



TAKEDA, Eliane. **Os segmentos de couraça e os chakras**. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm). 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 vêem, 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 postulou 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 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:



TAKEDA, Eliane. **Os segmentos de couraça e os chakras**. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

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).

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



TAKEDA, Eliane. **Os segmentos de couraça e os chakras**. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

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 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



TAKEDA, Eliane. **Os segmentos de couraça e os chakras**. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

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 encouraçamento e desencouraçamento. Parte do sistema glandular está ligado diretamente ao 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



TAKEDA, Eliane. **Os segmentos de couraça e os chakras**. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

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.

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



TAKEDA, Eliane. **Os segmentos de couraça e os chakras**. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

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).

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.



TAKEDA, Eliane. **Os segmentos de couraça e os chakras**. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga** - História, Literatura, Filosofia e Prática. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2001.

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.

=====

**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 Ergonomia 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.

=====

**CENTRO REICHIANO DE PSICOTERAPIA CORPORAL LTDA**

Av. Pref. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 / [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) / [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)