

*Roberto Nogueira*

**A CORPORIFICAÇÃO DA ENERGIA  
E A ENTRADA DO SELF**

*Uma verdade, uma hipótese ou um delírio?*



# A CORPORIFICAÇÃO DA ENERGIA E A ENTRADA DO SELF

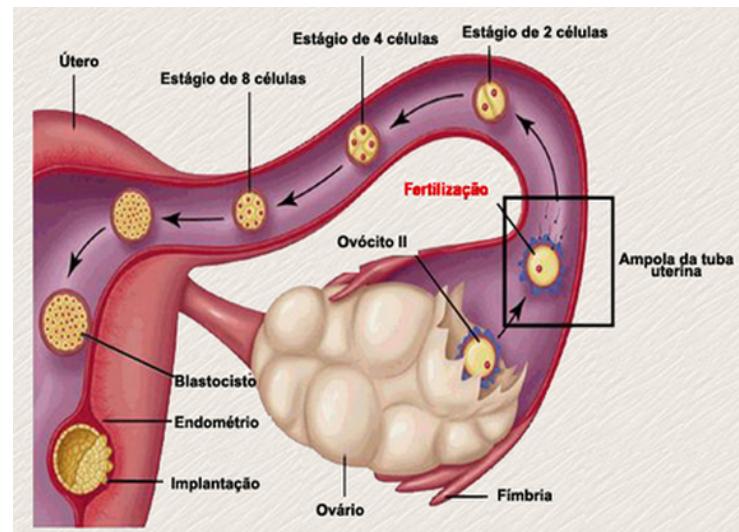
## Uma verdade, uma hipótese ou um delírio?

Conhecer a formação do corpo humano é de valor fundamental para compreender as relações entre as estruturas corporais e o sistema energético sutil (rede de **nādīs** e **chakras**).

A entrada do self (encarnação ou reencarnação) e o desenvolvimento embrionário iniciam-se com a fertilização dos gametas, através da entrada dos três campos mais sutis da alma humana – **brahman-sthiti**, **ātman-sthiti**<sup>1</sup> e **ānandamaya-kośha**<sup>2</sup>. No momento em que o óvulo (manifestante da energia da mãe) é fecundado pelo espermatozoide (manifestante da energia do pai), o código genético é programado pelo Campo de Intencionalidade da Alma (a terceira pessoa do princípio trino de Deus) a partir do **dharma** e do **karma** que a compete, conforme seu livre arbítrio. Portanto, o arranjo genético do Ser que está se corporificando é feito a partir das informações mais sutis contidas em **ānandamaya-kośha**, nosso veículo que contém o propósito divino da Criação, nossas aspirações e experiências mais profundas.

**Ānandamaya-kośha** constitui o nosso campo da consciência, onde armazenamos nossas alegrias e tristezas mais fortes, manifestando-se como um campo no qual permanecemos identificados ao apego da existência corporificada, quando se encontra no estado não-desperto. Em seu estado desperto, corresponde ao estado de indiferenciação, própria do Eu Superior que está em contato direto com a Essência Divina ou o Campo das Infinitas Possibilidades de manifestação.

A fertilização dos gametas estimula o zigoto a passar por uma série de rápidas divisões chamadas de clivagem, resultando em um rápido aumento do número de células. Esta divisão começa provavelmente entre 30 e 36 horas após a fertilização, formando duas células-filhas – os blastômeros. Divisões subsequentes, através do processo de clivagem, originam uma quantidade de células-filhas menores, produzindo a mórula, que é do mesmo tamanho do ovo. O tempo exato não se sabe, mas provavelmente 2 a 3 dias são suficientes para estas clivagens.

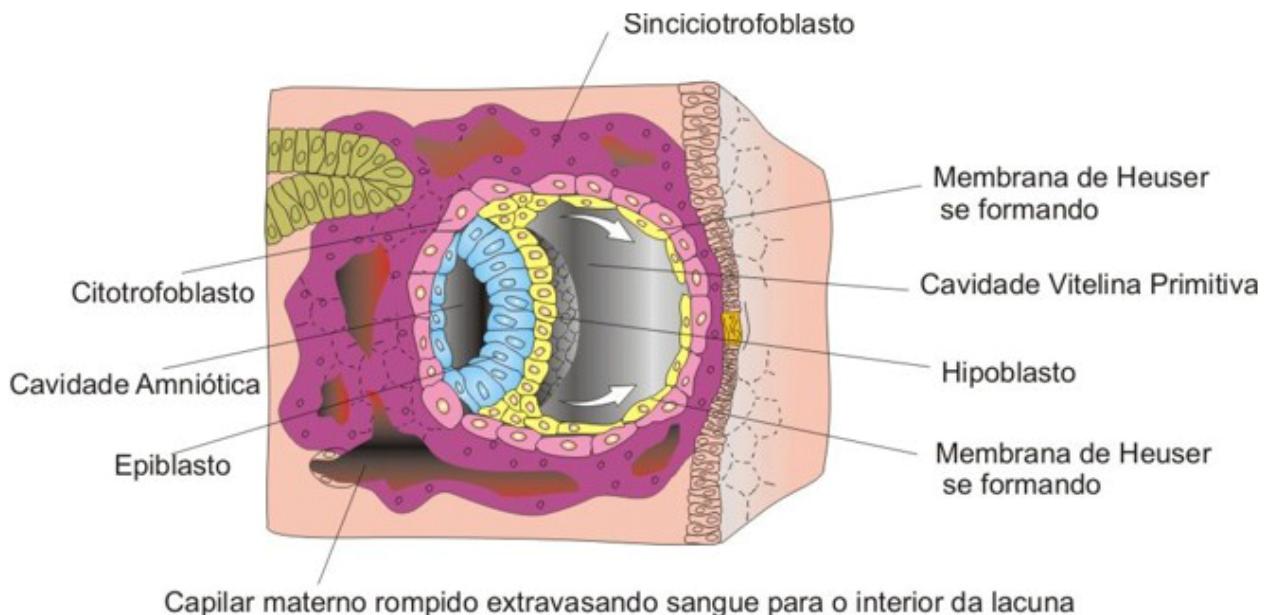


1. esses dois campos de formação e sustentação da base material encarnada ainda não são ativos no ser humano e estão, de forma latente, registrados como sementes a serem ativadas em nosso DNA, de acordo com nossa evolução.
2. **kośha** (bainha ou envoltório) é um campo que promove a formação dos corpos (**śharīra**), com propriedade extremamente plástica, ou seja, se modificam, conforme interagimos com o meio ambiente e migramos do estado de ignorância para o de sabedoria (luz). Portanto, é como uma “via de mão dupla”.

No quarto dia ocorre a entrada do próximo veículo de manifestação do homem – o **vijñānamaya-kośha** – e as células da mórula se organizam em uma camada externa chamada trofoblasto que dará origem à parte embrionária da placenta e uma interna, conhecida como massa interna ou embrioblasto, que dará origem ao embrião e à cavidade blastocística. Juntas constituem o blastocisto. O **vijñānamaya-kośha** é o veículo do discernimento, onde se estabelecem as diferenças entre o eu e o não-eu. Com a manifestação deste veículo, as células se diferenciam entre as que formarão o corpo com suas estruturas orgânicas e as que formarão o que está em torno (a placenta) e que não pertencem ao corpo.

**Vijñānamaya-kośha** constitui o campo da inteligência e serve como intermediário entre o mundo exterior, experimentado pela mente e pelo corpo através dos sentidos, e o mundo interior, próprio da consciência que transcende os sentidos. Sem o desenvolvimento adequado de **vijñānamaya-kośha** a energia essencial de **ānandamaya-kośha** não pode se manifestar.

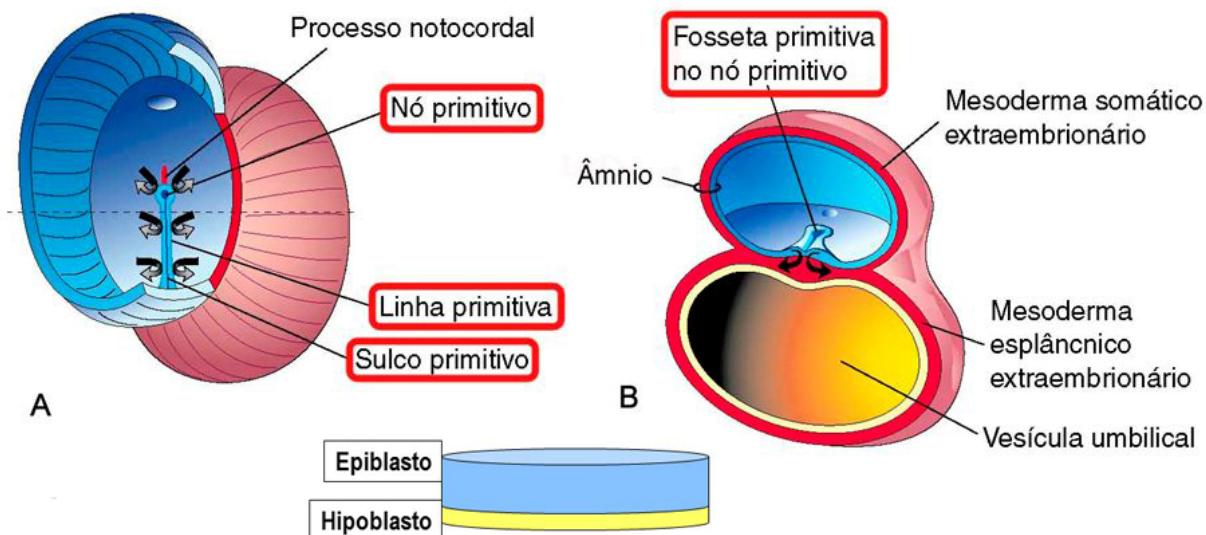
O estágio de blastocisto é alcançado logo depois que o ovo alcança o útero, onde permanece livre na cavidade uterina por mais ou menos 3 a 5 dias. No sexto ou sétimo dia após a fertilização o blastocisto se fixa no endométrio. Usualmente a implantação ocorre na parede posterior do útero próximo ao fundo.



Quando a implantação do blastocisto termina, devido a entrada de **manomaya-kośha** (terceiro veículo de manifestação), ocorrem alterações morfológicas na massa celular interna para a formação do disco embrionário bilaminar. **Manomaya-kośha** é o veículo de raciocínio, de manifestação do pensamento, onde se registram as experiências de prazer e dor, os gostos e aversões e que dá a noção de tempo (passado e futuro) e espaço (alto/baixo, frente/trás, esquerda/direita, perto/longe).

**Manomaya-kośha** constitui o campo da mente; de onde surge o processo dos pensamentos concretos, exclusivamente individuais e formais. A mente nos faz atuar no mundo exterior para afirmar nossa identidade como criatura corpórea. Através dela, nos identificamos com a forma, com os hábitos, com as rotinas, etc. e temos uma função em relação as outras criaturas. A mente consiste das impressões que guardamos dos ambientes através do tempo, captadas pelos órgãos dos sentidos (audição, tato, visão, paladar e olfato), juntamente com as emoções e ideias associadas a esses sentidos.

O disco embrionário, composto de duas camadas (epiblasto e hipoblasto), forma respectivamente o ectoderma e o endoderma. Com a organização de duas camadas, formam-se também duas cavidades: (a) a *cavidade amniótica*, pequena, localizada na parte superior, em contato com o epiblasto que corresponde à face dorsal do embrião, e (b) o *saco vitelino*, maior, localizada na parte inferior, em contato com o hipoblasto que corresponde à face ventral do embrião.

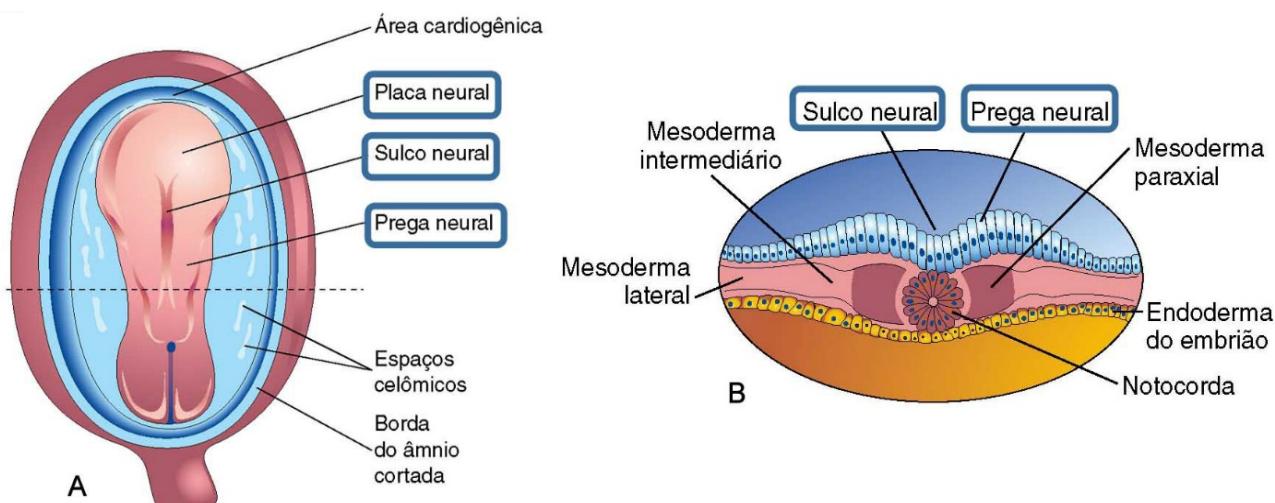


A. Vista dorsal do embrião. B. Corte transversal. Note a organização da linha primitiva, sulco primitivo e nó primitivo. As setas indicam o movimento de invaginação das células do epiblasto. Em B, observamos a fosseta primitiva.

No início da terceira semana, um espessamento do epiblasto aparece caudal-mente na linha média da face dorsal do disco embrionário conhecida como linha primitiva. Logo após o aparecimento da linha primitiva, células da camada profunda do epiblasto se diferenciam e migram para o espaço entre as duas lâminas (epiblasto e hipoblasto) para formarem o mesoblasto (uma camada de tecido frioso denominado mesênquima). Este tecido logo se constitui no mesoderma embrionário, dando origem a terceira camada germinativa do disco embrionário trilaminar. Todo esse processo é determinado pela entrada de mais um veículo de manifestação – o **prāṇamaya-kośha**.

O **prāṇamaya-kośha** é um importante veículo de manifestação das atividades psíquicas. Este veículo é constituído de energia vital ou psíquica chamado de **prāṇa**, responsável pelos cinco movimentos dos elementos grosseiros (geração ou respiração, digestão ou assimilação, distribuição ou circulação, ação de resposta ou cognição e eliminação), bem como dos cinco órgãos de ação e expressão (genitais, ânus, mãos, fala e pés) e dos cinco órgãos de percepção (tato, visão, paladar, audição e olfato). O **prāṇamaya-kośha** é formado por uma rede de canais (**nādīs**) e de vórtices (**chakras**) das energias sutis, que fazem todo o processo de percepção, elaboração e expressão do que foi vivenciado.

Do ectoderma surgirá a epiderme e o sistema nervoso. Do endoderma se formará a camada epitelial do tubo digestivo e do aparelho respiratório, bem como as células glandulares de expansões do tubo intestinal que darão origem ao fígado e pâncreas. Do mesoderma se originará nas camadas internas a musculatura lisa dos órgãos, o tecido conjuntivo e os vasos sanguíneos que os irrigam, além das células sanguíneas e da medula óssea, o esqueleto, os músculos estriados que promovem o movimento e a expressão do corpo e os órgãos reprodutores e excretores.

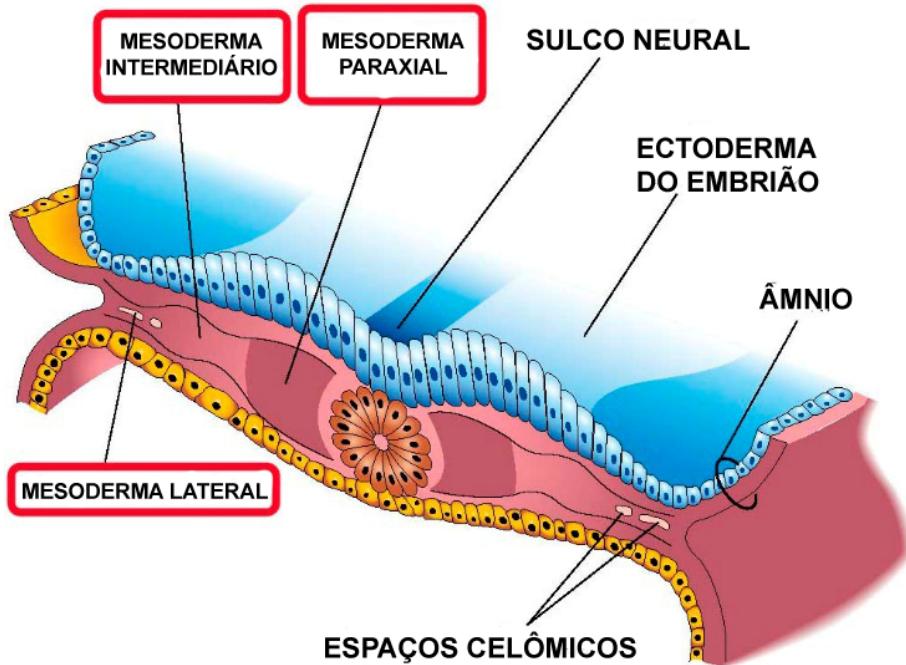


A. Vista dorsal do disco embrionário trilaminar. Note o início da formação das estruturas neurais. B. Corte transversal do embrião. Observe o espessamento das células do ectoderma formando a placa neural, seu dobramento, formando o sulco neural e as elevações laterais chamadas de pregas neurais.

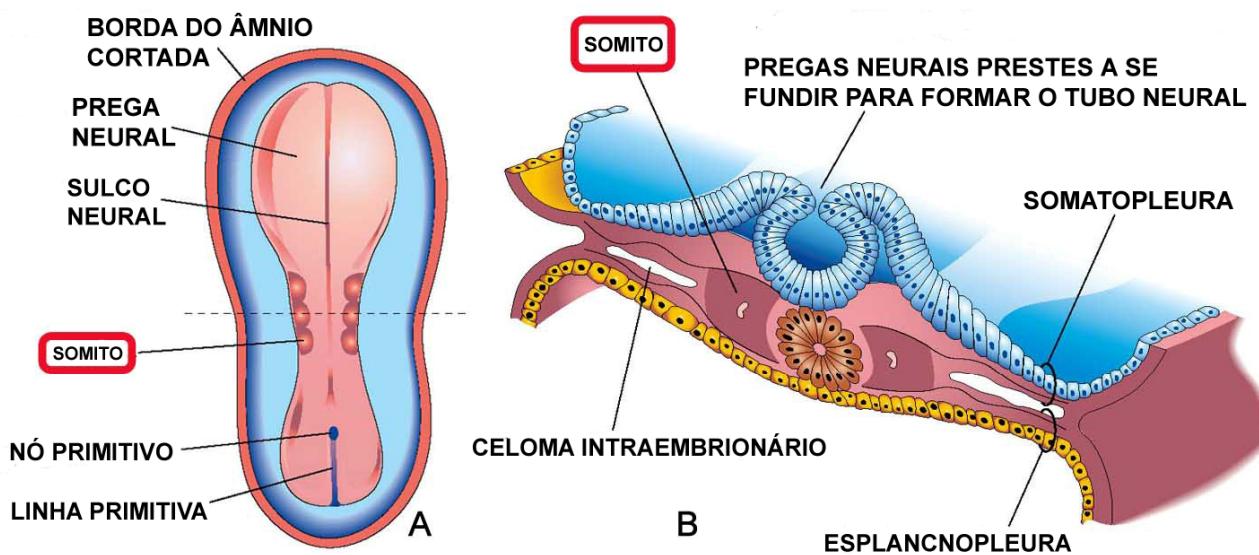
Com a entrada de **prāṇamaya-kośha**, formado por uma rede **chakras** e **nādīs**, começa o desenvolvimento dos aparelhos orgânicos que fazem a manutenção da vida física (respiratório, cardiovascular, digestivo, renal e excretor), bem como dos aparelhos de ação e expressão (locomotor, perineal, reprodutor e fonador) e os sistemas de comando e organização do Ser (nervoso, imunológico e endócrino), todos controlados pelo sistema de **chakras** e **nādīs**.

A primeira **nādī** a se formar é o **suṣumnā** (canal de energia que corre ao longo da medula espinhal), graças à ativação do **sahasrāra chakra** (centro de energia do topo da cabeça) na extremidade craniana e do **mūlādhāra chakra** (centro de energia da base da coluna

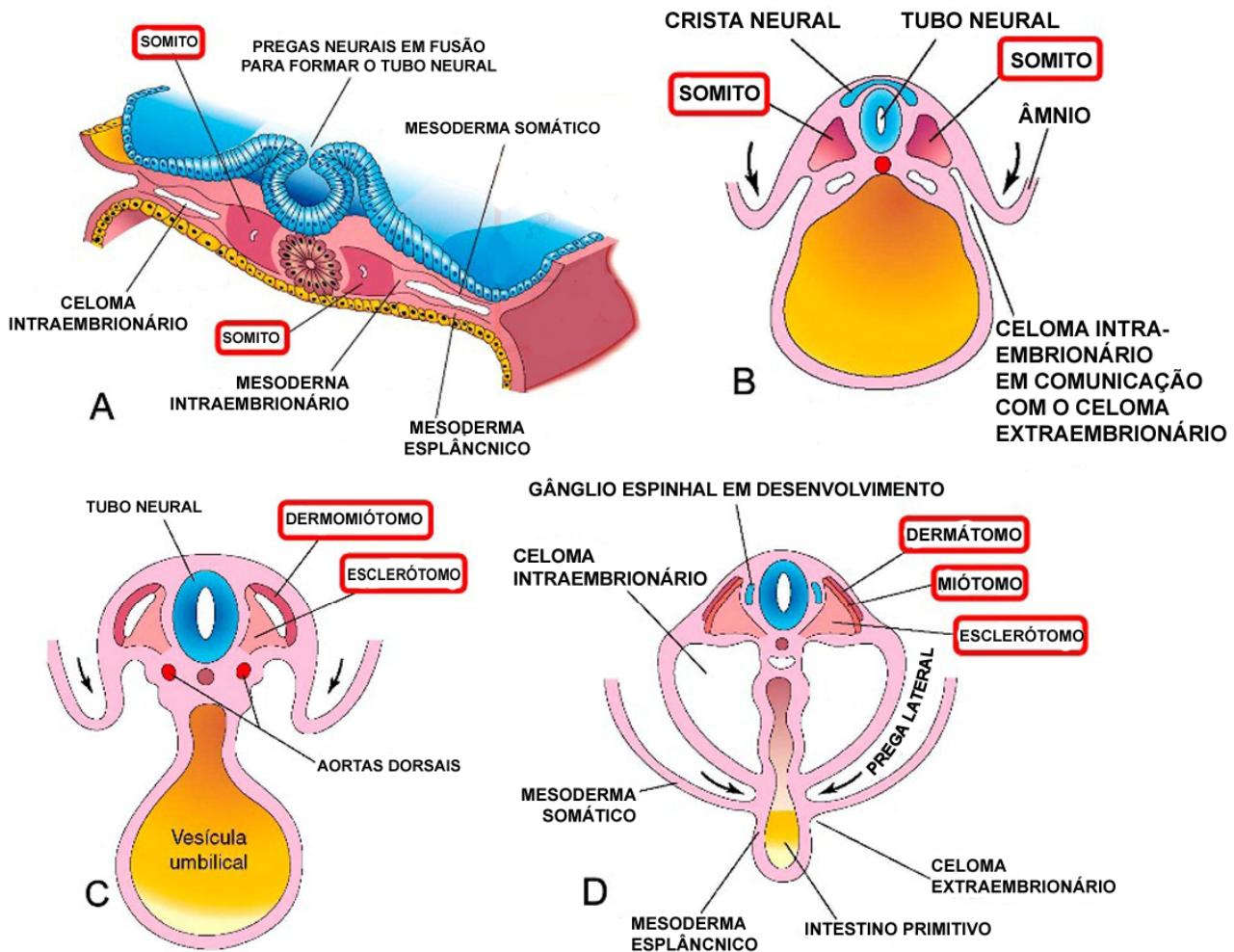
vertebral) na extremidade caudal, visto que são centros energéticos que formam um sistema bipolar (opostos que se complementam). Com isto, forma-se primeiramente a linha primitiva, depois a notocorda e o tubo neural, além de causar o espessamento do mesoderma que surge ao longo desse eixo e que formará a coluna vertebral e os músculos correspondentes.



Corte transversal do disco embrionário trilaminar mostrando a diferenciação do mesoderma intraembrionário.



Esquemas mostrando o início da somitização. Em A, uma vista dorsal do embrião após a retirada do âmnio. Em B, um corte transversal mostrando os somitos lateralmente à notocorda.



### Cortes transversais do embrião.

A e B, note os somitos recém formados,

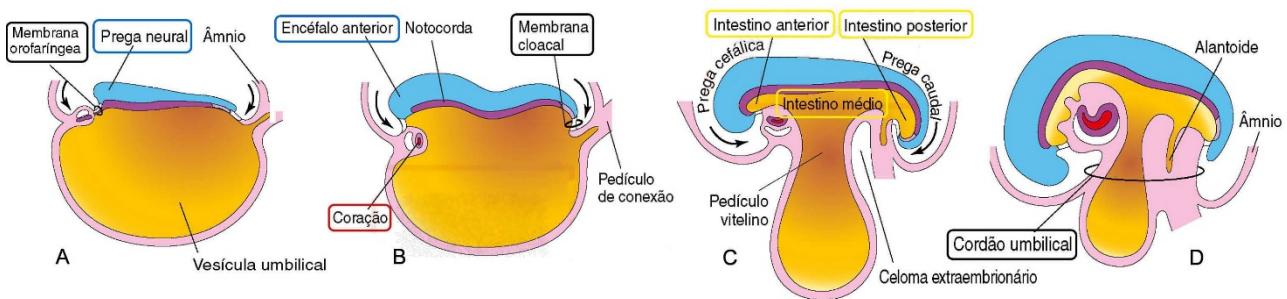
Em C, observe a diferenciação do

somito em dermomiotomo e esclerótomo, e em D,

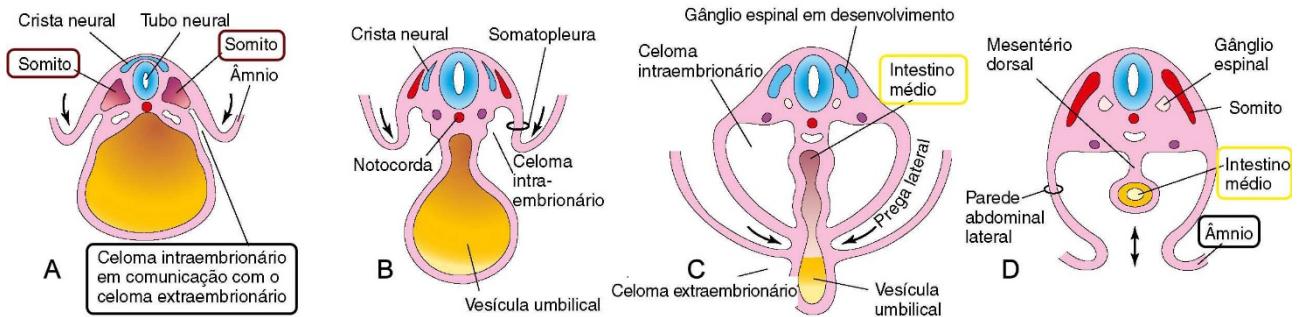
a diferenciação do dermomiotomo em dermatomo e miótomo.

Ao fim da terceira semana de gestação, entra em ativação o **anāhata chakra** para formar o aparelho cardiovascular a partir do mesoderma visceral, formando-se dois tubos endocárdicos, um de cada lado do disco embrionário, que se fundem num tubo endocárdico único. A partir desse ponto, se desenvolve o coração até que se formem as quatro câmaras cardíacas e uma primitiva rede de vasos sanguíneos que vão se aprimorando durante as próximas semanas. Este é o primeiro aparelho a funcionar no embrião para que se supre as necessidades de um corpo em rápido crescimento e que exige uma voraz absorção de nutrientes, bem como a eliminação de seus resíduos. Por outro lado, com a ativação do **anāhata chakra**, o **Ātman**, em fase de corporificação, ganha a possibilidade, ainda que num nível muito sutil, de se individualizar, demonstrando as suas tendências de **karma** e **dharma** e sua capacidade de optar (livre arbítrio).

Por volta do vigésimo terceiro dia de gestação (4<sup>a</sup> semana) todos os demais centros de energia são acionados. O **manipūra chakra**, que irá se tornar o nosso grande produtor de energia, juntamente com o **svādhiṣṭhāna chakra** começam a ser intensamente dinamizados, fazendo com que ocorra o dobramento do embrião tanto no sentido craniocaudal como no látero-lateral. Esse tracionamento das bordas laterais do disco embrionário ocorre, principalmente, por causa do aparecimento de dois canais sutis ao longo do eixo craniocaudal de forma helicoidal e com seu giro em sentido contrário. Esses canais são **idā** e **piṅgalā nādī** que juntos com **suśumnā nādī** formarão uma tríade energética, de onde se estabelecerá o equilíbrio bio-psico-espiritual do Ser.



Dobramento do embrião no plano mediano. Cortes sagitais de embriões de 22 dias (A e B), 26 dias (C) e 28 dias (D).

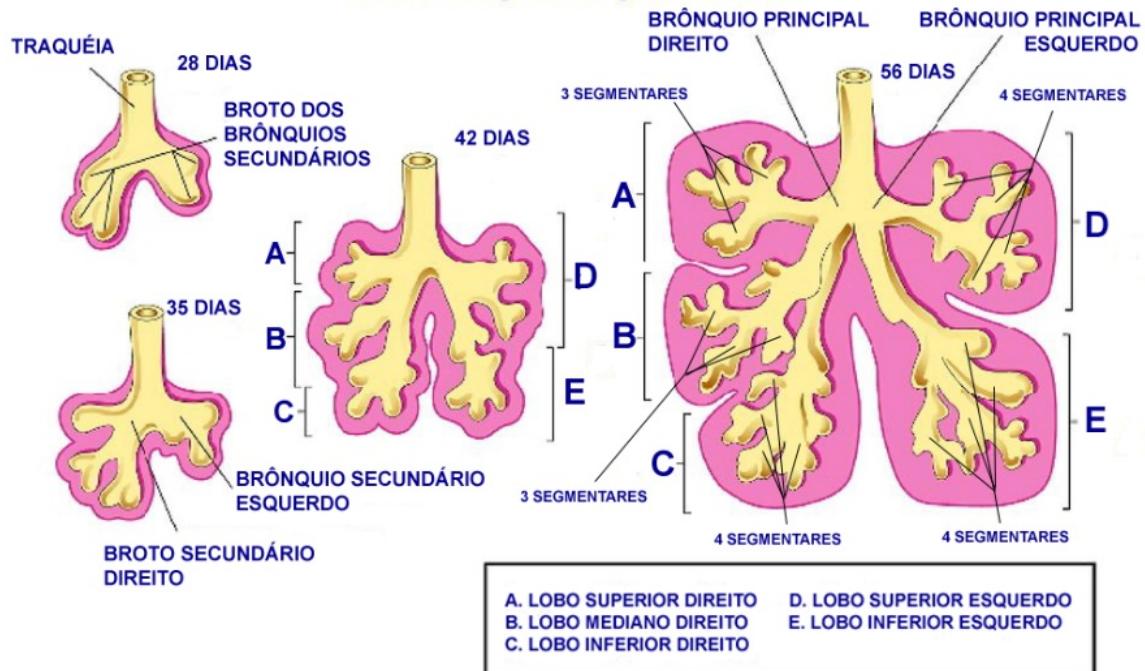


Dobramento do embrião no plano horizontal. Cortes transversais de embriões de 22 dias (A e B), 26 dias em C e 28 dias em D.

Enquanto vai acontecendo o dobramento craniocaudal, o **sahasrāra chakra** começa a formar os ventrículos laterais dos hemisférios cerebrais e a desenvolvê-los. O **ājñā chakra** começa a sua energização para formar, inicialmente, as cavidades do III e IV ventrículos e, a partir destes, as estruturas encefálicas (hipotálamo, hipófise, mesencéfalo, ponte e cerebelo) além dos olhos e todo o seu sistema visual. Vale ressaltar que na quarta semana começa o desenvolvimento dos olhos. Quase que paralelamente, entre a quarta e quinta semana, a energia do **viśuddha chakra** desenvolve a cavidade da boca para que, a partir daí, apareçam várias bolsas e cresçam as estruturas dos arcos branquiais (faringe, laringe, língua, glote, epiglote, cordas vocais, ouvidos, seios nasais e toda a musculatura pertinente a esses órgãos) além de toda a árvore brônquica que formam os pulmões. Por sua vez, na extremidade caudal, o **mūlādhāra chakra** forma o ventrículo

terminal ao fim da medula espinhal (cauda equina) e mais tarde, após a formação do tubo intestinal e órgãos gênito-urinários, a ampola retal e a bexiga urinária, respectivamente.

## ramificação dos brotos pulmonares (endodérmicos) junta à mesênquima pulmonar

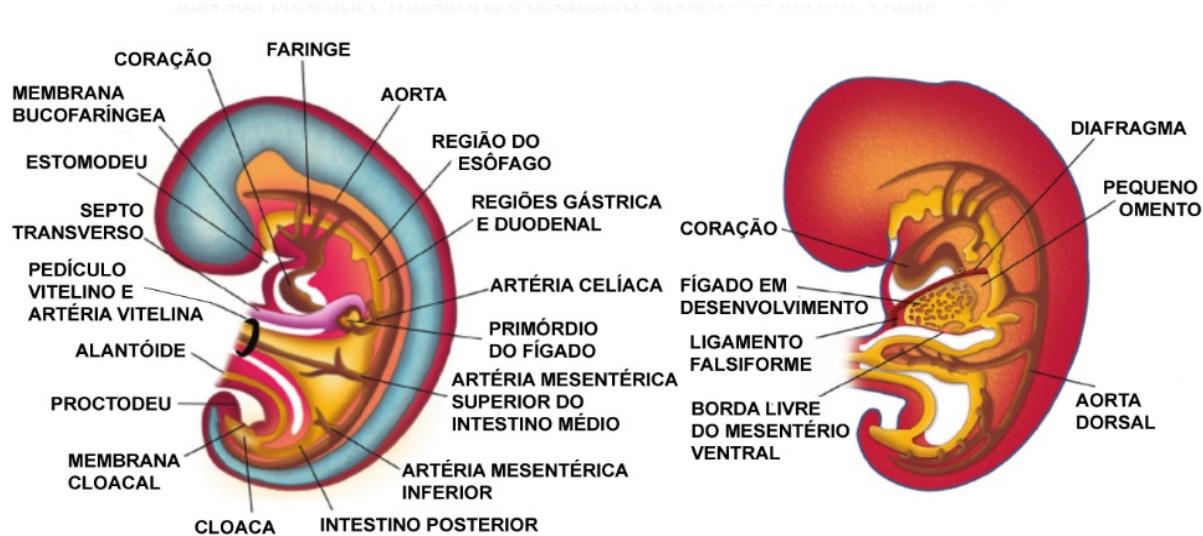


formação de 18 brônquios segmentares ( 10 direita, 8 esquerda) a partir da 7a semana, adição de mais 7 segmentos broncopulmonares em fase pós-natal

Devido à intensidade da energia do **maṇipūra chakra** acoplada ao **svādhiṣṭhāna** e também ao **mūlādhāra chakra** forma-se ao nível energético um bulbo alongado (**kanda**) de onde fluirão os **nādīs** que irão se distribuir e energizar todo o corpo sutil e físico, propiciando a dinâmica bio-psico-energética da Alma humana. A formação do **kanda** fica bem evidenciada, no ponto de vista embriológico, pelo estreitamento da vesícula vitelina e sua junção ao alantoide (malha sanguínea que liga o embrião à mãe) para formar o cordão umbilical, além da intrincada rede de nervos e de vasos sanguíneos e linfáticos que se desenvolvem nesta região.

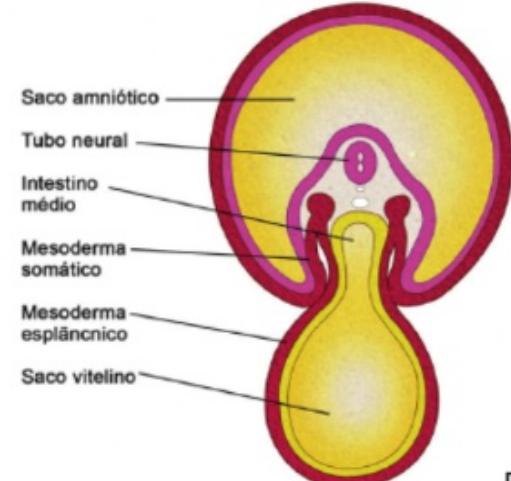
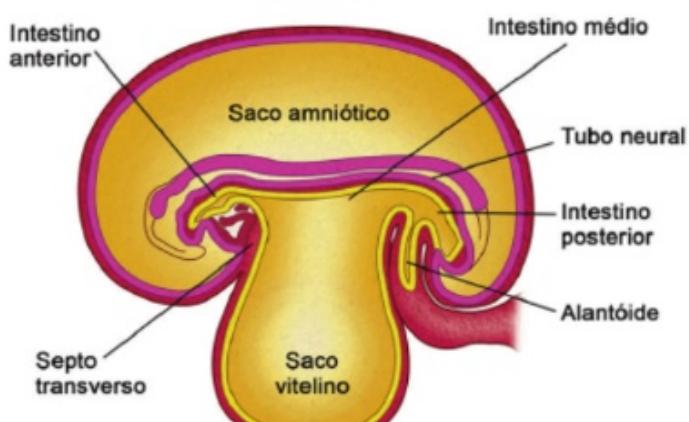
Na realidade, o que podemos pensar e analisar é que, durante o desenvolvimento de **prāṇamaya-koṣha** surgem três pontos básicos de energia. São eles: **sahasrāra**, **mūlādhāra** e **anāhata chakras**. O **sahasrāra chakra** se desdobra no **ājñā** e **viśuddha chakras**, bem como em inúmeros outros centros menores da cabeça e pescoço. O **mūlādhāra chakra** se desdobra no **svādhiṣṭhāna** e **maṇipūra chakras**, como também nos centros menores do abdômen, bacia e membros inferiores. E o **anāhata chakra** se expande para os lados e se desdobra nos centros menores dos membros superiores. Simbolicamente, podemos dizer que atraímos a energia do Céu, através do **sahasrāra chakra**, e a Terra, através do **mūlādhāra chakra**, para o centro do Ser, fazemos a nossa síntese alquímica e a expandimos para a humanidade, através do **anāhata chakra**.

Após o fechamento da placa embrionária e formação do tubo endodérmico, ao final da quarta semana de gestação, o **manipūra chakra** dá início ao desenvolvimento do tubo digestivo com a formação da bolsa gástrica e as expansões do endoderma para formação do fígado e do pâncreas, bem como dos intestinos delgado e grosso. Enquanto isso, o **anāhata chakra** impulsiona a formação dos membros superiores e dias depois o **mūlādhāra chakra** começa o desenvolvimento dos membros inferiores.



Corte de um embrião de 4 semanas.  
Aparelho digestório como tubo que se estende  
por todo o comprimento do embrião.

Corte mediano de um embrião de 5 semanas.  
Fígado em desenvolvimento

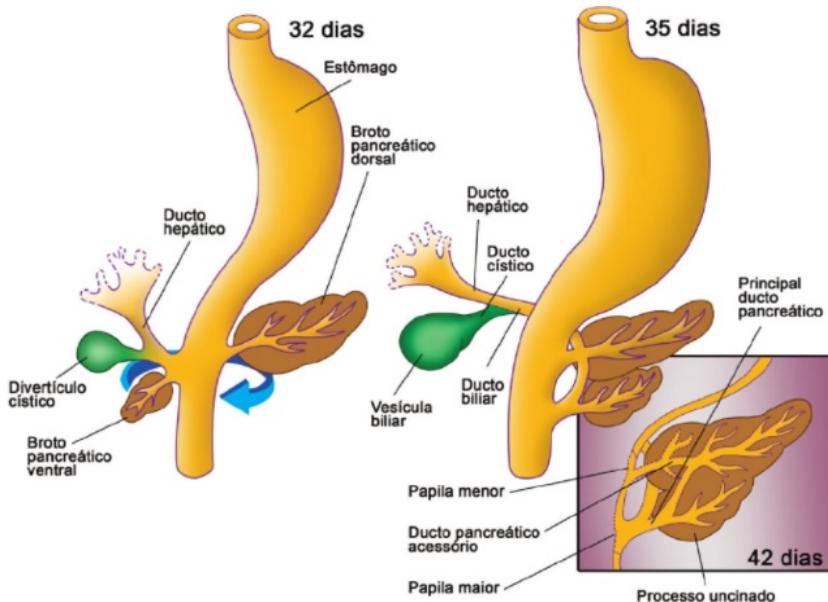


A

B

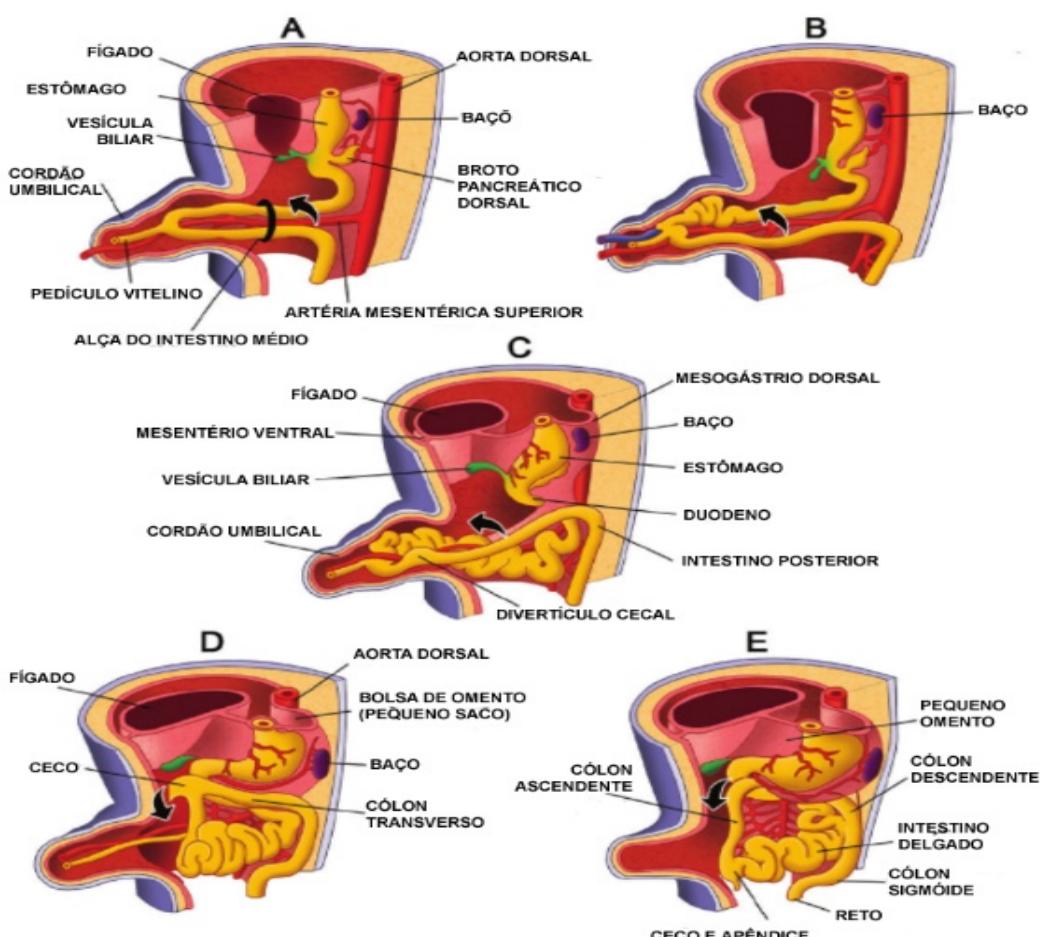
Formação do intestino anterior, médio e posterior pelo dobramento craniocaudal (A) e lateral (B) do embrião, representado em corte longitudinal e transversal, respectivamente.

Na quinta semana, graças ao **svādhīṣṭhāna chakra**, dá-se início ao desenvolvimento dos órgãos genitais, formando-se a bolsa escrotal no homem e a cavidade uterina na mulher, além dos ductos e glândulas acessórias, (gônadas – ovários e testículos), e de desenvolver os rins e ureteres.



Formação do pâncreas durante a 5<sup>a</sup> semana embrionária.  
Formação do broto pancreático ventral e dorsal e do ducto pancreático principal.

Da quinta ao final da oitava semana de gestação a malha energética se integra para completar a formação de todos os órgãos, aparelhos e sistemas do corpo. A partir da nona semana, podemos afirmar que **annamaya-kośha** está formado, deixando de ser um embrião para se tornar um feto. Até o final da gestação só haverá crescimento e adaptação ao meio intrauterino.

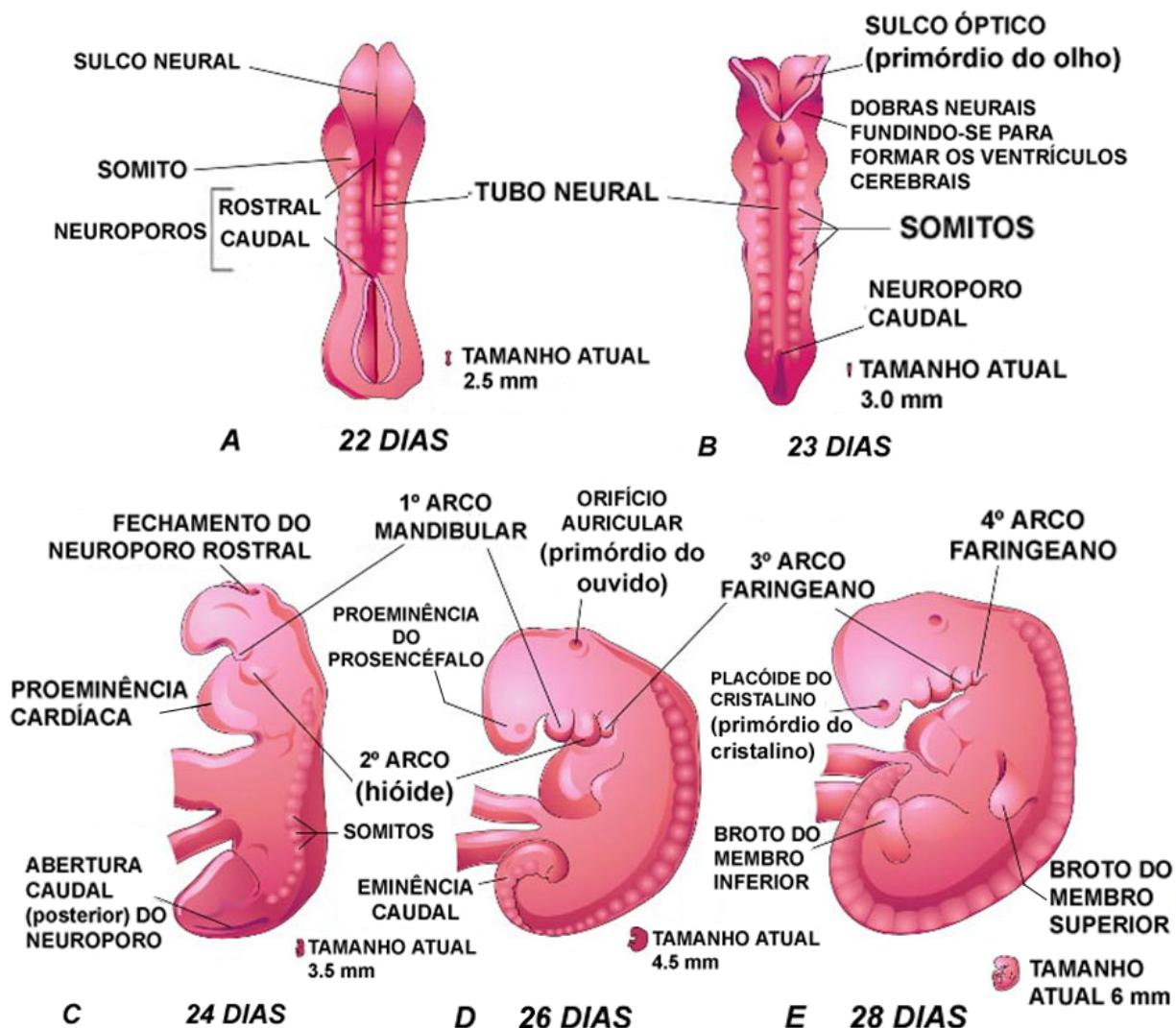


Desenhos esquemáticos ilustrando a rotação do intestino médio de 270° no sentido anti-horário em torno da artéria mesentérica superior. Na primeira rotação de 180°, o intestino grosso (representado pelo ceco e apêndice) que era caudal, se torna cefálico (A, B, C e D) e, posteriormente, numa rotação de 90° adicionais, o ceco e o apêndice vão se colocar à direita (E). À medida que roda, o intestino médio retorna à cavidade abdominal.

Após o nascimento, **annamaya-kośha** passa por novas e profundas modificações (respiração, circulação sanguínea, ação da gravidade, luz e som), mantendo seu processo de crescimento e adaptação ao meio externo.

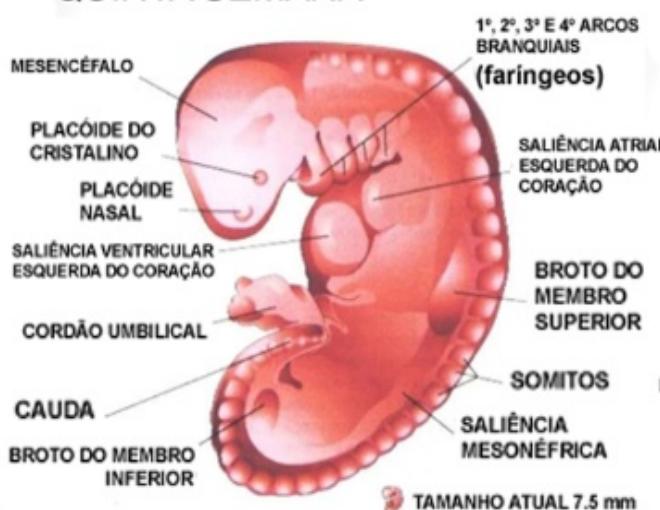
O **annamaya-kośha** é o veículo mais inferior da manifestação, é o nosso familiar corpo físico, pelo qual nos movemos no mundo material, constituído pelos cinco **mahābhūtas** (elementos grosseiros), conforme a ciência védica: **ākāśha** (éter ou estado atômico que permeia o espaço), **vāyu** (ar ou estado gasoso que movimenta a matéria), **tejas** (fogo ou estado ígneo que ilumina os corpos físicos), **apah** (água ou estado líquido que molda a matéria), **prīthivī** (terra ou estado sólido que cristaliza a forma).

Assim, completa-se a corporificação da energia e o **Self** está perfeitamente implantado. Qualquer transtorno que aconteça durante a gestação ou durante o parto, ou ainda, após o nascimento são em decorrência das informações contidas no Campo de Intencionalidade da Alma, de acordo com o **karma** e o **dharma** que deve ser acionado. Dependendo da qualidade, da intensidade e do teor de informações contidas na energia armazenada em **ānandamaya-kośha**, ela se precipita na matéria cada vez

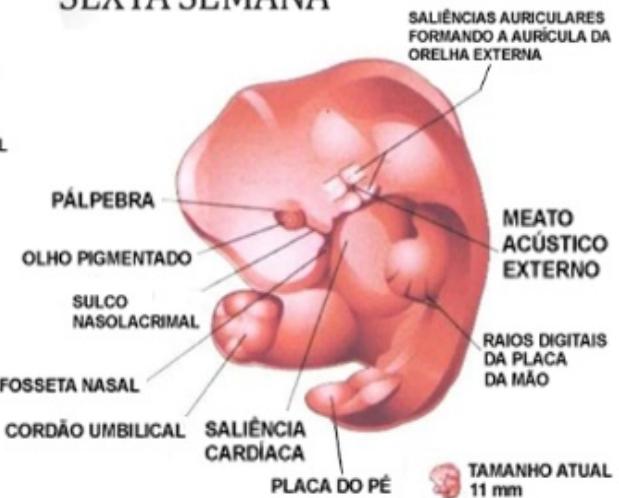


mais densa, podendo se manifestar ou não em **annamaya-kośha**. Alguns padrões energéticos causam transtornos até o nível de **manomaya-kośha** como são, por exemplo, as psicoses. Outros padrões alcançam o nível de **prāṇamaya-kośha** como são observados nas neuroses e num extenso grupo de distúrbios cardíacos, respiratórios, gastrintestinais, etc. E um último grupo de padrões energéticos se manifestam em **annamaya-kośha** como ocorre nas malformações do organismo e podem envolver os rins, o coração, os ossos ou mesmo o sistema nervoso.

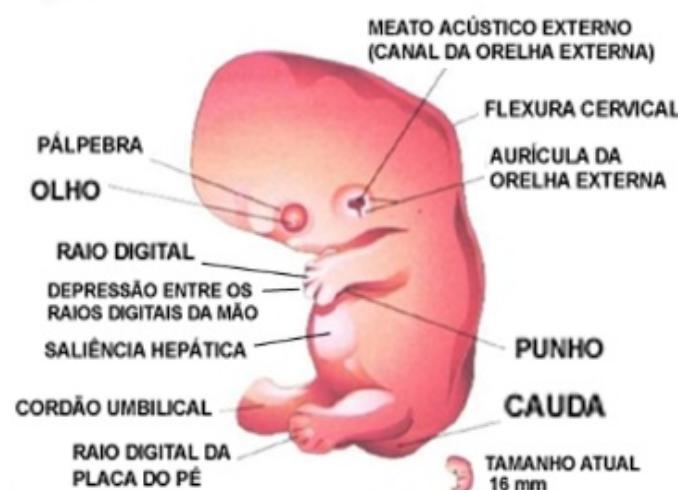
## QUINTA SEMANA



## SEXTA SEMANA



## SÉTIMA SEMANA

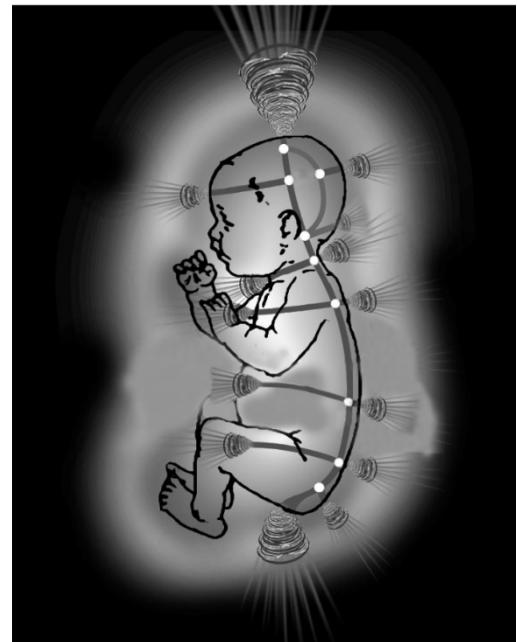


## OITAVA SEMANA



Desta forma, tudo é expresso, através dos particulares campos de energia humana (os **chakras**), conforme o padrão energético adquirido em existências passadas, bem como assimiladas hereditariamente na linha de sua ancestralidade e, ainda, adquiridas do meio social que estará exposto. Somos um emaranhado de energias em vários níveis, que nos dão essa maravilhosa diversidade de formas, cores, vozes, gostos e aversões. Assim crescemos, desenvolvemos-nos e evoluímos.

Após o nascimento, inúmeras estruturas corporais (músculo-esquelética, nervosa, endócrina, imunológica, entre outras) e psíquicas continuam a desenvolver o padrão estabelecido pelos campos de energia e consciência. Os músculos se tonificam; os ossos crescem e fecham suas placas de crescimento; os nervos se mielinizam, aumentando a condutibilidade e a resposta neural, o que aprimora a capacidade motora de coordenação e equilíbrio; as glândulas endócrinas alcançam o seu potencial máximo com os hormônios da sexualidade; a imunidade encontra seu ponto de equilíbrio, de modo a buscar a homeostasia.



Em relação à estrutura psíquica, a criança avança, vivenciando fase a fase:

- ✓ Oral (etapa de aprimoramento sensorial) – de 0 a 1,5 ano – construção dos desejos e prazeres, da capacidade de dar e receber, sem dependência excessiva ou inveja, além da capacidade de confiar no outro;
- ✓ Anal (etapa de construção da identidade) – de 1,5 a 3 anos – dará a criança as primeiras noções acerca de limites, criando o seu campo de ação e de como agir, proporcionando a base para o desenvolvimento da autonomia pessoal, capacidade de independência e iniciativa pessoal, capacidade de autodeterminação e capacidade de cooperação sem excessiva teimosia nem sentimento de depreciação própria ou derrota, ou seja, possibilita uma pessoa mais centrada;
- ✓ Fálico (etapa pré-laborativa) – de 3 a 6 anos – a criança torna-se cônscia de si mesma e de sua genitália, onde as reações interpessoais da criança passam a caracterizar-se pela seleção de um objeto sexual. Uma boa resolução dessa fase proporciona os fundamentos para a formação de um senso de identidade sexual, dotada de uma curiosidade (fase dos porquês)



sem culpa e embaraço e, de um sentimento de domínio sobre os processos internos e os impulsos;

- ✓ Latência (etapa de resolução de problemas concretos) – 6 a 12 anos – a criança começa a descobrir suas funções intelectuais, e devido a essa nova descoberta sua atenção se vê desviada de seus instintos sexuais. A criança utiliza a lógica para solucionar problemas, mas só os concretos, relacionadas a objetos físicos;
- ✓ Genital (etapa de resolução de problemas abstratos) – à partir dos 12 anos – o pré-adolescente já é capaz de lidar com questões lógicas e abstratas, criar situações hipotéticas. Durante esta fase, o interesse pelo bem-estar dos outros cresce. Se as outras etapas foram concluídas com êxito, o indivíduo deve agora ser bem equilibrado, tenro e carinhoso. O objetivo desta etapa é estabelecer um equilíbrio entre as diversas áreas da vida.

Até que todos estejam plenos em suas funções, já avançamos alguns anos (entre 19 e 21 anos). Nossos centros de energia e consciência assimilou diversas informações vindas da sociedade, do meio ambiente, da escola e, principalmente, de nosso lar – a família, constituída na maioria das vezes por nossos pais, avós e irmãos.

Que possamos fazer desta grande oportunidade, que é estar aqui e agora encarnados, vivendo nesta vida física, a nossa melhor escola!

**ESTAR NESTA VIDA FÍSICA É UM GRANDE PRIVILÉGIO!**

## LIVROS À VENDA



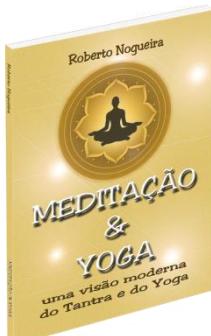
“Ame ao Senhor de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento”, falou Yeshua (Jesus). E completou: “ame ao teu próximo como a ti mesmo”. Essa é a tônica de todo esse maravilhoso texto ensinado por Nārada Muni a mais de cinco mil anos atrás aos seus discípulos, mantendo-se vivo, verdadeiro e de grande importância até os dias de hoje. Nārada propõe um modo de vida dedicado ao amor pleno e incondicional ao Criador e todas as suas criaturas. Em sua visão de mundo, tudo pertence a Īshvara, o Supremo Senhor do Universo, tudo é sua manifestação. Segundo Nārada, entender, aplicar e incorporar os conceitos aqui ensinados é libertador, porque nos traz paz de espírito e discernimento de que tudo está em uma Ordem Divina. (98 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/no-caminho-da-devocao>

“Em Busca da Luz” mergulha profundamente nos padrões de comportamento humano à procura da essência que nos faz crescer e experimentar estados de consciência cada vez mais próximos da plenitude, da totalidade, da infinitude e eternidade que já somos e ainda não reconhecemos. Precisamos que haja um despertar da vida de dualidade, na qual estamos identificados, para percebermos a unidade da vida essencial, que é pura Luz Divina. Esta obra filosófica nos traz questionamentos e dicas que nos impulsionam ao caminho da Luz para que possamos entender o quanto que nós já somos plenos. (238 páginas)



Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/em-busca-da-luz>



O objetivo dessa obra é proporcionar ao leitor uma noção sobre a prática corporal do Yoga, com suas posturas, respirações e relaxamentos, possibilitando a realização de uma série simples que irá preparar para o aprofundamento nas técnicas de meditação. Organizei várias formas de meditar para que o leitor possa descobrir, através da prática, qual o método que mais se afina, seja pelo canal da audição (mantra), da visão (yantra) ou do sentido tátil-cinestésico (mudrā). (141 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/meditacao-e-yoga>

O Yoga Sukṣma Vyāyāma é uma série regular de exercícios ritmados onde músculos, articulações, respiração, coordenação e concentração são trabalhados para integrar corpo, mente e espírito. Esses exercícios facilitam a eliminação de resíduos que se acumulam no organismo e bloqueiam a passagem do sangue, dos estímulos nervosos, do fluxo alimentar, das trocas respiratórias e, nos níveis sutis, do prāṇa (energia vital). Conforme energizamos os chakras (centros vitais) e aumentamos o fluxo energético nos nāḍīs (canais de interação), afrouxamos também as couraças musculares e desbloqueamos as articulações. (198 páginas)



Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/desenvolvimento-do-vigor-corporal>

# CONTATOS

<http://www.citara-espiritualismo-e-yoga.com>

[www.facebook.com/citara.yoga](http://www.facebook.com/citara.yoga)

[www.t.me/acordes\\_citara](http://www.t.me/acordes_citara)

[www.citarayoga.blogspot.com](http://www.citarayoga.blogspot.com)

[www.youtube.com/c/citaraespiritualismoyoga](http://www.youtube.com/c/citaraespiritualismoyoga)

[citarayoga@gmail.com](mailto:citarayoga@gmail.com)

