



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SAMPAIO, Cynthia. Plexo solar: área de centramento, transmutação e passagem. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

1

## **PLEXO SOLAR: ÁREA DE CENTRAMENTO, TRANSMUTAÇÃO E PASSAGEM**

**Cynthia Sampaio**

### **RESUMO**

A metodologia do “Healing e Desenvolvimento Humano”, sistematizada por Bob Moore, trabalha no multidimensional campo energético humano buscando a integração dos vários níveis do ser. O Plexo Solar é um centro energético (chakra) importante dentro do trabalho com o Healing. Sua função mais profunda é a transmutação, processo fundamental quando se trabalha com energia. Sem transmutação não ocorre transformação. O chakra do Plexo Solar reflete o emocional, a personalidade do indivíduo e o seu ego. Quando o ego está muito defendido este chakra pode ficar desequilibrado, manifestando bloqueios que dificultam o processo da transmutação e a passagem do fluxo energético entre a parte inferior e a parte superior do corpo, gerando uma separatividade no organismo. É necessária uma folga nesta área para que estes processos possam ocorrer. Quando o chakra do Plexo Solar equilibra seu movimento energético e se abre, é possível criar novos caminhos internos, com novos pensamentos, sentimentos e atitudes. Criar liberdade.

**Palavras-chave:** Bob Moore. Energia. Healing. Plexo Solar. Transmutação.

.....

A abordagem do Healing e Desenvolvimento Humano, sistematizada por Bob Moore (1992), considera o ser humano como um campo energético, dinâmico e multidimensional, composto por diferentes níveis de vibração e consciência que formam os corpos físico, etérico, emocional, mental e espiritual. O corpo físico é a parte mais densa e o reflexo deste todo energético, sendo o veículo de expressão, na vida manifesta, das dimensões mais sutis da consciência.

É um princípio no Healing que a saúde e o bem estar do indivíduo dependem do fluir da energia em todas as suas dimensões. A comunicação entre estas diferentes dimensões humanas ocorre através do corpo etérico que atua como um elo entre o corpo físico e os sutis. Ele é a ponte da consciência, um corpo de memórias e energia vital, sem controle próprio, utilizado por todas as dimensões do ser.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SAMPAIO, Cynthia. Plexo solar: área de centramento, transmutação e passagem. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

2

## **O corpo físico e o corpo etérico**

O corpo físico e o corpo etérico são profundamente interligados. O corpo etérico precede a formação do corpo físico. Ele é a matriz ou campo de energia holográfico que contém informações relativas ao crescimento, desenvolvimento e regeneração do corpo físico. Tem como função básica absorver e transferir a energia vital - força universal da vida, também chamada por Reich (1995) de energia orgone - para o corpo físico vitalizando-o.

Cada partícula física possui a sua contraparte etérica que é uma réplica perfeita da forma física. O veículo etérico está tão estreitamente interligado ao corpo físico que os dois são inseparáveis. Em determinado sentido, o etérico é físico, uma vez que nunca se separa do corpo durante a vida e se desintegra com ele no momento da morte (KARAGULLA & KUNZ, 1992, p.31, 32).

O processo que leva a pessoa a absorver e expressar sua qualidade espiritual no físico precisa atravessar o corpo etérico. O Healing procura trabalhar e mover a energia do etérico de forma consciente, buscando tornar sua estrutura mais relaxada e desbloqueada, para que ele possa disponibilizar mais energia para a comunicação e integração entre as diferentes dimensões contidas no campo energético humano.

A metodologia envolve exercícios de autopercepção e de balanceamento das polaridades que, associados ao relaxamento e à respiração, promovem circulações energéticas através de áreas e pontos de energia nos corpos físicos e sutis, junto ao uso de símbolos, cores e sons. Estes recursos criam um movimento energético que folga o etérico, proporcionando que a energia aprisionada possa circular. Isto se reflete no corpo físico folgando, também, a couraça muscular e trazendo para a consciência conteúdos de um nível profundo para serem elaborados e integrados. Este processo de desbloqueio e abertura é acompanhado de práticas sistemáticas de meditação que buscam nutrir e preencher o corpo etérico com as qualidades espirituais da pessoa.

De acordo com Bailey (1978), o corpo etérico consiste em uma estrutura definida de linhas de força que formam uma complexa rede energética interpenetrada no corpo físico ultrapassando-o cerca de cinco a sete



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SAMPAIO, Cynthia. Plexo solar: área de centramento, transmutação e passagem. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

3

centímetros. Estas linhas, ao cruzar-se, formam minúsculos pontos de energia, onde se entrecruzam, tem-se um chakra secundário, e onde grandes correntes de energia se encontram e cruzam como acontece na cabeça e ao longo da coluna vertebral, tem-se um chakra principal.

### **O Plexo Solar no sistema dos chakras**

São sete os principais chakras: Raiz, Hara, Plexo Solar, Cardíaco, Garganta, Frontal e Coronário. Eles são órgãos do etérico que captam, assimilam e transmitem tanto a energia vital quanto a energia dos estados progressivos de consciência, distribuindo-as para o corpo físico que, por sua vez a traduz em atividade hormonal, nervosa e celular determinando o estado geral da pessoa. Os sete chakras principais formam um sistema único e precisam estar equilibrados entre si. Cada um deles está vinculado a um específico plexo nervoso e aos órgãos a ele associados, a uma glândula endócrina, a uma determinada função psíquica, a aspectos psicológicos e a um nível de consciência (ANODEA, 1993; GERBER, 2004; GOSWAMI, 2006).

Os chakras estão diretamente relacionados com o estado psíquico do indivíduo e sofrem a influência da sua psicodinâmica. Bloqueios e conflitos emocionais alteram o fluxo de energia através dos chakras, afetando as regiões do corpo a eles vinculadas, gerando tensões crônicas que podem levar a um comprometimento da saúde e expressão da pessoa. Os sete chakras principais têm relação com os sete segmentos de couraça descritos por Reich em *Análise do Caráter* (1995) e podemos estabelecer alguns paralelos entre eles que permitem ampliar a compreensão do funcionamento humano.

O primeiro chakra, o chakra da raiz, está associado ao sacro [...] e às glândulas supra-renais. O segundo chakra está relacionado ao hara e ao plexo lombar [...]. O terceiro relaciona-se com o plexo solar, localizado abaixo do diafragma, e com as glândulas pancreáticas. O quarto é o chakra do coração, associado à glândula timo e ao plexo cardíaco. O quinto chakra é o da garganta, ligado ao plexo da faringe e à tireóide. Esses cinco chakras correspondem aos cinco segmentos inferiores descritos por Reich. Acima da garganta encontra-se uma pequena diferença. O segmento oral descrito por Reich é visto pelo sistema indiano como uma subdivisão da área da garganta. O sexto chakra, que fica entre os olhos e está relacionado com a glândula pineal, corresponde à parte inferior do segmento ocular de Reich. O



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SAMPAIO, Cynthia. Plexo solar: área de centramento, transmutação e passagem. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

4

sétimo chakra fica na coroa da cabeça, na área da fontanela. Também faz parte do segmento ocular de Reich, no centro do couro cabeludo (BOADELLA, 1992, p.67).

No Healing todos os chakras são importantes e precisam ser incluídos. Existem circulações energéticas precisas entre eles, com fluxos que ligam os inferiores aos superiores e vice-versa. O ser humano não pode ser considerado pleno sem suas raízes, sexualidade e poder associados ao seu sentimento, pensamento e espiritualidade. Segundo Pristed (2005), muito do que obtemos na parte superior do corpo é um reflexo do que se tem na parte inferior e qualquer bloqueio ou desequilíbrio que afete a um deles se refletirá nos demais.

Nesta metodologia o corpo humano é dividido em três grandes áreas. A área inferior, que vai dos pés até a cintura, se relaciona aos processos de absorção, eliminação e nutrição. Contém os chakras Raiz e Hara, tem um movimento de energia para baixo e todo o processo energético toma impulso nela para poder subir. A área central, que vai do umbigo até um pouco abaixo do coração, se vincula ao chakra do Plexo Solar e se relaciona aos aspectos de transmutação, metabolização e distribuição de energia. A área superior, que vai do coração até o topo da cabeça, envolve os chakras Cardíaco, Garganta, Frontal e Coronário. Tem um movimento de energia para cima e se liga a uma estrutura no campo de energia humano relacionada ao corpo espiritual e aos estados progressivos de consciência.

### **O Plexo Solar**

Como podemos perceber o Plexo Solar é um chakra intermediário e tem um papel determinante na saúde do indivíduo. Ele é uma área de passagem entre os fluxos energéticos da parte inferior e superior do corpo, sendo necessária uma abertura e um funcionamento equilibrado neste chakra para possibilitar que esta troca aconteça, promovendo uma integração no organismo humano.

A localização deste terceiro chakra ascendente no corpo físico corresponde à sétima vértebra dorsal, ao plexo celíaco, à glândula pâncreas e



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SAMPAIO, Cynthia. Plexo solar: área de centramento, transmutação e passagem. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

5

aos órgãos do abdômen superior. No nível físico, este chakra rege o sistema do metabolismo, sendo o responsável pela regulação e distribuição da energia metabólica em todo o organismo. A função gástrica, digestiva é parte importante deste sistema e serve como uma medida da saúde deste centro energético. De acordo com Goswami (2006), as doenças dos nossos órgãos físicos podem ser causadas pelo desequilíbrio ou bloqueio dos movimentos da energia vital no chakra correspondente. Bloqueios neste chakra estão associados a doenças como, por exemplo, diabetes, hipoglicemia, disfunções no fígado, disfunções no baço, pedras na vesícula, úlcera gástrica e distúrbios da nutrição (BAILEY, 1978; LA SALA BATÀ, 1986; ANODEA, 1993; PAGE, 2001; GERBER, 2004).

Em outro nível, este chakra está vinculado ao emocional e à habilidade que a pessoa desenvolve para lidar com os conflitos. Está associado à questão do poder pessoal do indivíduo, à sensação de controle sobre a própria vida, ao modo como ele vê a si mesmo em relação aos outros e como estabelece seus relacionamentos. Segundo Page (2001), ele funciona como um grande satélite esquadrihando o ambiente o tempo todo em busca de informações que ajudem a pessoa a resolver de que forma agir. Por conta disso, é uma área bastante vulnerável e muitas defesas podem ser criadas aí, gerando uma tendência mais de reagir do que de agir de acordo com uma orientação interna. Para Boadella (1992), os conflitos básicos deste chakra se expressarão como uma identificação com o poder e a dominação, ou com a rendição ao poder dos outros (submissão), quando o desejável seria a combinação entre o próprio poder e o poder do outro em atitudes de cooperação.

O chakra do Plexo Solar está, portanto, relacionado com a personalidade do indivíduo e o seu ego; com as fronteiras, com a diferenciação psíquica. O ego é parte estruturante da personalidade, necessário para a pessoa se constituir. É a instância psíquica responsável pela diferenciação que ela é capaz de realizar entre seus próprios processos internos e a realidade externa, criando uma fronteira entre o eu e o outro. A formação do ego e a construção de uma identidade são essenciais para a pessoa integrar suas



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SAMPAIO, Cynthia. Plexo solar: área de centramento, transmutação e passagem. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

6

experiências de vida e ter um bom contato com a realidade. No entanto, o ego, quando se torna muito defensivo, ocorre um comprometimento na expressão emocional do indivíduo, assim como no funcionamento saudável do seu chakra do Plexo Solar, que pode ficar desequilibrado e manifestar bloqueios que dificultam a passagem dos fluxos energéticos através dele, polarizando o movimento da energia da pessoa.

### **O Plexo Solar e a estrutura de polaridades**

Cada pessoa nasce com uma estrutura de polaridades que faz parte da sua essência e é o seu esqueleto energético. A história de vida pode afetar o movimento energético natural desta estrutura, gerando desbalanceamentos entre elas que comprometem a expressão do potencial criativo do indivíduo e a sua saúde.

Temos seis níveis de polaridade. Na vertical, temos três dimensões de polaridade. O lado esquerdo do corpo (absorção), o meio – que é muito ligado ao movimento de energia da coluna vertebral (essência) – e o movimento do lado direito do corpo (expressão). Temos, também, três dimensões de polaridade horizontal: a polaridade com a terra – ligada com a parte inferior do corpo, especialmente com o chakra da raiz; a segunda polaridade horizontal tem a ver com o chakra do coração – a relação humana; e a dimensão de polaridade ligada à espiritualidade, que podemos colocar na relação com a individualidade. Então, são vários níveis que necessitam de afinação e combinação. Essa integração é ligada com todo movimento de energia na coluna vertebral, com o movimento de todos os chakras, com o movimento de toda a fisiologia (PRISTED, 2003, p.21).

A polaridade dá suporte para a vida no físico e está constantemente criando movimento. Entre as polaridades existe uma força. O chakra do Plexo Solar cumpre a função de equilibrar e estabilizar o movimento das polaridades. As emoções podem interferir na relação da pessoa com a terra (chakra da Raiz), com o sentimento (chakra Cardíaco) e com a visão da realidade (chakra Frontal), produzindo desequilíbrios.

Quando as emoções oscilam de um extremo a outro não existe equilíbrio e a pessoa não se conecta com sua força energética natural. O poder não reside em nenhum dos pólos e, sim, na combinação de ambos. Quando um aspecto do emocional é negado, a polaridade fica presa, a energia não



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SAMPAIO, Cynthia. Plexo solar: área de centramento, transmutação e passagem. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

7

pode atravessar o chakra do Plexo Solar e avançar. É o conhecimento e a inclusão dos vários aspectos do emocional que possibilitam a este chakra encontrar uma estabilização e um centramento que lhe permite expandir e desempenhar plenamente as suas funções produzindo equilíbrio, integração e saúde no organismo do indivíduo.

### **O Plexo Solar e a transmutação da energia**

No nível energético, o chakra do Plexo Solar está ligado ao elemento fogo e à transmutação. Esta é a função primordial deste chakra. Transmutação é um processo fundamental quando se trabalha com energia. Segundo Bob Moore (1992), para que ocorra uma liberação de bloqueios ou de emoções suprimidas a energia precisa se mover dentro da pessoa. A energia se move da parte inferior do corpo para cima, começando pelos pés, atravessando a Raiz, o Hara até encontrar o Plexo Solar, a área de fogo do corpo, dando início ao processo de refinamento da energia. Os pensamentos relacionados à energia do bloqueio ou supressão começam a vir para a consciência instaurando o movimento de mudança – este é o estágio da transmutação.

Transmutação é mover a energia de uma dimensão de consciência para outra dimensão de consciência acima dela. É uma preparação para a transformação. A transformação acontece a partir desta mesma energia. As energias bloqueadas e reprimidas são o material energético que a pessoa tem para ser transformado e usado pelas dimensões progressivas de consciência.

Para transmutar a energia, é preciso primeiro comunicar-se com ela, abrir-se a ela, entrar dentro da estrutura dela. Sem receio, sem estratégia, sem repressão, sem destruição. [...] Tudo o que se relaciona a nosso ser pode ser aproveitado para o crescimento e qualidade de nossa existência. Desta forma, todas as situações existenciais em que nos encontramos tornam-se muito poderosas e os problemas transmutam-se em fonte de inspiração e de evolução (SOUZA FILHO, 1982, p.105).

Sem transmutação não se pode transformar. Sem transmutação não ocorre mudança, não ocorre o refinamento da energia para que ela possa subir e se ligar ao chakra Cardíaco, ficando como uma energia desperdiçada que



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SAMPAIO, Cynthia. Plexo solar: área de centramento, transmutação e passagem. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

8

pode entrar em estagnação. A transformação acontece quando a energia transmutada pelo Plexo Solar alcança o chakra Cardíaco para se expressar, vinculando a pessoa aos sentimentos e aos estados progressivos de sua consciência, possibilitando novos pensamentos e atitudes.

A partir destas informações, pode-se perceber a importância de se trabalhar com a área central do corpo e com o chakra relativo a ela - o Plexo Solar. O trabalho com a área central, com o Plexo Solar, com o emocional, é essencial para a construção de uma liberdade. Quando o Plexo Solar equilibra seu movimento energético e se abre, é possível criar novos caminhos internos, com novos pensamentos, sentimentos e atitudes. Criar liberdade. Ao expandir, este chakra pode manifestar a qualidade construtiva inerente do emocional que é a capacidade de se vincular e amar. É neste movimento de expansão que o chakra do Plexo Solar pode funcionar no pleno potencial dele e transferir energia para o chakra Cardíaco iniciando o processo de transformação e desenvolvimento espiritual da pessoa.

#### **REFERÊNCIAS**

ANODEA, J. **Los Chakras, las Ruedas de La Energia Vital**. Editora Robin Book, 1993.

BAILEY, A. **La Curacion Esotérica**. Buenos Aires: Editorial Kier, 1978.

BOADELLA, D. **Correntes da Vida**. São Paulo: Summus, 1992.

COSTA, L. C. Cores, healing e chakras: entrevista com Isis da Silva Pristed. In: **Elos: Estudos da Consciência, Healing, Energia e Crença**. Salvador: Logos, 2005, número 3.

FERRAZ, B. Healing, individualidade e a fonte, as dimensões humanas: entrevista com Isis da Silva Pristed. In: **Elos: Estudos da Consciência, Healing, Energia e Crença**. Salvador: Logos, 2003, número 2.

GERBER, R. **Medicina Vibracional**. São Paulo: Cultrix, 2004.

GOSWAMI, A. **O Médico Quântico: orientações de um físico para a saúde**. São Paulo: Cultrix, 2006.

KARAGULLA, S. & KUNZ, D. **Os chakras e os Campos de Energia Humanos**. São Paulo: Pensamento, 1992





#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

SAMPAIO, Cynthia. Plexo solar: área de centramento, transmutação e passagem. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

9

LA SALA BATÀ, A. M. **Medicina Psico-Espiritual.** São Paulo: Pensamento, 1986.

MAUTHNER, A. & MAUTHNER, A. **Conversations with Bob Moore.** Privat. Kirchdorf, 1992.

PAGE, C. **Anatomia da Cura.** São Paulo: Editora Ground, 2001

REICH, W. **Análise do Caráter.** São Paulo: Martins Fontes, 1995.

SOUZA FILHO, C. **Introdução à Psicologia Tibetana.** Rio de Janeiro: Vozes, 1982.

.....

#### **AUTORA**

**Cynthia Sampaio/BA** - Psicóloga (CRP-03/00397) graduada pela UFBA (1979). Especialista em Psicologia Clínica pela EBMSP. Certificada como Analista Bioenergética e Supervisora pelo “International Institute for Bioenergetic Analysis” (EUA). Diplomada como Psicoterapeuta em Biossíntese pelo Instituto Brasileiro de Biossíntese de São Paulo. Certificada em Dinâmica Energética do Psiquismo. Certificada em Terapia Familiar Sistêmica pelo Centro de Constelações Familiares do México (Sowelu) e trainee em Constelações Familiares pelo Hellinger Institute (Alemanha). Atua clinicamente, há mais de 30 anos, atendendo individualmente adultos, casais, coordenando grupos, vivências e supervisionando terapeutas. Formada em Energia, Healing e Desenvolvimento Humano pelo Logos Centro, coordena, desde 1997, grupos neste enfoque.

**E-mail:** [cysampaio@terra.com.br](mailto:cysampaio@terra.com.br)