



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

TAKEDA, Eliane. Os segmentos de couraça e os chakras. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

OS SEGMENTOS DE COURAÇA E OS CHAKRAS

**Eliane Takeda
(Harbhajan Kaur)**

Há uma ponte entre o homem e a Eternidade, e essa ponte é Atman, o espírito do homem. Nem o dia nem a noite podem atravessar essa ponte. Nem a velhice, nem a morte ou o pesar. O mal ou o pecado não podem atravessar essa ponte porque o mundo do Espírito é puro. É por isso que, depois de atravessar a ponte os olhos do cego vêm, as feridas dos feridos saram e o homem doente se recupera de toda doença. Para aquele que atravessa a ponte, a noite transforma-se em dia, porque no mundo do Espírito há uma luz que é eterna. (Chandogya Upanishad)

Resumo

A nossa felicidade depende, entre outras coisas, do quanto sabemos a respeito de nós mesmos. Na tentativa de buscar essa felicidade nos deparamos com incontáveis caminhos que nos trazem um conhecimento acerca do que é ou do que não é a felicidade. Essas concepções teóricas muitas vezes não passam do plano do intelecto, isto é, a felicidade verdadeira que se conquista pela liberdade não se interioriza no corpo físico. Buscar essa integração do subjetivo com a realidade física tem sido o foco de interesse da humanidade a milhares de anos. No percurso da história, Reich nos traz uma proposta de vivenciar essa felicidade numa realidade física. Ele postula que regulando a energia orgânica, através do desbloqueio do que ele chamou de couraça muscular, o prazer à vida, a capacidade de se obter uma potência orgástica, seria resgatada pelo rompimento da estase libidinal. Em termos energéticos essa proposta é semelhante aos ensinamentos do Tantra, mais especificamente, o Tantra-Yoga, que busca através do prazer corpóreo a bem-aventurança espiritual, a felicidade suprema. Este artigo tem como a relação dos Chakras com os segmentos de couraça, principalmente o ocular.

Palavras-chave: Energia; Bloqueio; Couraça; Olhos.

Um dos aspectos importantes do Tantra, seja ele filosofia ou prática, é o muito discutido e freqüentemente pouco compreendido sistema de circulação de energia sutil, cujos focos são os Chakras.

A palavra Chakra vem do sânscrito e literalmente significa “roda” ou “círculo”, e são referidos também como “lótus”. Os Chakras são centros captadores, armazenadores e distribuidores de energia vital (Prana) do corpo. Dentro do sistema energético existem milhares de Chakras, sendo os principais



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

TAKEDA, Eliane. Os segmentos de couraça e os chakras. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

em número de sete, que se dispõem verticalmente ao longo da medula espinhal. Pode-se relacionar cada Chakra com os segmentos de couraça, de acordo com a localização e função dos mesmos. A localização dos Chakras difere de autor para autor. De acordo com Motoyama (1981) encontramos:

1. Muladhara – localizado na região do cóccix – segmento pélvico
2. Svadhishtana – localizado de 3 a 5 centímetros abaixo do umbigo – segmento pélvico e abdominal
3. Manipura – localizado ao redor do umbigo – segmento abdominal e diafragmático
4. Anahata – localizado próximo à intersecção da linha mediana e de uma linha que liga os dois mamilos – segmento torácico
5. Vishuddha – localizado na garganta – segmento cervical e oral
6. Ajna – localizado entre as sobrancelhas – segmento ocular
7. Sahasrara – localizado no alto da cabeça – não se pode relacionar com nenhum segmento de couraça, pois este Chakra representa que “neste nível o indivíduo já ultrapassou as limitações do ego e consegue viver com total consciência a plenitude do Ser”. (ROSAS, 2003, p.105).

Não existe nenhuma comprovação documentada de que Reich tenha feito o mapeamento emocional do corpo humano seguindo a rota dos Chakras. É importante considerar que esta relação se baseia simplesmente na observação das características correspondentes a cada segmento de couraça e a semelhança com os Chakras.

Cada Chakra possui características específicas, e todos se interligam através de canais energéticos conhecidos como *Nadis*, que significa em sânscrito “tubo” ou “vaso”, ou Meridianos dentro da Medicina Oriental. É o mesmo que ocorre com os segmentos de couraça, onde cada um tem uma relação com o segmento superior e inferior a ele (VOLPI & VOLPI, 2003).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

TAKEDA, Eliane. Os segmentos de couraça e os chakras. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

Os nadis formam uma imensa malha energética que leva o Prana para todos os pontos do corpo. Sem essa distribuição de energia não teríamos energia para desempenhar as funções vitais que sustentam nosso organismo.

Entender os Chakras e como a energia da vida circula através destes centros é importante para acessar a informação que diz respeito a como nos relacionamos com o mundo; a compreender melhor os estados de consciência e crescimento pessoal e a prover-se de um sistema para trazer saúde, harmonia e sucesso em todas as expressões de nosso ser.

No Tantra, o processo energético é mobilizado em função da consciência e jamais como um fim em si mesmo. Dentro do propósito de Reich, desbloquear cada segmento de couraça implica em deixar a energia circular livremente da cabeça aos pés e vice-versa e encontrar, em uma sexualidade satisfatória e sadia, sua via de descarga natural.

Ajna Chakra e Segmento Ocular

Parece-me haver evidentemente reconhecido que a parte do corpo onde a alma exerce imediatamente suas funções não é, de modo algum, o coração, nem também todo o cérebro, mas apenas a mais inferior de suas partes, certa glândula extremamente pequena, situada no meio de sua substância, e de tal modo suspensa por sobre o conduto pelo qual os espíritos de suas cavidades anteriores têm comunicação com os da posterior, que os menores movimentos que ocorrem nela podem muito para alterar o curso desses espíritos e, reciprocamente, as menores mudanças verificadas no curso dos espíritos podem muito para mudar os movimentos dessa glândula (DESCARTES, 1983).

O Ajna Chakra corresponde ao sexto nível energético. A palavra *ajna* significa “comando”, “autoridade”, “poder ilimitado”, e é freqüentemente utilizada como “centro de comando”. O sexto Chakra também é chamado “terceiro olho” e é “através dele que o discípulo recebe comunicações telepáticas do mestre” (FEUERSTEIN, 2001, p. 432). Localiza-se no ponto entre as sobrancelhas, um pouco acima delas, região em que os três nadis principais (ida, pingala e sushumna) se fundem para formar uma única



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

TAKEDA, Eliane. Os segmentos de couraça e os chakras. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

passagem, até chegar ao sétimo Chakra. Estes três canais formam o *Rudra-granthi*, que significa “Nó de Shiva”, ou seja, uma barreira energética e psíquica que impede a ascensão da energia Kundalini.

Segundo Rosas (2003) o Chakra Ajna se relaciona com o intelecto e está ligado à consciência e à atividade mental em todas as suas formas e graus. Tem também relação com o cérebro e o sistema nervoso central, assim como com os olhos, orelhas, nariz e os órgãos internos. A nível psicológico, propicia a interação da mente e da psique, podendo levar à intuição e à sabedoria.

Na hipoenergização, gera uma personalidade que apresenta dificuldade em aprofundar e ampliar a compreensão de si mesmo e do mundo. Apresenta dificuldade de viver a sua realidade, vendo e ouvindo somente aquilo que lhe é conveniente e processando transformações indevidas na interpretação das situações e conceitos dos seus desequilíbrios (ROSAS, 2003, p. 101).

Traçando uma ponte com o segmento ocular, percebemos a semelhança com a interpretação dos distúrbios ocasionados pelo bloqueio energético, pois “o bloqueio nesse segmento impede o primeiro contato com a realidade, impede o indivíduo de ter uma clara visão do mundo e isso faz com que não interprete ou interprete a realidade exterior de forma diferente”. (VOLPI; VOLPI, 2003, p. 27).

O segmento ocular não só compreende os olhos, como também a testa, a pele, os ouvidos e o nariz. No entanto, a sua relação com o Chakra Ajna se dá mais propriamente dita com os olhos e o Sistema Nervoso, embora todo o conjunto esteja interligado. A pele sendo de origem ectodérmica pode ser considerada como nosso cérebro exterior. O ectoderma, folheto embrionário mais externo do embrião, origina também o Sistema Nervoso. Na espécie humana, isto acontece na terceira semana de vida.

O principal componente do segmento ocular é o encéfalo (cérebro, cerebelo e tronco encefálico); e por este motivo este segmento apresenta uma importância especial nos mecanismos de encorajamento e desencorajamento. Parte do sistema glandular está ligado diretamente ao



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

TAKEDA, Eliane. Os segmentos de couraça e os chakras. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

cérebro. Nesse meio glandular, destaca-se a glândula pituitária ou hipófise. No corpo físico o Chakra Ajna está relacionado com a glândula pituitária, alguns textos também mencionam a glândula pineal. Segundo Wilson (1989), de um modo geral, as atividades da glândula pituitária influenciam todos os aspectos das expressões da vida no corpo humano. Esta glândula muitas vezes é chamada de glândula mestra devido a sua habilidade de “ativar” as outras glândulas endócrinas. Alguns dos hormônios mais importantes no controle das funções metabólicas em todo o corpo são secretados pela glândula pituitária, que por sua vez é controlada pelo hipotálamo. O hipotálamo controla a maioria das funções vegetativas e endócrinas do corpo, bem como muitos aspectos do comportamento emocional. (GUYTON; HALL, 1998). Na Cosmologia oriental, a glândula pituitária é considerada como o “terceiro olho”, e acredita-se que esteja relacionada à intuição. “Os mestres yogues acreditam que a intuição pode ser aumentada pelos exercícios da mente-corpo que estimulam a hipófise” (KHALSA, 1997, p. 130).

Os olhos exercem um papel fundamental no contato com o mundo externo. Através deles são incorporados elementos para a aprendizagem, elementos que ficam registrados na memória e que compõem a percepção do mundo como um todo. O modo como os olhos apreendem e expressam as emoções refletem de forma significativa muitas das percepções que se tem tanto do mundo exterior quanto do mundo interior. Em conjunto com o Sistema Nervoso e considerando esses aspectos, pode-se dizer que os olhos são uma das estruturas mais significativas para o desenvolvimento do segmento ocular e do Ajna Chakra. Através dos olhos, pela sua estimulação através da luz ou pela simples fixação num ponto, pode-se obter mudanças profundas a níveis psíquicos e emocionais. Segundo Guyton e Hall (1998), a glândula pineal é controlada por sinais nervosos produzidos pela quantidade de luz recebida pelos olhos a cada dia e que de acordo com Wilson (1989) a pineal é composta de células que não são, por si mesmas, reagentes à luz, mas que, no entanto, a luz recebida através dos olhos pode influenciar a função da pineal.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

TAKEDA, Eliane. Os segmentos de couraça e os chakras. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

Os receptores para a visão são neurônios modificados denominados cones e bastonetes, presentes no interior da retina. Estes receptores estão ligados aos neurônios bipolares, que por sua vez se ligam aos neurônios ganglionares, todos presentes na retina, que é na verdade um prolongamento do sistema nervoso central para dentro do globo ocular. As células ganglionares dão origem a fibras nervosas que irão formar os nervos ópticos, que estão ligados entre si pelo quiasma óptico. A disposição das fibras nervosas diferencia os estímulos visuais e conseqüentemente suas funções. Os estímulos originados no hemisfério visual esquerdo de cada olho irão chegar ao córtex visual direito e vice-versa. Existem fibras que da região do quiasma óptico penetram no hipotálamo, formando o trato retino -hipotalâmico, que é importante para o controle dos ritmos biológicos. (COSENZA, 1998).

Navarro (1986, p. 28) afirma que “todo bloqueio tem uma significação emocional precisa e indica um estigma individual, um traço caracterial na personalidade do sujeito”, e que “a perturbação do estado de consciência é a conseqüência da disfunção do primeiro segmento” (p. 31). O primeiro segmento ou segmento ocular é ativado durante os primeiros dez dias após o nascimento. Então este segmento, no nascimento, deveria ser imediatamente integrado em um funcionalismo unitário, prevenindo o indivíduo de perder o contato com a realidade, ocasionando falsos contatos e mesmo dissociação.

Em algumas das práticas tântricas a fixação do olhar num ponto, geralmente em um desenho geométrico chamado *Yantra*, ou *Mandala* usado no Tantrismo Tibetano, que pode ser desenhado em papel, madeira, tecido, areia, argila ou qualquer outro material, serve de base para a meditação, sendo “um esboço dos níveis de energia do universo personalizado na forma de uma determinada divindade” (FEUERSTEIN, 2001). O Tantrismo emprega um grande número de *Yantras* cada qual com a sua finalidade específica e de acordo com as práticas específicas, difíceis de serem definidas em poucas palavras, em geral o que se busca através das técnicas de meditação com visualização é o fim de todo o processo de transformação: a libertação final ou *Moksha*. (RIVIÈRE, 1978).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

TAKEDA, Eliane. Os segmentos de couraça e os chakras. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

O desafio do Ajna Chakra é focar a mente em um único ponto, onde a clareza, o discernimento, a compreensão e a paz ocorrem automaticamente. Com isso o praticante de tantra é impelido a buscar continuamente a diferença entre a verdade e a ilusão, despertando a visão da suprema verdade - “*Atma Jnana*” ou *O Conhecimento do Ser* (ROSAS, 2003).

Considerações finais

O desejo natural que ocorre dentro de nós é o anseio pela felicidade. Nessa busca pela expressão natural e perda do nosso “Eu” nos deparamos com a verdade. A verdade encerra em alguns momentos nossos questionamentos mais imediatos no que se refere ao entendimento intelectual. No entanto, dentro do turbilhão de idéias, de informações, de incessantes pensamentos, reside a consciência por algo mais verdadeiramente intrínseco ao nosso Ser. Ao longo do nosso desenvolvimento, tentamos nos tornar capazes de trazer à nossas mentes o ponto da unidade para além da dualidade, de nos movermos para além da mente racional conflituosa até um ponto de equilíbrio onde haja harmonia entre os pensamentos e os sentimentos. Em nossas tentativas e erros experienciamos o conhecimento interno, a intuição, os poderes psíquicos ou muitas vezes apenas a confusão. Todos sabemos de nossa verdade, quando conseguimos realmente ver além dos olhos físicos, há um fluir de energia, então sintonizamos e confiamos em nosso guia interior e somos capazes de, conscientemente, participar na criação de nossa realidade em busca da felicidade. Para isso, Reich está aí. Para isso o Tantra está aí.

REFERÊNCIAS

- COSENZA, R. M. **Fundamentos de Neuroanatomia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
- DESCARTES, R. **As Paixões da Alma**. Trad. J. Guinsburg e Bento Prado Jr. São Paulo: Abril Cultural, 1983.
- FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga** - História, Literatura, Filosofia e Prática. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2001.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

TAKEDA, Eliane. Os segmentos de couraça e os chakras. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
Acesso em: ____/____/____.

GUYTON e HALL. **Fisiologia Humana e Mecanismos das Doenças**. Rio de Janeiro:

Guanabara Koogan, 1998.

KHALSA, D. S. **Longevidade do Cérebro**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

MOTOYAMA, H. **Teoria dos Chakras - Ponte para a Consciência Superior**. São Paulo:

Pensamento, 1990.

NAVARRO, F. **Terapia Reichiana – Fundamentos Médicos Somatopsicodinâmica**. Rio de Janeiro: Summus, 1986.

RIVIÈRE, J. **El Yoga Tantrico – Teoria y tecnicas de meditacion**. Buenos Aires: Editorial Kier, 1978.

ROSAS, P. M. **Os Segredos do Tantra e do Yoga**. Rio de Janeiro: Ciência Moderna, 2003.

WILSON, O. H. **Glândulas - O Espelho do Eu**. Curitiba: Grande Loja do Brasil, 1989.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Reich: da vegetoterapia á descoberta da energia orgone**.

Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

AUTORA

Eliane Takeda (Harbhajan Kaur) é formada em Yoga pela Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde Dr Bezerra de Menezes e em Kundalini Yoga pelo KRI (Kundalini Research Institute) com especialização em Yoga Pré-natal; Reiki Master. Terapeuta Corporal com residência em Orgonomia pelo Centro Reichiano de Curitiba. Acadêmica de Psicologia da Faculdade Dom Bosco. Atualmente ministra aulas de yoga e coordena grupos de terapia corporal no SESC Água Verde – Curitiba/PR.