo material.

**Em desequilíbrio:** Irritação, raiva, medo de viver, apego excessivo e pouca auto-estima.

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

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

## 2o. Svadhisthana Chakra - (Energético)

**Localização:** Quatro dedos abaixo do umbigo.

**Lição espiritual:** manifestação, aprender a "deixar fluir".

**Em desequilíbrio:** - Ciúme, possessividade, instintos reprimidos, tensão, tristeza.

**Em equilíbrio:** Fluidez natural da vida em todos os sentidos: corpo e mente, entusiasmo, ações produtivas, franqueza, naturalidade.

**Informações armazenadas no chakra:** Dualidade, magnetismo, controlando padrões, sentimentos emocionais (alegria, raiva, medo).

## 3o. Manipura Chakra - (Plexo solar)

Este é o chakra do centro do poder pessoal.

**Localização:** Em média cinco dedos acima do umbigo (mas precisamente no centro do estômago).

**Propósitos:** Entendimento emocional

**Lição espiritual:** Aceitação de seu lugar no fluxo de vida (amor-próprio).

**Em desequilíbrio:** Tendência a moldar tudo sob seu próprio ponto de vista, egoísmo, inquietação, insatisfação, descontrole, nervosismo, ansiedade, falta de concentração, medo de novas experiências e medo de rejeição.

**Em equilíbrio:** auto-estima, sensação de paz e harmonia, aceitação da vida e do próprio crescimento, autoconfiança, valorização das riquezas interiores e exteriores.

**Informações armazenadas no chakra do plexo solar:** Poder pessoal, personalidade, consciência do próprio ser dentro do universo (senso de pertencer).

## 4o. Anahata Chakra - (Chakra cardíaco).

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

**Localização:** No centro do peito.

**Propósitos:** Abnegação, amor universal, perdão e paz.

**Lição espiritual:** Perdão, amor incondicional, deixar fluir, confiança, compaixão.

**Em desequilíbrio:** doação excessiva de si, desespero, ódio, inveja, medo, ciúme, raiva, depressão, angústia, indiferença, brutalidade e frieza.

**Em equilíbrio:** Amor, compaixão, confiança, inspiração, esperança,

# HOLISTICA 2005

generosidade, solicitude, calma, alegria, equilíbrio.

Informações armazenadas no chakra do coração - conexões com aqueles que amamos, amor incondicional.

## 5o. Vishuddha Chakra - (Chakra laríngeo)

Este chakra é a fonte da expressão e comunicação criativa.

Localização: na garganta aproximadamente um dedo abaixo do pomo de Adão.

Propósitos: Aprender a assumir responsabilidade pelas suas próprias necessidades, ressonância do ser, comunicação e expressão.

Lição espiritual: aprender a render-se à vontade divina, fé, verdade sobre a decepção.

Em desequilíbrio: Dificuldade de se mostrar e expressar-se, tomar decisões. Insegurança, crítica, timidez, medo da opinião alheia e falta de autoridade.

Em equilíbrio: Livre expressão de pensamentos, conhecimentos e sentimentos; criatividade na comunicação, voz potente e clara, eloquência, capacidade de ouvir com atenção e com o coração honestidade interior, fé, vontade, sensação de total integridade.

Informações armazenadas no chakra da garganta: Autoconhecimento, verdade, atitudes, audição, gosto, cheiro.

## 6o. Ajna Chakra - (Terceiro olho)

Este chakra é o centro dos poderes psíquicos.

Localização: No meio da testa, entre as sobrancelhas.

Propósito: Intuição e autoconhecimento.

Lição espiritual: Entendimento, não identificação, mente aberta.

Em desequilíbrio: Rigidez mental, racionalidade excessiva, vaidade em relação a própria inteligência, medo da verdade, confusão, fixação em determinadas idéias.

Em equilíbrio: Agilidade mental, visualização desenvolvida, transcendência, abertura da intuição e visão interior, discernimento, inteligência emocional, conceito de realidade, capacidade de ver além das formas físicas.

Informações armazenadas no chakra do terceiro olho: Ver com clareza e sabedoria, sabedoria, intuição, intelecto.

## 7o. Sahasrara Chakra - (Chakra da coroa)

Este é o chakra que nos conecta com a energia divina.

Localização: No topo da cabeça

Propósitos: Sabedoria intuitiva, conexão para a espiritualidade, integração com o todo.

Lição espiritual: Espiritualidade, viver o momento.

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

# HOLISTICA 2005

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

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

**KUNDALINI - A energia vital básica reside no centro básico (muladhara). Os hindus a chamam de Kundalini - o fogo serpentino. Lá está a concentração energética que supre o corpo humano através dos nadis - Ida e Pingala. Esta energia nada mais é que o princípio vital. Esta energia desenvolvida manifesta-se pelos Chakras produzindo poderes:**

**1. ANIMA (exigüidade). Esta é a faculdade que permite identificar-se com a essência da menor parte do universo e do que ele mesmo é constituído. Permite ver o infinitamente grande (Mahima) ou, ao contrário, o infinitamente pequeno (Anima).**

**2. MAHIMA (magnitude). Este é o poder de aumentar de volume, quer dizer, de alargar o círculo de sua consciência e de alcançar a plenitude do conhecimento do infinitamente grande.**

**3. GARIMA (gravitação). Isto é relativo ao peso e à massa, e se aplica à lei de gravitação que é um dos aspectos da lei de atração. Este fenômeno é à busca dos yogues, ou seja, o estado de Samadhi.**

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

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

**6. PRAKAMYA (a vontade irresistível). Este poder confere ao adepto a possibilidade de ver realizarem-se todos os seus desejos pela força da vontade divina, quando esta vontade substitui, em parte, a vontade pessoal e seus desejos estão em perfeita harmonia com o plano divino.**

**7. VASITVA (o poder de comandar). É o poder de tornar-se mestre das forças elementares da natureza, utilizando o poder do som criador ou mantra. Pela palavra sagrada, as vibrações são produzidas no éter e as diversas formas podem ser produzidas. Ato utilizado em grande feitos de magia.**

# HOLISTICA 2005

**8. ISATVA (o poder criador).** Isatva se refere ao poder que tem o adepto de dispor dos elementos em suas cinco formas e de ressuscitar a vida no plano físico.

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

A prática é longa e será incluso meditação com Mantra, Yantra juntamente com exercícios respiratórios denominados de pranáyama.

## 5. MÉTODO

A terapia corporal Indiana é aplicada da seguinte forma:

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

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

Terminando as manobras, o terapeuta se sentará ao lado do corpo do cliente sem perder o contato e com toques com as pontas dos dedos indicador e médio unidos um ao outro sempre tocando o centro de cada chakra, insuflando os bijas mantras (semente dos chakra) até que venha se posicionar sentada em frente ao topo da cabeça do recebendo. onde serão inflados mantras dos elementos com a função de consagração ou seja o cliente estará recebendo um diksha (um fluxo energético divino de iniciação), findando esta etapa deverá induzir o cliente em relaxamento

# HOLISTICA 2005

falado com música de fundo sempre levando a se reconhecer como ser perfeito.

## CONCLUSÃO

Esta terapia corporal não tem intenção de debelar desequilíbrios físicos e sim desequilíbrios energéticos que na verdade onde se concentra a verdadeira dificuldade do ser humano. Após receber o diksha da maneira corrente o cliente terá sido codificado no seu corpo espiritual e sempre será levado a ponto do seu equilíbrio, mesmo que nunca mais receba esta técnica. Mas para que isto ocorra, é necessária a aplicação de pelo menos 10 sessões para o realinhamento dos chakras. Estamos acostumados com vicissitudes da vida. Portanto, enquanto não absorvido a energia, o chakra não se equilibra. Por isso, há necessidade de repetições. Peço a gentileza de acessar o site [www.racth.com.br](http://www.racth.com.br). Para que possa se conhecer com mais detalhes esta técnica (a partir do mês de junho).

## BIBLIOGRAFIA

El poder serpentino

Sir John Woodroff (Arthur Avalon)

Editora Kier

CHAKRAS - Centros energéticos de transformação.

Harishi Johari

Editora Bertrand do Brasil.

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

## 1. INTRODUÇÃO

A Terapia Corporal Indiana é uma técnica codificada através de preâmbulos advindo do livro denominado de Tantra, ensinando princípio comportamental de vida, onde o objetivo principal é um processo de higienização da mente, do corpo físico e do corpo emocional através de forma ritualística; incluindo o comportamento sexual ritualístico e metafísico. O toque é a parte principal do ritual maithuna (ato sexual metafísico), sendo que os contextos deste toque (dikshas) foram transformados em uma técnica de Terapia Corporal sensibilizatória com o intuito de promover equilíbrio energético através do mantra, aroma, pranáyama e manobras sutis corporais de forma circular para reconectar e polarizar a energia da pessoa que está para receber o diksha (toque) levando a mesma ao conhecimento do seu EU INTERIOR.

## 2. O que é Terapia Corporal Indiana?

### TERAPIA CORPORAL INDIANA TÂNTRICA

Página 6 / 9

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <[contato@crt.org.br](mailto:contato@crt.org.br)> | 19/03/2024 06:45

URL: <https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=4&id=56&artlang=pt-br>

# HOLISTICA 2005

**Karanyasabhutasuddhikoshapranapatistha:**

**A identificação dos elementos de limpeza do corpo insuflando energia através do toque.**

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

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

**O homem é terrestre, telúrico, corporal, o qual se expressa através de uma personalidade social, e sétuplo, testemunho incognicível do Cosmos e do Ser-persona, onde está o Purusha.**

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

**Ao conjunto dos corpos sutis, tais como: emocional, telúrico, mental, intuicional e espiritual, dá-se o nome de psico-corpo. De modo geral, podemos chamá-lo de corpo psíquico, embora o termo não condiz com a totalidade do significado.**

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

**Num esquema simples, poderíamos dizer que ao aplicarmos as manobras da terapia corporal no corpo físico, atuaremos também no psíquico. Esse procedimento se movimenta em ondas, do físico para o energético e para o emocional, do emocional para o mental, do mental para o intuitivo. Daí em diante então poderá se manifestar o Purusha. O ponto principal de atuação nesse corpo psíquico. É através da respiração e dos mantras que será insuflado durante o toque físico, usando como ponto principal os chakras para aportar o fluxo de energia emanada durante o procedimento de aplicação.**

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

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

### **3. PRINCÍPIO FILOSÓFICO DE ORIGEM**

**Tantra é um termo masculino, como em geral acontece nas palavras terminadas em "a" no idioma sânscrito. Tantra origina-se das palavras TANOTI (expansão) e TRAYATI (consciência), evocando a possibilidade de**

# HOLISTICA 2005

crescimento da consciência através do Sadhana (prática). A palavra também pode significar "livros". Livros onde são ensinados exercícios, história, ciência, filosofia, atitudes de higiene física e mental, bem como, modo de vida, sexualidade e atuação social. Todo tratado sistemático concernente à prática que leva à "expansão do ser" está representado pela raiz TAN (de estirar ou estender) e o sufixo TRA (instrumentalidade), obtêm então a palavra TAN-TRA, ou seja, literalmente, "instrumento de expansão" do campo de consciência comum, para alcançar a supraconsciência, raiz do Ser e receptáculo dos poderes desconhecidos que o tantra pode despertar e utilizar.

No século VIII, foram lançados seis textos tântricos. Esses escritos trazem elaborados sistemas teóricos e práticos através dos quais o mundo conheceu a teoria atômica, a questão espaço-tempo, a astronomia, a cosmologia, a cronologia, a astrologia, a alquimia e a terapia ayurvédica. Trouxeram à luz os princípios da geometria aplicada (Yantra e Mandala), os símbolos algébricos, o sistema do heliocentrismo astronômico, a descoberta da esfericidade da terra e de outros planetas. Já conheciam a atração interplanetária, a luz e sua velocidade, extensa teoria a respeito do calor, da gravitação, dos Nakshastras (casas lunares), bem como o ano lunar e solar. Enquanto as outras culturas do mundo ainda engatinhavam, na Índia se desenvolvia a ciência do som (sphotavada).

Toda a sistemática do Tantra se desenvolve principalmente através dos Tatwas (elementos: terra, fogo, água, ar e éter) que derivam a força de consciência macrocósmica. A Terapia Corporal Indiana Tântrica se desenvolve através de elementos físicos para dar ordem a elementos mais sutis. O resultado será de uma consciência pura, da energia de ação, energia de conhecimento. Traduzindo; É a recepção do ato de consagração, absorvido pelo fluxo de energia desprendido da entoação dos mantras e, portanto serem o verdadeiro diksha (toque divino).

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

- a) identificação com várias partes do corpo físico.
- b) identificação com várias partes dos corpos sutis.
- c) identificação visual (auditiva externa ou interna) dos vários sons primordiais (bija-mantras ou mantra semente).
- d) identificação interior com as deidades invocadas.

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

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

Vamos lembrar ou conhecer os chakras que é a ponte principal para a passagem de energia aplicada nesta técnica.

# HOLISTICA 2005

ID de solução único: #1055

Autor: : SINTE SINDICATO DOS TERAPEUTAS

Última atualização: 2007-05-30 11:25