

# CINTURÃO ENERGÉTICO DO DIAFRAGMA



vitalidade  
proteção  
luz

Roberto Nogueira



# CINTURÃO ENERGÉTICO DO DIAFRAGMA

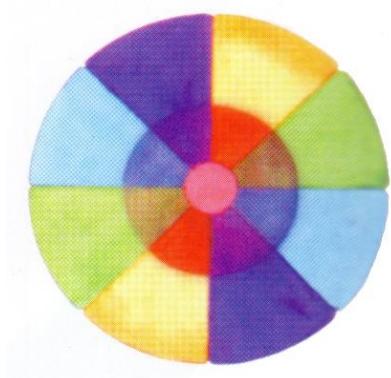
Existe um conjunto de chakras secundários, que dão um suporte puramente físico, no entorno do diafragma e que tem a função de equilibrar a energia corporal, além de gerar uma barreira energética para salvaguardar a integridade do organismo humano. Chamamos a esta barreira de cinturão energético do diafragma.

Através deste cinturão, controlamos a vitalidade do corpo, liberando ou retendo energia, absorvendo-a quando necessário e eliminando a energia tóxica que atrapalha a fluidez energética de todo o corpo. Este cinturão faz parte do sistema energético comandado pelos chakras básico ou raiz (mūlādhāra chakra), sexual ou genésico (svādhiṣṭhāna chakra) e do plexo solar (maṇipūra chakra).

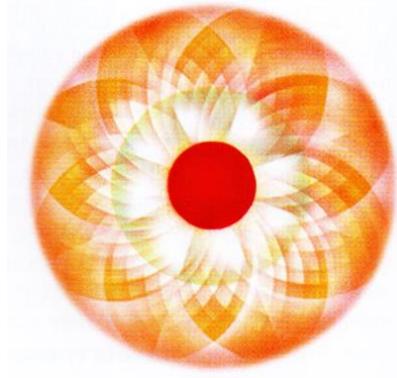
## CHAKRA UMBILICAL (nābhi chakra) / ESFERA DO ESPÍRITO (shén-qiú)

Localizado exatamente no umbigo (nābhi, em sânscrito), este chakra possui oito pétalas e suas cores predominantes são o vermelho, amarelo e verde. Sendo um chakra aferente, sua função principal é gerar eletricidade, a partir da absorção dos glóbulos de vitalidade do prāṇa solar. Esta eletricidade é um tipo de energia sintética que, uma vez distribuída pelo corpo, facilita a circulação através de todos os canais do corpo, sutis ou densos (nādīs, jīng luò ou meridianos, nervos, vasos sanguíneos e linfáticos).

O umbigo é considerado a raiz do corpo. Após a fertilização do óvulo da mãe pelo espermatozoide do pai, gerando um gameta que se desenvolve em feto, seu contínuo desenvolvimento só ocorre por causa da ligação ao corpo materno pelo cordão umbilical. Após o nascimento, o prāṇa solar passa a ser captado principalmente por este ponto – o umbigo.



(a)



(b)

**FIG. 1 – Chakra Umbilical (nābhi chakra), segundo Choa Kok Sui<sup>1</sup>**  
(a) estático e (b) dinâmico



**FIG. 2 – Representação do centro energético umbilical (nābhi chakra)**

O chakra umbilical é a origem da respiração. O prāṇa solar, juntamente com o sangue e a linfa, sendo atraídos para esse chakra produzem um ritmo respiratório profundo e todo o cinturão diafragmático pulsa vigorosamente, fazendo o prāṇa, o sangue e a linfa circularem pelo organismo, distribuindo uniformemente as substâncias vitais e, desta forma, aliviando o trabalho cardíaco. Isso permite que a energia não se estagne em algum ponto do organismo, sobrecarregando os órgãos vitais. Por outro lado, se algum órgão estiver com deficiência energética, é através deste mecanismo – o cinturão diafragmático – que o prāṇa será encaminhado para tal órgão deficiente (lesionado ou doente) para efetuar a cura.

O chakra do umbigo é também responsável pelo desempenho dos intestinos ao nível psicológico. O grosso trabalho a relação de perda/ganho. O delgado, a relação custo/benefício. Os dois em conjunto trabalham o aproveitamento e a forma de utilização daquilo que se adquiriu em termos materiais, morais e sociais. Por exemplo: uma casa, uma honra e uma fama.

### **CHAKRA PORTA DA VIDA (āyurdvāra chakra ou ming-men)**

O chakra “porta da vida” (āyus = vida; dvāra = porta) está situado na região dorsal, em oposição ao umbigo, entre a 2<sup>a</sup> e a 3<sup>a</sup> vértebra lombar. Possui oito pétalas, predominando o laranja em várias tonalidades e um pouco de vermelho e amarelo.

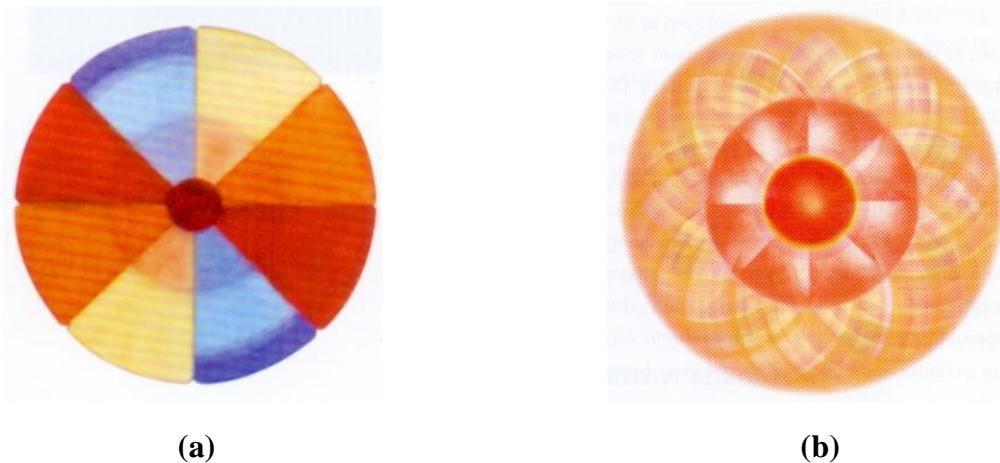
É um chakra de propriedades eferentes, já que sua principal função é bombear o fluxo de prana, através da medula espinhal. Outra importante função deste chakra é equilibrar o funcionamento dos dois rins, já que o esquerdo tem características de

<sup>1</sup>Choa Kok Sui (1952 - 2007) nasceu nas Filipinas e criou o método Pranic Healing (Cura Prânica). Foi considerado um cientista da Alma, aproximando a ciência da espiritualidade.

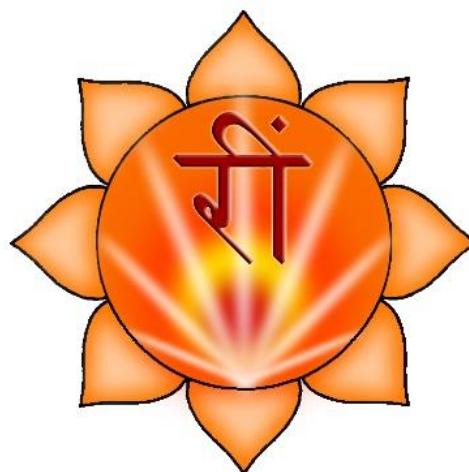
internalização da energia, enquanto o direito se caracteriza por externar a energia elaborada no corpo. O chakra “porta da vida” é um importante ponto de poder e harmonia do corpo por conter o controle yin/yang de todas as funções orgânicas.

O funcionamento deficiente deste chakra pode gerar distúrbios como: dores nas costas, disfunção renal, hipo ou hiperativação das glândulas suprarrenais, hipo ou hipertensão arterial e descontrole do metabolismo.

O Ming-men, como é chamado na China, mantém uma profunda ligação com suas raízes genealógicas e tudo o que o indivíduo suporta ao longo da vida, principalmente o medo da vida, gerando dificuldades de enfrentar mudanças, o medo do desconhecido e do abandono.



**FIG. 3 – Chakra Porta da Vida (āyurdvāra chakra ou ming-men), segundo Choa Kok Sui**  
(a) estático e (b) dinâmico



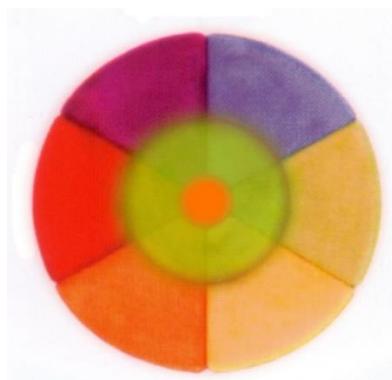
**FIG. 4 – Representação do centro energético “porta da vida” (āyurdvāra chakra)**

## CHAKRA HEPÁTICO (yakṛt chakra)

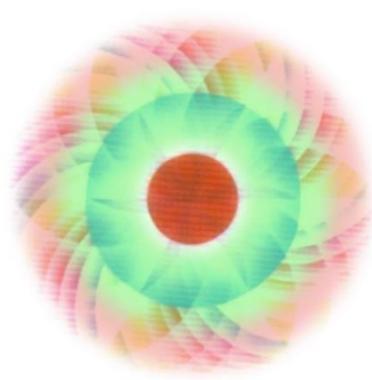
Localizado no lado direito do corpo com duas bocas – frontal (afferente) e dorsal (eferente). O frontal no encontro das três costelas falsas, a 9<sup>a</sup> e 10<sup>a</sup> costela e o dorsal entre o terço proximal e mediano do intervalo entre a 9<sup>a</sup> e a 10<sup>a</sup> costela.

O chakra hepático (yakṛt = fígado, em sânscrito) é bloqueado principalmente por uma dieta pobre, sobrecarregando o plexo solar, por raiva acumulada, ressentimento, emoções reprimidas. No nível emocional, o fígado tem a ver com o controle da raiva e o senso de responsabilidade. Sua cor aproxima-se do verde limão, mas o seu centro é de um laranja forte e suas pétalas são matizadas de vermelho.

Tem sua conexão na rede eletromagnética do plexo solar que se ramifica à direita e contém seis pétalas. O vórtice frontal de energia é sensível à luz em sua propriedade como partícula, o que dá ao fígado uma característica mais elétrica do que magnética.



(a)



(b)

**FIG. 5 – Chakra Hepático (yakṛt chakra) adaptado<sup>2</sup> a partir de imagem do chakra do baço de Choa Kok Sui. (a) estático e (b) dinâmico**



<sup>2</sup> Estas imagens foram adaptadas a partir das imagens criadas por Choa Kok Sui para o chakra do baço. Choa não cita em suas obras o chakra do fígado, dando importância apenas ao baço, o que lamento muito. Considero o chakra hepático importantíssimo na vitalidade do corpo, pois não vivemos sem este órgão, enquanto o baço pode ser retirado do organismo físico.

### **FIG. 6 – Representação do centro energético hepático (yakṛt chakra)**

O chakra hepático frontal tem propriedades de absorver energia prânica do meio ambiente, enquanto o dorsal, descarregar energia impura produzida pelo corpo.

O chakra hepático faz parte do chamado cinturão energético diafragmático, junto com o esplênico, os renais, o umbilical e o “porta da vida”. Sua função mais importante é processar energia para vitalizar o sangue e gerar força para os três tipos de músculos: estriados (esqueléticos), lisos (órgãos) e coração. O prâna captado por ele se subdivide pelos cinco órgãos de ação (karmendriya), governados pelos cinco primeiros chakras principais, a saber:

- ✓ Pés e pernas – aparelho locomotor – mūlādhāra chakra – este órgão nos dá a objetividade e a segurança em nossos caminhos;
- ✓ Mão e braços – aparelho preensor – svādhiṣṭhāna chakra – a paciência é o principal atributo deste órgão de ação;
- ✓ Ânus e uretra (esfíncteres) – aparelho excretor – maṇipūra chakra – está ligado à raiva e nossa capacidade de externar sentimentos;
- ✓ Genitais (pênis e vagina) – aparelho reprodutor – anāhata chakra – proporciona a assertividade, validando suas ideias, palavras e atitudes;
- ✓ Cordas vocais e cavidade bucal – aparelho fonador – viśhuddha chakra – nos dá a capacidade de ordenar os projetos de vida.

O fígado é o maior órgão interno do corpo, pesando em torno de 1,5 Kg no adulto. Desempenha um grande número de funções e, entre as quais, estão o armazenamento e o processamento das substâncias que recebe através da corrente sanguínea e do sistema porta hepático (veia porta do fígado). Normalmente, processa e acumula substâncias úteis no corpo, como a glicose na forma de glicogênio, aminoácidos, gorduras, vitamina A e B12, ferro e cobre. Purifica o sangue proveniente do intestino e é responsável pelo metabolismo dos carboidratos, gorduras e proteínas. Elimina as substâncias tóxicas externas (da ingestão, inalação ou contato) e endógenas, produzidas pelo funcionamento celular normal (ácido láctico, ureia e restos celulares de vírus e bactérias).

### **CHAKRA ESPLÊNICO (plīhan chakra)**

Localizado no lado esquerdo do corpo, um frontal (afferente) e outro dorsal (eferente). O frontal está logo abaixo do encontro das três costelas falsas e o dorsal, no final da 12<sup>a</sup> costela (flutuante).

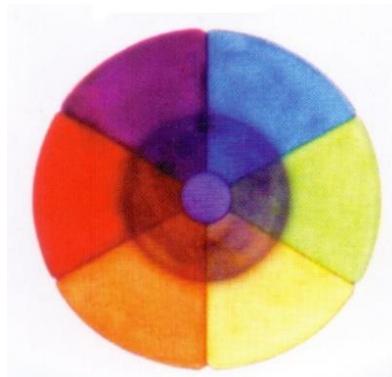
O chakra esplênico (plīhan = baço, em sânscrito) gera um circuito de energia que é ativado com pensamentos de gratidão. Sua cor predominante é o branco amarelado com raios multicoloridos, mas o seu centro apresenta um violeta profundo.

Da mesma forma como o chakra hepático, o vórtice frontal do chakra esplênico absorve prāṇa do meio ambiente, enquanto o vórtice dorsal elimina as toxinas energéticas produzidas no interior do organismo.

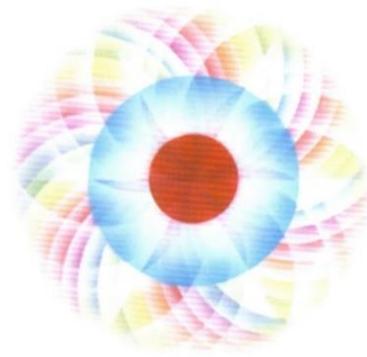
Sensível à luz em sua propriedade como onda, o que dá ao baço uma característica mais magnética do que elétrica, ao receber a energia prânica do ambiente, a transforma e distribui pelos cinco primeiros chakras principais, vitalizando as funções fisiológicas de cada chakra, que são regidas pelos alentos vitais, a saber:

- ✓ Micção, defecação, menstruação e ejaculação – mūlādhāra chakra – controlado por apāna vāyu que, literalmente é "alento descendente" (apa = para baixo; āna = alento) e neste contexto significa o alento que se move para baixo e para fora. Também rege o descarte de nossas experiências negativas sensoriais, emocionais (aliás, esta palavra significa "movimento para fora") e mentais;
- ✓ Gestação, ereção, lubrificação vaginal, produção do leite materno, metabolismo e purificação e regulação da proficiência do sangue (equilíbrio de eletrólitos, manutenção do pH sanguíneo) e do volume de líquido corporal – svādhiṣṭhāna chakra – seus alentos são prāṇa vāyu e vyāna vāyu. No termo prāṇa, "pra" é um prefixo de movimento que significa "para frente" e neste contexto é o alento que se move para dentro ou que penetra. Ele rege as assimilações de todos os tipos (por exemplo, a gestação), desde a ingestão de alimentos, água e inalação do ar à assimilação de impressões sensoriais e experiências mentais. A natureza deste alento vital é propulsora (por isso é para frente). Este alento coloca tudo em movimento e os ordena. O prāṇa provê a energia básica que nos vitaliza. Vyāna vāyu atua no metabolismo, ereção, lubrificação vaginal e purificação e regulação da proficiência do sangue, já que significa literalmente o "alento que se move para fora" (vi = em diferentes direções, distribuído, fora, longe), proporcionando a força muscular e auxiliando os outros prāṇas em seu trabalho;
- ✓ Digestão, assimilação e produção de energia – maṇipūra chakra – o alento vital é samāna vāyu, que significa literalmente "alento que equilibra" (sama = igual, equilíbrio). Neste contexto indica o alento que se move da periferia para o centro para equalizar a digestão e colocar os nutrientes no seu tamanho e peso adequado para que sejam assimilados. Na mente atua para homogeneizar e digerir experiências, sejam elas sensoriais, emocionais ou mentais;
- ✓ Circulação e troca gasosa – anāhata chakra – aqui o conceito de vyāna vāyu é aplicado como o alento que se move do centro para a periferia, distribuindo a energia através do sangue e da linfa. É responsável pela circulação em todos os níveis (sutil e denso) e aspectos (sanguíneo, linfático, nervoso, peristáltico, renal (água) e o oxigênio em todo o corpo. Outro alento atuante é prāṇa vāyu que, por sua propriedade penetrante, promove a perfusão do oxigênio para dentro da célula sanguínea e, consequentemente, a troca do gás carbônico;
- ✓ Respiração e pressão arterial – viśuddha chakra – prāṇa vāyu é um dos alentos que atuam aqui. A respiração, com sua função de encaminhar o ar atmosférico, que está fora, para dentro dos pulmões é controlada por prāṇa vāyu. O outro

alento é *udāna*, o "alento ascendente" (*ud* = para cima) e, neste contexto é o alento que se move para cima, para a cabeça, para as funções cognitivas e intelectuais, criativas e expressivas, realizando movimentos qualitativos ou que transformam a energia vital. Controla o crescimento do corpo, manutenção da postura ortostática, a pressão arterial (centro vasomotor), a fala, o esforço, o trabalho, o entusiasmo e a vontade. *Udāna* é o movimento da energia que promove o desenvolvimento do corpo e a transformação da energia em consciência. Segundo *Śhrī Aurobindo* "a evolução é a transformação da energia em consciência".



(a)



(b)

**FIG. 7 – Chakra Esplênico (plīhan chakra), segundo Choa Kok Sui**  
**(a) estático e (b) dinâmico**



**FIG. 8 – Representações do centro energético esplênico (plīhan chakra)**

Sua função mais importante é processar energia para vitalizar o plasma e manter a saúde imunológica. O baço é um órgão com funções de ajudar o sistema de defesa, como parte do sistema linfático (proteção contra infecções), armazenar sangue para o corpo e liberá-lo quando necessário. Também destrói plaquetas desgastadas e danificadas e glóbulos vermelhos. É o centro da integridade pessoal. O baço é um órgão parenquimatoso localizado abaixo das costelas no lado esquerdo, pesando

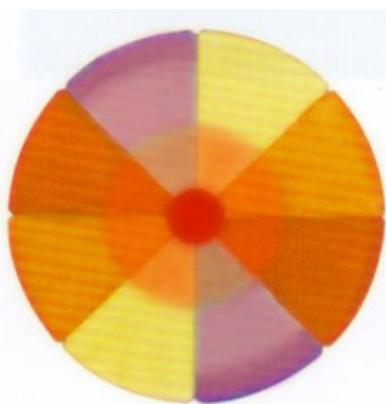
aproximadamente 150-200 gramas em situações normais de adulto. Possui duplo acesso vascular através do sistema porta esplênico e da circulação sistêmica.

No nível emocional, o baço lida com a ansiedade e a obsessão, ou se sente adequado e em paz. Este chakra também gerencia o amadurecimento e o aproveitamento das competências de cada relação humana, administrando as funções de conceder e assumir o que é próprio.

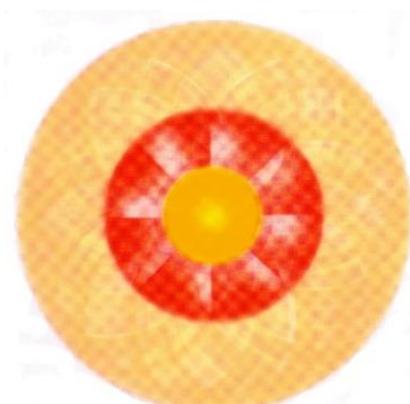
### **CHAKRA RENAL (vṛkka chakra)**

Existe um chakra para cada rim (esquerdo e direito), situado sobre eles, com seu ponto central abaixo da 12<sup>a</sup> costela. Tem sua conexão com a rede eletromagnética do plexo renal e possui oito pétalas com nuances de cores amarelas, alaranjadas e vermelhas. O vórtice renal (vṛkka = rim, em sânscrito) é sensível a temperatura e, conforme esta varia, regula a água no organismo para manter a vitalidade.

Mantém propriedades aferentes e eferentes, ou seja, ora absorvendo prāṇa solar e ora excretando resíduos energéticos desvitalizados. Está intimamente conectado ao chakra Porta da Vida (na China chama-se de ming-men – Porta da Vida), bem como ao chakra umbilical (na China chama-se de shén-qiú – Esfera do Espírito).



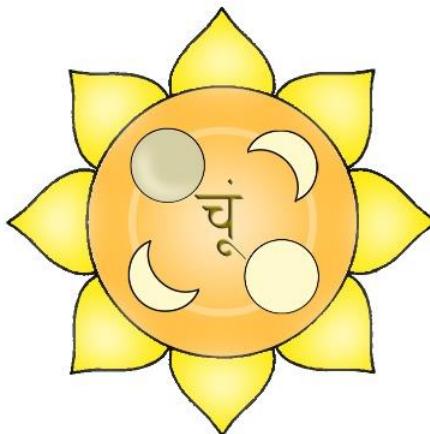
(a)



(b)

**FIG. 9 – Chakra Renal (vṛkka chakra) adaptado<sup>3</sup> a partir da imagem do chakra Ming-men (Meng-mein) de Choa Kok Sui. (a) estático e (b) dinâmico**

<sup>3</sup> Estas imagens também foram adaptadas a partir das imagens criadas por Choa Kok Sui do chakra ming-men (meng-mein, como é chamado por Choa), já que ele não dá a devida importância deste centro vital. Como já foi dito no texto, os rins guardam a energia ancestral – crucial em nossa formação orgânica e psíquica.



**FIG. 10 – Representação do centro energético renal (vrikka chakra)**

O rim representa a raiz da nossa vida, porque armazena a nossa energia ancestral; a energia que trazemos quando nascemos, nosso tesouro energético. Esta energia deve ser consumida com muito cuidado, sem exageros.

A função clássica dos rins é a depuração do sangue, retirando dele as substâncias tóxicas geradas pelo metabolismo celular, como por exemplo, a ureia e a creatinina. Mas, outras funções também são importantes para a proficiência do sangue. São elas:

- ✓ Manter o pH sanguíneo variando entre 7,35 e 7,45, regulando o equilíbrio ácido/básico;
- ✓ Eliminar o excesso de água do corpo, mantendo determinada quantidade de líquido no organismo para que a força de atração entre as moléculas facilite as trocas intersticiais;
- ✓ Excretar substâncias ingeridas nocivas ao metabolismo, como por exemplo, os medicamentos quando em excesso;
- ✓ Produzir hormônios como a eritropoietina (estimula a produção de hemácias), renina (eleva a pressão arterial), vitamina D (atua no metabolismo ósseo e regula a concentração de cálcio e fósforo no organismo);
- ✓ Cininas (atuam no processo inflamatório, induzindo vasodilatação, aumentando a permeabilidade vascular e estimulando a contração dos músculos de órgãos e vísceras).

Os sintomas básicos de depauperação da energia dos rins são:

- ✓ Cansaço e queda de cabelo;
- ✓ Edemas generalizados;
- ✓ Joelhos frios e dor lombar;
- ✓ Infertilidade e impotência sexual;
- ✓ Labirintites (ouvido com som de cachoeira);
- ✓ Grande prostração entre 17 e 19 horas, devido a um aumento de energia no meridiano do rim, conforme nosso relógio biológico.

## **EXERCÍCIOS DE PURIFICAÇÃO**

Vamos agora aprender a limpar os centros energéticos do cinturão diafragmático. Estes exercícios promovem a cura e o equilíbrio físico, energético e emocional. Desta forma, seus órgãos se tornam fortes e de bom padrão energético, de modo que a energia negativa ou doente não se desenvolva e nem tenha campo para crescer.

Os exercícios de purificação requerem uma sincronização entre visualização, respiração, movimento, vocalização e repouso. O período de repouso é essencial para o sucesso do exercício. Cada chakra tem um som (mantra) próprio, gerando determinadas frequências que promovem a limpeza e cura. Também é importante que, durante a vocalização, os olhos estejam abertos.

O som tem uma função primordial em nossas vidas. O som está intimamente associado ao elemento ar, demonstrando que a mente do ser humano, através da vocalização, pode gerar coisas e fatos extraordinários – forças construtoras da natureza agem no campo sutil, construindo tudo o que pertence ao mundo fenomênico.

## **PREPARAÇÃO**

Estas recomendações ajudam a estabelecer bons resultados aos exercícios. Procure um ambiente que induza ao relaxamento e à concentração. Vista roupas leves e confortáveis e retire os adereços (joias, relógio, óculos). Evite interferências que possam prejudicar o exercício – telefone, pessoas, campainhas, etc. Procure executar os exercícios de estômago vazio. Siga os exercícios na sequência dada abaixo.

### **PURIFICAÇÃO DO CENTRO HEPÁTICO (yakṛt chakra)**

Sentado, coloque as mãos sobre as pernas (palmas voltadas para cima). Feche os olhos. Tome consciência da raiva, das frustrações e ressentimentos que se acumulam neste chakra. Inspire profundamente enquanto abre os braços como se fosse abraçar.

Abra seus olhos e expire lenta e profundamente, produzindo o mantra “*śhīṁ*” (o som do “*śh*” deve ser como no inglês “sharp”, o “*ī*” é prolongado e o “*m*” nasalizado com a língua tocando o palato e sem fechar os lábios), curvando-se sobre o fígado e, trazendo as mãos sobre ele, pressione esta região com a ponta dos dedos das mãos. Sinta, saindo pela boca, durante a expiração prolongada, todo o calor preso, toda raiva, frustração e ressentimento.

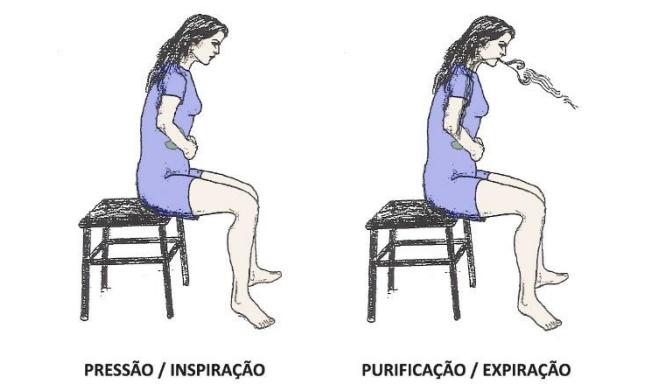
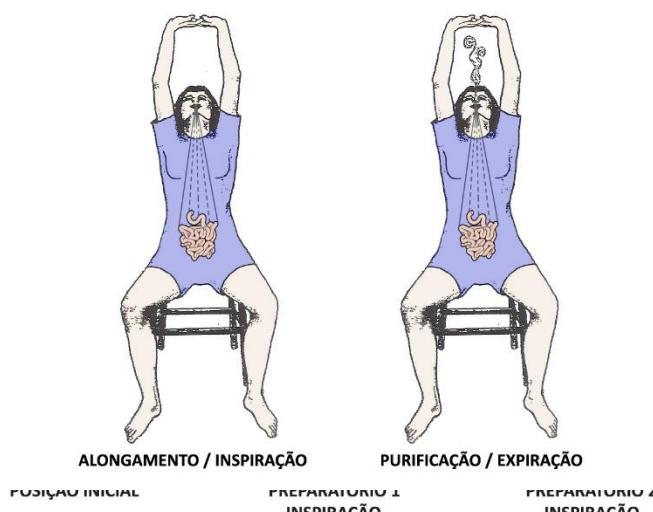
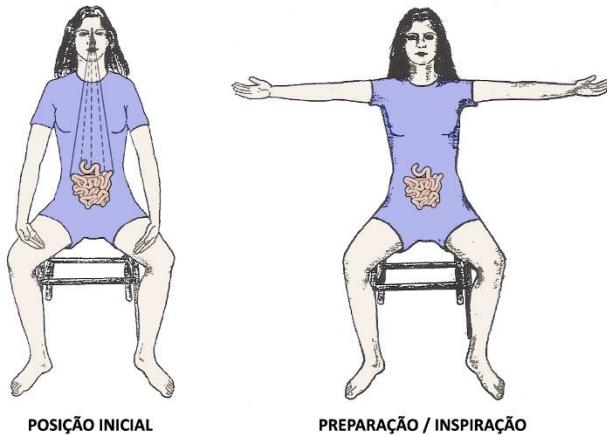
Tendo completado a expiração, feche os olhos, volte a posição inicial. Coloque a atenção sobre o fígado como no início e inspire uma brilhante luz verde de folha tenra no chakra hepático. Mantenha a respiração no fígado e a cada expiração entoe o mantra do chakra hepático.

Repita todo o processo 3, 6, 9 ou 12 vezes, até que sinta seu chakra purificado, equilibrado e energizado.

#### PURIFICAÇÃO DO CENTRO UMBILICAL (*nābhi chakra*)

Sentado, coloque suas mãos sobre as pernas – palmas viradas para cima. De olhos fechados, tome consciência da soberba, arrogância, impetuosidade e crueldade que esse chakra desenvolve e acumula (lembre-se, somos todos Almas em evolução e, portanto, imperfeitas). Comece a inspirar devagar e profundamente enquanto estende os braços lateralmente para o alto com as palmas levantadas, até acima da cabeça. Entrelace os dedos das mãos com as palmas voltadas para o alto, esticando bem os braços e as palmas. Incline-se um pouco para trás, abrindo a região do umbigo.

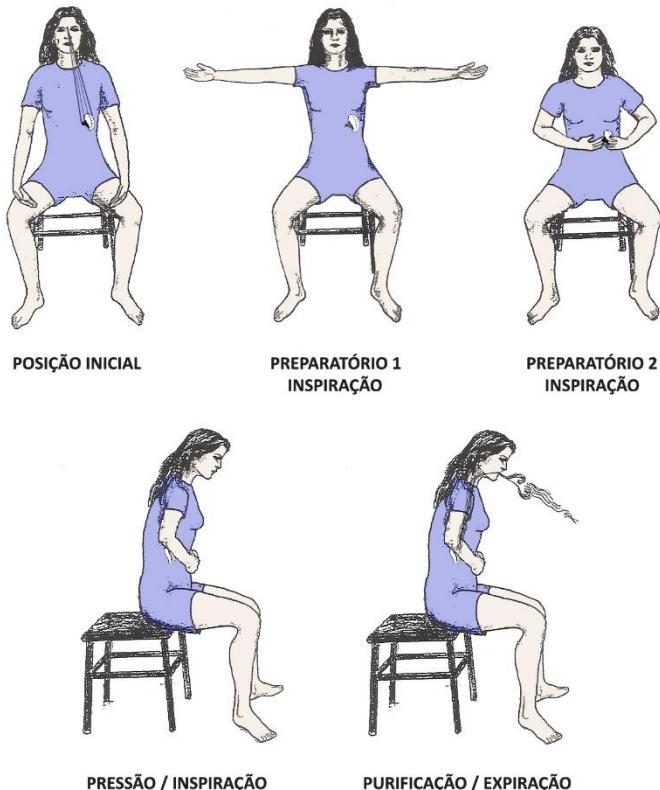
Olhando para as mãos, expire devagar fazendo o som do mantra “*raum*” subvocalmente



(o som do “r” deve ser como em “caro” e o “m” nasalizado com a língua tocando o palato e sem fechar os lábios). Ao vocalizar, visualize que está expelindo para cima pela boca todo o calor preso no abdômen, as emoções negativas, doenças e desequilíbrios desse centro vital.

Em seguida, feche os olhos novamente, desça os braços como na posição inicial. Enquanto desce os braços, inspire uma brilhante luz alaranjada no chakra do umbigo, voltando a repousar suas mãos sobre as pernas. Mantenha a respiração no umbigo, e a cada expiração entoe mentalmente o mantra do chakra umbilical.

Repita todo o processo 3, 6, 9 ou 12 vezes, até que sinta seu chakra purificado, equilibrado e energizado.



### PURIFICAÇÃO DO CENTRO ESPLÊNICO (plíhan chakra)

Sentado, coloque as mãos sobre as pernas (palmas voltadas para cima). Feche os olhos. Tome consciência da melancolia, das preocupações e pensamentos recorrentes que se acumulam neste chakra. Inspire profundamente enquanto abre os braços como se fosse abraçar.

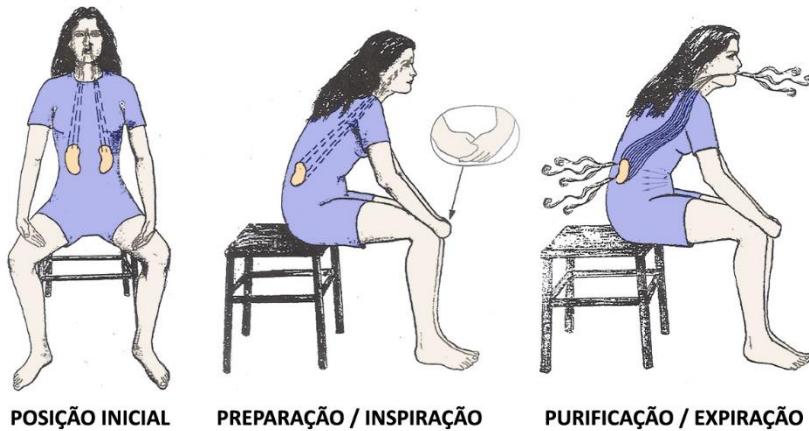
Abra seus olhos e expire lenta e profundamente, produzindo o mantra “vrūm” (o som do “ū” é prolongado e o “m” nasalizado com a língua tocando o palato e sem fechar os lábios), curvando-se sobre o baço e, trazendo as mãos sobre ele, pressione esta região com a ponta dos dedos das mãos. Sinta, saindo pela boca, durante uma longa expiração, todo o calor preso, toda melancolia, preocupação e ideia fixa.

Tendo completado a expiração, feche os olhos, abaixe e relaxe os braços. Coloque as mãos sobre as pernas como no início e inspire uma brilhante luz amarela no chakra esplênico. Mantenha a respiração no baço e a cada expiração entoe o mantra do chakra esplênico.

Repita todo o processo 3, 6, 9 ou 12 vezes, até que sinta seu chakra purificado, equilibrado e energizado.

## PURIFICAÇÃO DO CENTRO RENAL (vṛkka chakra)

Sentado, coloque suas mãos sobre as pernas (palmas voltadas para cima). Tome consciência de todo o medo, frio ou calor que se acumula sobre os rins. Com as pernas juntas e os joelhos se tocando, curve-se para frente e, com os dedos das mãos entrelaçados, segure-os. Inspire e puxe os joelhos com as mãos na direção da base das costas, abrindo os espaços na região dos rins. Levante a cabeça e olhe para frente, mantendo a tensão.



Com os lábios arredondados, expire devagar e profundamente, entoando o mantra “chūm” (o som do “ch” deve ser “tch” como em “tchau”, o “ū” é prolongado e o “m” nasalizado com a língua tocando o palato e sem fechar os lábios). Ao mesmo tempo, contraia o abdômen, puxando-o contra os rins. Visualize todo medo, doenças, desequilíbrios e energia fria ou quente em excesso sendo eliminados pelas costas.

Completado o processo, volte para a posição inicial. Coloque as mãos novamente sobre as pernas. Feche os olhos e imagine uma brilhante luz azul clara nos chakras renais, enquanto respira. A cada expiração, entoe o mantra deste chakra.

Repita todo o processo 3, 6, 9 ou 12 vezes, até que sinta seu chakra purificado, equilibrado e energizado.

## PURIFICAÇÃO DO CENTRO PORTA DA VIDA (āyurdvāra chakra / ming-men)

Sentado, com os braços relaxados sobre as pernas (palmas viradas para cima). Mantenha seus olhos fechados. Perceba toda a lassidão do corpo e da mente, tudo que não foi digerido pelo organismo nem pela mente, e tudo que não foi eliminado. Respire profundamente algumas vezes, abrindo os espaços pulmonares da parte baixa, depois da parte média e, finalmente, da parte alta dos pulmões. Desta forma, a energia circula por cada órgão do corpo e pela mente.

Inspire mais uma vez, usando toda a capacidade pulmonar e, em seguida, expire entoando o mantra “rīṁ” subvocalmente (o som do “r” deve ser como em “caro”, o “ī” é prolongado e o “ṁ” nasalizado com a língua tocando o palato e sem fechar os lábios). Primeiro recolha o abdômen, depois o tórax. Durante a entonação do mantra, imagine uma cor escura e turva, uma energia gélida saindo pela ponta dos dedos das mãos e dos pés, enquanto estende e afasta bem seus dedos.

Após a expiração completa e profunda, solte seu corpo e mente. Procure deixar sua mente vazia e abandone o processo de purificação.

Repita todo o processo 3, 6, 9 ou 12 vezes, até que sinta seu chakra purificado, equilibrado e energizado.

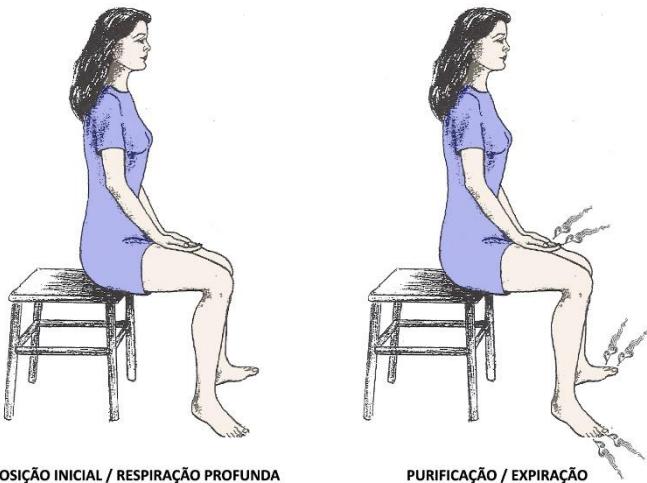
## EXERCÍCIO DE ENERGIZAÇÃO COM O SOL

Este exercício complementa o processo anterior de purificação do cinturão diafragmático. É aconselhável fazê-lo logo após.

Sua finalidade é aumentar o potencial energético, através da captação da energia do Sol, ativando os chakras que compõem o cinturão diafragmático. Isto reestrutura a aura, revitaliza toda a rede de chakras e nādīs do corpo sutil e preenche o campo vibracional com luz solar contra energias intrusas, tornando-o compacto. Esta prática está dividida em duas partes que podem ser praticadas em sequência ou separadamente. A primeira parte é a captação da energia solar propriamente dita (seus glóbulos de vitalidade) e a segunda é a própria energização dos chakras que compõem o cinturão do diafragma.

### PREPARAÇÃO

Em local que tenha contato com a natureza ou dentro de casa em local arejado, este exercício deve ser feito logo após a higiene matinal e antes do desjejum, tendo tomado um banho com pétalas de rosa amarela (preparar em 1 litro d'água um chá de pétalas de rosa amarela, deixando em infusão por, no máximo, 10 minutos). As roupas devem estar limpas e serem de cores claras. Quando não for possível praticar ao nascer do Sol, por decorrência dos horários impostos pela profissão ou demais circunstâncias, deve-se então estabelecer o compromisso de fazê-lo logo ao levantar-se, qualquer que seja a hora.



## PRIMEIRA PARTE

### Execução

Fique de frente para o Sol (voltado para o leste) num lugar tranquilo e agradável, entrando em harmonia com esta força cósmica. Com as mãos espalmadas à frente na direção do Sol, na altura da cabeça, inale pelas narinas a energia divina da vida. Ao absorver o ar, formule a ideia de que está atraindo os glóbulos vitais do ar para dentro de seu corpo e diga mentalmente a seguinte afirmação: **“Eu amo a respiração porque ela me traz o caminho reto da minha vida, a paz interior, a arte da não-violência, a capacidade de doar o amor universal e a consciência de ser verdadeiro em meus pensamentos, palavras e ações”.**



Com os pulmões cheios, pense que os glóbulos vitais absorvidos estão sendo levados para todas as células de seus corpos físico e sutil, revitalizando-os. A seguir, solte o ar pelas narinas, imaginando que as toxinas orgânicas e psíquicas (tensões, angústias e aflições) estão sendo expelidas. Inale e exale desta forma por quanto tempo for necessário, até sentir que seus corpos estão repletos de luz solar.

Depois, curvando os ombros para frente ligeiramente, cruze os braços em forma de “X”, cuidando para que os dedos da mão direita toquem o ombro esquerdo e os da mão esquerda, o ombro direito, com o braço esquerdo por cima do direito. Este movimento deve ser feito lentamente, imaginando que o Sol vai se aproximando, enquanto reduz de tamanho até se alojar em seu centro umbilical.

Curvando o tronco suavemente, imagine este Sol crescendo até tomar todo seu corpo, envolvendo-o. Fique assim por alguns minutos. Terminando, estenda seus braços e tronco. Diga mentalmente três vezes a seguinte afirmação: **“No meu corpo só quem manda sou eu”.**



## SEGUNDA PARTE

### Execução

1) de pé, aplique a mão direita em concha sobre o umbigo e a esquerda sobre a 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> vértebra lombar. Imagine luz saindo da palma de suas mãos, energizando esses dois chakras (umbilical e porta da vida). Mantenha a mentalização por cerca de 3 minutos;

2) agora aplique a mão direita sobre o fígado e a esquerda sobre o baço. Novamente, imagine luz saindo da palma de suas mãos, energizando os dois chakras (hepático e esplênico). Mantenha-a por cerca de 3 minutos;

3) finalmente, aplique as mãos sobre os rins (nível das últimas costelas). Imagine luz saindo da palma das mãos, energizando os dois chakras renais. Mantenha a mentalização por aproximadamente 3 minutos;

4) com suas próprias palavras, agradeça a Deus, aos Seres Iluminados e à Natureza.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Sui, Choa Kok; *Cura Prânica Avançada: Manual Prático da Cura Prânica com Cores*; Editora Ground; São Paulo; 1993.

\_\_\_\_\_; *Universal and Kabbalistic Chakra Meditation on the Lord's Prayer*; Institute for Inner Studies Publishing Foundation Inc.; Makati City; 2001.

Chia, Mantak; *A Energia Curativa através do Tao*; Editora Pensamento; São Paulo; 1995.

\_\_\_\_\_; *Cura Cósmica I*; Editora Cultrix; São Paulo; 2011.

Queiroz, Lauro Larrea de; *Fonte da Vida: Metafísica e Raja-Yoga Atualizada*; Editora Horizonte; Brasília; 1973.

Frawley, David; *Yoga & Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization*; Lotus Press; Wisconsin; 1999.

\_\_\_\_\_; *Uma Visão Ayurvédica da Mente*; Editora Pensamento; São Paulo; 2000.

Lele, Avinash; Frawley, David; Ranade, Subhash; *Ayurveda e a Terapia Marma*; Madras Editora; São Paulo; 2005.

Ninivaggi, Frank John; *Saúde Integral com Medicina Ayurvédica*; Editora Pensamento; São Paulo; 2015.

## LIVROS À VENDA



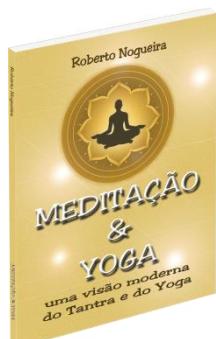
“Ame ao Senhor de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento”, falou Yeshua (Jesus). E completou: “ame ao teu próximo como a ti mesmo”. Essa é a tônica de todo esse maravilhoso texto ensinado por Nārada Muni a mais de cinco mil anos atrás aos seus discípulos, mantendo-se vivo, 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)

