

# Holística 2007

## SAHAJÔLI - Energia Sexual e Qualidade de Vida

SAHAJÔLI

Energia Sexual e Qualidade de Vida

Jussara Hadadd Aguiar Duarte

Terapeuta Holística

CRT 39518

Propositura de palestra apresentando alternativas de terapia com o foco na sexualidade feminina através da técnica do Sahajôli, associando a utilização dos Florais de Bach e a aplicação da Reflexoterapia Podal

Rio de Janeiro

2007

# Holística 2007

## SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS 4

INTRODUÇÃO 5

RESUMO 6

SAHAJÔLI 8

Origem 8

Preconização 8

Indicações 9

Benefícios 9

SAHAJÔLI COMO TERAPIA HOLÍSTICA 11

A Filosofia Comportamental e a Qualidade de Vida 11

Associação dos Florais de Bach 11

Associação com a Reflexoterapia Podal 13

A MULHER 14

O movimento feminista 14

A redescoberta do prazer 14

O reencontro com o poder da Deusa 15

ENERGIA SEXUAL 16

Ativação dos Chakras 16

Energia Kundalini 16

Energia Vital 17

Sexo Tântrico 17

# Holística 2007

Tao do Amor e do Sexo 18

SEXUALIDADE 19

Individualidade 19

Casamento 19

Família 20

Mundo 20

Os Homens 21

EXERCÍCIOS 22

Contrações 22

Consciência Corporal 22

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS 23

# Holística 2007

AGRADECIMENTOS

A minha família, berço de toda a minha proposta de evolução e aos desafios que me foram impostos através das dificuldades e das pedras, cuidadosamente, colocadas no meu caminho.

# Holística 2007

INTRODUÇÃO

A energia sexual é um rico tesouro de alegria, felicidade e amor. Ela é uma ferramenta para criar e manter o nível ideal de saúde e vitalidade, transmutando uma vida medíocre em uma vida genial, transformando uma vida infeliz e estressada em uma vida plena de sucessos e realizações.

As vibrações da mente são facilmente aumentadas e ativadas por diferentes tipos de estímulos. A mente responde facilmente ao amor, à amizade profunda e a música, bem como ao medo, à inveja, às drogas, ao álcool e coisas do gênero. Um estímulo muito intenso, porém, é o desejo de expressar a energia sexual. Quando combinada ao amor, a energia sexual é uma das mais poderosas; mas ela só permanece uma virtude na medida em que é utilizada com discernimento, sabedoria, compaixão e compreensão. Ao entender essa verdade, a pessoa assume a responsabilidade de usar positiva e amorosamente a energia “extra” que ganhou.

# Holística 2007

Esse é um bom meio de criarmos uma vida rica e plena.

RESUMO

Esclarecer pessoas de todos os níveis sociais, idades e crenças religiosas, sobre a importância que uma sexualidade bem resolvida tem para o aumento da qualidade de vida.

Apontar as maneiras de associar ao Sahajôli as Terapias com Florais de Bach e com a Reflexoterapia Podal, através da análise atenciosa do perfil emocional da Cliente.

Informar melhor sobre a preciosa técnica do Sahajôli, valorizando sua origem sob a ótica do Tantra Yoga, e das Filosofias Orientais Milenares comprovadamente capazes de trazer para o indivíduo conforto espiritual, equilíbrio emocional e felicidade através do autoconhecimento.

Resgatar o real valor do Sahajôli, retirando-o cada dia mais dos circuitos da pornografia, onde esteve por muitos anos, escondido e sendo muito mal utilizado.

Ressaltar a importância de se autoconhecer, de conhecer o próprio corpo, de sentir prazer, de reconhecer que o sexo, principalmente o feito com amor, está ligado à divindade e, através dessas riquezas, combater os estados de tristeza que vêm se tornando cada dia mais freqüentes nas mulheres, nos casais, nas famílias e no mundo.

Criar, nos Terapeutas Holísticos, a consciência para a atenção sobre a sexualidade de seus Clientes como fator significativo de desequilíbrio energético. O tempo em que a sexualidade era tratada com hipocrisia, em que ela propositalmente era deixada de lado, porque era “feio” ou pecado tocar neste assunto, acabou. Duraram uns dois mil anos, mas acabou! E porque não os

# Holística 2007

Terapeutas Holísticos, detentores de tanta sabedoria, serem os orientadores e os conselheiros de seus Clientes sobre esta valiosa alternativa, na interminável busca

# Holística 2007

do ser humano pela paz interior e pela alegria de viver?

SAHAJÔLI

Origem

Nascida no Oriente há mais de três mil anos, advinda do Tantra Yoga, com o nome clássico de Sahajôli, a técnica era passada sabiamente de mãe para filha gerações após gerações para amenizar diversos males que acometiam as mulheres daquele lugar pelos motivos que serão apresentados nos tópicos indicações e benefícios. O termo Pompoar como ficou mais conhecida, vem do Tamil, língua falada na região do Sri Lanka, sul da Índia e foi atribuída à técnica quando descoberta pelas mulheres que queriam impressionar os homens e lucrar com isso. Em sânscrito, Pompoar significa “sugar”. Sahajôli por sua vez significa o controle absoluto dos músculos da vagina e região pélvica.

Preconização

O ginecologista americano Dr. Arnold Kegel, por volta de 1949, instituiu os exercícios de contração vaginal para suas Clientes que constantemente apresentavam queixas de incontinência urinária no pós-parto e frigidez sexual com quadros de depressão. Infelizmente, o Dr. Kegel não fez alusão ao Sahajôli nem ao Pompoarismo. O método apresentou excelentes resultados e foi inserido na cadeira de ginecologia da faculdade de medicina, mas não se escuta falar de ginecologistas que ensinem os exercícios em consultório. Atualmente, os graduados em Fisioterapia e especializados em Uroginecologia usam o método para tratar de seus pacientes incontinentes. Os terapeutas holísticos e psicólogos mais atentos o usam para trazer à tona a vivacidade das suas clientes.

Indicações



# Holística 2007

- 

Desequilíbrios energéticos

- 

Relações sexuais anorgásmicas

- 

Insegurança

- 

Baixa auto estima

- 

Flacidez Vaginal

- 

Incontinência Urinária

- 

Ameaça de prolapso genital

Benefícios

## Holística 2007

A mulher se sente mais segura em qualquer tempo da vida se ela, no âmbito sexual, aplicar o Sahajôli a sua rotina de vida. Simples de praticar, seus exercícios promovem verdadeiros milagres. Sozinha ou acompanhada ela será uma mulher mais bem humorada, decidida e equilibrada. As que de alguma forma têm algum bloqueio decorrente de repressão ou de trauma, encontram, no Sahajôli, a necessidade de cuidar do próprio corpo, em especial da região pélvica onde está concentrada grande parte de sua energia e poder. Cabe dizer que a mulher atenta aos cuidados com esta região, sobretudo no aspecto físico, se torna uma mulher segura, com auto-estima elevada, com menos risco de ter que enfrentar as crises conjugais, o abandono e as doenças oriundas da atrofia desta musculatura, como por exemplo a constrangedora incontinência urinária, que compromete sobremaneira sua vida social, levando-a ao isolamento e à infelicidade. Cabe, ainda, citar os casos de prolapso genital (queda de órgãos como a bexiga e o útero) que as leva para a mesa de cirurgia, o que poderia ser evitado se uma técnica comportamental como a do Sahajôli, fosse aplicada como proposta preventiva e até corretiva. Se alguém tem de alertá-las para isso por que não nós, os Terapeutas Holísticos? Afinal, nem só de medicamentos e cirurgias são constituídos os recursos

# Holística 2007

para cuidar do corpo das pessoas e... “Mente sã em corpo são”!

SAHAJÓLI COMO TERAPIA HOLÍSTICA

A Filosofia Comportamental e a Qualidade de Vida

Muitos pesquisadores afirmam que medidas comportamentais podem aumentar a auto-estima das pessoas e melhorar sua qualidade de vida. Os orientais praticam isto há milênios. EDUCAÇÃO! POSTURA! CONDUTA! Neste caso, a educação voltada para atenção com a sexualidade! O combate à promiscuidade é uma das propostas da terapia, porque pior que não fazer é fazer mal feito, catalisando energias negativas. Há que se atentar quanto a isto.

Associação dos Florais de Bach

A Cliente chega ao nosso consultório, disfarçada de mulher feliz e realizada. Já no final da primeira sessão, após o questionário de rotina, se encontra a vontade para relatar pequenos fatos de sua intimidade. A partir do segundo encontro, já bem confiante e esperançosa na proposta da terapia, desabafa sobre sua infância, sua criação, seus bloqueios, suas culpas e medos. O terapeuta atencioso conhecedor da Terapia com os Florais de Bach, vai saber aplicar as essências certas para cada tipo de emoção que a Cliente apresentar.

Ex: A Srt<sup>a</sup> A.V.S., 21 anos, recém casada tinha total dificuldade em aceitar a penetração do pênis do seu marido. Caso clássico de Síndrome de Vaginismo.

Após atenciosa análise de seu comportamento, descobrimos que A. trazia, desde a

# Holística 2007

infância, conceitos plantados por sua avó de que as mulheres haviam sido criadas por Deus para trazer vidas ao mundo e que “aquela” parte do corpo, se não fosse usada somente com esta finalidade, estaria sujeita a doenças com dores insuportáveis. Sua avó desencarnou quando A. tinha 14 anos e a fez prometer que se casaria virgem e que seria uma esposa recatada.

Aplicamos os exercícios de contrações e relaxamento da musculatura circunvaginal, aconselhamos e, em seguida, indicamos a utilização dos Florais de Bach com a seguinte composição em uma primeira tentativa:

Influências do passado - Walnut

Culpa - Pine

Medo - Mimulus

Insegurança - Larch

Acertamos e mantivemos a composição por um mês. Após alteração no seu quadro emocional, iniciamos o Treinamento com os Acessórios, que ela sozinha tinha que introduzir na vagina com a proposta de romper o elo com a repressão imposta pela avó. O marido ajudou, a terapia foi eficaz. Hoje, aos 23 anos já tem o primeiro filho e se diz feliz no casamento, bem resolvida com a sexualidade e o prazer. Ainda usamos por dois meses o Impatiens, pois as novas propostas a deixavam um pouco ansiosa. Controlamos.

Mulheres experientes e bem resolvidas também se deparam com dificuldades relacionadas ao sexo. Estresse, ansiedade, tristeza, ou seja, desequilíbrios de ordem energética, causados na maioria das vezes pelos atropelos da vida moderna, se refletem nelas com a falta de libido e a anorgasmia que se transforma em um círculo vicioso.

Nestes casos, além do Treinamento com o Sahajôli, aplicamos algumas sessões de Reflexoterapia Podal, com ênfase nos pontos reflexos onde estão instalados os bloqueios de energia sexual. Após o desbloqueio do meridiano, que está localizado em ambos os pés, no lado externo, a meio caminho entre o osso do tornozelo e a parte de traz do calcanhar elas, se sentem mais calmas e equilibradas e serão capazes de se entregar novamente aos momentos de prazer e de usar esta energia para se manterem em ótimo estado de equilíbrio.

É bom lembrar que este é um erro muito freqüente, quando as pessoas estão desequilibradas, numa ação inconsciente e na maioria das vezes arquetipada, (eu sofro então eu não me permito a felicidade em sacrifício assim como santa fulana de tal), se condenam à falta do prazer. Deveria ser exatamente o contrário: no lugar da punição, lançar mão da recarga da energia através de um mecanismo tão simples como o Sahajôli. Quando este tipo de pessoa vive sozinha, o mal já é enorme e piora quando ela tem um companheiro e o condena à solidão e à abstinência sexual. Neste caso, existe o grande risco de serem dois a contaminar o

# Holística 2007

mundo com a tristeza e o mal humor.

A MULHER

O movimento feminista

Após séculos relegada ao desprezo e taxada como louca fútil e inútil, a mulher, vem há quase cem anos lutando para rever seus direitos, impor sua inteligência e seu real valor que foram, através dos interesses de algumas religiões e igrejas, suplantados e fantasiosamente sobrepostos pelo poder dos homens. Foi plantado o mito da insuficiência feminina.

A redescoberta do prazer

Sufocada em conceitos que realçavam a culpa e o pecado, a mulher passou, por séculos, reprimindo o prazer sexual. Nem mesmo com seus maridos lhe era permitida nenhuma manifestação de prazer. Não era permitido que ela sentisse desejo e orgasmo. Isso não era coisa de mulher honesta. Rebaixada a simples serva dos senhores, cabia à mulher, até bem pouco tempo, somente a tarefa de procriar e gerar herdeiros para os seus senhores. Mantida em cativeiro domiciliar e sem direito à verdadeira felicidade, vendo-se constantemente traída e maltratada, desenvolvia a histeria e lotava os hospícios, consumia todo estoque de barbitúricos das farmácias, embriagava-se e cometia suicídio. Tudo isso até bem pouco tempo atrás.

# Holística 2007

O reencontro com o poder da Deusa

Tanto na Índia como na China e em grande parte do Oriente, a mulher sempre encarnou a Deusa. No início do século passado, as mulheres apesar de terem exagerado um pouco dentro do movimento feminista o que as levou a perder também parte de sua feminilidade, resgataram o direito à informação e, hoje, buscando em culturas como as orientais milenares, começam a terem reveladas suas origens de força e inteligência, fato que a própria ciência, vem constatando. A mulher é supraconsciente, tem o poder de gerar a vida, detém a sabedoria, a calma, o amor e a intuição. Sendo assim, faz-se crer que mais alguns poucos ajustes entre o que já foram, e onde estão agora, em bem pouco tempo terão

# Holística 2007

readquirido o poder que ficou perdido entre os conceitos que foram impostos.

ENERGIA SEXUAL

Ativação dos Chakras

Com os exercícios de contração da musculatura pélvica e circunvaginal, o Chakra Sacral é ativado instantaneamente. Em sânscrito, o segundo Chakra é Svadhisthana, que significa “doçura”. Esse é um nome apropriado para a doçura do desejo, do prazer e da sexualidade. O segundo Chakra incorpora a natureza do “dois” e rege a polaridade, instigando movimento no corpo e na psique que começa o processo de ascensão da Kundalini enrolada ao subir através dos Chakras. Encontrar o “outro”, cria desejo e o desejo nos faz mover, alcançar, crescer e mudar.

Energia Kundalini

Kundalini é um conceito com freqüência citado em relação aos Chakras. Na mitologia, Kundalini é uma Deusa Serpente que dorme na base da coluna vertebral, enrolada 3 vezes e meia ao redor do primeiro Chakra, aguardando a expansão. Acordada, dentre as várias formas, pela atividade sexual, pode se transformar em rica fonte de energia. De forma geral não é aconselhável que se invoque a Kundalini sem um instrutor ou um sistema de apoio que possa ajudá-lo a processar as mudanças que ela pode trazer. Ela é, porém, uma força de equilíbrio, e nos é muito benéfica quando conseguimos nos render a ela com graça.



# Holística 2007

Energia Vital

O corpo é um campo de energia dinâmico. Os chineses descobriram que essa energia - C'hi - circula ao longo de 12 meridianos que existem dentro do corpo. A teoria de que alguma forma de energia anima o corpo agora está sendo mais amplamente reconhecida. Os Indianos também descobriram que esta energia, chamada Prana, percorre os Chakras e nos leva a um estado de iluminação. Nossa

energia vital é mantida em nível estável por mais tempo e assim garantimos a longevidade.

Sexo Tântrico

Surgida na Índia, há 5 mil anos, o Tantra é uma filosofia matriarcal, onde a mulher é considerada uma divindade. Em sânscrito, Tantra significa "o que conduz ao conhecimento". O sexo Tantrico é uma forma de adiar ao máximo o orgasmo, para obter prazer prolongado. Segundo os praticantes, este é um processo que vai elevar o nível do sexo, segurando o orgasmo cada vez mais. Toda a energia retida, quando liberada, se transformará num êxtase total. O tantrico transcende a união sexual e a transpõe para o plano cósmico. Para o tantra, qualquer união sexual é sagrada.

Tao do Amor e do Sexo

# Holística 2007

Um dos valores mais importantes do mundo é dos relacionamentos. Estabelecer relacionamentos harmoniosos em todos os aspectos da vida é meta da prática taoísta. O Universo, a Natureza e o mundo em que vivemos operam por meio de relações, conexões e intercâmbios sociais. Estabelecer relacionamentos harmoniosos e equilibrados é o processo do Tao. É o equilíbrio de todos os opostos aparentes, masculino e feminino, luz e escuridão, repouso e atividade, eletricidade e magnetismo. É importante compreender a diferença entre a energia sexual masculina (yang) e a energia sexual feminina (Yin). Os taoistas entendiam que homens e mulheres são destinados ao equilíbrio, como duas metades opostas de um todo universal. Isso quer dizer que cada um de nós precisa respeitar as diferenças e compreender que é natural sentir-se diferente e ser diferente. Sem essa percepção, o homem e a mulher estarão sempre em desacordo. Se esquecermos essa verdade, será fácil nos irritarmos com o sexo oposto e nos sentirmos frustrados. Entretanto, quando respeitamos essa diferença, o amor

# Holística 2007

floresce como um jardim bem adubado.

SEXUALIDADE

Individualidade

Desde que a pessoa não tenha sublimado em si o sentimento de amor carnal em decorrência de uma opção religiosa, ou de um alto nível de intelectualização ou então em favor de um parceiro há quem muito amou e dividiu com ele os melhores momentos de sua vida, mas que agora, devido a uma enfermidade qualquer não pode mais compartilhar com ela momentos de intimidade sexual, enfim, desde que tenha optado por uma vida assexuada, toda pessoa que goza de boa saúde física e mental deve estar atenta as suas necessidades sexuais. Para tanto, mesmo estando sozinha, não deve abrir mão do prazer sexual. A masturbação, tratada erroneamente sob a ótica do preconceito, é um excelente recurso para os que estão momentaneamente sem parceiros. E mais, é um santo remédio para evitar que as pessoas carentes demais se atirem nos braços de outros, muitas vezes mal intencionados e pior, irresponsáveis, doentes e transmissores potenciais do vírus da Aids e das DST's.

Casamento

Casais com sexualidade mal resolvida, mal discutida, mal cuidada e mal usada, vivem amargurados, mal humorados e têm muita dificuldade em atribuir os dias mal vividos juntos, ao sexo mal feito. Culpam a situação financeira, os filhos, os sogros, os patrões, Deus e o mundo. Não investem em carinho, em perdão, em diálogo e em informação. Ao invés de buscarem recarregar suas energias no encontro sexual que um dia os motivou a união conjugal, passam a dormir de costas um para o outro, sem se beijarem, se abraçarem e sem nem mesmo

# Holística 2007

manifestarem verbalmente o sentimento que os une. Casais que se amam fortemente estão se separando por não conseguirem se comunicar sexualmente. Buscam em relações fugazes o que na realidade gostariam de viver em casa. Stress, ansiedade, competitividade, egoísmo e exagero de vaidade são fatores a serem combatidos com seriedade.

Família

Os casais que vivem em harmonia sexual, têm mais facilidade para conduzirem famílias felizes e filhos sorridentes e bem educados. É claro, que outros valores, são muito importantes também, porém estes casais, por causa da troca das energias sexuais, são capazes de se comunicarem através do olhar, não brigam, conservam um clima de paixão no seu cotidiano e em sua casa flui uma atmosfera de paz e de equilíbrio. Não permitem que suas neuroses e psicoses ou mesmo problemas educacionais ponham em risco os seus relacionamentos. Casais assim, buscam resolver as diferenças que pesam e incomodam o parceiro temendo perde-lo e o prazer que sentem em sua companhia. Assim sendo, tudo em volta se beneficia.

Mundo

O mundo melhor que todos almejamos, começa dentro dos lares. As pessoas realizadas, bem humoradas, bem dispostas e que pensam positivamente, são as responsáveis pela parcela do mundo bom para viver com a harmonia que tanto procuramos.

Os Homens

# Holística 2007

É importante citar, que muito embora meu trabalho se restrinja as mulheres, existem técnicas similares dedicadas aos homens e capazes de promover neles os mesmos benefícios. Cabe ao terapeuta definir o seu público e oferecer a ele a preocupação com sua sexualidade e alternativas eficazes como a técnica do Sahajôli. Os homens da mesma forma que as mulheres têm sofrido muito em

# Holística 2007

decorrência destes desajustes.

EXERCÍCIOS

Contrações

Os exercícios do Sahajôli são muito simples. São feitos através de contagem de tempo e quantidade de repetições. Não exige privacidade, o que facilita a execução em qualquer lugar, desde, é claro, que a mulher já esteja bem familiarizada com eles. Podem ser feitos também com o auxílio de acessórios como as Ben Wa, o Vibrador e os Cones Vaginais, mas para tanto ela precisa estar um pouco mais orientada e o acompanhamento do terapeuta é fundamental. A avaliação é totalmente verbal sem nenhum contato físico.

Consciência Corporal

Através de concentração e respiração adequadas, a mulher passa a conhecer melhor o seu corpo, a região pélvica, os músculos a serem fortalecidos e passa ainda a dominá-los. Assim, através da sua vontade, pode utilizar-se deste rico

# Holística 2007

recurso para obtenção de maior prazer sexual e saúde genital e mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A Experiência Junguiana.

Hall, James - S.Paulo - Ed.Cultrix.

Mulheres que correm com os lobos

Estes, Clarissa Pendula- S. Paulo - Ed. Racco.

Um Guia Passo a Passo Para a Reflexologia

Dougans, Inge e Ellis, Suzanne - S.Paulo - Ed. Pensamento/Cultrix

Reflexologia - Como Restabelecer o Equilíbrio Energético

Kunz, Kevin e Bárbara -S.Paulo - Ed. Pensamento.

Reflexologia Sexual

Chia, Mantak e Wei, W.U. - S.Paulo - Ed. Cultrix.

A Cintura Pélvica

Lee - S.Paulo - Ed. Manole

Fisioterapia em Uroginecologia

Moreno, Adriana L. - S.Paulo - Ed. Manole.

Benefícios Terapêuticos da Acupressura

F.M.Houston, D.C.,D.D.,PhD. - S.Paulo - Ed. Pensamento

A Terapia Sexual - Vol.III

# Holística 2007

Gillan, Patrícia e Richard – Portugal – Ed. Persona.

Tantra – O Culto da Feminilidade

Van Lysebeth, André – Ed. Summus.

O Homem Moderno

Brewer, Sarah – S.Paulo – Ed. Manole.

O Tao do Amor e do Sexo

Chang, Jolan - . RJ – Ed. Nordica

ID de solução único: #1005

Autor: : Jussara Hadadd Aguiar Duarte - Terapeuta Holística - CRT 39518

Última atualização: 2007-05-13 20:08