

1º CICLO

LIÇÃO 4

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

LOCOMOÇÃO: ESTRUTURA, AÇÃO E EXPRESSÃO

O **aparelho locomotor**, originário do terceiro folheto embrionário (mesoderma), é composto pelos ossos, articulações e musculatura estriada. É responsável pela movimentação de todo o corpo, bem como os seus gestos, manutenção da postura, enfim, realização de atitudes e trabalhos que se perpetuam no tempo e no espaço, através do plantio de ações, seu cultivo e colheita dos frutos, para que se possa recomeçar o ciclo até gerar raízes fortes. Este é o processo de se conectar com a energia da **transformação** de **Śhiva** e de se ativar a função de **enraizamento**. Tomar atitudes, executar ações e esperar o resultado é a fórmula de se enraizar. Mas, conforme afirma o **Bhagavadgītā** (texto sagrado da Índia) em seu capítulo II, versículo 47:

“Sua capacidade de escolha é somente quanto à ação, jamais quanto aos seus resultados. Não tenha o resultado da ação como seu motivo, tão pouco esteja sujeito à inação”.

As articulações servem para limitar e direcionar o movimento, graças aos ligamentos, cápsulas articulares e topografia óssea, agindo de acordo com a função de **controle** e **idealização** do movimento. Os músculos são os próprios agentes do movimento e são os representantes naturais da função de **transformação** e **enraizamento**. Os ossos se comportam como aqueles que oferecem a resistência necessária ao sistema de movimentação do corpo (sistema de alavancas), dando a tensão ou carga adequada para que o movimento seja realizado. Sem o osso, o efeito causado pela contração muscular se dissolve e não acontecem movimentos articulares de membros, tronco e cabeça. Deve-se ter a contraposição do osso como sua função de **carga** e **manutenção** do movimento.

O Esqueleto – Estruturação Corporal

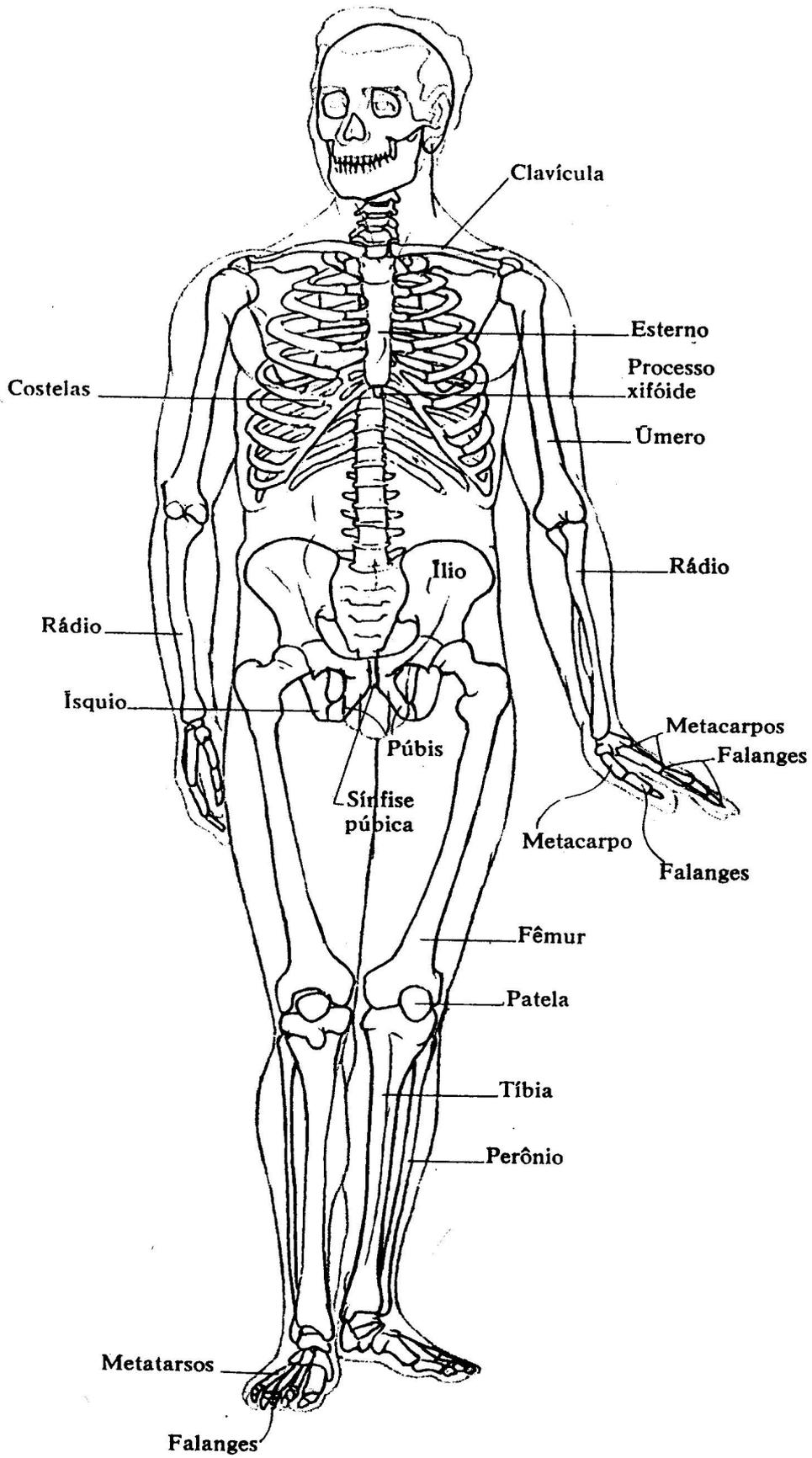
É a parte sólida e rígida do organismo formada pelos ossos. Tem por missão constituir a estrutura de sustentação do corpo e a proteção dos órgãos. Sua estrutura é, normalmente, formada por 206 ossos, que se ligam através de articulações, tornando-se possível a sua movimentação; isto em combinação com os músculos estriados e o sistema nervoso. As partes mais importantes do esqueleto compreendem o crânio e a coluna vertebral, sendo, portanto, as partes mais protegidas, pois devem estar preservadas de choques ou golpes diretos.

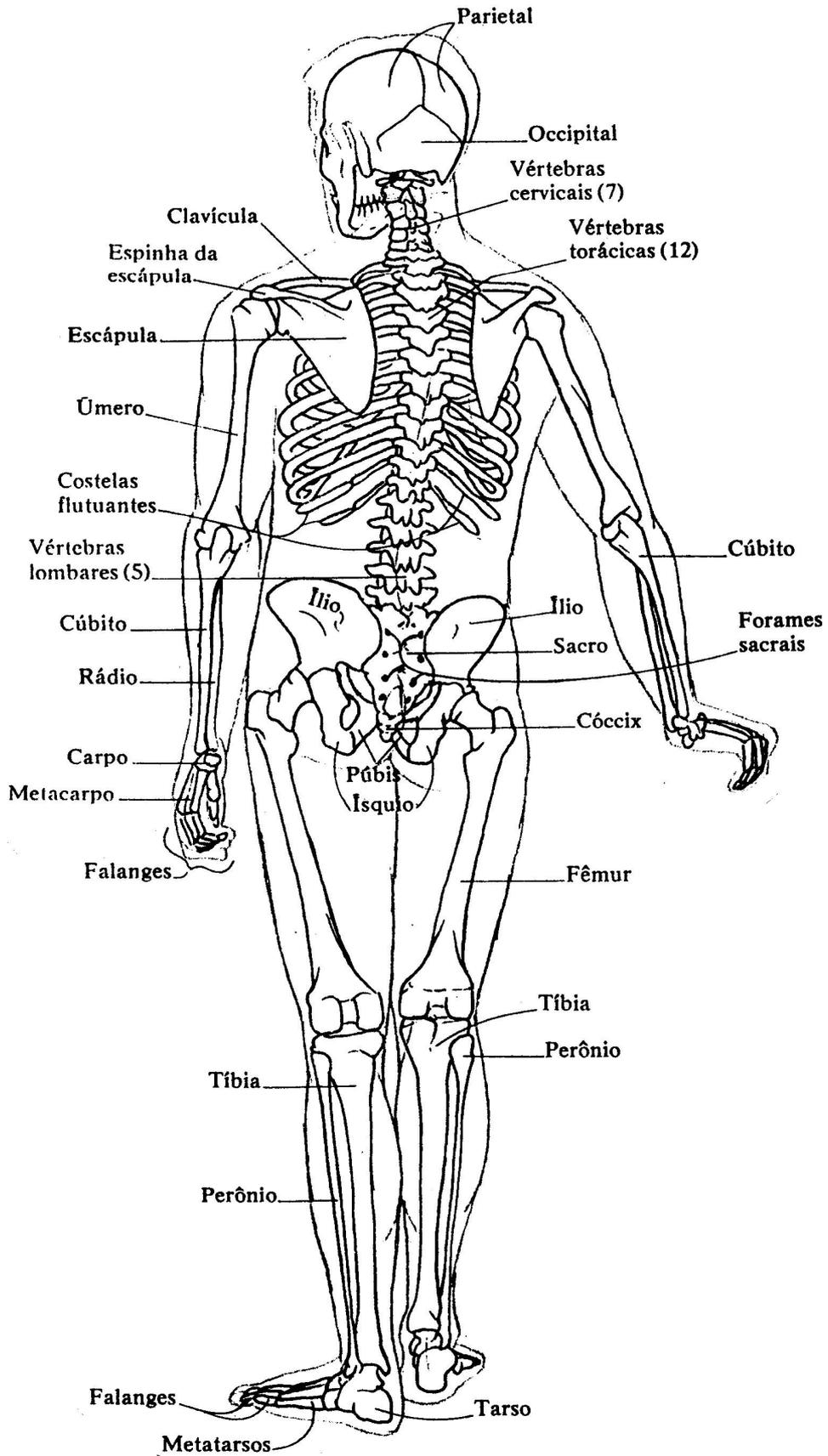
Os ossos são tecidos vivos. Na sua composição encontramos substâncias minerais (carbonato e fosfato de cálcio) e orgânicas. Possuem glóbulos brancos e vermelhos, vasos sanguíneos e linfáticos e nervos (apresentam sensibilidade). As células vivas são responsáveis pelo desenvolvimento dos ossos durante o período de crescimento e pela sua recuperação após uma fratura.

Durante a sua formação, os ossos sofrem diversas transformações conforme as tensões que agem sobre eles e que geram linhas de força. Essas linhas de força vão dar ao osso uma topografia própria com inúmeros tipos de acidentes morfológicos.

O esqueleto humano pode ser dividido em dois agrupamentos ósseos principais:

1. **esqueleto axial**, que consiste dos ossos do crânio, face, coluna vertebral e tórax. Não possui grande mobilidade, pois sua principal função está em resguardar órgãos vitais ao organismo como, por exemplo, o coração, o cérebro e todo o sistema nervoso central;
2. **esqueleto apendicular**, bem mais móvel que o esqueleto axial, pois sua principal função, juntamente com os músculos e nervos, é a movimentação, ou seja, a locomoção. Consiste nas cinturas escapular e pélvica, membros superiores e inferiores. Liga-se ao esqueleto axial através das duas cinturas.





Crânio

É formado por oito ossos com articulações rígidas: 1 occipital; 1 frontal; 2 parietais; 2 temporais; 1 esfenóide (encravado no meio dos ossos na parte da frente da base do crânio); 1 etmóide (encravado no osso frontal).

Face

É formada por quatorze ossos angulares e irregulares. A estrutura do nariz é em grande parte formada por cartilagem. Seus ossos principais são: 2 maxilares superiores; 1 maxilar inferior (ou mandíbula); 2 malares (ossos das maçãs do rosto); 2 nasais; 2 lacrimais.

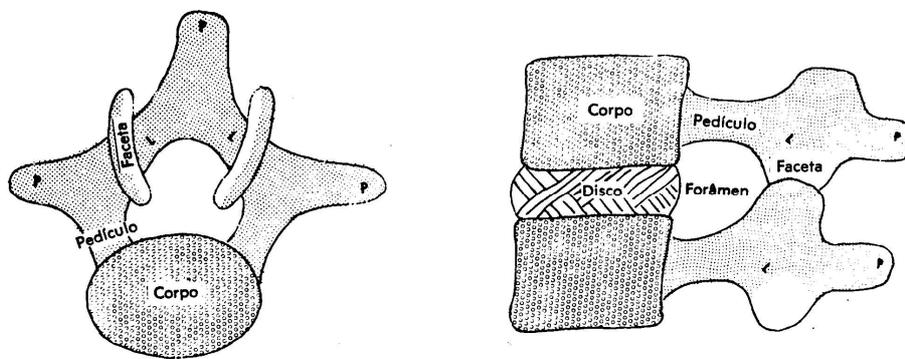
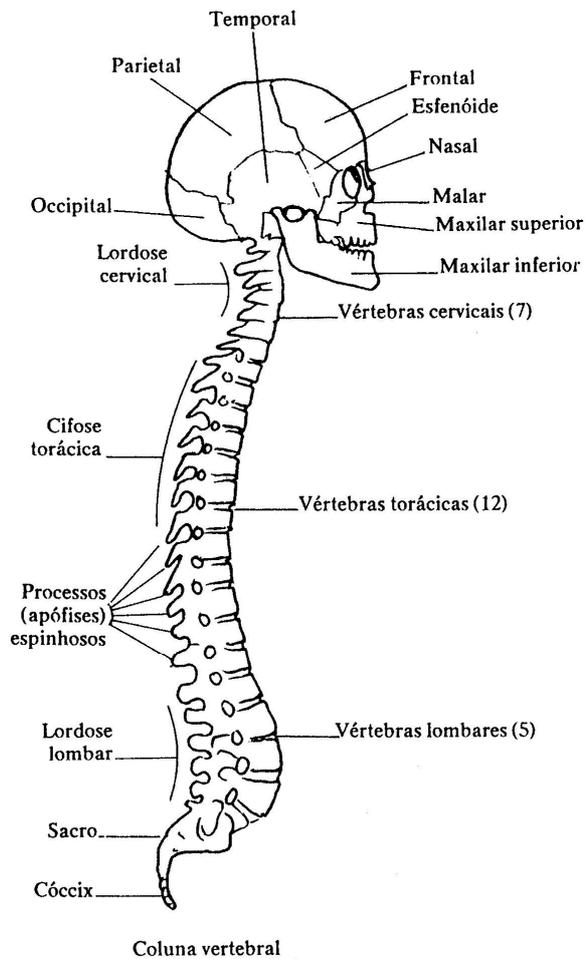
Coluna Vertebral

É o suporte central do esqueleto. Dá apoio aos órgãos internos e abriga a medula espinhal, que se liga a todo o corpo através do sistema nervoso periférico. A coluna vertebral tem aproximadamente 75 cm de comprimento, 150 superfícies articulares e quase 1000 ligamentos. É formada por unidades ósseas chamadas vértebras, as quais são classificadas em: 7 vértebras cervicais; 12 vértebras torácicas; 5 vértebras lombares; 5 vértebras sacrais fundidas, formando o osso do sacro; 4 vértebras coccígeas, formando o osso do cóccix.

Cada vértebra é separada da seguinte por uma camada fibrocartilaginosa chamada disco intervertebral. Em seu perfil, a coluna vertebral possui um alinhamento sinuoso formado por quatro curvaturas normais e fisiológicas. São elas de baixo para cima:

- a) *curvatura sacra*** – concavidade anterior;
- b) *lordose lombar*** – concavidade posterior;
- c) *cifose torácica*** – concavidade anterior;
- d) *lordose cervical*** – concavidade posterior.

Estas curvaturas são responsáveis pela conciliação de suas propriedades mecânicas antagônicas – ***rigidez e flexibilidade*** – proporcionando o máximo de mobilidade com o máximo de resistência; isto, graças também a sua constituição segmentar unidas por ligamentos e músculos.



Tórax

A caixa torácica abriga o coração e os pulmões. É uma estrutura de certa flexibilidade, capaz de se contrair e expandir acompanhando a respiração. É composta por **24 costelas** e o osso **esterno**. As costelas se dividem em **verdadeiras**, **falsas e flutuantes**. As **verdadeiras** (7 pares) se prendem diretamente ao esterno. As **falsas** (3 pares) se ligam ao esterno de forma indireta. As **flutuantes** (2 pares) não se prendem ao esterno, somente a coluna vertebral.

Cintura escapular (ombro)

É formada pelos ossos: **escápula** ou omoplata e **clavícula**. A escápula só se prende ao esqueleto axial através de músculos, e é por esta razão que em algumas pessoas ela se encontra tão "solta".

Membros superiores

Os membros superiores são constituídos por vários segmentos, sendo cada um formado por um osso ou um conjunto de ossos, a saber: **braço** (úmero); **antebraço** (ulna ou cúbito e rádio); **mão** (8 carpos e 5 metacarpos); **dedos** (14 falanges).

Cintura pélvica (bacia ou quadril)

É composta pelos ossos ílio, ísquio e púbis, que fundidos formam o osso do quadril, sendo um de cada lado compondo a pelve. Cada ílio se articula com o sacro na sua parte superior. O osso do quadril do lado esquerdo se articula com o do lado direito na frente do corpo, através da sínfise púbica (articulação entre os púbis). A pelve feminina é mais larga que a masculina, para ser capaz de abrigar o feto em desenvolvimento.

Membros inferiores

Os membros inferiores, do mesmo modo que os superiores são constituídos por vários segmentos, sendo cada um deles formado por um osso ou um conjunto de ossos, a saber: **coxa** (fêmur); **joelho** (patela ou rótula); **perna** (tíbia e fíbula ou perônio); **pé** (7 tarsos e 5 metatarsos); **dedos** (14 falanges). O fêmur é o osso mais longo do corpo e sua forma faz com que o peso do corpo incida diretamente sobre os pés. A articulação entre o fêmur e a pelve (articulação coxo-femoral) é firme, com um encaixe profundo e fortes ligamentos. Por isso, os movimentos da perna em relação ao tronco são bem mais restritos do que os dos braços. A tíbia é um osso muito grosso, feito para suportar as ações longitudinais de compressão, como o peso do corpo, porém muito fraco a esforços transversais. Os pés, assim como as mãos, têm a numeração dos metatarsos e falanges similares.

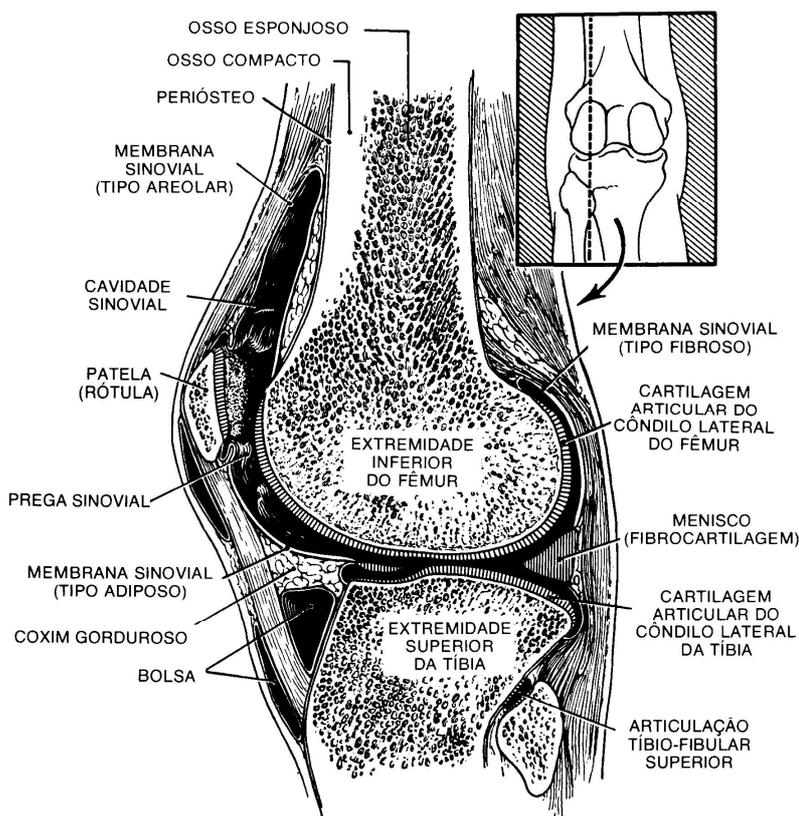
A estrutura interna do osso

A unidade básica do osso é o "**ósteon**", onde o seu principal constituinte é um minúsculo conduto rico em vasos sanguíneos e nervos. É por ele que veicula os produtos elaborados no interior dos ossos. O osso é um tecido esbranquiçado, formado pela deposição de

fosfato de cálcio, além de pequenas quantidades de outros sais. É duro e poroso, porém resistente, devido ao seu engenhoso traçado estrutural, em linhas de força apropriadas para receber cargas de compressão e tração. É formado pelas células: **osteoblastos** (células novas produtoras de osso); **osteócitos** (células adultas mantenedoras do osso) e **osteoclastos** (células destruidoras de osso). Entre elas, infiltram-se **fibras colágenas** (substâncias protéicas) e o **fosfato de cálcio**. As fibras colágenas são constituídas de gelatina e servem de comunicação entre os ossos e os músculos.

As Articulações – Ações Corporais

O esqueleto não é uma simples armação para o corpo, é uma armação móvel. Já que os ossos são rígidos, a única possibilidade de movimento vem dos pontos em que dois ossos se juntam. Essas uniões são chamadas de **articulações**. Ou seja, sempre que duas ou mais peças do esqueleto estiverem justapostas e fixas umas às outras por meio de feixes fibrosos, partes moles, diz-se que há uma articulação. A existência de uma articulação não implica mobilidade, necessariamente. Existem as articulações imóveis ou com micromovimentos, as semi-móveis e as móveis (as mais notadas).



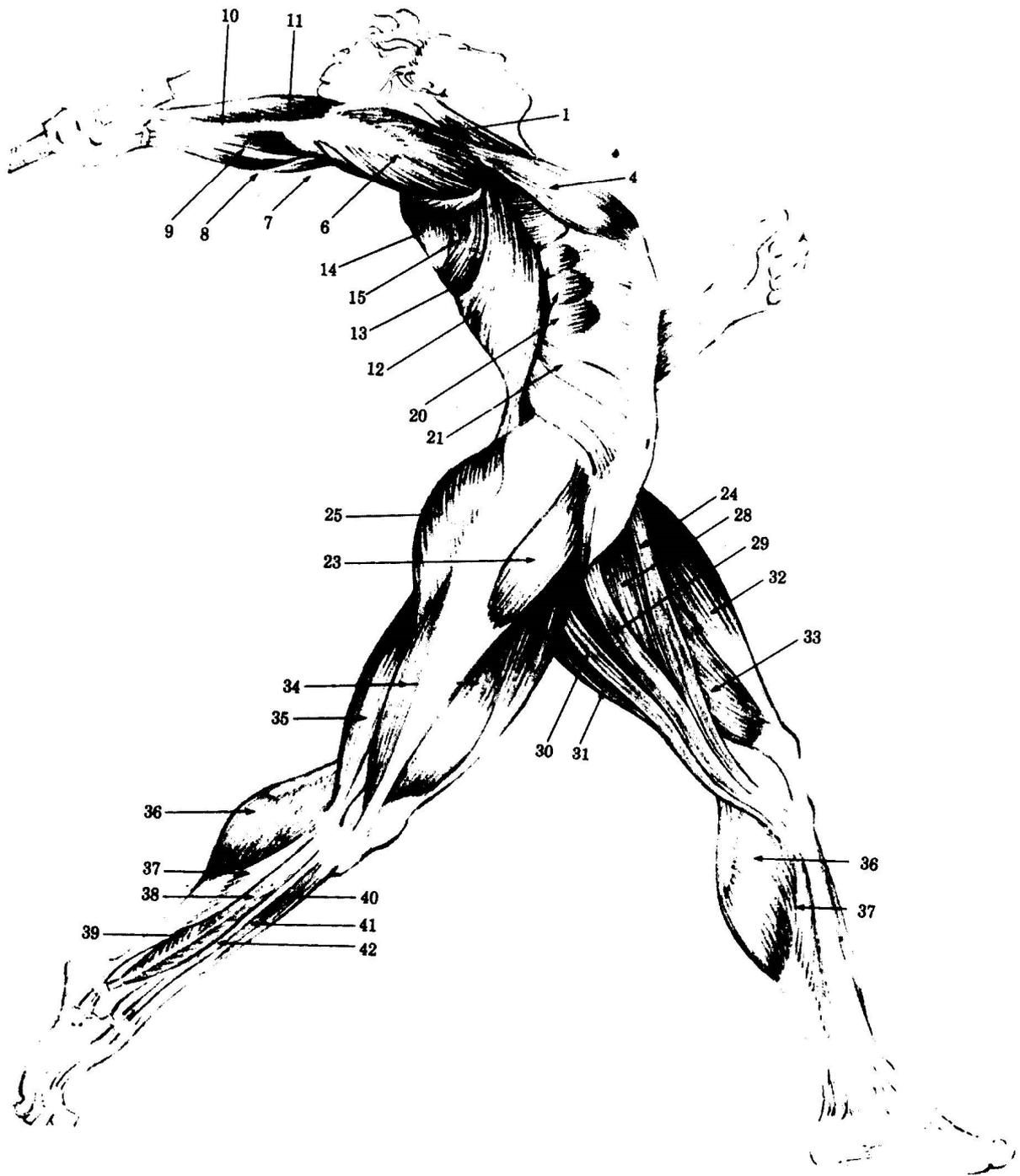
As articulações móveis apresentam os seguintes componentes: **cavidade articular** e **cartilagem hialina** (responsáveis pelo movimento em si), **sinóvia** (responsável pela lubrificação da articulação e manutenção do movimento), e **cápsula fibrosa** e **ligamentos** (responsável pela limitação articular e controle dos movimentos).

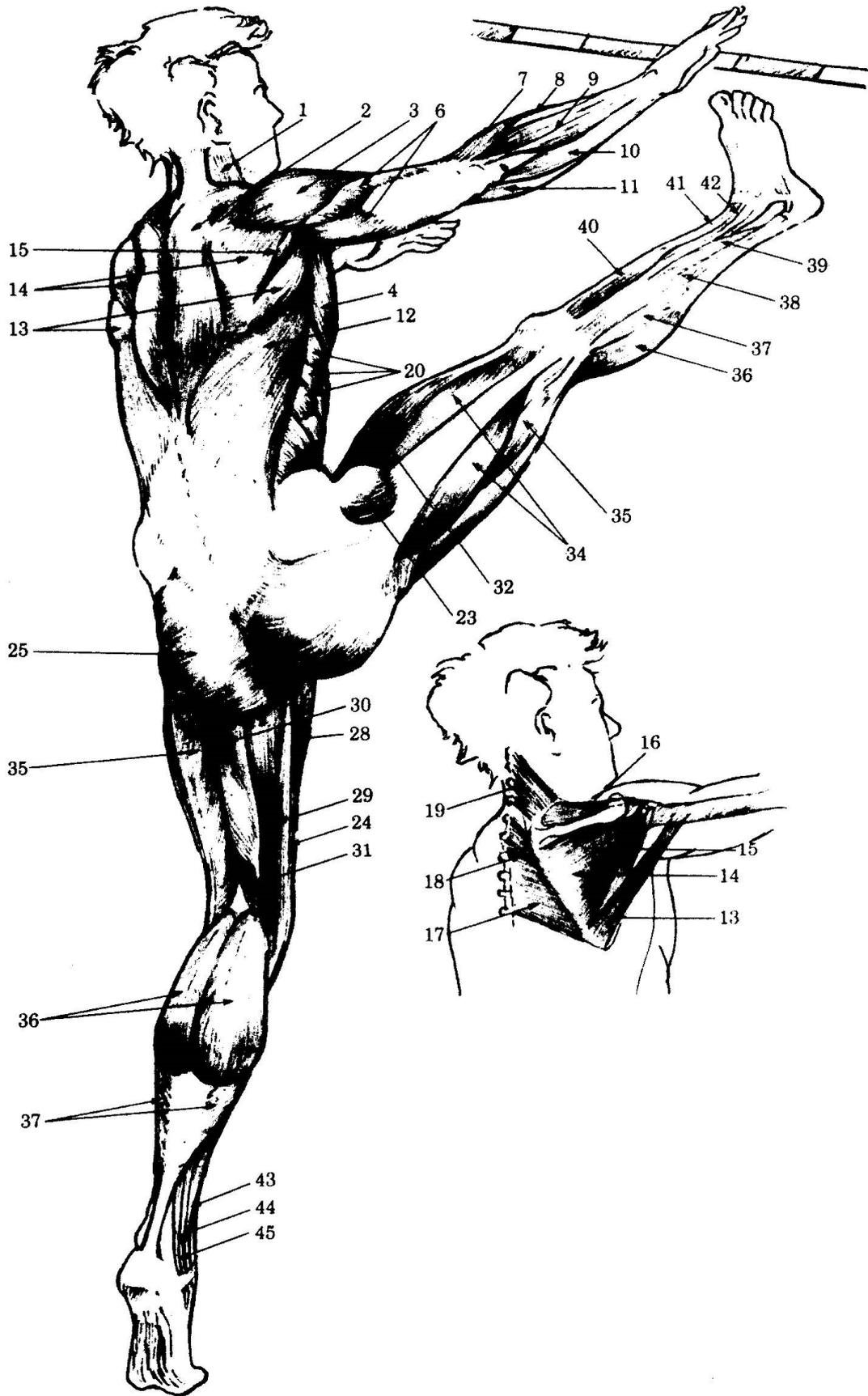
Os Músculos – Expressões Corporais

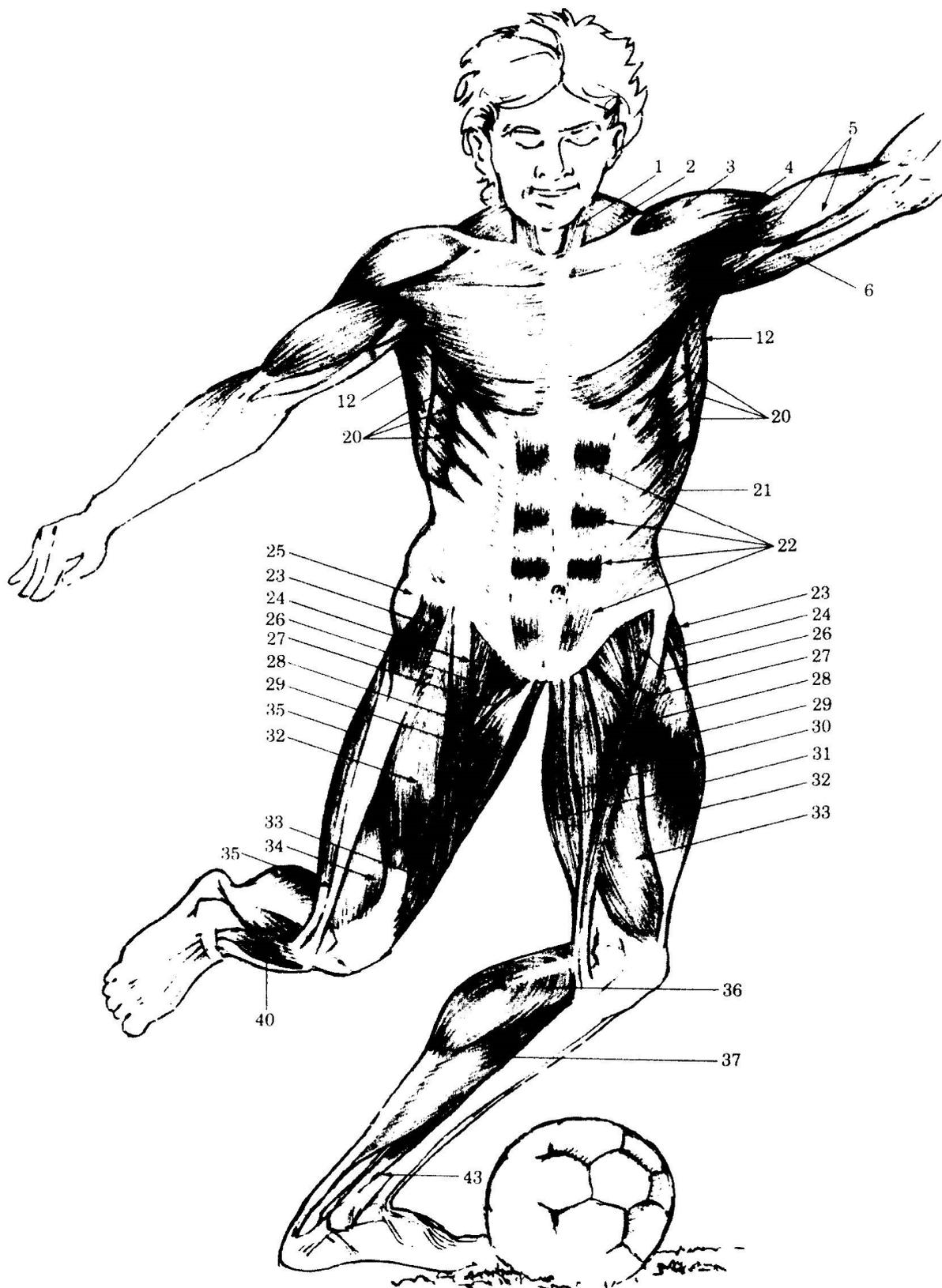
Os músculos são as estruturas onde a energia, quimicamente armazenada, é convertida em trabalho mecânico. A quantidade deste trabalho mecânico realizado controla a quantidade de energia química armazenada que deve ser convertida.

Existem três tipos de tecidos contráteis no organismo, que apresentam algumas características muito similares, mas, contudo, em outros aspectos, diferenças marcantes. Pois as várias partes do corpo divergem quanto às necessidades dos tipos de contração. Por exemplo, o tipo de músculo requisitado para correr não é o mesmo tipo usado para movimentar a comida ao longo do trato intestinal, para que ela possa ser digerida. Esses músculos são:

- 1. Músculo liso** - O músculo liso ou involuntário constitui a parede das vísceras ocas (como o estômago e a bexiga) e as paredes de diversos sistemas tubulares (como o aparelho cardiovascular, tubo digestivo, aparelho respiratório e os órgãos reprodutores).
- 2. Músculo cardíaco** - O músculo cardíaco é de ação involuntária e apresenta características estruturais e funcionais semelhantes às dos músculos liso e estriado.
- 3. Músculo estriado** - São músculos de controle voluntário, ligados ao esqueleto. Sua função é operar os ossos do corpo, produzindo os movimentos corporais e mantendo a postura.







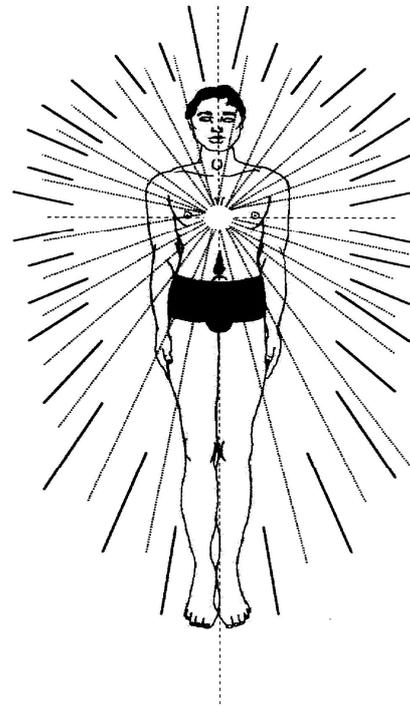
1. Esternocleidomastóideo;
2. Trapézio;
3. Deltóide;
4. Peitoral maior;
5. Bíceps braquial;
6. Tríceps braquial;
7. Braquiorradial;
8. Extensores radiais do carpo longo e curto;
9. Extensor dos dedos;
10. Extensor ulnar do carpo;
11. Flexor ulnar do carpo;
12. Grande dorsal;
13. Redondo maior;
14. Infra-espinhal;
15. Redondo menor;
16. Supra-espinhal;
17. Rombóide maior;
18. Rombóide menor;
19. Levantador da escápula;
20. Serrátil anterior;
21. Oblíquo externo do abdome;
22. Reto abdominal;
23. Tensor da fáscia lata;
24. Sartório;
25. Glúteo máximo;
26. Iliopsoas;
27. Pectíneo;
28. Adutor longo;
29. Grácil;
30. Semitendinoso;
31. Semimembranoso;
32. Reto femural;
33. Vasto medial;
34. Vasto lateral;
35. Bíceps femural;
36. Gastrocnêmio;
37. Sóleo;
38. Fibular longo;
39. Fibular curto;
40. Tibial anterior;
41. Extensor longo do hálux;
42. Extensor longo dos dedos;
43. Tibial posterior;
44. Flexor longo do hálux;
45. Flexor longo dos dedos.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

OS PLANOS DE EXISTÊNCIA

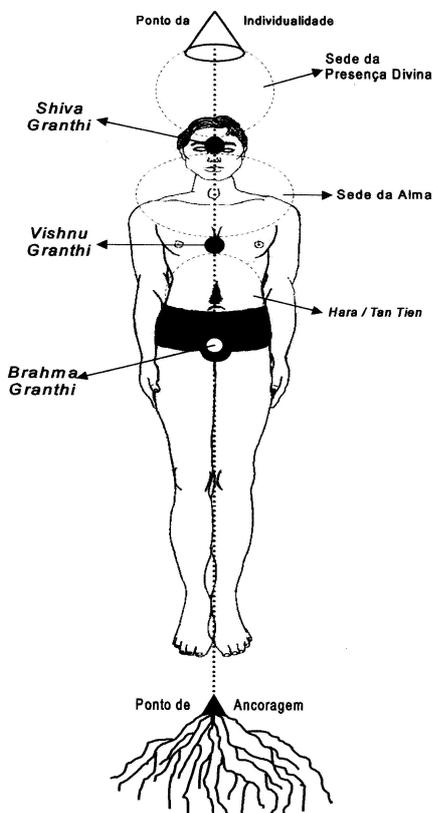
O Universo se manifesta através dos infinitos campos de energia. Estes, são formações do Princípio Mental Único de Deus, o Campo da Potencialidade Pura, também chamado de Campo da Vacuidade Perfeita ou das Infinitas Possibilidades. Todo corpo é gerado

por uma "condição" ou "efeito" no espaço cósmico, causado pelo Campo da Intencionalidade ou da Vontade Divina, a que chamamos de interação de campos de energia. Todos os corpos do Universo são criações da convergência de inúmeros campos de energia. Ao somatório de todos os campos denominamos de Campo de Energia Universal. A Alma humana se expressa através deste Campo de Energia Universal em suas diversas combinações, ao que chamamos de Campo de Energia Humana.



O Campo da Potencialidade Pura é o mais profundo nível da Alma, onde se encontra a Estrela do Âmago. Está relacionado com a nossa Essência Divina. Cada Alma é uma fonte de vida interior e ocupa o centro do Universo. Nosso âmago é a natureza mais essencial de nossa Alma e é único para cada indivíduo. Ele está além das limitações do tempo, espaço e crença. Aqui, somos sábios, amorosos e cheios de coragem. Esta é a eterna fonte interior

que existe dentro de cada um de nós e de onde provém toda a nossa criatividade, através da qual a coragem, a liberdade e a capacidade de acionar as infinitas possibilidades se manifestam na criação.



Um segundo nível mais profundo na natureza da Alma humana é o Campo da Intencionalidade. Ele corresponde à missão da nossa vida ou à nossa meta espiritual mais profunda. É neste nível que se encontra o nosso propósito essencial. É neste nível que se faz o alinhamento entre o céu e a terra, entre a Essência Divina (**purusha**) e a manifestação fenomênica (**prakriti**). Aqui, temos a possibilidade de expressar a nossa natureza que é **sat-chit-ānanda** e reconhecer a felicidade que já somos.

O terceiro nível é o Campo de Energia Universal, onde o Absoluto manifesta-se através dos sete planos da natureza, a saber:

- Divino;
- Monádico;
- Espiritual ou nirvânico;
- Intuicional ou búdico;
- Mental;
- Astral ou emocional;
- Físico.

A Alma do homem atual (*homo-sapiens*) é representada por uma estrela de cinco pontas. Existem inúmeras razões para esta simbologia além da que foi apresentada no tema anterior, ou seja, Existência, Consciência, Plenitude, Divino e Material. Entre elas temos a representação dos cinco planos de existência, do qual nos ocuparemos agora. Outras representações são: os 5 sentidos grosseiros, os 5 órgãos da ação, as 5 energias vitais, que são temas que falaremos mais tarde.

A Alma do homem atual utiliza os 5 planos, desde o físico até o espiritual, a fim de nele poder viver, agir e colher experiências.

O nosso Ser fundamental, também chamado Homem Real ou Alma, não é nenhum desses planos, mas algo que, aplicado sobre eles, lhes transmite vida, bem como se manifesta em diversos estados de consciência.

O plano físico destina-se a fornecer à Alma o veículo ou corpo com que ele opera, vive e adquire consciência física (**anna-maya-kośha**). No plano físico recebemos os contatos do mundo exterior por intermédio dos 5 órgãos de percepção e transmitimos ao interior os efeitos desses contatos a fim de que o ser consciente os elabore e deles extraia o conhecimento.

Dessa atividade da Alma sobre o plano físico da Natureza, através do corpo físico, resulta uma consciência que podemos chamar "consciência física do homem".

O plano astral é a dimensão do Universo que dá seqüência ao plano físico. Nesse plano, a vida é mais plástica do que no plano físico. Ele está acima de nós, por baixo de nós, em redor de nós e através de nós. Vivemos e nos movemos nele, mas ele é intangível e imperceptível, porque estamos dele separados pela densidade do plano físico, pois as partículas físicas são muito grosseiras para vibrarem sob a ação da matéria astral.

No plano astral a Alma humana tem a capacidade de sentir e agir através de um corpo de vitalidade (**prāṇa-maya-kośha**), resultando daí um outro estado de consciência decorrente da percepção através dos sentidos astrais, da realidade astral do Universo.

O plano mental é o plano que dá continuidade ao astral. É o domínio próprio da consciência trabalhando como pensamento, não quando funciona por intermédio do cérebro, mas quando atua em seu próprio mundo, livre dos entraves do plano físico, onde o cérebro atua. As vibrações de sua vida são os pensamentos, e estes pensamentos são imagens e não palavras. Do plano mental resulta a consciência intelectual dada pelo corpo de pensamentos (**mano-maya-kośha**) como entidade distinta, uma individualidade. Esta individualidade é **manas**, o pensador, revestido de matéria mental.

O plano mental é o que reflete a Mente Universal na natureza, plano que tem como produto as formas-pensamento. À medida que as qualidades intelectuais superiores se acentuam, estas formas-pensamento apresentam um contorno mais firme e tendem para uma singular perfeição de forma geométrica com pureza de luz e cores cada vez maiores.

O plano búdico ou intuicional é o plano beatífico da Alma, onde se cultiva o Amor puro, desinteressado, universal e benfazejo, o amor que "nada pede para si". Na atual fase da evolução humana, o plano búdico é muito pouco usado pelo homem através de seu veículo natural, o **vijñāna-maya-kośha** ou o corpo de discernimento e sabedoria. Cada vez que o homem espalha seu amor sobre todos os que dele necessitam, sem fazer nenhuma diferença, sem preocupação de recompensa, na alegria pura e espontânea de uma suave transmissão, então, ele vibra no plano búdico e desenvolve o aspecto beatífico do Deus que nele reside.

O quinto plano, o plano nirvânico ou espiritual, corresponde ao supremo aspecto da Alma humana no Absoluto, manifestado através de **ānanda-maya-kośha** ou o corpo de plenitude. Este é o plano da existência pura, dos divinos poderes em sua plena manifestação, em nosso quádruplo universo. Esta consciência espiritual ou nirvânica é a que atingem os Grandes Seres, ao concluírem o ciclo de evolução humana, recebendo então o título de "Mestre Ascensionado". Eles realizaram o problema de aliar a essência da individualidade à ausência de toda separatividade, vivendo em perfeita harmonia, sabedoria, amor e poder.

A evolução da Alma humana, no quarto e quinto plano, pertence a um período futuro de nossa raça. Mas os que escolhem o árduo caminho do progresso mais rápido podem atingi-los desde agora. O que existe além desses planos (sexto e sétimo) está oculto na inconcebível Luz do Absoluto.

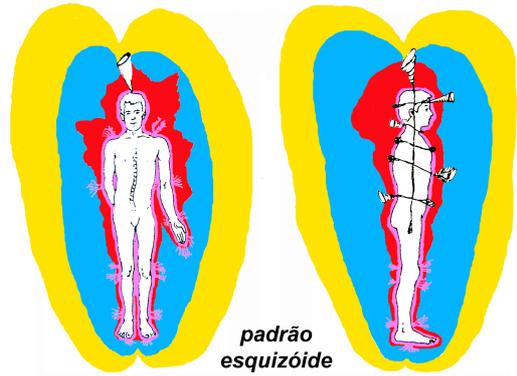
ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

PATOGENIA E MEDIUNIDADE (1ª PARTE)

Todos nós, indivíduos, somos portadores de uma estrutura psicológica predominante. A estrutura da personalidade é construída de acordo com as experiências que vivenciamos a cada existência física da Alma. À medida que problemas básicos de uma existência são retidos e estagnados na Alma, geramos uma cristalização da energia, que se refletirá na estruturação da personalidade e seu padrão de defesa. A cada nova encarnação temos a oportunidade de reestruturá-la e equilibrá-la, de modo a não ficar fixo em um dos padrões de defesa. A fixação em um padrão, devido às nossas experiências traumáticas de encarnações passadas, expressa um distúrbio de comportamento. Esses distúrbios se manifestam no campo energético através de seu fluxo e intensidade, abrindo ou fechando um ou mais centros psíquicos (**chakras**), aumentando ou diminuindo seus níveis energéticos, enviando para cima ou para baixo o potencial energético, expandindo ou contraindo o fluxo (pulsação), retendo ou liberando os pulsos de energia.

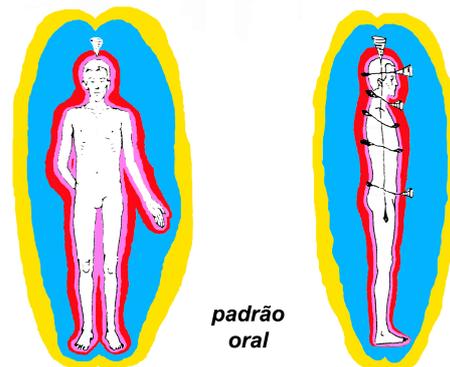
Desta forma, podemos afirmar que transitamos por cinco estruturas pessoais básicas:

1. Esquizóide: campo de energia mal-formado e descontínuo; fluxo energético recolhido (de fora para dentro); energia conservada e congelada no interior de seu núcleo;



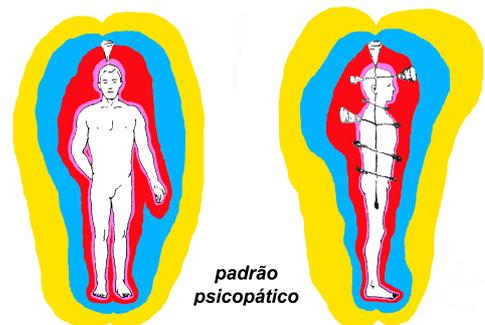
sua energia vaza (libera) pelas juntas (**chakras** auxiliares); a energia está direcionada para cima, numa tentativa de escapar da vida física; seus campos emocional e mental não é harmônico e tende a brilhar mais em um dos lados do corpo e na parte posterior da cabeça; seu campo espiritual é forte e brilhante; seus **chakras** sexual dorsal, umbilical, laríngeo dorsal, frontal e coronário estão abertos (a energia circula), porém, com um grau de distorção; os demais **chakras** encontram-se com a energia retida e baixa circulação.

2. Oral: campo de energia fraco e escasso; fluxo energético em expansão (de dentro para fora), mas desvitalizado; energia concentrada na cabeça; a energia está direcionada para cima; seu campo vital e emocional é retraído; seu campo mental é forte e brilhante,



enquanto o espiritual tem pouco brilho; seus **chakras** superiores (frontal e coronário) apresentam grande circulação de energia; o centro sexual também se encontra ativo; os demais **chakras** mantêm baixa atividade.

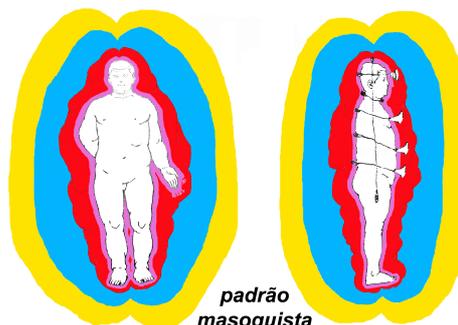
3. Psicopático: campo de energia oscila do hiperativo ao hipoativo; fluxo de energia em forte expansão; a energia está deslocada para a parte superior do corpo (acima do centro cardíaco); seus campos áuricos (vital, emocional, mental e espiritual) são vazios na



parte inferior do corpo e cheios e brilhantes na parte superior; os centros da cabeça (frontal e coronário) e o dorsal do coração são bastante ativos; o centro

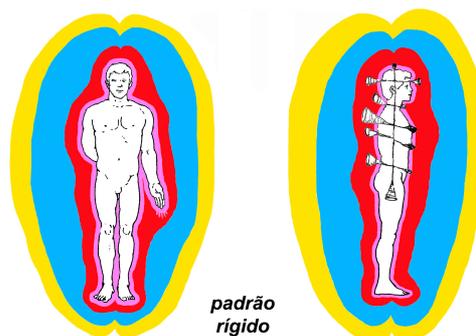
sexual dorsal pode encontrar-se com alguma atividade; os demais **chakras** mantêm atividade baixa.

4. Masquista: campo de energia é permanentemente inflado; fluxo de energia em recolhimento (interiorizada); energia concentrada fortemente no interior (ferve por dentro) com pouca expressão externamente; campo vital é denso, espesso e grosseiro; campo emocional é



cheio; campo mental é amplo e brilhante, mesmo na parte inferior do corpo; campo espiritual brilhante e inflado; os centros emocionais (sexual, umbilical e cardíaco) são abertos e em grande atividade, bem como o centro frontal; os demais **chakras** encontram-se em baixa atividade.

5. Rígido: campo de energia é equilibrado, brilhante e forte; fluxo energético em expansão e hiperativo; a energia está direcionada para baixo; campo vital é forte, amplo e regular; campo emocional bem distribuído, mas estático; campo mental desenvolvido e brilhante; campo



espiritual com pouco brilho (para os mais materiais) e brilhante e forte para os que iniciaram o desenvolvimento do amor incondicional; os **chakras** dorsais são abertos e muito ativos; o centro frontal está aberto com uma forte capacidade mental; o **chakra** da base com ampla atividade e aberto o predispõe para atividades materiais; os demais **chakras** encontram-se em baixa atividade.

EXERCÍCIO Nº 4

Finalidade: para acabar com o desânimo e a depressão, mantendo-nos em perfeita conexão com a vida, ou seja, enraizados. Para estimular a Poderosa Presença Divina **“EU SOU”**.

Preparação: ambiente tranquilo, agradável e arejado; com o corpo e as roupas limpas e de cores claras. A postura pode ser de pé ou sentado.

Execução: ao inalar, mentalmente afirme **"EU"**. Sustente o ar nos pulmões, sentindo que ele leva, através dos pulmões e da corrente sanguínea, o oxigênio impregnado de vida e energia curadora a todas as células do seu corpo. Ao exalar, mentalmente afirme **"SOU"**, sentindo que está repleto e envolvido pela energia vital que o sustenta. Sustente a respiração sem ar nos pulmões, entrando no vazio silencioso.

Observação: Mestre Djwal Khul chama a nossa atenção para o fato de que durante a sustentação do ar em nossos pulmões, não permitamos que nossa mente se distraia, mantendo-a concentrada, silenciosa, nesses breves segundos de pausa, na vida que está pulsando por trás da respiração. Esse é um momento de grande importância; é o momento criador.