



Edição Qadrimestral

Boletim N.º9, Setembro
2016

Distribuição gratuita



Boletim Holístico Internacional

Nesta edição:

*Educação Holística —
Linhas Pedagógicas sinto-
nizadas com os Novos
Paradigmas* 2

*A eficácia das Terapias
Holísticas na PHDA
— Perturbação de Hiper-
actividade e Défice de
Atenção* 4

*Wi-Fi: A Morte Invisí-
vel que está a destruir a
geração mais Jovem em
todo o Mundo?* 6

Síndrome de Kundalini 7

Momentos de Reflexão 11

III Simpósio Terapias
Holísticas Integradas 12


Formação Certificada 13

Editorial

A Associação Portuguesa de Terapeutas Holísticos Integrativos foi fundada em Janeiro de 2013 com os seguintes objectivos:

- * Apoiar os Terapeutas Holísticos;
- * Proporcionar a partilha de experiência entre Terapeutas Holísticos;
- * Criar uma uniformização do ensino;
- * Promover fidedignamente as Terapias Holísticas;
- * Prestar esclarecimento dos enormes benefícios das mesmas para a saúde e bem-estar a todos os níveis;
- * Elucidar Terapeutas, Sócios e público em geral sobre terapias e normas;
- * Divulgar Escolas e Terapeutas associados, bem como o Código de Ética;
- * Enquadrar as Terapias Holísticas Integradas em cursos registados, criando normas para os profissionais quer em termos de formação como de prestação de Terapias Holísticas;
- * Estabelecer protocolos com clínicas.

A Associação é constituída por associados profissionais de terapias Holísticas Integradas, a nível nacional e membros extraordinários, praticantes de terapias, a nível internacional. Como meio de divulgação das terapias e outros assuntos pertinentes foi criado este Boletim Holístico.

Siga-nos no 

Cartão de Saúde APTHI

O cartão de Saúde APTHI é um cartão que garante o acesso dos seus beneficiários, a descontos e preços acessíveis em consultas e tratamentos nas áreas da Saúde e Bem-estar (53 terapias).

O Cartão de Saúde APTHI tem consultas de Especialidade e tratamentos das mais diversas áreas das terapias naturais, com descontos que podem ir até aos 40%.



Contactos:

- Rua Professor Santos Nunes, Loja 109
2890-002 Alcochete
- Telm.: 969 045 061
- apthi.geral@gmail.com
- www.apthi.pt

A APTHI agradece a todos os intervenientes.

Educação Holística—Linhas Pedagógicas Sintonizadas com os Novos Paradigmas

Pedagogia Antroposófica – Escolas de Waldorf

Diz Greuel, em seu artigo *O Holismo e a Pedagogia Waldorf*, publicado na *Revista Chão e Gente* (1996), que, como actualmente a realidade do homem se resolve e se explica somente na matéria, a sua existência carece de razão e finalidade maior, havendo somente a perspectiva da felicidade material transitória, que, como único consolo dessa existência aqui na Terra, leva o homem ocidental à consagrada dinâmica de consumo, em que se quer sempre algo mais e nova. A Terra, como ambiente finito que é, de recursos limitados, está exaurida em seus recursos naturais e com a natureza toda sacrificada.

Na perspectiva pedagógica, isto equivale à preparação para o mercado consumista. O bem estar do homem está hoje atrelado a sua participação competitiva no mercado, na economia. Para conseguir isto, todos devem ser muito aptos em falar inglês, saber informática, etc. Uma escola que prepara o jovem para conquistar sua parcela no mercado, no processo económico, diz-se que se está preparando para a vida, porque vida hoje, é poder participar dos bens de consumo que ela oferece.

Mas a pedagogia holística Waldorf, trabalha com outra visão do homem. É uma corrente educacional baseada nos princípios da Antroposofia, ciência espiritual elaborada por Rudolf Steiner no início deste século. Waldorf era o nome de uma fábrica de cigarros da Alemanha. O convite de seu director presidente, o pensador alemão concedeu um sistema de ensino para os filhos dos operários da fábrica. Há hoje aproximadamente 700 escolas Waldorf espalhadas em diversos países, inclusive no Brasil.

Na virada do século Steiner empenhou-se em elaborar formas de conhecimentos que, apesar de não dispensarem a

postura científica e não dogmática do homem moderno, permitem que o conhecimento extrapole a esfera dos fenômenos materiais e quantificáveis. Explica-se, nessa visão, que o homem tem uma existência material e transitória, para que possa desenvolver sua identidade espiritual própria e autónoma. Como o homem não nasce pronto, com suas aptidões todas desenvolvidas, ele tem que ser conduzido pelo processo educativo para encontrar-se a si mesmo.

O processo pedagógico consiste então em proporcionar, através do ensino, o amadurecimento da criança para que ela possa definir a sua própria vida. O currículo deve seguir as necessidades evolutivas de o próprio ser humano, preparando-o para ser ele mesmo. O aluno deve aprender que está no mundo, não para se submeter ao que já existe, mas para tornar possível e criar o que ainda não existe, mas, numa concepção mais espiritualista, mais completa, mais solidária. As pedagogias do mercado, no fundo, não preparam o jovem para a vida, como quer fazer crer, pois restringe o aluno ao que está em evidência no momento. Na verdade, elas atrelam os jovens ao passado.

A pedagogia que tem sua base no próprio ser humano, liberta, pois abre sua mente, suas aspirações, visando um futuro mais em harmonia com os seus semelhantes, com a natureza, com o meio ambiente, e, portanto, com si próprio. Ela ensina desenvolvendo e exercitando habilidades, e não só inculcando informações.

A pedagogia Waldorf, com uma visão holística integrada e multidimensional do ser humano, conseguiu desenvolver alternativas fascinantes e concretas para a educação ocidental, nas mais de 700 escolas que orienta ao redor do mundo. Além de considerar e utilizar o currículo oficial do país preocupa-se em adequá-lo às necessidades evolutivas do homem, preparando-o para e assumir a si mesmo, a fim de ocupar o

seu lugar no mundo. O mercado e o mundo é que deveriam servir ao desenvolvimento do homem, e não o homem ter que servir ao mercado, ela prega. A prática pedagógica antroposófica busca integração entre corpo, alma e espírito, e pretende o desenvolvimento saudável do ser humano, mostrando o erro que é considerar os aspectos espirituais como um campo de indagações fúteis, não necessárias.

A Antroposofia significa “sabedoria a respeito do homem” e estuda a natureza do homem e sua relação com o universo. Aplica-se na prática em vários âmbitos da vida: Medicina, Pedagogia, Agricultura Biodinâmica, Arquitetura, Consultoria Empresarial, Artes e Terapia Artística, Fonoaudiologia, Psicologia, Assistência Social, e Literatura em Geral.

As escolas que seguem essa linha são casas com atividades aconchegantes e tranquilas, de quintais com árvores, horta, areia, brinquedos e cercadas de amigos. Os professores, atentos e carinhosos, realizam atividades próprias e dignas de serem imitadas através de gestos e de atitudes. Os ambientes são especialmente preparados, para proporcionar o respeito ao ritmo de cada criança.

Para o brincar são utilizados materiais naturais como pedrinhas, conchas, troncos de madeira, sementes, tecidos coloridos, lãs, bonecas e bichinhos de pano sem muita caracterização fisionômica, nem traços definidos e “fechados”, etc. As Artes (desenho, pintura, música, modelagem, teatro, canto...) e os Trabalhos Manuais (tricô, croché, horta, cozinha, costura...) fundamentam-se em princípios filosóficos e éticos e estruturam-se no QUERER, SENTIR E PENSAR, visando desenvolver um ser humano equilibrado em todas as suas potencialidades.

As atividades de desenhar, modelar, cozinhar, brincar, ouvir contos de fadas, são planejadas observando os ritmos diários e os maiores, como o das estações do ano, com suas festas e riquezas folclóricas. Assim, amorosa e naturalmente, as crianças pequenas adquirem as condições necessárias para a

próxima fase da vida: a escolaridade, onde a arte continua ocupando lugar de destaque nesta linha pedagógica.

“A vida social saudável só é encontrada quando, no espelho de cada alma humana, a sociedade como um todo se reflete e na comunidade vive a virtude de cada um”.Rudolf Steiner



Na pedagogia Waldorf, a brincadeira ocupa lugar de destaque. Desde a sua criação. Steiner pretendeu, com sua pedagogia, preservar a “solene seriedade”, inata das crianças ao brincar, para que essa atitude fosse transferida para seu aprendizado, como um ideal. Como salvaguardar para a vida, para o aprendizado, este entusiasmo que a criança tem com o seu brinquedo?

A seriedade da vida, que começa na escola, não deveria ser aborrecida, tristonha, mas cheia de alegria, entusiasmo e fervor. Por isso, até os 7 anos, a criança é deixada livre para brincar, e é estimulada a isto, mas não directivamente, apenas indirectamente, pelo cultivo do imaginário, pelo ambiente físico especialmente preparado para dar asas à fértil imaginação infantil, pelos contos de fada e outros, transmitidos calorosamente pela voz humana. O propósito da Educação, para a pedagogia Waldorf, é transformar o entusiasmo pelo brinquedo em entusiasmo pelo estudo; o prazer na brincadeira pelo prazer na aprendizagem.

O grande desejo de cada professor é que a criança transforme a solene seriedade com que se entrega ao brinquedo, em uma seriedade igualmente solene, porém alegre, para com o estudo e o trabalho. A única ocupação digna para uma criança até os sete anos, é o brincar, pois é como ela põe em movimento sua fantasia e com a experimentação de suas faculdades criadoras, constrói uma nova realidade.

Prof. Adriana Santos

A eficácia das Terapias Holísticas na PHDA - Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção

Capítulo II - Terapias a aplicar em casos de PHDA

(...)

A nível da Nutrição

Segundo o Dr. Frederico Lobo, existem as seguintes orientações para minimizar o défice de atenção:

Eliminar:

Aditivos e alérgenos alimentares da dieta (corantes, conservantes, antioxidantes, emulsionantes, estabilizadores, espessantes, gelificantes, edulcorantes (adoçantes);

Aditivos alimentares mais ligados à PHDA, a eliminar:

BHA e BHT. (...) Estão presentes na cosmética e nos alimentos. Ex.: batons, sombras, cosmética para cabelo, protectores solares, desodorizantes, perfumes, cremes, medicamentos, borracha, plástico, manteiga, toucinho, carnes, doces, cerveja, batatas e *fastfood*;

Corantes ligados à PHDA: **E102** ou C.I.19140 (Tartrazina); **E142** (Verde Rápido); **E110**, Amarelo6 ou C.I.15985 (Amarelo Crepúsculo); **E131** (Azul Patente V); **E122** (Azorrubina); Ponceau 4R (C.I.16255) ou Vermelho Cochineal A, C.I. Vermelho Ácido 18; **E124** (Escarlate Brilhante 4R); **E129** (Vermelho 40, Vermelho Allura, Vermelho Alimentício 17, C.I. 16035); **E127** (Eritrosina, Vermelho nº3); **E133** (Azul Brilhante, Azul nº1, Azul Ácido 9);

Alimentos que tenham na sua composição Glutamato Monossódico (sal sódico ácido glutâmico); aditivo alimentar **E621** (realça o sabor de sopas enlatadas, biscoitos, carnes, saladas, refeições congeladas, salgados, batatas fritas, mortadela, presunto, Knorr...);

Alérgenos ligados à Hiperactividade: leite de vaca; chocolate; aromatizante de uva, laranja; cana-de-açúcar; tomate; produtos de trigo; ovos; derivados do leite; nozes e outros; peixe e soja; sal; refrigerantes (contêm alto nível de fosfato, relacionado com hiperactividade muscular); Ketchup; mostarda; molho de soja; vinagre de maçã; queijos coloridos; carnes processadas/fumadas; Trigo (eliminar só durante uma semana); manteiga com corante, margarina; sorvete, doces; perfumes;

Alimentos com salicilatos (*substâncias usadas em alimentos para realçar cor e sabor*). Podem bloquear a produção de *PROSTAGLANDINA*, um fluido corporal que age como hormônio e controla os processos físicos no corpo, estimulando as células nervosas): amêndoa; maçã; damasco; cereja; uva; passa; amora; pêsego; ameixa (também seca); pepino e laranja; molho de tomate; pickles; pepino; chás;

Eliminar açúcar branco;

Suplementos nutricionais que ajudam no défice de atenção

Complexo B; Vitamina C; Cálcio e Magnésio (*acalma sistema nervoso e vital para função cerebral*); Zinco+Cobre+Ferro (*ajuda na síntese da dopamina, noradrelanina e melatonina – regula o sono*); Gaba (ácido gama amino butírico) pode reduzir a hiperatividade e distúrbios de aprendizagem (ortomolecular – L-Taurina); Vitamina B6 (*ajuda a função mental*); Ómega 3 ou DHA (*o baixo consumo de DHA na dieta está relacionado com grande número de doenças cerebrais, com alterações cognitivas e comportamentais durante o desenvolvimento e no envelhecimento. O DHA, popularmente conhecido como ómega 3, é um ácido graxo encontrado em peixes de água fria como o salmão, o arenque ou a anchova e no óleo de fígado de bacalhau, tem ação anti-inflamatória cerebral e ação cogni-*

tiva, melhorando a atenção, o raciocínio, e a concentração principalmente no autismo e TDAH, além de contribuir para a boa formação cerebral e desenvolvimento intelectual em crianças. Atua na saúde do cérebro, melhorando a memória e depressão);

Nutrientes secundários: Centelha Asiática (*melhora a habilidade mental, propriedade de anti ansiedade*); Panax Ginseng+ Ginco Biloba (*melhora o déficit de atenção*); Pycnogenol (*melhora na hiperatividade, atenção e coordenação visual-motora*); Vitamina C com bioflavonóides (*bom antioxidante, efeitos antistress*); L-Tirosina Mucuna Pruriens Rhodiolla Rosea (*umentam os níveis de dopamina*); S-Adenosilmetionina (*aminoácido com um papel importantíssimo a nível do sistema nervoso, especialmente na regulação do estado de ânimo e humor*); Vitamina D3 ou Colecalciferol, que é uma forma da vitamina D (*protege o corpo contra a fraqueza muscular*); Probióticos (*para fortalecer a flora intestinal*);

Utilizar alimentos com corantes naturais.

A nível de Terapias Holísticas

ESTUDO NUMEROLÓGICO – Segundo Clara de Almeida (especialista em Numerologia) “O Estudo Numerológico é um estudo que nos fornece informações e orientações para ajuda do nosso autoconhecimento, permitindo perceber e desenvolver dons e aptidões, bem como corrigir pontos fracos.”

Este aspecto é muito importante para delinear metas e objetivos. Perceber a nossa missão, estar consciente do nosso caminho, dos obstáculos, dos nossos medos e inseguranças para assim poder percebê-los e ultrapassá-los.

CHIKUNG – Segundo informações evidenciadas e fornecidas no Curso de Terapeuta Holístico, as várias escolas de Chikung explicam que esta é uma terapia que fortalece a nossa energia vital, mediante um exercício combinado de respiração, movimento e intenção. Permite o controle da ansiedade através da respiração, conservação da saúde, longevidade, evolução espiritual e aproximação da Natureza.

PNL – A **programação neurolinguística** de acordo com seus criadores, Richard Bandler, matemático e programador de computadores e John Grinder, linguista, é uma metodologia que estuda a estrutura subjectiva da experiência humana e sua aplicação na geração de novos ou melhorados comportamentos. Trata-se de uma ferramenta educacional. Esta terapia veio revolucionar a nossa maneira de pensar, sentir, agir e viver. Ajuda-nos a conhecer a nós próprios e aos outros, utilizando técnicas e exercícios os vários canais de comunicação interpessoal. Ajuda a aliviar traumas, a criar pensamentos mais positivos, a mudar hábitos antigos, a resolver conflitos interiores, a construir novas crenças, assim como intensifica a auto-estima, intensifica a responsabilidade, cria uma atitude mental positiva e um futuro mais atraente.

FLORAIS DE BACH – Eduard Bach médico [homeopata](#), bacteriologista e imunologista (1886-1936) desenvolveu grande intuição e sensibilidade, a ponto de sentir as vibrações de cada flor que tocava com as mãos ou com a boca, identificando assim seu poder de cura. Dizia que **a doença é a cristalização de uma atitude mental e que basta tratar essa atitude para que a enfermidade cesse**. Deve tratar-se a personalidade do paciente e não a enfermidade. A intuição de Bach levou-o a afirmar que a doença não é material, e sim, energética. Devem-se tratar as causas (desequilíbrio energético) e não os efeitos (doença física). Os Florais de Bach têm sido usados nos últimos 80 anos mundialmente como terapia complementar. A terapia floral é um método de cura que atua por estratos, desde a periferia da consciência até ao inconsciente profundo. Funcionam pela estimulação da capacidade do corpo se curar a si mesmo, através do equilíbrio de sensações negativas, auxiliando a pessoa a recuperar o autocontrolo e a sentir-se bem, favorecendo uma transformação pessoal no que toca ao seu modo de agir, ser, pensar sentir e relacionar-se.

NUTRIÇÃO – Na análise crítica da monografia de Sara Lages de Sá Faria sobre “Terapia Nutricional na Perturbação de Hiperactividade e Déficit de Atenção”, salienta que “os vários estudos realizados mostram que a



nutrição desempenha um papel importante na abordagem terapêutica, no entanto, há uma clara necessidade de se realizarem mais estudos controlados, em amostras de grandes dimensões, de modo a determinar o papel concreto da suplementação e das modificações alimentares no tratamento das crianças com esta perturbação.” Acrescenta ainda que “tendo em conta que ainda não existem critérios uniformes na terapia nutricional desta perturbação, é importante promover e explicar a importância de uma alimentação saudável, equilibrada e variada às famílias destas crianças, de modo a que estas tenham uma ingestão adequada de **vitaminas, minerais e ácidos gordos essenciais**, permitindo evitar ou suprir possíveis carências nestes nutrientes. De igual modo, é também fundamental **despromover o consumo de alimentos ricos em aditivos alimentares sintéticos, como corantes e conservantes**, geralmente e infelizmente tão apelativos às crianças. É importante inculcar hábitos alimentares e de vida saudáveis que se mantenham ao longo do seu desenvolvimento. Nas crianças já diagnosticadas com PHDA, a terapia nutricional deverá ser incluída numa intervenção terapêutica multidisciplinar, o mais completa e eficaz possível.”



KINESOLOGIA – Segundo informações evidenciadas e fornecidas no Curso de Terapeuta Holística, esta técnica foi descoberta na década de 60 pelo Dr. Goodheart, nos Estados Unidos. Permite, questionando ao corpo através do teste muscular, identificar desequilíbrios físicos, mentais, emocionais, energéticos, psíquicos, estruturais, nutricionais dos corpos subtis e corrigi-los.

Através da Kinesologia consegue-se que seja o organismo, não só a decidir qual o foco prioritário a tratar, mas também qual a estratégia terapêutica adequada, nesse momento, para resolver o problema.

Prof. Teresa Vieira

ELETROSENSIBILIDADE E POLUIÇÃO ELECTROMAGNÉTICA

Este blog destina-se a ajudar quem tem electro hipersensibilidade, e no geral alertar para o perigo da poluição electromagnética

<http://electrosensibilidade.blogspot.com/>

ELECTROSENSIBILIDADE
(E-0)

e poluição electromagnética

Wi-Fi: A Morte Invisível que está a destruir a geração mais Jovem em todo o Mundo?

A Agência de Proteção Sanitária da Grã Bretanha, num estudo realizado em 2007, constatou que a “**radiação de microondas na gama de frequência do wi-fi, causa alterações de comportamento, altera as funções cognitivas, activa a resposta ao stress e interfere com as ondas cerebrais.**” Também mencionaram os possíveis riscos para a saúde das crianças que frequentam escolas com redes sem fio.

No post “[Uso de Extensivo de Telefone Celular Pode Triplicar Risco de Câncer de Cérebro](#)” tinha sido referido que o uso intensivo de telemóvel pode triplicar o risco de cancro no cérebro.

E não é de se duvidar que a radiofrequência dos telemóveis e das redes sem fio, das torres de rádio móvel e das redes WI-FI emitam **radiação** que de uma maneira ou outra, afecte as pessoas que estão dentro do seu raio de acção.

O estudo “[Interphone](#)”, realizado pela Organização Mundial de Saúde (**OMS**) e publicado na International Journal of Epidemiology, apesar de não fornecer provas conclusivas sobre supostas terminais de segurança levanta suspeitas. Numa revisão realizada em Junho de 2010, assegurou que para cada cem horas de uso de seu telemóvel, o risco de meningioma – tumor cerebral – aumenta 26%.

Fernando Pérez, vice-presidente da Fundação para a Saúde Geoambiental aponta que as crianças em casa são as mais vulneráveis, juntamente com as mulheres grávidas, idosos e enfermos. “*Todos os estudos epidemiológicos têm demonstrado os efeitos reais das radiações na saúde e no desenvolvimento das crianças*”, explica Pérez.

Claro que há outros estudos que afirmam que a exposição a este tipo de radiação é seguro. Mas se fosse assim, por que estão a ser tomadas medidas na Europa? Um dos exemplos mais contundentes vem de seu país vizinho. Na França, estão a ser eliminadas as redes wi-fi em bibliotecas, colégios e lugares públicos, “*mas em [Espanha](#) a lei remonta a 2001 e estabelece limites máximos de 4.000 vezes superiores aos recomendados pelo últimos estudos*”, aponta Pérez.

Por outro lado, existem ‘relatórios científicos’, que afirmam que as redes wi-fi são totalmente inofensivas, mas não se esqueça que a maioria destes “relatórios” são pagos pela “aliança WiFi” uma associação que representa a indústria WLAN, composta por mais de 200 grandes empresas.

Os sintomas de uma alta exposição a redes wi-fi manifestam-se como dor de cabeça, cansaço crónico, dificuldade para dormir, palpitações, dor de ouvido e insónia.

Por isso, o melhor é prevenir, se for o caso. Estas são algumas medidas que nos podem proteger das radiações wi-fi, tanto no escritório como em casa.

1 – Desconectar a conexão quando não estiver a usar, especialmente durante a noite.

2 – Substitua o acesso sem fio, mediante cabo de rede, ou um PLC que permita usar as suas próprias tomadas elétricas e soquetes como rede local.

3 – Não abuse do telemóvel. O melhor é utilizá-lo com a função “alta voz” activada.

4 – Não utilize telefones sem fio DECT em sua casa, os quais emitem grandes doses de radiação. Se não tiver outra opção a não ser um telefone sem fio, escolha as opções tipo ECODECT, que pelo menos evita o problema quando o telefone está descansando na base.

Participe também da discussão no [Fórum Notícias Naturais](#).

Leia mais:

[Uso de Extensivo de Telefone Celular Pode Triplicar Risco de Câncer de Cérebro](#)

<http://www.noticiasnaturais.com/>

GEOBIOLOGIA e PIRAMIDOLOGIA

Cuide de si e do ambiente que o rodeia:

www.geobiologiapiramidal.pt
geobiologiapiramidal@gmail.com



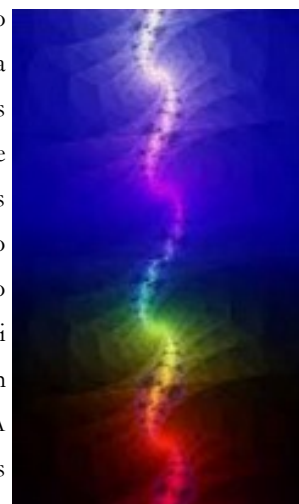
**GEOBIOLOGIA
PIRAMIDOLOGIA**

Síndrome da Kundalini

O Despertar da Kundalini

Uma vez despertada, a Kundalini ascende através dos chakras, pela coluna vertebral, por um canal chamado sushuma ou por canais acessórios denominados ida e pingala (Washburn, 1999). Segundo o sistema Hindu, esses canais ou nadis seriam em tomo de 72.000 em cada pessoa, segundo o Shiva Svarodaya (Johari, 1987) desempenhando o papel de canalizar as energias que por eles até aos centros de energia ou chakras. Desses nadis destacam-se 14 principais, que também equivalem aos catorze meridianos da acupuntura. Entre eles, ida nadi - lua, de natureza feminina, do lado esquerdo e pingala nadi - sol, de natureza masculina, do lado direito.

O sushuma localizar-se-ia ao centro e faria a ligação directa entre os sete chakras. Os outros dois, entrelaçados em forma de hélice, seriam secundários. As escrituras do Tantrismo e do Hatha Yoga recomendam o despertar guiado de Kundalini apenas pelo canal central, a fim de prevenir certos perigos. A subida de Kundalini através dos chakras desperta esses centros



que por sua vez propiciam experiências de novos estados de consciência (Boorstein, 1996; Grof, 2002).

Essa ascensão é entendida como um processo de transcendência do corpo e da mente. Ao ascender, a Kundalini encontraria nós, que são bloqueios estruturais segundo as escrituras sânscritas, os mais importantes seriam o "nó" da área anal, o do coração e o entre as sobrancelhas, sendo que estes nós criam os sintomas indesejáveis ou bloqueios que podem levar a problemas mais sérios que são advertidos por Shivananda (1932).

Segundo as tradições Tântricas a ascensão de Kundalini dura um breve período, após o que retoma a um centro mais baixo, sendo objectivo a repetição desse estado quantas vezes forem necessárias para a Kundalini se alojar no centro

do topo da cabeça definitivamente. Acredita-se, nessa tradição, que a actividade da Kundalini nos centros inferiores possa ser perigosa, por isso o yogui guia a Kundalini para um centro não inferior ao do coração, em função de evitar efeitos desagradáveis, como por exemplo transtornos da sexualidade. Entre as práticas que poderiam auxiliar na ascensão da Kundalini, para os yoguis, estaria a prática da concentração e da respiração controlada.

A Kundalini pode, no entanto, ser bloqueada nos pontos de tensão (chamados nós) ao passar por eles geraram uma sintomatologia dolorosa entre outros sintomas, Scotton (1996); Kason (2000); Sanella, (1992). Pensa-se que o calor gerado pela resistência acaba por dissolver o bloqueio e a Kundalini continua em ascensão. Segundo a tradição a Kundalini ascende até o sétimo chakra, no centro e topo da cabeça, propiciando uma experiência de iluminação, de não-dualidade.

Alguns autores fazem referência ao despertar parcial e ao despertar completo, chamando atenção para os perigos que um despertar parcial pode propiciar, podendo levar a complicações físicas e psíquicas. Narayananda (1960) descreve algumas sensações que podem acompanhar esse despertar: sensação de ardor, dor, palpitações, tremores, formigamento (parestésias). Paulson (1991) define que este despertar pode ser acompanhado por fenómenos como movimentos espontâneos, sensações somáticas, fortes fluxos de energia pelo corpo, padrão respiratório incomum, luzes e sons interiores, fenómenos de ordem psicológica ou ainda experiências de projecção de consciência.

Coloca-se a questão se a Kundalini seria, portanto, um de entre outros caminhos para despertar os poderes parapsíquicos ou se estariam esses últimos dependentes do despertar de



Kundalini. Segundo Krishna (1992), "todas as experiências místicas se baseiam na activação de Kundalini", ou seja, a Kundalini é a base de todas as experiências psicoenergéticas. Para Sanella (1992), autor do livro *The Kundalini Experi-*

ce Psychosis ar Transcendence, a Fisiokundalini é uma entre muitas experiências psicoespirituais. Para Sanella, as experiências visionárias pertencem a um grupo não-Kundalini, Johari (1987) pensa que a Kundalini é uma força vital que suporta todas as actividades corporais.

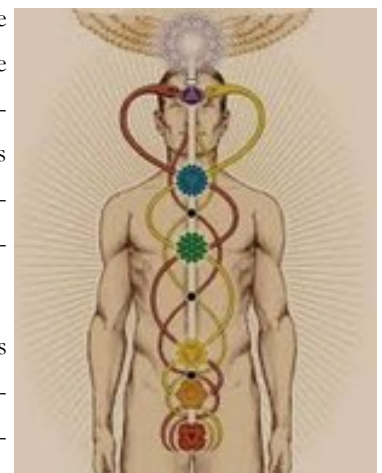
Segundo o Hatha Yoga, a Kundalini está presente em todos os fenómenos manifestos, sendo ao mesmo tempo estática, adormecida na base da coluna, e cinética, utilizada para os fenómenos de sobrevivência. Essa energia estática pode ascender através da prática de mudras, massagens, gestos, asanas ou posturas, acompanhados de meditação entoação de mantras, técnicas de visualização e outros métodos. A ascensão também pode ocorrer no decurso de actividades que propiciem o acesso a estados modificados de consciência (Grof, 2002; Nelson, 2000).

Danucalo e Simões (2006) descrevem baseados em pesquisas científicas relacionadas com o

yoga, meditação e experiências místico-religiosas um conjunto de alterações desde uma alteração na resposta galvânica cutânea, adaptações musculares, cardiorrespiratórias, metabólicas, sericas, hormonais, assim como alterações a nível da pineal, percepção extra-sensorial, memória exta encefálica, demonstrada através de electroencefalografias (EEG).

Katz (1973) também constatou que essa fenomenologia também tem sido relatada no decorrer de experiências meditativas transcendentais. Podemos considerar como um despertar espontâneo de Kundalini, ou síndrome de Fisiokundalini, que foi precipitado pelas experiências realizadas, levando a um estado modificado de consciência.

Conforme foi descrito por alguns pacientes, "... a sensação faz o sistema nervoso central criar tensão, os pontos de tensão em geral provocam dor durante a meditação..." (Grof & Grof, 1992; Grof, 2002), a maioria dos pacientes não possuía nenhuma familiaridade com este tipo de fenomenologia, o que fez com que a descrição nos parecesse mais autêntica.



Vários autores descrevem tal despertar como uma energia que ascende lentamente através da coluna vertebral até a cabeça, voltando depois ao abdômen (Almendro, 1994).

Existem muitas pessoas que passam por esse processo de uma forma provocada devido a um desenvolvimento espiritual como meditação excessiva, práticas evolutivas em excesso ou pode surgir um despertar espontâneo ou parcial da Kundalini devido ao excesso de trabalho, gravidez, menopausa, uso de drogas, traumatismos graves na região sacro coccígea, traumas, medos excessivos ou excessos sexuais como descrevem os autores Michaud, (1998) e Paulson (1991).



Desde as raízes literárias do pensamento hindu aos movimentos da nova era que se fala destas experiências que podem ocorrer espontaneamente ou através de um treino, como acontece nas escolas de Kundalini yoga (fundador Yogi Bhajan, 1980); Meditação transcendental (fundador Maharishi Mahesh Yogi 1959) que são difundidas actualmente um pouco por todo o mundo e onde descrevem imensos benefícios.

Shivananda em (1935) já mencionava que durante o decorrer deste processo poderiam surgir cinquenta e quatro poderes psíquicos, mas adverte da necessidade de ser guiado por um Guru e dos perigos de um despertar sem preparação, afirmava onde uns enlouquecem outros se libertam, aconselhava uma alimentação vegetariana, estilo de vida adequado e a purificação da mente, assim como requisitos essenciais o aspirante deveria ter fé, devoção, um desejo ardente pela libertação do ser.

Muitas pessoas sentem-se diferentes, estranhas e chegam a temer estarem a ficar loucas com tais sensações. Outras ficam caladas com receio de serem mal interpretadas. Grof (1992) sugere que a atitude mais pertinente face a pessoas que passam por tais experiências é a de ajudar a pessoa a compreender e aceitar o que acontece consigo.

Refere nos estágios iniciais as sensações predominantes se-

rem de tensão originada pela experiência, chegando ao ponto culminante do despertar podem surgir poderes especiais, por fim uma sensação de profunda paz interior, amor e experiências visionárias.

De uma forma genérica, estas podem ou não ser experiências integrativas, estruturantes para o Eu, que levam ao crescimento espiritual ou ao surgimento de estados confundíveis com patologias mentais.

Kundalini Clínica e Clássica

"...A Fisiokundalini é, pois, a lenta progressão da sensação de energia originando-se na parte inferior do corpo, elevando-se através da garganta para dentro do abdômen, onde esse estímulo alcança o seu ponto dominante..." (Sanella, 1992).



Essa citação refere-se ao modelo apresentado por Bentov (1990) para descrever o trajecto percorrido pela Kundalini. De acordo com esse modelo, a Kundalini caminha através das pernas, costas, até ao topo da cabeça e então desce pelo rosto, através da garganta, até terminar no abdômen. O modelo de Bentov foi denominado "Modelo Clínico de Kundalini".

Em contraposição a esse modelo, existe o clássico, descrito na escrituras do Yoga e do Tantra da Índia, que relata que a energia Kundalini caminha da base da espinha pela coluna vertebral, passando pelos centros energéticos, passado os três bloqueios que podem gerar certa sintomatologia dolorosa. Para os yogues o despertar de Kundalini acontece ao longo de anos, enquanto uma pessoa comum pode ter uma experiência de um ciclo de Kundalini sem que isso represente o seu verdadeiro despertar.

Conclui-se que a vertente clássica busca a experiência do desperto da Kundalini descrevendo as suas experiências e técnicas. A vertente Clínica buscam entender o que produz os sintomas, se o despertar depende de factores paranormais ou naturais, como funciona o processo e possíveis tratamentos, em que medida pode ou não beneficiar o ser humano (Bentov, 1990; Sannella, 1992).

Kundalini e a Prática

A Kundalini pode ser despertada com ou sem uma prática espiritual. No entanto, segundo alguns autores, quando acontece sem uma consciência espiritual pode ser considerada prematura e causar fenômenos indesejáveis. Judith (1993), Anodea (1993) e Paulson (1991) descrevem o aparecimento de doenças, múltiplas personalidades, perdas de memória, depressão e outros transtornos acompanhando o despertar de Kundalini. Segundo algumas linhas de pensamento (Krishna, 1992), a vida espiritual depende do poder de Kundalini isto se entendermos "espiritual" como atitudes que levam a experiências psíquicas e a estados ampliados de consciência.

Mas terá a experiência de iluminação ou consciência unitária que passar obrigatoriamente pelo síndrome de Fisiokundalini? Por que motivo alguns místicos nunca relataram essas experiências? Para o facto Lee Sanella (1992) propõe duas explicações:

- (1) *Esses místicos, médiuns ou praticantes espirituais não possuem obstruções ou resistências psicofísicas nos nadis e, por isso, não experienciaram os sintomas da Fisiokundalini.*
- (2) *A sua compreensão psicoespiritual é resultado de um despertar parcial da própria Kundalini.*

John (1978) da Love-Ananda, diferencia os diferentes estados do despertar de Kundalini, das experiências místicas, aos fenômenos psíquicos do grande despertar espiritual relacionando os primeiros ao sistema nervoso e o último ao poder transcendental ou espiritual. Também existem relatos de experiências de despertar de Kundalini com uso de L.S.D. Embora induzam estados modificados de consciência, estes métodos não podem ser considerados como uma forma de verdadeira transcendência, segundo o mestre da Love-



Ananda, "o caminho que leva a Deus depende da Kundalini.

Em contrapartida Sanella afirma que no despertar da Kundalini o individuo tornar-se absorvido no âmagô da mente e não na compreensão de Deus. Portanto, a prática e o desenvolvimento espirituais no sentido de transcendência do ego, da verdadeira transcendência não significa Kundalini. "Encaro o despertar de Kundalini como uma experiência que serve fundamentalmente à transcendência do Self e à transcendência da mente", como "veículo da evolução para a consciência", Não igualando a própria evolução, "à verdadeira realidade da existência" (Sanella, 1992).

Conclui-se que a experimentação da Kundalini pode ocorrer espontaneamente, ou de um processo de auto desenvolvimento sem que isso envolva um processo espiritual ou religioso.

Prof. Norberto Ribeiro

ÁGUA MEDICINAL

DISPONÍVEL EM 1,5L E 5L

Água para a saúde e bem-estar, com propriedades medicinais e diversas aplicações terapêuticas.

APLICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- Bacteriostática
- Anti-reumática
- Anti-inflamatória
- Analgésica
- Anti-envelhecimento
- Antioxidante
- Energética
- Limpa energeticamente
- Acelera a cicatrização
- Desintoxica o organismo



PARA ENCOMENDAS CONTACTE:
Natural Clinic Medicina y Saúde
T 938 726 964
geral@novasterapias.com
naturalclinic.novasterapias.com

Momentos de Reflexão

O que é um mestre espiritual?

Dada a natureza do mundo espiritual, é preferível não penetrar nele do que penetrar sem guia, como algumas pessoas fazem, para sua infelicidade. Compraram livros onde vêm expostas técnicas de concentração, de meditação e de respiração, e ei-las lançadas em exercícios que acabam por transtorná-las física e psiquicamente. Sim! Como é possível tantas pessoas, que jamais teriam a ideia de escalar uma montanha sem guia, aventurarem-se sozinhas na exploração do mundo psíquico? Elas não viram que os perigos de se perderem, de caírem em precipícios ou de ficarem submersas nas avalanches são muito maiores nessas circunstâncias.

É extraordinário! Elas pensam que podem desembaraçar-se muito bem sozinhas no mundo psíquico! Por isso há tantos desequilibrados entre os que se dizem espiritualistas.



Vós perguntareis: «Sim, mas como é que se reconhece um verdadeiro Mestre? Existem tantos impostores e charlatães prontos a aproveitar-se da credulidade dos humanos!»

Um verdadeiro Mestre, no sentido espiritual do termo, é um ser que, em primeiro lugar, conhece as verdades essenciais; não o que este filósofo ou aquele pensador escreveram, mas o essencial, segundo a Inteligência Cósmica. Em segundo lugar, ele deve ter tido a vontade de dominar, submeter e controlar tudo em si próprio, e ter conseguido esse objetivo.

Finalmente, ele só deve servir-se da ciência e do domínio que adquiriu para manifestar todas as qualidades e virtudes do amor desinteressado! É por esta qualidade – o desinteresse – que reconheceréis um verdadeiro Mestre.

Cada Mestre vem à terra para manifestar mais especificamente uma qualidade: há, pois, Mestres da sabedoria, Mestres do amor, ou da força, ou da pureza... e compete a cada um de vós escolher aquele por quem sentis maior afinidade para o vosso desenvolvimento espiritual. Mas todos os verdadeiros grandes Mestres têm, obrigatoriamente, esta qualidade comum: o desinteresse.

Ensinaamentos do Mestre Omraam Mikhaël Aïvanhov

Divulga!

Plataforma Transgênicos Fora! OGM

www.stopogm.net

TRANSGÊNICOS FORA!
PLATAFORMA PARA UMA AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

Formação Certificada

CURSO DE TERAPEUTA HOLÍSTICO* (Início em Setembro de 2016 BARCELOS)

O Curso de Terapeuta Holístico tem como objetivo a formação de terapeutas, munidos de conhecimentos e competências que os torne capazes de intervir de uma forma eficaz nos diferentes domínios desta área. Assiste-se, hoje, à valorização dos fatores terapêuticos com auxílio do bem-estar e saúde, com uma cada vez maior procura da compreensão da totalidade do homem.

Aliando a uma crescente consciência da importância das terapias naturais, surge a necessidade da formação de técnicos especializados que possam intervir, de forma idónea, no acompanhamento holístico do indivíduo, abrangendo vários contextos.

A doença, seja física ou psíquica, resulta de um distúrbio na qualidade, na quantidade, na distribuição e no fluxo dessa energia pelo organismo. Uma disfunção dessa energia pode, por exemplo, permitir a penetração e a proliferação de germes num corpo assim debilitado, o que seria impossível num corpo saudável, onde a energia vital se encontrasse bem distribuída e em quantidade suficiente.

Esse “corpo vital” desequilibra-se a partir de hábitos errados, pela acção do ambiente ou por outras causas, nas quais os adeptos da escola Hipocrática agiam, aplicando dietas, ervas, minerais, massagens medicinais e práticas médicas especiais. Este curso proporciona o recuperar de saberes ancestrais repleto de técnicas terapêuticas para uma valorização da saúde e bem-estar.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

10 Disciplinas da área da Saúde. 32 Terapias Complementares.

AVALIAÇÕES

Frequência requeridas e aprovações nas avaliações + casos práticos

Formação de 2.500 Horas. Estágio incluído.

Duração: 4 Anos.

APRESENTAÇÃO DO CURSO DE TERAPEUTA HOLÍSTICO - BARCELOS

DETALHES

Apresentação da formação dia 9 de Setembro de 2016 - 19.00H.

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO

No final da ação os formandos aprovados terão direito a um certificado de formação profissional. Certificado de Formação Profissional de acordo com o modelo publicado na Portaria n° 474/2010, de 08 de Junho.

CONTATO E INSCRIÇÕES:

Sentir - Semente de Estudos Naturais de Técnicas e Investigação de Reiki.

Telefones: 929 075 561 / 929 111 174

Morada: Rua Dr. José António Peixoto Pereira Machado n° 218, 4750-309 Barcelos.

www.sentireiki.com

E-mail: info@sentireiki.com



- Apoio aos terapeutas.
- Código de ética profissional.
- Seguro profissional.
- Formação e certificação de Habilitações.
- Criar propostas para reconhecimento profissional.
- Simpósios e seminários.
- Boletim Holístico.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE TERAPEUTAS HOLÍSTICOS INTEGRATIVOS

Rua Professor Santos Nunes, Loja 109
2890-002 Alcochete
aphi.geral@gmail.pt
TELEMÓVEL: 969 045 061

www.aphi.pt

facebook [visite-nos no facebook](#)



*Curso Registado: Proc n° 3790/2013

INFORMAÇÕES:

INSTITUTO PORTUGUÊS DE MEDICINA HOLÍSTICA INTEGRATIVA

Telm: 918 792 945 / ipmhi@novasterapias.com / ipmhi.novasterapias.com



INSTITUTO PORTUGUÊS DE
MEDICINA HOLÍSTICA INTEGRATIVA

