

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO” UNESP
FACULDADE DE CIÊNCIAS E LETRAS
CAMPUS DE ARARAQUARA**

MONISIA MAXIMIANA PEREIRA AMUI SALUM

**TERAPIA TÂNTRICA: SABEDORIA E CIÊNCIA
COMO FERRAMENTA DE (RE) EDUCAÇÃO NA
SEXUALIDADE.**

**ARARAQUARA – SP
2021**

MONISIA MAXIMIANA PEREIRA AMUI SALUM

TERAPIA TÂNTRICA: SABEDORIA E CIÊNCIA COMO FERRAMENTA DE (RE) EDUCAÇÃO NA SEXUALIDADE

Dissertação de Mestrado na versão final apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Sexual da Faculdade de Ciências e Letras – Unesp/Araraquara, para o Exame de Defesa do Mestrado.

Linha de pesquisa: Sexualidade e educação : interfaces com a história, a cultura e a sociedade.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Rennes Marçal Ribeiro

S181t

Salum, Monisia Maximiana Pereira Amui

Terapia tântrica: : sabedoria e ciência como ferramenta de (re) educação na sexualidade. / Monisia Maximiana Pereira Amui Salum. -- Araraquara, 2021

91 p. : il., fotos + e-book + objeto educacional

Dissertação (mestrado profissional) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências e Letras, Araraquara

Orientador: Paulo Rennes Marçal Ribeiro

1. Educação sexual. 2. Sexualidade. 3. Tantrismo. 4. Terapia. 5. Bioenergética. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de Ciências e Letras, Araraquara. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

MONISIA MAXIMIANA PEREIRA AMUI SALUM

TERAPIA TÂNTRICA: SABEDORIA E CIÊNCIA COMO FERRAMENTA DE (RE) EDUCAÇÃO NA SEXUALIDADE

Dissertação de Mestrado na versão final apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Sexual da Faculdade de Ciências e Letras – Unesp/Araraquara, para o Exame de Defesa do Mestrado.

Data da defesa: 31/05 /2021

Linha de pesquisa: Sexualidade e educação : interfaces com a história, a cultura e a sociedade.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Rennes Marçal Ribeiro

MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:

Presidente e Orientador: 1º – Titular (orientador): Paulo Rennes Marçal Ribeiro
Universidade Estadual Paulista – UNESP

Membro Titular: Fausi dos Santos (Faculdades Integradas de Bauru – FIB)

Membro Titular: Valéria Cristina Gimenes Prado (Prefeitura Municipal de Américo Brasiliense)

1º Suplente: Ana Claudia Figueiredo Rebolho (UNICEP)

2º Suplente: Gabriella Rossetti Ferreira (Evolua Educação, Cravinhos)

Local: Universidade Estadual Paulista Faculdade de Ciências e Letras UNESP – Campus de Araraquara

AGRADECIMENTOS

Acima de tudo, agradeço aos meus pais e a todos os nossos ancestrais, que se permitiram o fluir da energia da criação, e me proporcionaram a vida – gratidão!

Ao orientador Professor Doutor Paulo Rennes Marçal Ribeiro, por ter confiado em mim e acreditado na minha pesquisa, pelo apoio e pela atenção pessoal; aos colegas de turma e demais professores da UNESP, pelo conhecimento partilhado e companheirismo.

À banca examinadora, Professora Doutora Valéria Cristina Gimenes Prado, Professora Doutora Ana Claudia Rebolho e ao Professor Doutor Fausi dos Santos, agradeço as sugestões, auxílio, incentivo e contribuição nesta pesquisa.

Aos familiares, amigos e amigas, que com peculiar maestria, me incentivaram a seguir em frente, diante dos percalços do momento da minha própria existência. Quando sentia que tudo desabaria, estavam ali disponíveis a facilitar o sentir da pulsação da vida; no coração, no olhar, nos gestos, nas palavras, no tocar a minha alma. Ao ponto de quando eu não mais queria sentir, estavam ali com o sopro da vida, me abrindo as narinas, rasgando o coração, arranhando a pele, refinando meu paladar e me permitindo ao meu próprio olhar.

A todas e todos interagentes, pela credibilidade e confiança.

Aos tântricos e tantricas, antepassados e contemporâneos, a toda a egrégora, pela coragem de seguir na ousadia de vivenciar a peculiar magia de ser o que se é. Especialmente a equipe da Comunna Metamorfose, ao Deva Nishok por seguir seu coração e ter a coragem de partilhar com a humanidade a sua experiência.

Aos Deuses e Deusas do meu coração.

Gratidão a todos os seres.

Namaste Ji.

“O corpo usa sua pele, sua fáscia e sua carne mais profunda para registrar tudo que ocorre com ele ... para aqueles que sabem decifrá-lo, o corpo é um registro vivo de vida transmitida, de vida levada, de esperança de vida e de cura. Seu valor está na sua capacidade expressiva para registrar reações imediatas, para ter sentimentos profundos, para pressentir.”

Clarissa Pinkola Éstes

Resumo

Esta pesquisa é um mergulho pelo *tantra*: uma sabedoria ancestral que traz conhecimentos e práticas de uma filosofia e espiritualidade profundas para suas expressões contemporâneas na forma do *neo-tantra*. O objetivo principal deste trabalho é trazer fundamentos científicos para a terapia tântrica e sua junção com a sexualidade humana. Explora-se a objetividade científica aplicada às práticas não-lineares do *neo-tantra* em seu espaço numinoso. Isso confere credibilidade e conhecimento aos terapeutas e interagentes da área. Afirma a contribuição da terapia tântrica para o autoconhecimento, a educação sexual e para os próprios horizontes teóricos e práticos do *neo-tantra*. Uma pessoa que conhece sua potência e energia orgástica é capaz de viver mais plenamente, com paz e bem-estar. Discutem-se conceitos de sexo e sexualidade, traçando-se, com elementos históricos, uma análise sobre a sexualidade no Oriente e no Ocidente. A partir de um levantamento de elementos fundamentais do *tantra* tradicional, procede-se à descrição e compreensão de aspectos do *neo-tantra*, considerando-o um fenômeno em construção. Levanta-se a hipótese de que o *neo-tantra* integra a espiritualidade, filosofia e práticas do *tantra* tradicional, tendo se disseminado no ocidente com a contribuição de Osho. Sua perspectiva sobre a espiritualidade e suas propostas de meditações ativas abrem caminho para a contribuição das psicoterapias reichianas e subsequentes no desenvolvimento de estados meditativos de transcendência, rompimento de couraças musculares e transformações nas experiências de vida.. A partir de Osho, são trazidos os fundamentos teóricos ocidentais para as etapas da terapia tântrica: a teoria reichiana das couraças musculares do caráter e a bioenergética de Lowen. Conclui-se que o *neo-tantra* integra os elementos levantados na hipótese e propõe-se um manual para profissionais da educação sobre como lidar com o próprio corpo, emoções e pensamentos, para que possam viver melhor.

Palavras-chave: Bioenergética. Educação Sexual. Sexualidade. Terapia. Tantrismo.

Abstract

This research delves into *tantra*: an ancient wisdom that brings up knowledge and practices, from a deep spirituality and philosophy, to its contemporary expression as *neo-tantra*. This paper aims mainly to bring scientific bases to contemporary tantric therapy and its juncture with human sexuality. It explores scientific objectivity applied to the non-linear practices of *neo-tantra* in its numinous space. Thus, it lends credibility and knowledge to therapists and interagents in the area. It asserts the tantric therapy contribution to self-knowledge, sexual education and to the very theoretical and practical horizons of *neo-tantra*. Someone who knows his or her orgasmic potency is able to enjoy life fully, in peace and well-being. The text discusses traits of sexuality in Eastern and Western cultures. Then, it raises elementary aspects of the traditional *tantra* to understand and describe aspects of the *neo-tantra*, considering it a phenomenon under construction. The hypothesis is that *neto-tantra* integrates the spirituality, philosophy and practices of the traditional *tantra*, having spread over the West with Osho's contribution. His perspective on spirituality and active meditations give way to Reich's and subsequent psychotherapies to contribute to the development of transcendental meditative states, breaking of character armouring and transformation of life experiences. Starting from Osho, the research brings theoretical bases of Western science to the stages of tantric therapy: Reich's theory of the character armouring and Lowen's bioenergetics. The conclusion is that *neo-tantra* integrates the elements raised in the hypothesis. The paper also presents a manual for educational professionals on how to deal with their own bodies, emotions and thoughts, so that they can live better.

Keywords: Bioenergetics. Sexual Education. Sexuality. Therapy. Tantrism.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Templo Kajuraho.....	24
Figura 2. Reconstituição gráfica de um santuário de caveira de boi em Chatal- Huyuk.....	27
Figura 3. Imagem representando <i>Adi Shakti</i> , símbolo da força criadora primordial	29
Figura 4. Imagem representando <i>Shiva Nataraja</i>	30
Figura 5. Mosteiro <i>Gyuto</i>	33
Figura 6. Representação gráfica dos anéis de couraças musculares	44
Figura 7. O movimento respiratório: o ar, as costelas, o pulmão e o diafragma.	46
Figura 8. O fluxo de plasma na ameba, na expansão e na contração.....	48
Figura 9. Funcionamento do sistema nervoso autônomo nos órgãos: efeito parassimpático (prazer) e simpático (angústia).....	49
Figura 10. Ilustração do <i>Grounding</i>	54
Figura 11. Diagrama da unidade e antítese no sistema nervoso autônomo e sua evolução.	55
Figura 12. Couraças musculares e anéis segmentares, segundo Reich.	56
Figura 13. Experiências	59
Figura 14. Carinho	60
Figura 15. Reações do organismo à estimulação	63
Figura 16. O efeito de um impulso sobre a musculatura..	64
Figura 17. Anatomia da <i>Yoni</i>	67
Figura 18. Anatomia do <i>Lingam</i>	67

SUMÁRIO

UM POUCO DE MIM.....	11
1. INTRODUÇÃO.....	11
1.1 Metodologia.....	14
2. SEXO E SEXUALIDADE	19
3. TANTRA: A SABEDORIA NO TEMPO	26
4. A TERAPIA TÂNTRICA	40
4.1 Etapas da terapia tântrica.....	44
4.1.1 Respiração	45
4.1.2 A meditação ativa.....	51
4.1.3 O toque e a massagem tântrica	57
5. A FUNÇÃO DO ORGASMO E O PROCESSO EXPANSIVO DO PRAZER	63
6. A TERAPIA TÂNTRICA COMO ELEMENTO NA EDUCAÇÃO SEXUAL.....	69
6.1 Proposta profissional: Manual do Conhecimento de Si para Educadores: Sentir é Permitido.	70
6.1.1 Auto prazer.....	71
7. CONCLUSÃO	73
REFERÊNCIAS.....	76
GLOSSÁRIO.....	81
APÊNDICE.....	88

UM POUCO DE MIM

Quando a querida professora Dra Valéria sugeriu escrever falando sobre mim, bateu um frio na barriga! Ai meu deus! Falar o quê sobre mim num trabalho acadêmico?! Não se mistura coisas pessoais e trabalho, não é o que sempre ouvimos?! No entanto, mais uma vez se fez forte a sensação de estar no caminho certo e seguir o coração em todos os papéis que sigo na vida, seja pessoal ou profissional. E a mistura de trabalho com vida pessoal acontece na minha vida sim. Na realidade eu não entendo bem como as pessoas separam essas coisas. Afinal, somos um único ser, com uma única essência e desempenhamos papéis ao longo de nossa jornada. A essência manifestada será a mesma em todos os papéis. Então, se mistura sim.

Diante de tantos papéis que vou assumindo, eu sou a Monisia, há 44 anos cheguei aqui nesse planeta e tenho vivido buscando o amor. Cheia de altos e baixos nessa busca constante. Atualmente, ando mais presente em mim. Mas, vivi um tempo longo bem desconectada. Meu corpo foi morada para quatro seres incríveis habitarem esse planeta. Busquei em parcerias, algum amor. Descobri que esse amor mora aqui comigo desde sempre. É o meu próprio amor. Dele todos os amores são possíveis.

Gosto de viajar, de queijo, goiabada e água do mar. Gosto de vinho e de chá. Passar horas e horas infinitas conversando sobre qualquer coisa. Descobri recentemente que quando me sinto feliz eu viro uma tagarela. E quando triste me engasgo entre palavras e silêncio profundo. É incrível poder reconhecer isso. Gosto de velas, de sol, de vento, de frio, calor, de terra e fogo. Amo plantas, todas. As plantas são tão incríveis que até quando morrem nos trazem vida em diversas formas. Amo fogueiras e as vezes até danço ao redor, rezo, reflito, solto tagarelíces, choro, dou risadas, vivo. Fico nua e me visto das roupagens que o conhecer de mim me permite tecer.

Durante um período me dediquei exclusivamente à vida doméstica familiar. Mudei-me, junto com a família, de cidades e de país. Fomos morar no norte do mundo - Suécia. Vivenciei invernos severos, verões coloridos, paisagens belíssimas. Conheci uma nova cultura e uma história antiquíssima. Ao contato com esse mundo externo novo, teve início um despertar para um velho novo mundo aqui no meu coração. Então, comecei um processo de rever meus valores, condutas, sentimentos, necessidades, exageros, faltas, acertos, falhas, crenças e a vontade de retomar a vida profissional ressurgiu. No retorno ao Brasil, cidade nova, coração e cabeça mexidos, passeios por entre altos e baixos emocionais, acolhendo as demandas familiares e a minha própria demanda, escolhi retomar o trabalho e ao mesmo tempo, um desejo de me conhecer melhor, compreender o que sentia – um turbilhão de emoções e mudanças.

Sou formada em fisioterapia, especialista em uroginecologia, recentemente também chamada como fisioterapia pélvica. Minha grande paixão nesse caminho é a sexualidade. Desde que me lembro da minha vida humana há um verdadeiro encanto por esse universo mágico composto de tanto sentir e nutrir.

Iniciei os atendimentos com fisioterapia nas disfunções sexuais. Muitas dúvidas surgiram e uma certa dificuldade na abordagem do corpo e em como acolher a emoção daquele corpo. Não sabia muito bem como facilitar o processo daquelas pessoas que tinham suas dores sexuais. Então, num momento de tagarelices com uma amiga, soube que *tantra* trata disfunções sexuais, entre outras questões. Uma luz se acendeu aqui.

Surgiu a curiosidade em desvelar os mistérios que rodeiam o *tantra*. É algo que envolve questões culturais, religiosas, sociais, envoltas em misticismo, filosofia e muito tabu. Então, busquei escolas e fiz a formação em terapia vibracional tântrica na Comuna Metamorfose em Itapeva, Minas Gerais. A partir da formação, busquei outras experiências que envolviam práticas tântricas e mais aprendizados.

Por conseguinte, a minha vida interna começou a se movimentar de tal forma que quando me dei conta, estava totalmente envolvida e encantada com o processo de vivenciar o *tantra*. A cada módulo, a cada experiência vivenciada, a cada leitura, a cada novo aprendizado, descobria mais uma parte de mim e o quanto era importante proporcionar aquilo para todas as pessoas e meus pacientes também. E a mistura do profissional com o pessoal tomou forma. Assim, ao meu redor, grandes transformações tiveram início e continuam.

Nem tudo são flores nesse caminho de transformação. Mas, a alegria de ter consciência plena do sentir, plantar meu próprio jardim e poder transitar entre as flores que brotam, com mais clareza e propriedade de mim mesma, é incrivelmente libertadora. Sentir na respiração, na pele, no estômago, nos músculos esqueléticos, na mente, na musculatura lisa, no coração, na psique, na alma, na camada etérea que me envolve é algo que transcende o que consigo colocar em palavras.

Enquanto profissional, entender o processo da prática tântrica no corpo se tornou uma busca. A partir do sentir no meu próprio corpo e perceber os sentimentos e crenças se transformando em algo fluído e amoroso no despertar de sensibilidade ao toque. Entender e explicar através da ciência a magia do meu próprio despertar e de todos que passam pelas práticas tântricas, que contribui para uma vida de plena qualidade física e emocional.

Tenho aprendido que permitir fluir o sentir é um caminho para viver a vida com mais verdade e conexão. O *tantra* vem guiar o caminho. Um grande reencontro comigo mesma. Um encontro do amor com o próprio amor. Assim, a vida segue misturada.

1. INTRODUÇÃO

A sexualidade configura um aspecto amplo do ser humano. É parte integrante do indivíduo e contribui diretamente para a sua identidade ao longo de toda a vida. Representa características sociais, emocionais e fisiológicas. E contribui para um adequado equilíbrio físico e emocional (Girão, 2015).

A Organização Mundial de Saúde refere-se à sexualidade como uma energia que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura, intimidade, que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados. É ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações, e por isso influencia também a nossa saúde física e mental (OMS, 2001, como citado por Pavarini, 2020).

Adquiriu valor próprio ao longo dos anos e, hoje, é entendida como um componente positivo do desenvolvimento pessoal e social ao longo de toda a vida e todas as suas formas de expressão contribuem para o bem-estar pessoal e relacional (UNESCO, 2013).

A sexualidade começa a se formar na infância, desenvolve-se na adolescência e se manifesta de maneiras diferentes ao longo da vida. Compreende orientação sexual, reprodução, prazer, erotismo e relação sexual. Exterioriza-se em pensamentos, comportamentos, desejos e relacionamentos. É influenciada por fatores biológicos, psicológicos, econômicos, sociais, culturais, éticos, legais, históricos e religiosos.

Para Freud, se o indivíduo negar a sua sexualidade, jamais se sentirá um ser inteiro. Assim, estará suscetível a alterações de comportamento nocivas, que se podem expressar desde uma leve disfunção a parafilias (Lara, 2009).

O *tantra* original é uma filosofia milenar de transmissão oral. Dinamismos históricos permitiram que o *tantra* chegasse ao ocidente, expressando-se de outras formas. Este trabalho traz para a escrita o novo *tantra* ocidental, também conhecido como *neo-tantra*, terapia orgástica, terapia do prazer e terapia tântrica, dentre outros nomes. A terapia tântrica é ensinada em cursos livres e aplicada em consultórios e espaços terapêuticos. Bebendo da fonte de sua tradição, consiste em perspectivas e práticas que expandem o horizonte da sexualidade. Traz, para esse campo, noções sobre consciência, conhecimento de si, presença, corpo e sentimentos.

O objetivo principal deste trabalho é trazer fundamentos científicos para a terapia tântrica e sua junção com a sexualidade humana. Explora-se a objetividade científica aplicada às práticas não-lineares do *neo-tantra* em seu espaço numinoso. Isso confere credibilidade e conhecimento aos terapeutas e interagentes da área. Afirmar a contribuição da terapia tântrica para o autoconhecimento, para a educação sexual e para os próprios horizontes teóricos e práticos do *neo-tantra*.

1.1 Metodologia

A metodologia de pesquisa consiste em revisão bibliográfica, nas línguas portuguesa e inglesa, de caráter qualitativo. Seu foco é descritivo, interpretativo e exploratório, com uma perspectiva histórica, filosófica e das ciências da saúde sobre conteúdos em diversas plataformas científicas, livros e páginas virtuais confiáveis. Além disso, experiências profissionais são relatadas e servem como base de dados. Bem como conhecimentos adquiridos através da oralidade.

A abordagem histórica do *tantra* permite identificar suas expressões e, assim, apontar para suas origens geográficas, sociais e temporais. Embora seu locus e tempo de origem não sejam precisos, essa dimensão de análise identifica o *tantra* como uma filosofia, espiritualidade e modo de vida. Pode-se, então, afirmar que esse conjunto consiste num fenômeno que se ramifica por diferentes regiões, sociedades, religiosidades e culturas.

Situar historicamente o *tantra* como fenômeno possibilita identificar os pontos fundamentais de sua filosofia e comparar suas manifestações em diferentes contextos, até a atualidade. Esse escopo de análise viabiliza identificar o contato do oriente com o ocidente e compreender o processo de transformação das influências tradicionais que levou à manifestação do *neo-tantra*. Ao identificar o *tantra* na relação oriente/ocidente, o levantamento proposto abre caminho para identificar, nas atividades terapêuticas da psicoterapia corporal, práticas e influências em comum com o *neo-tantra*.

A abordagem pelos referenciais das ciências da saúde é fundamental, na medida em que traz os processos terapêuticos tântricos para um referencial científico. Isso permite identificar, nas técnicas terapêuticas. As técnicas terapêuticas e a energia movimentada pela terapia tântrica são semelhantes às pesquisas e métodos da psicoterapia corporal. As evidências científicas que demonstram a eficácia de cura dessa terapêutica permitem, também, identificar, sob a mesma racionalidade, o aspecto terapêutico das práticas do *neo-tantra*.

A pesquisa está organizada em sete capítulos, considerando a introdução, a discussão sobre sexo e sexualidade, os aspectos essenciais do tantra e da terapia tântrica, bem como uma proposta profissional.

O capítulo 2 introduz o *tantra*. Discute brevemente os conceitos de sexo e sexualidade em seus aspectos biológico, histórico, sociológico e psicológico, trazendo linhas gerais sobre as perspectivas oriental e ocidental sobre o tema. É importante transmitir ao leitor alguns pontos básicos do *tantra* antes de ingressar diretamente em questões mais complexas, como temas que envolvem questões físicas e emocionais que tocam a sexualidade.

O sexo e a sexualidade ocidental são analisados no espectro da cultura greco-romana e da Idade Média cristã, sendo relacionados ao pecado. Na visão tântrica, oriental, são vistos como algo sagrado, que leva ao caminho da iluminação espiritual.

Essa abordagem viabiliza uma visão crítica sobre a sexualidade ocidental, considerando o domínio do patriarcado, do machismo e da violência. A sacralidade da sexualidade, presente nas influências filosóficas do *tantra* sobre o *neo-tantra*, abre um espaço teórico e prático para a crítica da moral ocidental. Ao mesmo tempo, permite vislumbrar a capacidade dessa mesma moral utilizar essas influências em seu favor.

Em suma, essa discussão permite não só introduzir as influências filosóficas do *tantra*, mas também entender, no ocidente, as potencialidades e limitações da perspectiva sobre sexualidade que o *neo-tantra* carrega.

O capítulo 3 traz o debate sobre as origens do *tantra* tradicional com base em Sarita (2012), Lysebeth (1994), Azevedo (1985) Woodroff (1952), Dias (2018), Almeé (2020) e Leal (2016).

Sarita (2012) discorre sobre a conexão de corpo e emoção, baseadas em seus estudos práticos e teóricos. Ela afirma a importância emergente do *neo-tantra* como terapia e faz um breve levantamento de alguns locus de expressão do *tantra*.

Lysebeth (1994) traz uma descrição quase literária sobre as cidades e povos dravídicos, originários da Índia. O autor é um ponto de apoio importante para situar de forma aproximada, o processo de surgimento do *tantra* no espaço e no tempo. Referindo-se a dados bibliográficos e antropológicos, mostra expressões de povos e cidades, possivelmente tântricos.

Woodroff (1952) explora elementos importantes da filosofia tradicional do *tantra*, a partir de escrituras e relatos orais do hinduísmo. Pode ser considerado nesta pesquisa o estudioso que introduz a filosofia tântrica ao conhecimento ocidental, a partir de uma visão crítica ao colonialismo. Defende uma postura interpretativa diferente menos conservadora e menos preconceituosa, diferente das abordagens que o antecederam. Além disso, traz princípios e uma detalhada descrição de simbologias, nomenclaturas e alguns traços do modo de vida, filosofia e espiritualidade que baseiam o *tantra* e influenciaram o *neo-tantra*.

Dias (2018) mostra os limites para se encontrar claramente um ponto de origem para essa filosofia e modo de vida. Aborda as disputas entre hinduísmo e budismo, bem como as influências mútuas entre essas filosofias. Posteriormente, aprofunda-se na expansão do *tantra* pela Ásia e o Tibete considerando tanto as influências centrais quanto as características específicas de cada manifestação. Essa análise mostra a profundidade do *tantra* como um fenômeno ancestral que se transforma e permeia grande quantidade de religiosidades, espiritualidades, conhecimentos e práticas. A profundidade do *tantra* tem uma dimensão tal que sua essência subsiste inclusive nas práticas do *neo-tantra*. Mais uma vez, a análise mostra a origem muito antiga e incerta do *tantra*, além de seu caráter transcendental.

Azevedo (1985) traz elementos das origens históricas do *tantra* e descreve uma série de práticas, instrumentos, simbologias e filosofias relacionadas a essa sabedoria ancestral. Complementa a contribuição Dias e sua obra traz um fortalecimento histórico a partir de críticas. Esse autor menciona Osho: importante pensador que trouxe os ensinamentos tradicionais – transmitidos em sua maior parte oralmente – para a língua inglesa e para o ocidente.

A contribuição de Osho foi fundamental para expandir o *tantra* no Ocidente, em suas formas particulares e diferentes da tradição. Ele traz os conceitos de sentimento, comportamento e consciência, além de ensinamentos sobre meditações ativas. O levantamento sobre os dados biográficos de Osho são expressões importantes do processo de disseminação dos princípios e do *tantra*, chegando até as bases do *neo-tantra*, evidenciando seu aspecto terapêutico. Osho (1995) compreende a sexualidade como um estado meditativo de não-mente, trabalhando a temática no campo da filosofia e prática.

Almeé (2020) e Leal (2016) são terapeutas brasileiros contemporâneos que comentam sobre a filosofia tradicional do *tantra* e seu desenvolvimento na forma do *neo-tantra* ou terapia tântrica. Além de uma visão crítica sobre o senso comum a respeito do *tantra*, essas abordagens resumem a argumentação sobre a filosofia tradicional do *tantra*, mostrando suas influências na terapia tântrica contemporânea. A argumentação sobre os domínios do *neo-tantra* apoia-se em reflexões e análises críticas dos estudos de Wilhelm Reich (1989, 1995.), Alexander Lowen (1985, 2018), Angelo Gaiarsa (1994), Osho (1995) e outros.

Reich (1989, 1995, 2012), com estudos sobre o corpo e comportamentos, desenvolveu a teoria da análise do caráter, para tratamentos emocionais, em que aborda o conceito de libido como energia sexual (Soares, 2014). Inicialmente chamada de economia sexual, essa teoria parte do conceito de potência orgástica: Através dela, o indivíduo pode vivenciar o ápice do prazer no ato sexual natural. A atitude consciente do ser para o amor gera saúde; doenças emocionais ou físicas provêm da incapacidade de amar, expressa no bloqueio da energia biológica e no cessar da potência orgástica. Reich, (1989) desenvolve, ainda, a teoria da couraça e a orgonoterapia.

Lowen (2018), discípulo de Reich, desenvolveu a teoria da análise bioenergética, reforçando a importância da relação corpo, mente e sexualidade.

Gaiarça (1994) e Groff (2011) sustentam teorias e técnicas de respiração que são importantíssimas em todo processo terapêutico tântrico.

Tais autores, bem como outros autores citados no decorrer da dissertação, apresentam pesquisas e métodos semelhantes e até mesmo iguais, que movimentam e atuam com a energia trabalhada na terapia tântrica. Daí a importância de se levar em conta seus conceitos, suas pesquisas e seus métodos, integrados a uma investigação do *neo-tantra*, abrindo campo para explorar as práticas terapêuticas seguindo seus referenciais teóricos. Isso contribui para trazer a

mão a não-linearidade da terapia tântrica e suas bases tradicionais à linearidade do discurso e da prática científica, caracterizando uma compreensão do que é o neo-tantra e sua função terapêutica. Cria-se, assim, um ponto de apoio às formações profissionais que existem nas diversas manifestações do *neo-tantra*.

Esses conceitos justificam a funcionalidade da terapia tântrica e suas etapas, desenvolvidas a partir do capítulo 4. Para expressar a sexualidade com plenitude, interna e externamente, o indivíduo precisa conhecer completamente sua capacidade de sentir prazer no corpo todo e na alma. Isso é potência orgástica. A terapêutica tântrica facilita o caminho para tal plenitude.

A escola moderna do *tantra* vê a sexualidade como caminho para a aceitação de quem se é e como se é. O sujeito, um arranjo de carne, ossos e sentimentos, é um ser integral em todo o seu contexto. Suas emoções manifestam-se inteiramente através do que se permite experienciar no corpo. Expressa a noção de sua existência, o reconhecimento de si mesmo e, enfim, da própria essência, por meio da sexualidade. Osho entende a sexualidade como um esperar silencioso, relaxamento nas excitações e retorno à inocência. É uma percepção plena do ser no seu estado natural: capaz de experimentar inteiramente os sentidos físicos, sentimentos, sensações, emoções, pensamentos e sua noção de espírito. A sexualidade, aqui, é um estado de *não mente* de bênção, em que o indivíduo se torna a própria consciência. (Pinheiro, 2017.).

Esses autores dedicaram suas vidas à compreensão das emoções no corpo, do corpo nas emoções, da importância de se olhar para a sexualidade e, alguns, da relevância do *tantra* nesse olhar. Seus conceitos estruturam as bases justificativas para a funcionalidade da terapia tântrica. Cada autor, à sua maneira peculiar e infinitamente importante para o desenvolvimento humano, motiva essa pesquisa seguir adiante na ousadia.

A terapia tântrica une os fundamentos espirituais e filosóficos dessa sabedoria ancestral, bem como suas práticas, a conhecimentos e técnicas ocidentais contemporâneas. O *tantra*, um caminho sagrado, emerge na contemporaneidade, ressignificando o sagrado ao possibilitar uma sexualidade mais saudável e uma vida mais plena de prazer, bem-estar e paz.

O capítulo 4 descreve linhas gerais da terapia tântrica, focada, principalmente, em suas correlações com os conhecimentos ocidentais, mostrando que eles a embasam. As características e potencialidades da terapia como um todo e de suas etapas, em termos de seus resultados, aludem à vivência plena e prazerosa de uma realidade que expressa a essência primordial sagrada. O prazer de viver é perceber o sagrado no mundo, seja com o objetivo da iluminação espiritual ou para curar disfunções sexuais e viver melhor. Um não é mais sagrado que o outro e, assim, oriente e ocidente

tantra e *neo-tantra* ressoam como um fenômeno que emerge com facetas contemporâneas ressoando uma sabedoria profunda e milenar, capaz de transformar a vida e re-educar a sexualidade.

Nessa linha, o capítulo 5 aborda a função do orgasmo e da expansão do prazer biológico. A argumentação traz fundamentos para a proposta de um manual para educadores no capítulo 6. Seu objetivo é trazer técnicas simples que os reconectem com o próprio corpo e alma, vivendo com mais plenitude e bem-estar, tendo a oportunidade de expandir esse estado em suas práticas de trabalho. Com isso, o capítulo 7 conclui: a terapia é uma síntese da espiritualidade tântrica tradicional, das novas perspectivas e práticas de Osho e outros místicos, bem como de conhecimentos científicos da psicoterapia corporal.

2. SEXO E SEXUALIDADE

Sexo e sexualidade são conceitos distintos referentes a aspectos humanos entrelaçados. Em linhas gerais, o sexo está ligado aos aspectos biológico e anatômico do corpo humano dos sexos feminino e masculino, assim como ao ato sexual. Esses aspectos de base biológica assumem qualidades e significados no contexto em que se inserem. Construtos culturais, sociais e históricos atribuem lugares e papéis aos indivíduos de acordo com o seu sexo. A construção de valores e moralidades sobre o sexo varia de acordo com tempos históricos e culturas – esse é um dos campos de estudo da sexualidade. Este conceito permite identificar diferentes práticas sexuais, relações com o corpo, relações de gênero, permissões e tabus referentes à sexualidade, ao ato sexual, ao toque e ao prazer. Também permite refletir sobre como essa complexidade de fatores atua na construção de subjetividades, com amarras e traumas relacionados ao prazer.

Senem e Caramaschi (2017) trazem a etimologia latina da palavra sexo – *secare*, significando corte, secção ou divisão. Evocam o mito do andrógino em Platão para ilustrar a ideia grega sobre uma unidade originária que se dividiu em homem e mulher pela atuação de Zeus. Os autores mostram a influência dessa origem mítica na construção de uma visão sobre homem e mulher: citando Laqueur (2001, pp.41-42 como referenciado por Senem & Caramaschi, p. 167), apontam que, até o século XVIII, havia uma concepção de que o sexo era uma expressão única de leis naturais que regulavam a vida e a sociedade. Aqui, uma mulher era um homem com a anatomia invertida, com os órgãos sexuais voltados para dentro. Portanto, era considerada inferior.

Evidentemente, houve desenvolvimentos científicos que transformaram essa visão sobre o sexo. Mas também é inegável que essa abordagem atribui um papel específico para a mulher, reproduzindo uma relação de violência cujo caráter é social, pertencente a uma cultura e construído historicamente. Daí a importância do conceito de sexualidade, instrumental em diferentes dimensões: biológica, psicossocial e histórica.

Freud contribui para a discussão sobre sexualidade quando afirma a importância de entendê-la como parte do cotidiano das pessoas, presente desde a infância, como instinto e atividade. Sua assertiva – de que a atividade sexual não constitui simplesmente uma função de reprodução manifestada no ato sexual, mas corresponde à busca natural pelo prazer – causou resistência no meio acadêmico e contribuiu para a importância do conceito em questão. Sua perspectiva – trazendo, ainda, a ideia de que a pulsão sexual atua nas psicopatologias – incorpora à discussão sobre sexualidade a sua manifestação na vida íntima e nas relações interpessoais. (Senem & Caramaschi, 2017, p. 169). Uma vez admitida a manifestação desses comportamentos no meio

social, essas características subjetivas estão num campo de determinações psicossociais e históricas.

Ocidente e oriente carregam uma longa e múltipla construção histórica de sua sexualidade. Algumas de suas culturas mostram como o papel do masculino, do feminino, do contato e do prazer interferem na capacidade subjetiva de senti-lo.

Numa ilustração clássica sobre a evolução da humanidade, Senem e Caramaschi (2017) abordam a *sexualidade primitiva* com foco nos períodos paleolítico e neolítico, mostrando uma transição da organização matriarcal para a patriarcal. Segundo seu referencial, no paleolítico, com a atividade da caça atribuída aos homens e a organização doméstica, os cuidados e a procriação a cargo das mulheres, formou-se um modelo de organização social matriarcal. No neolítico, com a sedentarização, o desenvolvimento da agricultura, a domesticação de animais e o surgimento dos primeiros registros de religião, a centralidade foi se deslocando para o homem, que passou a concentrar poder e atividades antes consideradas femininas. Essa transição se expressou, por exemplo, nas representações masculinas de divindades e na exclusividade masculina para a organização religiosa e bélica.

Os autores levantam a perspectiva religiosa dos hebreus, no Oriente Médio, sobre as mulheres, citando trechos da Bíblia. Seus dados trazem referências à mulher como *retirada da costela de Adão, inferior, auxiliar do homem e posse do marido*. Nesse contexto, o casamento era um contrato de interesses econômicos entre senhores, acompanhado de um dote, cuja monta resultou em práticas sociais de poliandria. (Senem & Caramaschi, 2017). Eles comentam, ainda, sobre a influência da cosmovisão persa sobre a religião de Israel:

Marcada pelo dualismo que concebia o mundo sendo governado por dois princípios: o bem e o mal, o Deus altíssimo e o belial. Esta concepção teve Mani como grande divulgador do qual surgiu o termo maniqueísmo. O judaísmo pós-exílio, recebendo influência deste pensamento incorporou características como o ascetismo, a vida celibatária, a concepção hostil e negativado corpo, do sexo, do casamento e, consequentemente, da mulher. (Senem & Caramaschi, 2017, p. 174).

E concluem, sobre o patriarcado:

No modelo patriarcal, a mulher era educada para ser submissa, ter postura recatada, ser cautelosa e delicada. Ao mesmo tempo, valorizavam-se as atitudes masculinas de força, virilidade, rigidez, ousadia e liberdade sexual (Ressel, et al., 2011, como referenciado por Senem & Caramaschi, 2017, p. 175)

Enquanto a cultura hebraica admitia a poligamia e a poliandria, as sociedades grega, sobretudo de Atenas, e romana caracterizavam-se pela monogamia associada ao poder socioeconômico (Senem & Caramaschi, 2017). É interessante perceber a ambivalência que

permite, ao mesmo tempo, uma mulher ser posse de um homem ou de vários numa relação de poliandria. Ou, ainda, a poligamia permitindo um homem a casar-se com mais de uma mulher. À medida que são formas diferentes de submeter ou controlar a mulher, evidenciam o caráter violento do patriarcado nas relações entre homem e mulher, que são relações de gênero, de sexo e de sexualidade.

Gonini e Ribeiro (2015) enfatizam a influência do matriarcado nas primeiras sociedades patriarcais, resgatando o período histórico do desenvolvimento da agricultura. Eles trazem exemplos de crenças e ritos religiosos ligados à fertilidade, semeadura e colheita:

São exemplos essenciais para entendermos o quanto do matriarcado está presente nas diferentes culturas, e até os dias de hoje isto pode ser visto inclusive no catolicismo, seja no inconsciente, seja nas histórias e tradições que foram passadas, como a divindade de Maria, o culto à Maria enquanto aquela que não pode ter seu pedido a Deus recusado, frases como “Pede à mãe que o Filho atende” e o ambivalente sentimento masculino em relação às mulheres: ou são santas ou são prostitutas. (Gonini & Ribeiro, 2015, p. 308).

Os autores trazem, ainda, dados linguísticos e da simbologia mítica para abordar a passagem do sistema matriarcal para o patriarcal:

Importante lembrar que muitas das primeiras sociedades patriarcais ainda continham muito da cultura matriarcal, e valores como a virgindade feminina inexistiam no Egito e na Grécia pré-clássica. No vocabulário egípcio não existia a palavra virgindade e nas religiões das primeiras civilizações os mitos da criação também mostravam a passagem do sistema matriarcal para o patriarcal. (Gonini & Ribeiro, 2015, p. 308)

As transições nos tipos de organização social e nas perspectivas sobre gênero, sexo e sexualidade passam por processos não lineares. Eles não são pautados por cisões repentinas, mas consistem na construção da sexualidade. Essas abordagens constituem uma macro-análise, passível de desconsiderar especificidades em virtude da ampla linha do tempo e da multiplicidade de manifestações sócio-culturais abordadas.

A Grécia Clássica – sobretudo a cidade de Atenas – também apresentava, assim como Roma, ambivalências quanto à sexualidade. Os dados levantados por Gonini e Ribeiro (2015) mostram diferentes formas de tratar a mulher, como o casamento era considerado e o tipo de sexualidade que ele manifestava, assim como o papel atribuído ao homem.

As mulheres atenienses eram submissas aos maridos, não podiam sair desacompanhadas e tinham de ficar no ambiente doméstico. Ao mesmo tempo, a Grécia Clássica tem em seus registros históricos e iconográficos uma grande riqueza de alusões eróticas. Diversas formas e posições de relação sexual são ilustradas ou abordadas. Além disso, existem relações

homoafetivas chamadas de pederastia, em geral entre um homem adulto e um jovem. Quanto às mulheres, além das esposas, existiam mulheres que gozavam de maior liberdade, não eram casadas, tinham conhecimentos e eloquência. Elas enriqueciam, participavam da vida social grega e tinham uma vida sexual ativa voltada para o prazer. É interessante perceber, aqui, a existência de um tipo específico de relação homem-mulher no ambiente doméstico e outro tipo na vida social. Também o caráter de normalidade da relação homoafetiva (Gonini & Ribeiro, 2015).

Em Roma, a mulher tinha mais visibilidade e participação social do que na Grécia. Mesmo assim, estava sujeita às normatizações referentes à profunda hierarquização e militarização da vida social romana. Roma era uma sociedade pautada na oposição entre ativo e passivo. O cidadão era ativo, enquanto os passivos eram as mulheres, crianças e escravos. O casamento, semelhante ao caso dos hebreus, era um acordo de interesses econômicos de famílias, envolvendo um dote. A mulher tinha a possibilidade de pedir divórcio mediante a devolução dessa monta. Ainda que com maior importância na vida social para a mulher, a relação sexual com o marido era pautada pela reprodução, o que determinava uma forma específica para o ato. O sexo voltado para o prazer era praticado com amantes ou escravos, manifestando a sensualidade e sendo de caráter hetero ou homoafetivo (Gonini & Ribeiro, 2015).

Há ainda várias outras normas sexuais, sempre pautadas na questão social e na quebra da hierarquia:

- 1) Relações sexuais entre uma mulher livre e um escravo não eram permitidas;
- 2) rejeita o modelo pederástico grego (o corpo da criança de sexo masculino constitui o interdito supremo);
- 3) a moral sexual romana é rígida, estrita e estatutária;
- 4) o surgimento dos primeiros pelos faciais delimita a fronteira entre o sexo homoerótico permitido e proibido;
- 5) os amores e os prazeres são excluídos da esfera conjugal e exigem um grupo de mulheres a quem está reservada a função de sedução e de prazer (Puccini-Delbey, 2010, p. 265-268, como citado por Gonini & Ribeiro, 2015, p. 314-315).

Toda a organização e o aparato da sociedade romana, para ordenar e normatizar a sexualidade de acordo com sua estrutura socioeconômica, preparou o terreno para o controle da sexualidade na Idade Média. Porém, segundo a moralidade cristã medieval, o princípio do controle não era a estrutura socioeconômica, mas a culpa e o pecado, que, certamente, mantinham o domínio de uma parcela da sociedade sobre outra e atribuía lugares e papéis bem específicos, de dominação para homens e de submissão para mulheres.

A Idade Média consolidou fortemente o domínio religioso sobre a sexualidade, sendo marcada pela dominação masculina e a repressão do sexo, da sexualidade e do prazer a partir dos

princípios de culpa, pecado, salvação e inferno. Esse controle nutriu-se das influências das culturas hebraica, grega e romana.

Senem e Caramaschi (2017) citam a influência do cristianismo quando adotado como religião oficial de Roma, integrando influências do falocratismo grego e do patriarcalismo hebraico. Com referências ao Antigo e o Novo Testamentos, trazem os papéis atribuídos a homens e mulheres, bem como as formas simbólicas de considerar e, assim, reprimir a sexualidade.

A influência hebraica, referenciada pelo Antigo Testamento, tinha algumas características marcantes: o divórcio como privilégio dos homens; apreijamento a mulheres que tinham relações extraconjugais; repressão da homossexualidade e da prostituição; menstruação vista como impureza e com proibições de relação sexual no período e proibição do incesto. As referências do Novo Testamento apresentam: pecaminosidade da homossexualidade, do adultério, do ato sexual e da prostituição; indissolubilidade do matrimônio; obediência e submissão como qualidades da mulher ideal e incentivo ao celibato (Senem & Caramaschi, 2017).

As influências éticas encontradas nessas escrituras formam a moralidade que orientava uma prática não totalmente linear, nem completamente ajustada a essa moral codificada. Os autores citam tradutores da Bíblia e pensadores da época medieval para enfatizar a negativização do sexo e sua função exclusiva de procriação, a exaltação da virgindade, a demonização da mulher e a criação de modelos ideais para ela. “Maria foi o protótipo da bondade feminina, considerando o sexo apenas com fins procriativos. Se Maria é a porta do céu, Eva é a porta do inferno” (Senem & Caramaschi, 2017, p. 178).

Mesmo assim, o controle não era total – segundo os autores, as classes baixas tinham uma relação comunitária e uma linguagem mais aberta à sexualidade, sem ser completamente atingida por esse controle. Para o clero, a instituição do celibato e a proibição da vida em família vieram apenas com o Concílio de Trento, de 1545 a 1563. Nesse período intensificou-se, também, a rigidez do controle sobre o sexo, o prazer e a sexualidade. Destacam-se a imposição de torturas corporais para os pecadores, a associação entre sexo e inferno, o aumento da vigilância clerical sobre a atividade sexual dos fiéis e a orientação sobre uma posição específica para o ato sexual, com o homem sempre por cima, assumindo a postura de dominação e a mulher de submissão (Senem & Caramaschi, 2017).

A sexualidade seguiu sendo controlada e reprimida com as reformas religiosas que aconteceram no fim da Idade Média. Elas se alinharam à emergência do modo de produção capitalista, instituindo uma ética muito mais individualista, porém mantendo a mesma moralidade repressora. Foi no contexto da Reforma de Lutero e do Vitorianismo que as ideias de Freud encontraram resistência. (Senem & Caramaschi, 2017).

Quanto à sexualidade no Oriente, importa agora mencionar linhas gerais sobre a sexualidade no *tantra*, pontuada por Lysebeth (1994), Woodroff (1952), Dias (2018) e Pereira (2019). A Índia foi influenciada, nas éticas do hinduísmo e do budismo, pelo modo de vida matriarcal do *tantra*. Essa filosofia de transmissão oral foi codificada para o sânscrito, absorvida pelas religiosidades citadas e se espalhou pelo Oriente, chegando à Ásia Central, ao Tibete, à China e ao Japão, assumindo características diferentes.

Os traços do *tantra* atualmente possíveis de se observar mostram que essa filosofia tinha práticas espirituais e técnicas corporais voltadas à expansão da consciência para alcançar, vivendo o mundo com o corpo, o *Samadhi* ou iluminação espiritual. Ao ser absorvido pela cultura ariana védica, pelo hinduísmo e pelo budismo, esse modo de vida, que aceitava uma experiência dual para se chegar a uma não-dualidade, teve elementos de sua simbologia e suas narrativas transmitidos para éticas monistas, como o vedantismo e algumas vertentes do budismo que pregam o celibato e a renúncia para se atingir a iluminação.

Pereira (2019) traz a iconografia de templos da Índia Central para mostrar a sacralidade do sexo no *tantra*, simbolizando o equilíbrio entre os princípios masculino e feminino na união sexual sagrada, que é uma das formas de se chegar à iluminação.



Figura 1. Templo Kajuraho

Fonte: Pereira, J., 2019. Khajuraho: os templos de sexo da Índia central, *Aventuras na História*. <https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/reportagem/historia-khajuraho-os-templos-de-sexo-da-india.phtml>, Recuperado em 06/05/2021.

Woodroff (1952), por sua vez, faz uma crítica à influência do cristianismo na Índia e à cultura do celibato no budismo, enquanto Dias (2018) mostra a importância do budismo para a codificação da tradição tântrica em seu sistema religioso. O autor ressalta que, nas práticas do sexo-yoga, a sexualidade pode ser tratada como um instrumento de iluminação. Muito embora no meio budista exista silêncio e segredo quanto a práticas que utilizam a energia sexual nesse sistema. Destaca, ainda, que o celibato não é uma prescrição obrigatória e que o sexo-yoga pode ser praticado pelo monge celibatário sozinho ou em união com uma consorte. As características do *tantra* tradicional e de seus desdobramentos serão aprofundadas no capítulo seguinte.

Segundo Foucault (1988, como referenciado por Senem, & Caramaschi, 2017), a modernidade controlou a sexualidade através do líder espiritual, do médico ou do psicólogo, trazendo verdades pertinentes a esse controle. O pecado, no nível espiritual, tornou-se a doença no âmbito da medicina e da psicologia. A repressão da sexualidade e do prazer, a dominação do masculino por meio de papéis e identificações com paternidade e maternidade, a submissão do feminino e o seu relegar ao doméstico e ao cuidado, o sexo para fins de procriação – todos esses elementos apenas se intensificaram e tecnicizaram com a modernidade e o fortalecimento das ciências médicas. (Senem & Caramaschi, 2017).

A integração do sexo e da sexualidade no discurso contemporâneo da ciência e da sociedade trazem-nos para um campo tão ambivalente quanto ao da construção de sua repressão. Ao mesmo tempo, pode-se estar diante de uma via de desrepressão através do conhecimento científico e de novas práticas, ou de uma nova forma de exercer poder e controle. Isso acontece porque a sociedade de consumo se apropria da abertura discursiva para a sexualidade para fortalecer e reproduzir valores patriarcais e machistas que objetificam a mulher e trazem uma visão da sensualidade e da sexualidade que remetem ao consumo e ao prazer genital.

Por outro lado, o olhar científico sobre a construção da sexualidade e da sua repressão abrem espaço para se entender o prazer em seus aspectos fisiológico, energético e no âmbito da psique, permitindo o desenvolvimento de práticas desrepressoras. A visão de Reich (1989, 1995, 2012.) sobre a economia sexual, as teorias de Lowen (2018) sobre a bioenergética e as práticas da terapia tântrica contribuem para uma visão diferente sobre o prazer, a sexualidade e o sexo.

3. TANTRA: A SABEDORIA NO TEMPO

Tantra é uma prática/filosofia/tradição maravilhosamente pura, um espaço desconhecido para os ocidentais. O que se tem falado e escrito é tão somente a superfície de algo que não pode ser comunicado. (Azevedo, 1985, p. 5).

Esse é um território desconhecido sobre o qual muito tem sido falado e escrito. Tudo o que foi revelado é apenas o limiar, a casca, a rama do incomunicável. Pode parecer enigmática esta apresentação, mas o *tantra* é um dos assuntos menos conhecidos no Ocidente. *tantra* é uma palavra sânscrita composta de duas outras: *tan*, que significa desenvolver, crescer; e *tra*, que é instrumento, ferramenta. Este mesmo sufixo *tra* é encontrado nas palavras *mantra* e *yantra*. Na palavra *mantra*, temos *man* = pensador, pensamento e *tra* = instrumento (Azevedo, 1985).

Anterior aos estudiosos, Tantra era compreendido pelos ocidentais como sinônimo de superstição, magia, rituais sangrentos e de fundo sexual, orgias, estando, portanto, ligada ao vício e à depravação. Mas o tantra na sua origem é extraordinariamente puro e reto. Embora também admita caminhos que, para nós ocidentais, parecem escusos. (Azevedo, 1985, p.8)

Azevedo define o *tantra* como:

O tantra consiste numa série de práticas, rituais e atitudes que buscam a vivência do aqui e do agora; de algo com que nós, ocidentais, perdemos completamente o contato: a consciência. Essa perda decorre do fato de estarmos sempre voltados para o passado, de onde vem o nosso mundo, que chega até nós deformado por sucessivos prismas. Ou vivemos projetados num futuro, também totalmente irreal. Vivemos sempre na expectativa, sempre numa projeção do passado ou do futuro. E perdemos por completo, estamos totalmente cegos pela presença desse aqui e desse agora, do que não pode ser expresso por palavras e não pode ser visualizado, mas sentido. Tantra é o caminho de poder, de força, de energia. O tantra é magia, alquimia, força de criação e realização. É a transformação da pessoa adormecida, mecânica, em um ser desperto, acordado para seu corpo e sua alma (Azevedo, 1985, p.14).

Essa é uma filosofia e modo de vida milenar no oriente. É uma tradição que foi transmitida oralmente, desde os primórdios dos povos dravídicos do vale do *Indus*, na Índia. Sua origem no tempo é imprecisa: pode-se considerá-lo um fenômeno que permeia diferentes culturas e tradições, sobre o qual existe um debate. Azevedo (1985) e Lysebeth (1994) entendem-no como tradição dos dravídicos, de culto à feminilidade, que influenciou o hinduísmo védico, budismo e jainismo, através do contato com os arianos que irromperam na região.

Lysebeth (1994) faz uma descrição livre e quase literária de cidades dravídicas arcaicas que foram descobertas pela arqueologia, quando da ocupação inglesa. Eivada de teor literário e influências de paradigmas evolucionistas e coloniais, traz, mesmo assim, elementos descritivos da sofisticação de algumas de suas cidades: *Harappa*, *Mohenjo-Daro* e *Chatal-Huyuk*. O autor cogita a possibilidade da existência de um culto ao feminino, que ele chamou de tântrico, apesar de não haver provas suficientes para confirmá-lo:

Chatal-Huyuk era tântrica? Será só imaginação? Não! Os grandes temas do tantra, como culto da Feminilidade, nela estão presentes. (...) Em todos os santuários vibra uma densidade simbólica extraordinária. Para percebê-la, "entremos" nos desenhos e imaginemos uma cerimônia do culto, no templo, à noite. No santuário, fracamente iluminado pela luz vacilante de lamparinas a óleo, os adoradores contemplam os símbolos. No primeiro plano, a Deusa, que lhes abre os braços, enquanto suas pernas afastadas sugerem a porta da Vida: ela simboliza nesse momento todos os mistérios e todos os poderes da Vida encarnados na Mulher, origem de toda a fecundidade, toda a fertilidade, tanto dos seres humanos quanto dos animais. (Lysebeth, 1994. p. 38)

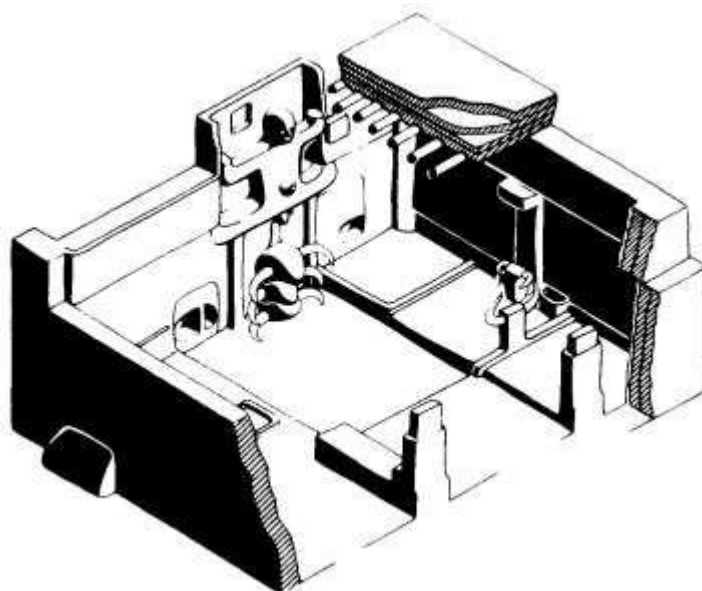


Figura 2. Reconstituição gráfica de um santuário de caveira de boi em Chatal- Huyuk, com ênfase para a figura de uma deusa com os braços e pernas abertos.

Fonte: Lysebeth, A. V., 1994, *Tantra*, o culto da feminilidade – outra visão da vida e do sexo, São Paulo, Summus, p. 40.

Azevedo (1985) cita a importância da contribuição de Arthur Woodroff (Sir John George Woodroff) na investigação do conhecimento tântrico pelo ocidente. Woodroff teve contato com autoridades religiosas hindus e colheu informações de escrituras cujas fontes são orais. Isso reforça a um só tempo a essência tântrica do sentir e a dificuldade ocidental – com seu pensamento lógico e linear – em absorver essa sabedoria. As informações obtidas em segunda mão com Avalon permitiram construir conhecimento da vertente hindu do *tantra*. Há formas e expressões do *tantra* no hinduísmo, budismo, jainismo e xamanismo (Azevedo, 1985) (Dias, 2018).

Arthur Avalon – pseudônimo de John Woodroff – foi um jurista inglês renomado que, atuando na Índia, interessou-se pela sua filosofia e espiritualidade. Interessado nesse modo de vida e filosofia também chamado de *Shastra*, adentrou seu universo e modificou o contato do ocidente com essa sabedoria.

Pode-se identificar os primeiros contatos do rito tântrico com o ocidente nos escritos que antecederam a contribuição de Woodroff. O autor, nos prefácios e introduções de *The Principles of Tantra* (Woodroff, 1952) e *The Serpent Power* (Woodroff, 1950), critica essas visões. Elas foram construídas segundo o pensamento colonial inglês colonizador da Índia.

Os primeiros pesquisadores do *tantra* e das escrituras disponíveis cunharam análises enviesadas por preconceitos inerentes a sua formação cristã. O culto à feminilidade, as noções de centros de energia (*chakras*), o trabalho com a energia sexual e as deidades cultuadas eram tratados como abominações, decadência moral, bruxaria e magia negra. Woodroff (1952) traz outra visão acerca do *tantra*. Buscando despir-se da visão cristã, sua reprodução de ensinamentos orais e estudos das escrituras, mostra a profundidade do *tantra*. Sua descrição, a partir do contato com hindus e ensinamentos védicos mostra, ainda, que o *tantra* é uma sabedoria que se mantém viva no tempo pela sua absorção e transformação em outras culturas e expressões religiosas.

O ponto fundamental – trazido em *The Principles of Tantra* (Woodroff, 1952) – sobre o caminho tântrico e a importância da entrega para a própria prática e para um *Guru*. A razão mundana não dá conta de provar a verdade espiritual do *Tantra Shastra*. *Sadhāna* é a oportunidade de entregar-se à prática e ao estudo constantes do *tantra*. *Siddhi*, sucesso atingido através da *Sadhāna*, desperta o princípio super-sensual inerente a cada ser. Essa entrega espiritual e o despertar desse princípio permitem experienciar a existência humana – apenas uma das formas de existir de nossa essência espiritual – através da sabedoria que explica, sem racionalizar, a causa da existência do universo e da existência humana. Ela só pode ser inteiramente experimentada com a entrega ao caminho espiritual do *tantra*.

Woodroff (1952) apresenta o *Tantra Shastra* como uma sabedoria que permeia os *Vedas* e o monismo de diferentes linhagens hindus. O princípio básico da existência em todas as suas dimensões, do universo e da vida neste planeta, reside na Grande Mãe criadora, que assume diferentes nomes e formas, como *Shakti*, *Kali*, *Durga*, *Tara*, *Tattva* e *Parvati*. O princípio *Shakti* tem uma dimensão essencial que precede a experiência dual. Nesse nível não existe dualidade e, portanto, não se trata de uma essência feminina, mas neutra.

Mesmo assim, ao longo do texto, *Shakti*, no aspecto essência, é referida com os pronomes “ela” e “dela”. Sendo intangível para a pessoa “comum”, essa essência é apreendida ou experimentada no mundo da experiência, o *Samsara*, dual. Aqui, *Shakti* é manifesta como feminina e remete, na

parcialidade das infindas formas que toma, relatadas longamente por Woodroff (1952), a seu aspecto primordial. A assertiva da neutralidade de *Shakti* em seu aspecto essencial não interfere na sua percepção enquanto feminino e remete à natureza matriarcal do modo de vida tântrico. Importante ressaltar que o hinduísmo absorve aspectos do *tantra* e que esta sabedoria permeia e precede, não só seus ensinamentos e conhecimentos, como os de outras linhagens, como o budismo e o jainismo.

A partir da infinita e amorosa essência *Shakti*, surge o princípio masculino *Shiva*, que não se sustenta por si só, diferente do feminino. Desses princípios, surgem a existência e o *Samsara*, a experiência do mundo material e outras dimensões de vida, num ciclo de mortes e renascimentos. Os *Jivas*, espíritos, encarnam sob diversas formas animadas e inanimadas, atingindo a forma humana depois de muito esforço. A encarnação humana permite alcançar a liberação, iluminação ou *Samadhi*. Ou seja, encontrar a verdade desse princípio da existência, é transcender a experiência humana no mundo em direção à essência, a *Brāhman*. Isso é possível entregando-se a caminhos espirituais que podem ser dualistas ou não-dualistas. (Woodroff, 1952).



Figura 3. Imagem representando *Adi Shakti*, símbolo da força criadora primordial.

Fonte: Crow, S., 2017, “*Adi Shakti, Adi Shakti, Namo Namo*”, *Eternal Health Yoga*, disponível em <http://www.eternalhealthyoga.com/ehy/2017/05/24/adi-Shakti-adi-Shakti-namo-namo/>. Acesso em 02/05/2021.



Figura 4. Imagem representando Shiva Nataraja, símbolo de criação (criatividade), proteção e destruição (dissolução).
Fonte: Lysebeth, A. V., 1994, *Tantra*, o culto da feminilidade – outra visão da vida e do sexo, São Paulo, Summus, p. 197.

Woodroff (1952) mostra como o *Tantra Shastra* é uma sabedoria que permite atingir a verdade do monismo védico aceitando a relatividade da existência dual. O monismo consiste, em linhas gerais, em renunciar a experiência dual para se encontrar a verdade da essência.

O *Tantra Shastra* permite vivenciar a dualidade do *Samsara* como uma ferramenta para se atingir o *Samadhi*. Assim como os *Vedas*, é considerado um aspecto de divindades como *Brāhma*, *Vishnu*, *Mahadeva (Shiva)*, *Bhagavān* ou *Bhagavati*. Essas divindades se expressam nas escrituras védicas e tântricas através da transmissão humana pelos *Rishis* (intelectuais, esclarecidos, iluminados), não sendo eles os seus autores. O propósito desses ensinamentos é levar o *Jiva* à liberação. No caso do *tantra*, expressão de *Bhagavān* ou *Bhagavati*, masculino ou feminino, a liberação vem através de um método que permite alcançar a verdade monística por meio do mundo dual.

Segundo o *Tantra Shastra*, para se seguir o caminho do monismo, é necessário passar pelo caminho que lida com a dualidade. Neste caminho, *Shiva* e *Shakti*, os princípios masculino e feminino, são os objetos da *Sadhāna* – o caminho para se atingir a transcendência através de

práticas específicas que aceitam tanto a dualidade quanto a não dualidade. Como isso é possível?

Aceitar o mundo dual não é tê-lo como uma realidade absoluta, mas compreendê-lo como a expressão de um princípio causal do universo e de toda a existência. No *tantra*, esse princípio é a grande mãe ou *Shakti*, ou todos os outros nomes e formas que ela pode incorporar. Segundo Woodroff (1952), o *Kulārṇava Tantra* afirma que essa sabedoria é o conhecimento do *Brāhman* na forma de *Shiva* e *Shakti*. Para o *Sadhaka* – aquele que se entrega ao *tantra* – a consciência de *Shiva* e *Shakti* por meio da experiência no mundo é uma conquista constante e o mundo per se é insignificante. Muito embora o *Sādhaka* (praticante do caminho espiritual) viva no mundo, ele o percebe através do conhecimento da essência. Por outro lado, o monismo renuncia a essa experiência para se dedicar à verdade da mesma essência, que ele simplesmente afirma.

O *Tantra Shastra* precede e permeia todos os outros *Shastras* ou sabedorias da Índia, védicas ou não-védicas. Sua sabedoria pode ser encontrada em todas as escrituras que em parte sobreviveram às instabilidades religiosas e políticas da região. O *tantra*, cujo trabalho é atingir eventos sobre-humanos e divinos com a força de seus próprios *mantras* (Woodroff, 1952 p. 247), abarca, em suas escrituras, *mantras* como o *Pranava* (*Om Mani Padme Hum*), espinha dos *Vedas*. Também tem *mantras* que constituem os *Upanishads* e *Puranas*, outros escritos sagrados indianos.

Além disso, trabalha com a energia da *kundalini*, uma energia criativa considerada essencialmente sexual e com os centros de energia chamados *chakras*. Esse trabalho, permeado por uma ascese detalhadamente explicada por Woodroff (1952), é uma forma de, com os sentidos, transcender a realidade material, sem negá-la, mas a instrumentalizando. O corpo e os sentidos são ferramentas de se experimentar a essência manifesta na própria experiência. Aspectos dessa sabedoria podem ser aplicados a todas as vertentes de praticantes dos *Vedas*. Além disso, ela abarcou o budismo antes dele se tornar uma ascese monástica sistematizada.

As informações supra nos levam a entender a antiguidade e profundidade do *tantra* na religiosidade, magia e espiritualidade indianas. Ainda segundo a perspectiva hindu, a humanidade passou por diversas eras, tornando-se cada vez mais densa e menos consciente de sua natureza divina e transcendental. Para cada era – *Satya-yuga*, *Treta-yuga*, *Dvapara-yuga* e *Kali-yuga* – existe uma prática mais adequada. Entretanto, baseando-se nos ensinamentos reproduzidos por Woodroff (1952), a era de *Kali-yuga* representa a era de maior inconsciência e apego à dualidade. Portanto, a prática do *tantra* é, segundo os próprios ensinamentos védicos, a mais adequada para este momento da humanidade.

Rafael Dias (2018) enfatiza a diferença entre o surgimento literário e as origens históricas do *tantra*. Evidencia, mais uma vez, a oralidade da tradição e as dificuldades em se precisar seu surgimento. Com maior rigor científico, o pesquisador traz um debate com diversos autores, pontuando sobre a história do *tantra* e características de sua filosofia. Em primeiro lugar, discute o debate sobre a origem literária entre os hindus e os budistas, evidenciando disputas e inter-relações entre essas tradições na absorção e expressão da influência tântrica. Ele fecha o escopo de sua análise filosófica no budismo tântrico, mostrando como a sabedoria se espalhou pelo Tibete e o oriente.

A própria cronologia histórica e a conexão entre o *tantra* e o vedantismo são evidências fortes de que o primeiro contato e absorção dessa sabedoria tenham se dado através do hinduísmo. Dias (2018) apresenta um debate que evidencia o caráter de ocultismo, segredo e oralidade do *tantra*. Suas referências apontam para uma gênese que pode remontar a 3000 a.C. e para um surgimento como sistema de pensamento público por volta de 500 d.C ou 600 d.C. (Conze, 1973. Como citado em Dias, 2018. p. 21).

Ainda assim, há pontos de vista que sustentam a argumentação sobre o Budismo sendo um influenciador do *tantra*. Ancorado na argumentação de Benoytosh Bhatthacharyya (1989, como citado por Dias, 2018. pp. 22-23), afirma:

[o autor] admite a ancestralidade do conhecimento tântrico, sendo quase impossível detectar, precisamente, o momento exato do seu aparecimento. Porém é com a doutrina budista que ele emerge como um campo filosófico e iconográfico delineado, influenciando assim o Hinduísmo. O autor adverte ainda que os budistas foram os primeiros a introduzir o *Tantra* dentro da literatura religiosa ortodoxa, incluindo seus preceitos em um formato canônico: posteriormente, segundo o autor, o mesmo caminho foi seguido pelos hindus. (Dias, 2018, pp. 22-23).

Esse argumento, moderado, aponta, mais uma vez, para a ancestralidade do *tantra* e para a sua importância. A despeito das disputas, permeou ambas filosofias e integra práticas voltadas para a transcendência e a iluminação, trabalhando com uma energia sexual. A originalidade do trabalho de Dias (2018) reside na retomada da importância da sexualidade no budismo, estudando o sexo-*yoga* como prática de vertentes budistas. Mais do que as nuances da prática do sexo-*yoga* e das particularidades filosóficas do budismo na Índia, no Tibete e na Ásia, importa, para o escopo dessa pesquisa, o caminho traçado por Dias (2018), bem como uma característica filosófica específica presente na expansão do budismo e da sabedoria tântrica a ele subjacente.

Admitindo a polissemia do termo *tantra*, Dias (2018) traz referências para entendê-lo etimologicamente. *Tantra* abarca significados como *continuar, estender, propagar, esticar, multiplicar, teia, tecido e corpo*. Isso é análogo ao que Woodroff (1952) traz como o sucesso ou as habilidades representadas por *Siddhi*, as características super-sensuais do corpo, como uma forma de apreender a experiência como manifestação de uma essência divina. Esse é o ponto de partida para a apresentação das linhas gerais do que é o *tantra* na argumentação de Dias (2018): teorias, técnicas e rituais da Índia Antiga, que se espalharam pela Ásia; ensinamentos sobre sons, símbolos e técnicas corporais fundados numa filosofia de culto ao feminino, do corpo como templo da espiritualidade, voltada para uma experiência não- dual.

O *tantra* começa a ser introduzido na literatura budista a partir do século II d.C. e ganha impulso nos séculos VI e VII. Nesse período – de florescimento econômico e social, bem como de estímulo à cultura local – os textos escritos ganharam importância e diferentes vertentes do *tantra* foram reveladas em compilações. A tradição oral se reforça com a expressão escrita e sistematizada, “adentrando o século VI com a força de uma genuína tradição, uma filosofia própria e um complexo sistema prático-ritualístico”(Dias, 2018. p. 28). Esse impulso proporcionou o surgimento de universidades monásticas na Índia, que propagaram a sabedoria tântrica por meio dos ensinamentos budistas. Com isso, os escritos tântricos conheceram seus primeiros comentadores e o *tantra* pôde se disseminar pela Ásia Central e pela Indonésia.



Figura 5. Mosteiro Gyuto, do budismo tântrico, em Dharamshala, norte da Índia.

Fonte: Adaptado de “5 razões para o Mosteiro de Gyuto estar em sua lista de passeios turísticos em Dharamshala” *Viagem -sobre experiências de viagem*. Disponível em <https://utreradeportes.org/pt/asia/42-5-reasons-for-gyuto-monastery-to-be-on-your-list-of-dharamshala-sightseeing.html>, acesso em 02/05/2021.

Entre os séculos VIII e XII, com a dinastia *Pāla* e seus reis convertidos ao budismo, o ensinamento monástico se mantém e ganha mais força. O *tantra* chega até o Tibete e o budismo tibetano, onde, nos séculos XIII e XIV, a sua coleção de textos é organizada em quatro partes.

Quando analisamos as quatro classes do *Tantra*, começamos a perceber o cuidado com que os mestres budistas tratavam dos temas relacionados com a energia sexual. Nos três primeiros níveis do (*Kryiā-tantra*, *Caryā-tantra* e *Yoga-tantra*), *Tantra* as práticas sexuais não aparecem como instrumentos de realização espiritual. Contudo, na última classe do *tantra*, *Anuttarayoga-tantra*, é finalmente ensinado para os discípulos que não optaram pela vida celibatária, os segredos do sexo-*yoga*. (Dias, 2018, p. 30).

Cada classe de *tantra* conta com rituais, meditações, visualizações de divindades e formas de disciplinar o corpo e a mente diferentes. É na quarta classe de *tantra* que se trabalha com a visualização de divindades coléricas em união sexual e com o movimento da energia sexual com o objetivo da transcendência. As técnicas corporais dessa classe de *tantra* se aplicam diferentemente, de acordo com o tipo de praticante: o monge celibatário ou o praticante com sua consorte.

A apresentação supra traz linhas gerais sobre a sabedoria do *tantra* tradicional, em seus elementos que influenciam as práticas que esta pesquisa chama de *neo-tantra* e terapia tântrica. A ancestralidade da sabedoria do *tantra* em relação aos conhecimentos hindu e budista fica evidente. Também é notável como a noção de *tantra*, enquanto modo de vida, espiritualidade, religiosidade, magia e alquimia, vai se enriquecendo, transformando e se tornando plural mediante os dinamismos históricos da Índia e da Ásia. Nesse sentido, o *tantra* torna-se paulatinamente polissêmico, sustentando-se como tal pela essência que prevalece: o mundo da experiência é manifestação de um absoluto divino cuja natureza, ainda que neutra, é percebida como feminino. Isto é, o *tantra* é um culto à feminilidade que trabalha com a energia sexual e a sensibilidade do corpo para se atingir a iluminação, aceitando a experiência dual para se atingir um estado de não-dualidade. Outros dinamismos históricos permitiram que o *tantra* chegasse ao ocidente, absorvendo conhecimentos das ciências da saúde, psicoterapia corporal, artes, dentre outros.

Osho teve uma contribuição singular na disseminação do *tantra* pelo ocidente. Suas palestras foram compiladas em diversos livros considerados de sua autoria, embora não tenha de fato escrito nenhuma obra. Nascido na Índia, afirmou ter atingido a iluminação em 1953. Entre 1953 e 1956, estudou filosofia na Universidade de *Jabalpur* e pós-graduou-se na Universidade de *Sagar*, a convite de um de seus professores. Seguiu carreira como professor universitário de 1957 até 1970, nas universidades de *Raipur* e *Jabalpur*. Segundo seus

relatos, sua atuação trouxe polêmicas na universidade, com o questionamento de alguns padrões, como a separação entre gêneros nas salas de aula e o padrão de vestimenta usual da universidade. Além disso, suas aulas consistiam em debates mais abertos e agregavam cada vez mais estudantes de outras áreas. A sua inclinação para o tema da espiritualidade, da contemplação e da meditação – diferentes do cotidiano materialista que ele observava na universidade – o levou a abrir uma escola de meditação que atraiu alunos, professores e vice-reitores, interessados em saber o que é a meditação. (Osho, 2016)

Ao final desse período, viajou pela Índia fazendo palestras públicas. A linguagem de suas palestras podia variar de acordo com a inclinação religiosa ou ideológica de seus públicos, mas seu objetivo era fomentar uma reflexão que cultivasse o silêncio da mente, que fosse útil para se atingir um estado de não-mente. À medida que sua fama e seu número de seguidores cresciam, Osho introduziu meditações em suas palestras, criando centros de meditação chamados Centros de Despertar da Vida, parte de um movimento, sem rótulo de religião, chamado Movimento de Despertar da Vida. (Osho, 2016)

Ao longo da década de 70, criou campos de meditação e sofisticou seu método, trazendo palestras e meditações em encontros de maior duração. Suas palestras começaram a ser registradas e compiladas, com destaque para o livro *Do sexo à supraconsciência*, em que “explica que o amor e a meditação surgem como uma transformação da energia sexual e que, se for reprimido, o sexo nunca poderá ser transformado” (Osho, 2016, p. 289). Osho introduz meditações dinâmicas e catárticas em suas experiências, aprimorando a técnica nos anos seguintes. Ao mesmo tempo que palestrava sobre os escritos tântricos tradicionais – as 112 meditações do *Vigyan Bhairav Tantra* – falava da diferença entre o pensamento do Oriente em sua época e na época arcaica dos ensinamentos tântricos. Mostrava, ainda, a tendência em se borrarem as fronteiras entre Oriente e Ocidente, observando a tendência de cada sistema de pensamento em olhar para a sua direção oposta.

Nesse sentido, a meditação não só tinha de ser adaptada para as novas formas de pensamento do Oriente, como deveria, também, integrar o pensamento Ocidental. Enquanto o Oriente se calca sobre a filosofia, espiritualidade e meditação, o Ocidente tem o olhar das diferentes psicoterapias. Em todo esse espectro, o corpo, a meditação ativa, a catarse e a energia sexual ou orgástica são fundamentais para a busca de um estado de não-mente. A ideia aqui é liberar o sujeito de todos os seus condicionamentos sociais ou morais para se atingir a transcendência.

Esse foi o tipo de renúncia proposto por Osho a seus discípulos, chamados *neo-sannyasins*. A renúncia aos condicionamentos mentais em vez da renúncia ascética a uma vida mundana. Isso ressoa com sua aproximação aos costumes da época dos *Upanishads* e

Vedas, bem como sua crítica à sistematização por tradições budistas que adotaram o celibato. O movimento de Osho ganhou cada vez mais seguidores de diferentes partes do mundo, assim como bastante força, tendo fundado um *ashram* em *Puna*, na Índia, em 1974 e uma comuna em uma área próxima a *Antelope, Oregon*, nos Estados Unidos, em 1981. Sua história – alvo de críticas – é eivada de posturas consideradas rebeldes e de polêmicas. Trouxe novas perspectivas sobre e práticas de meditação, popularizando-se no ocidente. Muitas das práticas contemporâneas do *neo-tantra* integram as meditações dinâmicas de Osho, o trabalho com a energia orgástica, com o corpo e com a música, com a catarse e com abordagens psicoterapêuticas (Osho, 2016).

Seguindo a tradição de oralidade do *tantra*, levantam-se, aqui, algumas perspectivas contemporâneas acerca do *tantra* tradicional por Aysha Almeé (2020). Segundo a terapeuta, o debate sobre o *tantra* tradicional é polêmico, como o é para o *neo-tantra*, uma prática em construção. O *tantra* antigo e o *neo-tantra* concordam que a verdade é experiencial: as experiências práticas são mais importantes que leituras, teorias e filosofias. Nesse sentido, a leitura de textos antigos merece fluidez e cuidado: os ensinamentos originais sobre o *tantra* estão em sânscrito, passaram por traduções e descrevem as experiências de outrem. Com essa ressalva, Almeé (2020) descreve duas variações do *tantra* antigo, considerando suas práticas e seu objetivo.

O *Vama Marga Tantra* – o *tantra* de mão esquerda – trabalha a energia sexual com práticas de *yoga*, respiração e sexuais. As práticas sexuais circulam e desenvolvem a energia sexual com o objetivo de transcender, atingir estados alterados de consciência expandida e o *Samadhi*. Essas práticas visam, ainda, desenvolver habilidades importantes do corpo, os *Siddhis*. Aqui, eles são considerados habilidades de integração, de interação sutil com tudo o que é vivo no mundo. Desenvolvê-las é o caminho para o *Samadhi*.

O *Dakshina Tantra* – de mão direita – desenvolve a energia sexual com outras práticas, como *yoga*, *bandhas* e respiração. As práticas sexuais não fazem parte dos hábitos de quem busca o *Samadhi*. Em ambas vertentes, a busca é voltada para a transcendência e a visão não-dual. Essa busca começa com a experiência prática no mundo dual e seu objetivo é a unidade por meio da união dos princípios masculino e feminino – *Shiva* e *Shakti*, todoabrangentes e constituintes de todos os aspectos da experiência – atingindo a unidade, a transcendência. O *tantra* é um culto a *Shakti*. Tudo o que é manifesto é *Shakti*. Portanto, tudo é sagrado, de maneira que, numa abordagem *neo-tântrica*, procurar essa sabedoria para resolver questões pontuais, como sexualidade ou disfunções sexuais, não é menos sagrado do que buscá-la com o intuito do *Samadhi* (Almeé, 2020).

Otávio Leal (2018) faz uma crítica ao que pode ser um senso comum sobre o *tantra* e dá uma visão geral sobre o *tantra* tradicional. O autor, iniciado no *tantra* hindu, é terapeuta em diversas áreas e coordenou grupos de *tantra*, tendo dirigido uma ordem iniciática tântrica. Sua perspectiva enfatiza o aspecto oral e não-sistemática dessa sabedoria. Como o praticante tântrico – *Sādhaka*, *Sādhaki* ou *Tantrika* – adentra o caminho pela entrega ao *Guru*, essa sabedoria é envolta em segredo e misticismo pela transmissão oral.

Em sua visão, o senso comum sobre o *tantra* é uma abordagem parcial e distorcida da essência de sua filosofia. Ele questiona a associação mais comum entre *tantra* e sexo com o argumento de que apenas uma pequena parte dos ensinamentos tântricos trata diretamente sobre o *mahituna* – o sexo tântrico. O *tantra* visa o bem-estar por meio do êxtase da consciência expandida. Na prática, agrega diversas técnicas e disciplinas:

Tantrik ou Tantra é uma filosofia antigüíssima, originária da Índia e que busca o reconhecimento do Purusha (Consciência, Essência, Espírito) através de métodos práticos e técnicos, como posturas físicas (ásanas e Yoga), respirações, concentrações, cuidados com a alimentação, e um universo de técnicas que se utiliza da vida como um todo de forma prazerosa e libertária. É a união de Purusha [espiritualidade, essência] com Prakriti (matéria).(Leal, 2018).

Filosoficamente, o escopo do *tantra* é a metodologia para a felicidade. O foco se desloca da causa (porquê) do sofrimento para a maneira (como) de se alcançar a felicidade. A base desse pensamento é a assertiva de que tudo é sagrado. Então, na vida, incentivam-se comportamentos fundados na sacralização de:

homens, animais, natureza, dança, música, alimentos, perfumes, ciclos naturais, coisas simples do cotidiano e também o sexo, que tem como base a vitalidade do prazer, da brincadeira e do compartilhar. O sexo que leva ao carinho, à amorosidade, ao amor universal expresso no companheiro(a); o sexo que leva à integração homem (*Shiva*) / mulher (*Shakti*), yin (energia feminina)/ yang (energia masculina; corpo / mente, pênis (lingan) / vagina (yoni).(Leal, 2018).

O *tantra* está além do sexo, do orgasmo e da massagem. Toda a experiência é sagrada. Por isso, o *tantra* é um modo de vida: pode ser experimentado a cada momento, em qualquer experiência.

Diante dessa reflexão, supondo que Leal (2018) leva esses valores para suas práticas contemporâneas e, ainda, levando em conta a experiência da autora em vivências e como terapeuta, esta pesquisa traz uma abordagem sobre a massagem. Embora não seja a essência do *tantra*, faz parte de sua aplicação terapêutica contemporânea e também é uma experiência humana, sagrada como qualquer outra.

A história da origem da massagem tântrica é contada por Deva Okmar Anand (2020), em seu site. Porém, Osho iniciou esse trabalho nos finais da década de 60 e início dos anos 70. Busca-se reproduzir de forma objetiva, mantendo sua originalidade.

Em 1982 com Joseph Kramer, um americano que desenvolveu o que ele chamou de *Massagem Erótica Taoísta* após estudar, por anos, técnicas de massagem e de respiração (Anand, 2020). A técnica consistia nos ensinamentos sexuais Taoístas e da respiração consciente, com intenção de intensificar o fluxo energético corporal. O objetivo era sentir como o fluxo de energia sexual e da excitação circulam pelo corpo e intensificam o fluxo energético.

Joseph desenvolveu cursos que intitulou “O Êxtase Sexual” e “Sexo saudável”. Em pleno ápice da epidemia de AIDS, a técnica rapidamente se espalhou, pois muitos homens queriam conhecer maneiras de como ter experiências intensas e orgânicas sem ejaculação, ou seja, limitando o perigo de um possível contágio. (Anand, 2020)

Uma jovem prostituta e artista, Annie Sprinkle, em 1986, auto-intitulada *curandeira sexual* ouviu algumas fitas dos cursos de Kramer. Ela trabalhava como editora da revista Penthouse e preparava um artigo sobre sexo e espiritualidade. Então, marcou uma entrevista com Joseph e decidiu participar de um curso de respiração chamado *Renascimento Tântrico* de Kramer. Ela era a única mulher entre 40 homens gays. E lá experimentou seu primeiro orgasmo energético. Sem toques, com roupas, somente respirando. Foi uma experiência bem emotiva, espiritual e libertadora. E daquele dia em diante ela quis aprender tudo que Joseph poderia ensinar a ela. (Anand, 2020)

Então a jovem Annie queria sentir a experiência que sua técnica proporciona aos homens e convidou Kramer para fazer uma massagem nela. Como ele nunca havia feito uma massagem genital em uma mulher pediu para que Annie o guiasse. Ela já estava familiarizada com respiração consciente e, juntamente com o toque de Joseph, entrou em um transe orgástico. Logo depois sugeriu que ambos tinham que trabalhar juntos para desenvolver uma massagem genital também para as mulheres. Em 1993 eles começaram os trabalhos que resultaram no que hoje chamamos de “massagem yoni“. Estudaram exaustivamente a anatomia feminina e, juntos, praticaram, listaram e definiram cada etapa do processo de massagem. Para lançar a técnica criaram um seminário chamado “A Semana da Consciência do Orgasmo Cósmico” que contou com a participação de 40 homens e mulheres em um centro espiritual na Califórnia. No começo a massagem yoni (na vagina) era praticada de maneira muito parecida com a massagem lingam (no pênis). Durante o primeiro seminário de Consciência do Orgasmo Cósmico a coach sexual e pesquisadora K. Ruby percebeu isso e, juntamente com Chester Mainard, um dos professores da Escola de Joseph Kramer, começou a refinar a massagem para chegar a algo mais condizente com as necessidades e capacidade orgástica femininas. Atualmente Joseph é fundador e dono do Instituto de Sexologia Somática, na Califórnia, com filiais pelo mundo. Formam Educadores Sexuais Somáticos (Sexological BodyWorkers). (Anand, 2020)

No Brasil, o mais utilizado hoje é o Método Deva Nishok, do Instituto Metamorfose. Esse método foca na energia orgástica e manutenção da mesma para quebra de couraças. O método se difere do desenvolvido por Joseph e Annie como quanto ao uso de aparelho vibrador na massagem a fim de estimular a manutenção de um nível orgástico e tratar a ejaculação como algo natural do desenvolvimento, enquanto Joseph usava a manutenção do nível de excitação em patamares próximos a ejaculação, entre outros. A terapia tântrica traz uma mistura de técnicas de acordo com a necessidade de cada ser.

Este estudo levanta a hipótese de que o *neo-tantra* ou terapia tântrica emerge na contemporaneidade, conjugando a sabedoria ancestral do *tantra* com as abordagens de uma nova espiritualidade propostas por Osho, agregando um olhar científico para as técnicas corporais envolvidas e seus objetivos.

4. A TERAPIA TÂNTRICA

A terapia tântrica deriva de um conjunto de práticas tradicionais transmitidas oralmente. Elas foram escritas por estudiosos e adquiriram novas interpretações, aprimoradas e adaptadas à realidade e necessidades ocidentais. Tais práticas corporais e meditativas – associadas a técnicas do taoísmo, terapia reichiana e respiração circular dão vazão ao sucesso terapêutico do *tantra*.

Surge então a seguinte questão: por que uma prática milenar passou a ser vista como terapia? Segundo Osho, *tantra* é uma força viva contemporânea que deveria ser experimentada diretamente em nossos corpos. Assim nasceu o que chamamos também de *neo-tantra* (Sarita, 2012).

Azevedo (1985), em sua perfeita obra, *Introdução ao Tantra*, explica, de forma clara, a real necessidade humana de que o *tantra* terapêutico não seja visto, tão somente, como uma prática de cunho místico, religioso ou filosófico:

O ritmo da vida moderna cada vez mais nos volta para fora e nos aleija internamente. A aceleração desse ritmo se reflete na superficialidade com que encaramos os fatos, na pressa que nos faz perder a penetração nos abismos do Ser. No sentido utilitário que damos às coisas. Na atividade incessante para acumular riquezas, honrarias e títulos. Na disputa por um lugar ao sol, lançando mão de todos os recursos. Na mecanização. Na violência e no prazer a qualquer preço.. E no conceito estúpido de que tempo é dinheiro... Tantra prático consiste em como colocar a poesia no cotidiano... Como ajudar os que sofrem. (Azevedo, 1985, p,73)

Recomenda-se a leitura de tal obra para aqueles que desejam olhar a vida a partir de dentro do peito e além da matéria. Como diz o autor: para aqueles com desejo de “viver simultaneamente, em dois mundos completamente diferentes: no grosseiro e no sutil” (Azevedo, 1985. p.73). É no sutil que o *tantra* toca e tudo transforma. É o tocar de todos os sentidos da matéria humana para se chegar à essência do ser. Seu intuito é dar apoio ao ser pra que ele acesse a essência – com ciência de si; consciência.

A terapia tântrica é rodeada por muitos tabus e preconceitos por lidar com a sexualidade de forma explícita. O corpo nu é tocado. Os órgãos genitais são vistos como caminho de cura, assim como todo o corpo. Ela pode ser dividida em etapas, de acordo com o conjunto de recursos que utiliza. A ferramenta mais conhecida e também cheia de tabus é a massagem em todo o corpo. Todo! Por fora e por dentro; na pele e na alma. Outras ferramentas são, a partir do movimento corporal, desenvolvidas através de danças, alongamentos e até exercícios de *Yoga* (alguns terapeutas que têm o conhecimento o incluem nas sessões) ou outras práticas corporais, como a respiração circular ou respiração do

renascimento e as meditações ativas. A combinação dessas e outras técnicas explica o sucesso terapêutico, de acordo com os conceitos reichianos.

A medicina ocidental, no último século, tem alcançado consideráveis descobertas já praticadas há milênios no oriente, quanto ao desbloqueio e o relaxamento pélvico e a influência em questões emocionais e disfunções sexuais. A fisioterapia pélvica é uma poderosa aliada e recurso terapêutico, nas suas práticas de conscientização pélvica, relaxamento e fortalecimento muscular, associados às práticas meditativas, respiratórias e massoterapêuticas. O corpo é o campo de imanência das emoções, onde tudo acontece. Ele é formado por aspectos da psique humana, permeados de desejos e não-desejos. Ele abarca a experiência prática das vivências desde o nascimento até a morte. O corpo é onde está o limite do ser, da aceitação e da negação. É uma prática de um conjunto de vivências, criando, a partir de um campo de imanência, que é onde se localiza a positividade da vida sobre a vida, o corpo sem órgãos. (Deleuze & Guattari, 1986). O campo de imanência para esse corpo sem órgãos é o corpo que, segundo Reich (1995), é feito de carne, ossos e energia. Reich teve vários pensamentos diferentes a respeito da vida, em sua trajetória. Porém, o que permanece em seus estudos é a vida como sendo um valor maior (Soares, 2014).

Tal ideia sobre vida vai muito além da constituição da matéria do corpo. Ambos dialogam quanto ao corpo como construção conforme o meio em que vive. Os corpos, coexistentes no espaço e tempo do viver, são o campo de imanência um para o outro, para que a existência seja tal como é, na sua inteireza física e emocional. Reich (2012) fala do corpo enquanto matéria orgânica e energia. É nesses corpos, expressões do campo de imanência, que a terapia tântrica encontra espaço para atuar com sabedoria e ciência. Segundo Sarita (2012), é equivocado falar sobre o corpo apenas como algo isolado das emoções. O corpo "... é a extensão do cérebro e é dotado de uma espécie de inteligência altamente sofisticada" (Sarita, 2012), formando, com a mente, um único sistema. Normalmente, o ocidental vê o corpo como um mecanismo isolado. Mas ele é uma extensão do que o cérebro experimenta. É evidente que o modo como vivenciamos nossa energia física se reflete na mente. E assim nossos pensamentos e emoções nos afetam.

Wilhelm Reich (2012) diz isso em seus conceitos sobre a função do orgasmo. Alexander Lowen, seu discípulo, reafirma-o, trazendo a bioenergética à luz do conhecimento. Quanto à relação entre corpo, emoções e sexualidade, Reich (2012) concluiu que a energia sexual atua no corpo inteiro. Por experiências técnicas, procurou tornar conscientes as manifestações inconscientes de seus pacientes, obtendo bons resultados, como a cura parcial ou eliminação total dos sintomas, em alguns casos. Nessa fase de estudos a sociedade médica acreditava que os

sintomas psíquico-emocionais nada tinham a ver com o organismo físico. Suas técnicas levaram à percepção de que os instintos reprimidos se tornaram muito mais acessíveis do que o ego. Concluiu-se, então, que não somente o desejo sexual reprimido é inconsciente, como também as forças defensivas do ego. Tais forças, ao terem seus desejos inconscientes revelados, se erguiam em defesa, apresentando piora em vez da melhora esperada. Isso se expressou no fisiológico do prazer e na incapacidade orgânica de experimentar o prazer.

Estas observações formaram a base da minha ulterior convicção de que a perda de sentido da realidade no esquizofrênico começa com as interpretações errôneas das sensações do seu corpo em desenvolvimento. (Reich, 1975 p. 27)

Para Reich (2012), o ser encara, em processos de repressão e negação da sua natureza, a inviabilidade de vivê-la. O indivíduo fica, então, estranho ao próprio corpo. Suas bases de estudos na biologia o levaram a investigar o prazer e o não prazer dentro da sexualidade. No decorrer de suas observações, entendeu que o instinto é o que leva à expressão incitante do prazer. A partir dessas observações, conclui sua teoria sobre a potência e a impotência orgástica.

Quando se encontrava mergulhado nos estudos sobre sexualidade, tratou um garçom que nunca havia experimentado uma ereção. O paciente não apresentava nenhuma disfunção orgânica. Reich o tratava seis vezes por semana, e no entanto, não conseguiu nenhum sucesso ao longo de um ano de tratamento. Isto o levou a ficar mais atento às fantasias masturbatórias dos pacientes. Em suas observações descobriu que estas fantasias sempre estavam associadas a qualquer situação que não a da genitalidade, ou seja, envolviam o órgão genital, mas não tinham um objetivo genital. Desta forma, Reich foi descobrindo a importância do papel da genitalidade na terapia das neuroses. (Soares, 2014 p. 110)

Em sua trajetória clínica, teve oportunidades de aplicar seus conceitos em doenças orgânicas. Assim, mostrou o quanto uma experiência psíquica pode provocar uma resposta corporal, chamando a este fato de ancoragem fisiológica de uma experiência psíquica. “Quando finalmente aprendi a causar acessos de violência em neuróticos emocionalmente bloqueados e muscularmente hipertensos, consegui, muitas vezes, obter melhoras consideráveis para o estado geral do paciente” (Reich, 1975 p.37). O processo não tem, como objetivo, apenas uma descarga catártica, mas busca uma ancoragem fisiológica para a experiência que ficou registrada corporalmente e não consciente no organismo.

As conclusões terapêuticas reichianas justificam utilizar suas teorias da análise do caráter para basear cientificamente a terapia tântrica. Trazendo a teoria reichiana para o âmbito tântrico, percebo a semelhança em suas práticas e resultados. Pode-se afirmar, seguramente, que as práticas terapêuticas tântricas encontram fundamento nas raízes reichianas.

Aneesha Dillon (2103) afirma que Osho concordava com as teorias de Reich a respeito da armadura corporal e também que “que há um grande potencial no trabalho de Reich, se for desenvolvido em colaboração com o *Tantra*”. (Dillon, 2013. p. 21):

Concordava com a teoria de Reich de armadura corporal – como o corpo carrega lembranças do passado, armazenadas nos músculos como tensão crônica. Disse também que a compreensão de Reich de como a energia expande-se quando uma pessoa sente amor, e encolhe-se quando ela não está amorosa, é, na realidade, a descrição da aura humana – também conhecida por séculos no oriente.(Dillon, 2013. p.69)

As ferramentas utilizadas na terapia tântrica apresentam características similares, se não iguais, às praticadas na terapêutica reichiana. A preocupação com a preservação da vida na sua fluidez interna e externa são características tanto do *tantra* quanto da ciência reichiana.

Unindo as forças com a biologia, o *tantra* constata a numinosidade do orgasmo e crê que em seu poder está o segredo do potencial humano, da criatividade de viver uma vida fluida. É tempo de resgatarmos essa aptidão natural e assim transformarmos nossas vidas. O orgasmo leva a possibilidade de agraciar atributos orgásticos para a vida no cotidiano (Sarita, 2014, p. 60). Um corpo orgástico, uma mente orgástica, um coração feliz.

A seguir mostra-se as fases da terapia tântrica, conforme foram vivenciadas na formação livre para terapeutas tântricos na Comuna Metamorfose no ano de 2018, em Itapeva – MG. E conhecimentos adquiridos em leituras pessoais, conversas e experiência profissional. Como referência utiliza-se também os estudos desenvolvidos por Deva Okmar Anand (2020), que passou por importantes escolas de *tantra* no Brasil e desenvolveu em seu site um excelente meio de informação a respeito do *tantra* ocidental.

Anand (2020) ressalta que, tanto no *tantra* como no taoísmo, não só os genitais mas todo o assoalho pélvico tem papel central na nossa saúde física e emocional. É na pelve que se originam as energias. O relaxamento do assoalho pélvico contribui com a elevação dessa energia rumo à consciência (*Tantra*) ou para cura de doenças (Tao). Em alguns modelos de massagem tântrica, trabalha-se conscientemente com estímulos de pontos de acupressão muito parecidos aos da acupuntura e do shiatsu para desbloqueio energético. Por exemplo, no mapeamento da área genital, o terapeuta pode identificar pontos de dor e insensibilidade nos genitais e massageá-los a fim de soltar nós energéticos e fazer fluir a energia sexual mais organicamente, melhorando quadros de disfunções sexuais e/ou emocionais resultantes de experiências traumáticas. A região reflexológica mais intensa do nosso corpo são os genitais. Guardam a energia de base que alimenta todo o fluxo energético corporal.

O *taoismo* ensina diversas técnicas de sexo curativo onde se estimulam conscientemente partes específicas dos genitais a fim de ter reações corporais distintas. Anatomicamente, os genitais estão diretamente ligados ao cérebro através do sistema autônomo, que percorre a espinha até a medula (alguma ligação com a *kundalini* não deve ser mera coincidência). A estimulação consciente permite estimular esses nervos e ampliar o sistema de cura do corpo através da energia sexual.

Então, a sexualidade consciente e o toque consciente nos genitais são incrivelmente curativos.

O objetivo da terapia bioenergética é alcançar um corpo cheio, capaz de experimentar totalmente prazeres e dores, alegrias e tristezas da vida. Quanto mais vitais somos, mais toleramos um maior grau de excitação na nossa vida cotidiana e no sexo. A análise dos conflitos reprimidos, a liberação de sentimentos suprimidos e a dissolução de tensões e bloqueios musculares crônicos têm o propósito de aumentar a capacidade da pessoa para o prazer. (Lowen, 1985. p. 18)

4.1 Etapas da terapia tântrica

O foco do processo terapêutico é o sentir. Ele liga, adequadamente, o prazer ao coração, à alma e à essência única de cada ser. Este capítulo apresenta as etapas da terapia tântrica, que começam de forma mais sutil, até preparar o interagente para receber o toque e a massagem tântrica. A teoria reichiana assume que há couraças musculares formadas a partir das experiências e traumas vividos. Elas se localizam nas seguintes regiões: olhos, boca, garganta, pescoço, coração, tórax, diafragma, abdome e pelve. Reich (2012) propõe trabalhar com a dissolução das couraças de cima para baixo. O trabalho ocorre em etapas, muito embora o processo desencadeado envolva todo o corpo simultaneamente.



Figura 6. Representação gráfica dos anéis de couraças musculares, como cintos que se apertam ou afrouxam ao redor do corpo.

Fonte: Junior, O. C., “Conheça o Grupo Anéis de Couraça – Cristais de Oz” *Oficina de Ervas farmácia fitoterápica*. Disponível em: https://www.oficinadeervas.com.br/imagem_texto/20121117_62340_aneis-de-couraca.png Acesso em 01/05/2021

O processo da terapia tântrica é o mesmo da terapia reichiana e trabalha com essas couraças. É importante que o trabalho seja conduzido de maneira que o seu rompimento não submeta o indivíduo a processos emocionais e mentais que venham a interferir no seu bem-estar. A couraça existe porque protege uma experiência, uma memória, um trauma e, portanto, tem um momento adequado para ser tocada. Daí a importância, para o terapeuta, de conhecer o interagente e estabelecer um roteiro de tratamento que respeite suas potencialidades e limites. Nesse sentido, o caminho que vai da respiração até a massagem, podendo ser combinado de acordo com as necessidades de cada interagente, prepara-o para vivenciar a sua potência orgástica, tendo acessado o que bloqueia o fluxo dessa energia.

A técnica da respiração foca nos movimentos de expirar e inspirar, envolvendo os órgãos superiores até o diafragma, esparramando a energia pelo corpo. Isso abre espaço para desenvolver o estado de presença. A meditação ativa movimenta o corpo até que ele esteja pronto para receber o toque, a massagem e integrar o movimento de energia por que passou. A pelve é uma região que guarda repressões e traumas. Para se chegar ao toque genital é importantíssimo que o ser se sinta seguro e confiante. As vivências anteriores a esse momento preparam o espírito e o corpo para serem tocados.

Durante e após todos os toques, podem aflorar emoções, memórias, prazer e até mesmo dor. Permitir-se fluir nessa energia é importante para que ela se esparrame pelo corpo, levando a energia orgástica por toda a sua extensão e facilitando a dissolução das suas couraças. Ao fim dos toques, ocorre o momento de integrar o que foi vivido na sessão terapêutica. É o momento de assimilar as emoções e sensações vividas durante o processo.

As etapas resumidas acima consistem num processo terapêutico que envolve um tratamento prolongado e um processo de cura, ampliação do sentir e mudança de vida. Cada uma delas será abordada em linhas gerais e discutida nos termos de seus possíveis embasamentos científicos nos subcapítulos a seguir.

4.1.1 Respiração

Respirar é uma ação mecânica que possibilita ao ar passear pelo lado avesso do corpo. Invisível aos olhos e perceptível ao sentir humano de várias outras maneiras, permite ao externo invisível percorrer o labirinto interno do corpo; explora suas nuances e entranhas mais profundas. Pode-se compreender a respiração em seus aspectos fisiológico, energético e terapêutico, com enfoque no processo de vida do indivíduo. Considera-se as características fisiológicas da respiração, seguidas por uma visão oriental sobre o respirar e, também, sua relação com aspectos psicológicos. A reflexão se aprofunda com linhas gerais sobre as perspectivas teóricas de Reich (1986), Grof

(2010) e Gaiarsa (1984) sobre a respiração como ferramenta para a cura da psique. Por fim, relaciona-se a respiração no processo terapêutico e seus benefícios com a terapia tântrica. Através dos sentidos, o corpo percebe o ar correndo por dentro e por fora de si.

Cada célula transporta e se nutre de oxigênio, que é o primeiro alimento fora do ventre materno. Para o corpo estar vivo, é preciso respirar. É a primeira prática de vida do corpo.

A respiração é uma ferramenta essencial da terapia tantrica, conforme os estudos que se iniciaram por Reich (1986). Ele atribui ao processo respiratório a produção de energia para o corpo e para a alma. Tal ferramenta é o passo inicial para o sucesso de todas as outras, pois torna o corpo abastecido e vivo.

A finalidade básica da respiração é proporcionar o movimento de ar para dentro e para fora do corpo. Ela garante a oxigenação contínua de todas as nossas células, promovendo a manutenção da vida. (Guyton, 1988, p.353)

Fisiologicamente, a respiração é a dinâmica de um sistema mecânico. O ar entra em nosso corpo pela cavidade nasal, passa pela traquéia, chega até os pulmões, onde inicia o processo de trocas gasosas. É executada principalmente pelo músculo diafragma, que separa tórax de abdomen, localizado no tórax. Quando se contrai, ele estica e achata, criando assim maior espaço na cavidade torácica, ocorrendo a inspiração. Sincronicamente, ao esticar, pressiona os órgãos abdominais para baixo. Estando o abdome relaxado, ele se expande, permitindo que o diafragma desça. Quando o diafragma atinge o estado de relaxamento, é empurrado em direção aos órgãos abdominais e se curva para dentro do tórax, reduzindo o espaço interno e pressionando o ar para fora do corpo. (Jahara-Pradipito, 1986, p.33)



Figura 7. O movimento respiratório: o ar, as costelas, o pulmão e o diafragma.

Fonte: Link, M. G., 2020, "Por que a inspiração é um processo ativo e a expiração um processo passivo?" *Quora*. Disponível em: <https://pt.quora.com/Por-que-a- inspir%C3%A7%C3%A3o-%C3%A9-um-processo-ativo-e-a-expira%C3%A7%C3%A3o- um-processo-passivo>. Acesso em 28/04/2021.

Devido às características específicas da musculatura lisa e esquelética envolvidas no processo respiratório, é possível manter a respiração ativa enquanto dormimos, nos distraímos ou ficamos inconscientes. Pelo fato de abranger o processo inconsciente do indivíduo, a respiração é muito importante para os recursos terapêuticos das psicoterapias e tradições espirituais, criando uma ponte entre corpo e psique. (Santos, 2018.)

Dentro de condições respiratórias normais, a inspiração ativa ligeiramente o sistema nervoso simpático, causando um ligeiro aumento na excitação, e expiração ativa o sistema parassimpático, facilitando o relaxamento. Este simples ato que mantém a vida oscila entre esforço e liberação de esforço, excitação e descanso, ações carregadas de significado psicológico.”(Caldwell & Victoria, 2011. Como citado por Santos, 2018, p. 14).

Para o oriental, a respiração é a ponte entre a matéria e o espírito. Acreditam que a vida não se mede pelo tempo, mas pelo número de respirações. A todo ser vivo é dado um mesmo número de respirações. Então, quando se respira mais rapidamente vive-se menos tempo do que quando se respira lentamente. Toda vez que inspiramos, renascemos, enquanto a expiração é uma pequena morte. Ao morrer, o indivíduo respira pela última vez: o “sopro final”. No nascimento, ocorre a primeira inspiração. O mecanismo respiratório é um ciclo de renascimento e morte (Jahara-Pradipto, 1986, p.34).

Reich (1986) foi o pioneiro no estudo da respiração e sua relação com as emoções e o corpo. Criou a orgonoterapia, também chamada de psicologia corporal ou abordagem reichiana. Suas conclusões evidenciaram a importância de direcionar esse movimento natural num processo terapêutico. Isso abriu espaço para a respiração se tornar uma ferramenta terapêutica. Lowen, seu discípulo, seguindo seus estudos, ampliou o conhecimento, criando a análise bioenergética, onde a respiração é uma ferramenta importantíssima. Scudeler, traz um relato em seu estudo a respeito da análise bioenergética:

Não imaginava que a respiração fosse tão poderosa, tão fundamental, tão determinante, que pudesse mudar formas de pensar que pudesse agir na mente de alguém promovendo um renascimento. Nascemos de novo, quebramos preconceitos, vivemos melhor e não nos tornamos reféns da sociedade, das cobranças sociais, nos tornamos donos de si, das nossas escolhas. Tudo isso talvez não seja possível conseguir sozinho, mas a análise bioenergética é um instrumento que com certeza muda a forma de pensar, fazendo buscar meios para nos sentirmos melhor. Freud não explica tudo, embora tenha aberto caminhos. Reich, Lowen, por exemplo, desvendam caminhos, fazendo a integração da razão com a emoção. a causa imediata da angústia é a respiração. O remédio imediato está em regular a respiração. (Scudeler, 2015, p. 5)

Dillon (2013), refere-se ao processo respiratório de inspirar e expirar como a *pulsação da respiração* que nos acompanha do início ao fim da vida. Dentro do corpo, tudo está em movimento e segue um ritmo individual em cada um. Novamente, alude a Reich, que estudou a dinâmica de funcionamento de uma ameba, organismo mononuclear. Observou-se que as amebas se movimentavam num ritmo padrão, com uma energia pulsante que fluía dentro do espaço limite da célula. (Reich, 1995, p.151)

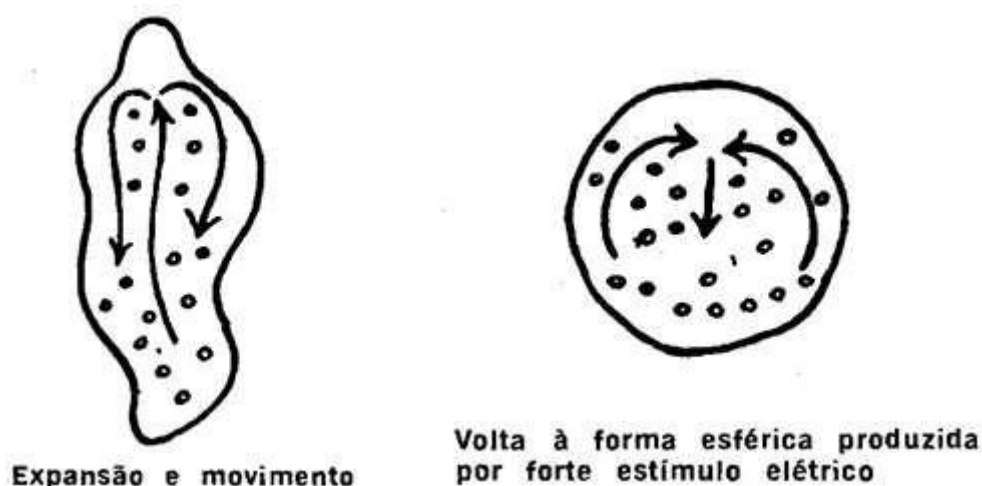


Figura 8. O fluxo de plasma na ameba, na expansão e na contração.

Fonte: Reich, W. 1995, *A Função do Orgasmo*, Brasiliense, São Paulo, p. 151.

O movimento de contração e expansão das células são, em si, o próprio movimento da vida. Nossas funções fisiológicas essenciais se manifestam num ciclo de contração e expansão, tensão e relaxamento, guiadas pelo sistema nervoso autônomo, também chamado de vegetativo, que não tem seu mecanismo voluntário. Daí o nome dado inicialmente por Reich (1986) de vegetoterapia e posteriormente chamado de análise do caráter. Como exemplo das funções vitais, temos a respiração, pulsação cardíaca, circulação dos líquidos no corpo, processo digestivo, dentre outras. Observando as características do sistema autônomo, compreendemos melhor a relação da respiração com o pulsar da vida, em evolução em cada ser vivo. A partir daí, a relação com a psique, a formação das couraças musculares e sua dissolução através do desenvolvimento da potência orgástica, facilitada pelo aumento da energia orgone, produzida a partir da respiração.

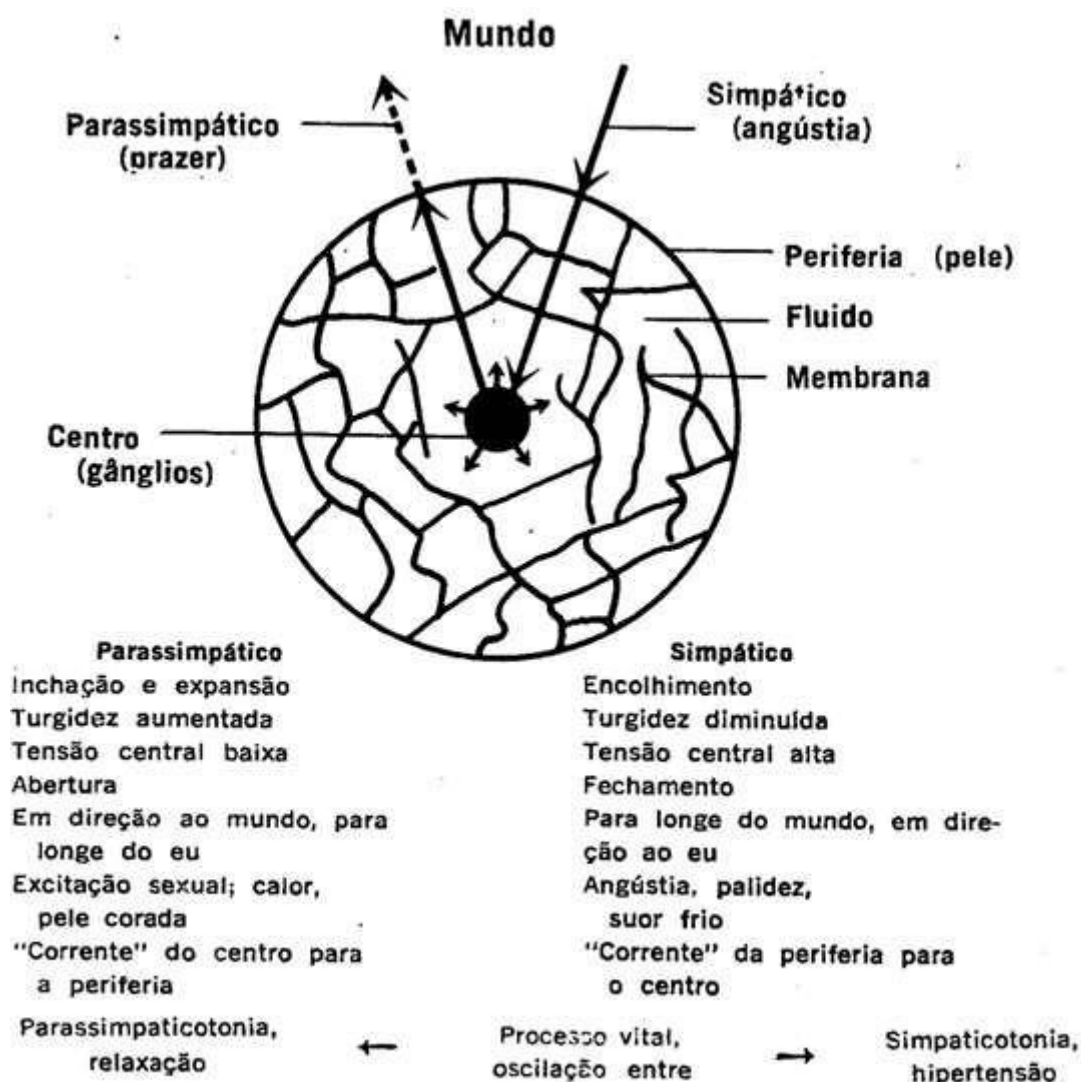


Figura 9. Funcionamento do sistema nervoso autônomo nos órgãos: efeito parassimpático (prazer) e simpático (angústia).
Fonte: Reich, W. 1995, *A Função do Orgasmo*, Brasiliense, São Paulo, p. 149.

O corpo humano se comunica através de movimentos. Assim como as células que se movimentam através de seus líquidos. Pereira (2008), trazendo Reich (1986), diz que o movimento expressivo é uma característica inerente ao protoplasma. Distingue o organismo vivo de todos os sistemas não-vivos.”(Pereira, 2008. p.) A simbologia do pulsar se relaciona com a psique. A emoção se manifesta pelo corpo através do movimento ou da ausência dele. Para Reich (1986) a formação das couraças musculares é uma forma de proteção, ela limita a expressão de vida. A vida se mostra através do corpo. Então, a expressão depende de um maior ou menor fluxo de energia circulante nele, integrada ao movimento. (Pereira, 2008)

O autor constata que as expressões dos indivíduos seguem a mesma pulsação básica. No contexto da sexualidade tântrica, o indivíduo pode realizar esse pulsar perante suas experiências de vida, movendo-se profundamente em seu compasso e criando um ritmo de bem estar no mundo. (Dillon, 2013, p. 26)

O exercício da respiração não é apenas uma função vital para a manutenção da vida orgânica, mas pode ser intencionalmente utilizada com propósito terapêutico e desfrutada para manter o bem-estar do corpo e da alma.

Grof (2011) evidencia – num pensamento muito congruente ao difundido no meio tântrico e suas vivências – a funcionalidade da respiração enquanto terapia. Ele enfatiza o papel da respiração na conexão entre corpo e psique. Esse método terapêutico permite a expressão das emoções e facilita um estímulo inconsciente para a manifestação, no aqui e agora, de sentimentos e processos de pensamento. Esses elementos são conteúdos inconscientes relativos às experiências de vida individuais. Eles emergem no processo da respiração terapeuticamente direcionada, sendo passíveis de integração e cura.

O aumento deliberado do ritmo da respiração costuma enfraquecer as defesas psicológicas leva a liberação e à emergência de material inconsciente (e supra consciente). “A menos que uma pessoa tenha testemunhado esse processo ou o tenha vivido pessoalmente, fica difícil acreditar, apenas com base teórica, no poder e na eficácia dessa abordagem. (Grof & Grof, 2011, p. 37)

Grof (2011) analisa o trabalho de Freud e Breuer sobre o repositório inconsciente de experiências traumáticas individuais. Nelas, o sujeito não teve uma reação emocional e física completa à experiência, que cria uma energia chamada de afeto estrangulado. O acesso a tal conteúdo, inicialmente, era obtido através da ab-reação e da catarse, que podem estar em processos hipnóticos. De um lado, tem-se a revivência da memória pontual (lembração) e, de outro, uma liberação emocional mais generalizada. Esse processo terapêutico foi substituído, na psiquiatria e na psicanálise, pela emergência do inconsciente no consciente através do processo de diálogo, com associação livre e análise de transferência, trazendo à tona as fantasias infantis referentes aos traumas, com vistas à integração a partir do consciente.

Pode-se afirmar que Grof (2011) retoma a metodologia da ab-reação e da catarse para integrar os conteúdos através do estado proporcionado pela respiração direcionada – respiração holotrófica. O processo corporal que a respiração engendra permite que o sujeito reviva não só na sua mente consciente, mas em todo o corpo, o seu conteúdo reprimido. Com isso, o trauma, ou qualquer experiência gravada no inconsciente, é vivida completamente, como se pela primeira vez, sem bloqueios as reações físicas e emocionais. Isso pode levar a experiência à integração e conclusão, chegando-se à sua cura.

Quando uma lembrança traumática desse tipo desponta na consciência, poderíamos dizer que as pessoas não simplesmente revivem o acontecimento original, mas o experimentam, total e conscientemente, pela primeira vez. Assim, conseguem chegar à conclusão, ao fechamento e à integração.(Grof, 2010. p. 169)

Jack Kornfield, no prólogo da obra citada, diz que

Os benefícios terapêuticos da respiração são notáveis... A cura de doenças, o alívio da ansiedade e da depressão, a resolução de conflitos, a liberação e a cura de traumas e abusos, a reintegração com a família e a comunidade, a abertura para a compaixão, o perdão, a coragem e o amor, a reconquista de um propósito de vida, o resgate de nossa alma perdida, e os mais profundos insights de compreensão espiritual surgem espontaneamente nesse processo. (Grof, 2011. p. xiv)

Essa declaração demonstra a importante eficácia de a respiração consciente ser parte importante dentro da terapia tântrica.

O tantra não se ocupa da sistematização da respiração, mas sim de usar a respiração como técnica para voltar para dentro. Não terá que praticar um estilo determinado de respiração, um sistema determinado de respiração ou um ritmo determinado de respiração; não! Terá que tomá-la respiração tal como é. Simplesmente terá que tomar consciência de certos momentos da respiração. (Osho, 1995, p.48)

Incorporada ao processo terapêutico tântrico, a respiração possibilita ao indivíduo dar atenção à sua demanda respiratória, ampliando-a, oxigenando melhor seu corpo, tornando-a mais saudável. Por conseguinte, propaga a energia gerada pelo processo fisiológico, amplificando-a à extensão de todo o corpo. Assim, viabiliza a expansão da sensorialidade através do processo físico, integrado ao emocional. Une elementos da psicologia, da respiração holotrófica, do *rebirthing*/renascimento e de filosofias orientais. Compartilha métodos de autoexploração e técnicas simples de modo de respirar, o que confere o caráter de estado de presença – o respirar consciente que contribui para alcançar uma compreensão mais profunda das necessidades físicas e emocionais. Permite virem à consciência questões relacionadas à expressão do indivíduo no seu modo de viver. Promove a ampliação da percepção sobre traumas, crenças e atitudes em relação a si e ao outro. Facilita certa destreza ao ressignificar tais processos.

4.1.2 A meditação ativa

A meditação desenvolve a capacidade de se estar atento. É um relaxamento da mente que se estende além do momento da prática – por horas, dias, meses, ou pela vida inteira. Goleman (1999) disserta sobre meditação e relaxamento como antídotos para o estresse. Esse requinte da atenção manifesta-se variadamente. Uma de suas formas é a percepção mais aguçada das delicadas manifestações ao redor, dada a atenção aprimorada aos acontecimentos.

Essa habilidade significa que, ao conversar com alguém, a pessoa que medita regularmente estabelece uma relação de maior empatia, porque consegue prestar uma

atenção especial no que a outra pessoa está fazendo e dizendo, e consegue captar melhor as mensagens ocultas que ela está transmitindo... É isso que dá à meditação os efeitos incomparáveis de obtenção de conhecimentos, aumento da concentração e capacidade de relacionar-se com empatia. (Goleman. 1999. p.11)

Goleman (1999) compreendeu a eficácia da meditação experimentando-a. Praticava uma técnica chamada “estado consciente”, alcançado através da atenção na respiração. Observava detalhes do expirar e do inspirar, deixando de lado qualquer pensamento ligado a esse processo. Concluiu que a meditação reduz os níveis de ansiedade e acelera a recuperação diante de situações de estresse.

Sempre que a sua cabeça vai em direção a outro pensamento, você volta a prestar atenção na respiração. Depois de uma semana, você começa a descobrir complexidades nos padrões, variações e ritmos de sua respiração que nunca tinha imaginado... A meditação deve ir do instante em que você acorda até o minuto em que a sua mente mergulha no sono. Aos poucos, você amplia essa atenção a tudo o que faz. Ao andar, você observa cada passo com a mesma concentração microscópica: a troca do peso de uma perna para a outra, o contato com o chão. A mesma coisa acontece com a alimentação e até mesmo com o pensamento. Mas, quando a sua mente divaga, você percebe o tipo de pensamentos que se intrometem – recordações, fantasias, preocupações, planos – e traz a mente de volta à respiração. (Goleman, 1999, p. 12)

Em 1984, o Instituto Nacional de Saúde (1984) recomendou praticar meditação antes de indicar medicamentos, como tratamento inicial para a hipertensão. Foi um momento importante para disseminar a meditação, no ocidente, como tratamento na área da saúde. Psicoterapeutas também perceberam benefícios do uso da meditação em suas terapias. Perceberam que seus pacientes apresentaram uma forma de lidar com a ansiedade sem fazerem uso de medicamentos. Através da prática meditativa tiveram a oportunidade de acessarem lembranças e traumas e promover o desbloqueio de sentimentos. Os métodos meditativos são uma ferramenta poderosa para despertar a capacidade interior do indivíduo em ser o autor da sua própria cura. (Goleman, 1999, p.11).

Meditações ativas conectam respiração e movimento, facilitando o trabalho corporal dinâmico e o movimento da psique. Elas preparam corpo e psique para serem tocados em suas dores, frustrações e traumas. Para Osho (1995), a meditação nunca se tornará natural se for um esforço imposto. Meditar é um estado de não mente, total consciência, não concentração e imediação. É a espontaneidade de estar no presente, em verdadeira presença. *“Sentado em silêncio, sem fazer nada, a primavera vem e a grama cresce por si mesma”.*

Lembre-se: por si mesma- nada está sendo feito. Esse estado – no qual se permite que a vida siga seu próprio curso sem querer direcioná-la, sem querer controlá-la, sem querer manipulá-la, sem lhe impor nenhuma disciplina-, esse estado de pura espontaneidade indisciplinada é meditação. (Osho,1995, p.10)

O objetivo das meditações é fazer o indivíduo voltar-se para dentro de si; dentro do seu corpo. Assim, recupera seu sentir, sua conexão consigo; com sua alma, corpo e tudo que o rodeia no universo. As meditações tomam esse caminho para dentro descomplicado, simples e possível. Osho (1995) com sua perspicácia, criou as chamadas meditações ativas, praticadas na terapia tântrica. São técnicas adaptadas a partir das 112 meditações descritas no *Vigyan Bhairav Tantra*, escrituras indianas cuja autoria é atribuída ao próprio *Shiva*, contendo práticas de meditação com o intuito de se atingir a iluminação

As práticas envolvem movimentos corporais, danças, respirações, músicas, voz, paladar, silêncio e toque. Todo o corpo é envolvido e todos os sentidos são tocados durante o processo. Elas percorrem o caminho do corpo, coração e mente. O ser une a experiência sensorial com as emoções, no mais essencial de todos os momentos – o momento interno. Mestres zen o chamam de inação.

Na Terapia tântrica, chama-se de integração: momento de se conectar com o numinoso e transcendente, inexplicável com técnicas ou palavras. Permitir-se sentir facilita experimentar a transcendência. A bioenergética e suas atividades embasam cientificamente as meditações que Osho propôs “A tese principal da bioenergética é que corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente reflete o que está ocorrendo no corpo, e vice-versa” (Lowen, 1985, p.11). Os detalhes específicos das técnicas bioenergéticas estão além do foco desta pesquisa. Apresentam-se alguns de seus conceitos fundamentais, que podem fundamentar a funcionalidade terapêutica da prática tântrica. *Grounding* é a prática principal da bioenergética: é uma forma de aterramento.

Ground significa chão em inglês; na bioenergética, *grounding* é o processo que dá base à pessoa. São exercícios que conferem sustentação por meio do fluxo de energia e da postura corporal. *Grounded* é quem está conectado ao corpo e aos sentimentos. (Lowen, 1985, pp.105-111).

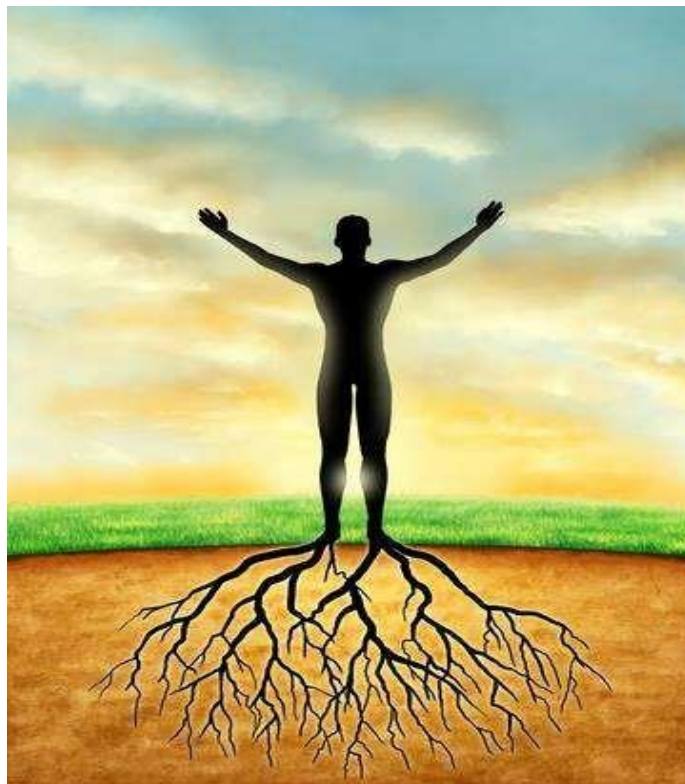


Figura 10. Ilustração do *Grounding*

Fonte: Minasi, E., 2018, “Grounding – com os pés no chão” *Bioenergética*. Disponível em: <https://minasi.com.br/2018/05/grounding-com-os-pes-no-chao/> Recuperado em 30/04/2021

As técnicas das meditações ativas de Osho trazem movimentos, funções e resultados como os do *grounding*. As práticas da terapia tântrica as apresentam em diversas variações. Proporcionam o momento de conexão. A partir dos movimentos corporais; na postura de pé, deitada ou sentada, a dança, o olhar, a voz, o cheiro, som e o silêncio, permite-se o movimento da energia em fluxo facilitando-se o estado de presença e firmeza no corpo, o que propicia a expansão da consciência e assim, o processo de resignificação da psique.

Não basta apenas saber que nossos pés estão apoiados sobre o chão. O que se necessita é um processo energético no qual uma onda de excitação desce através do corpo e chegue até as pernas e os pés. A sensação de *grounded* ocorre quando uma onda de excitação atinge o chão, muda de sentido e flui para cima, como se a terra estivesse repelindo e nos fazendo eretos. ficando de pé dessa maneira, podemos manter-nos firmes de forma consciente (Lowen, 2018.)

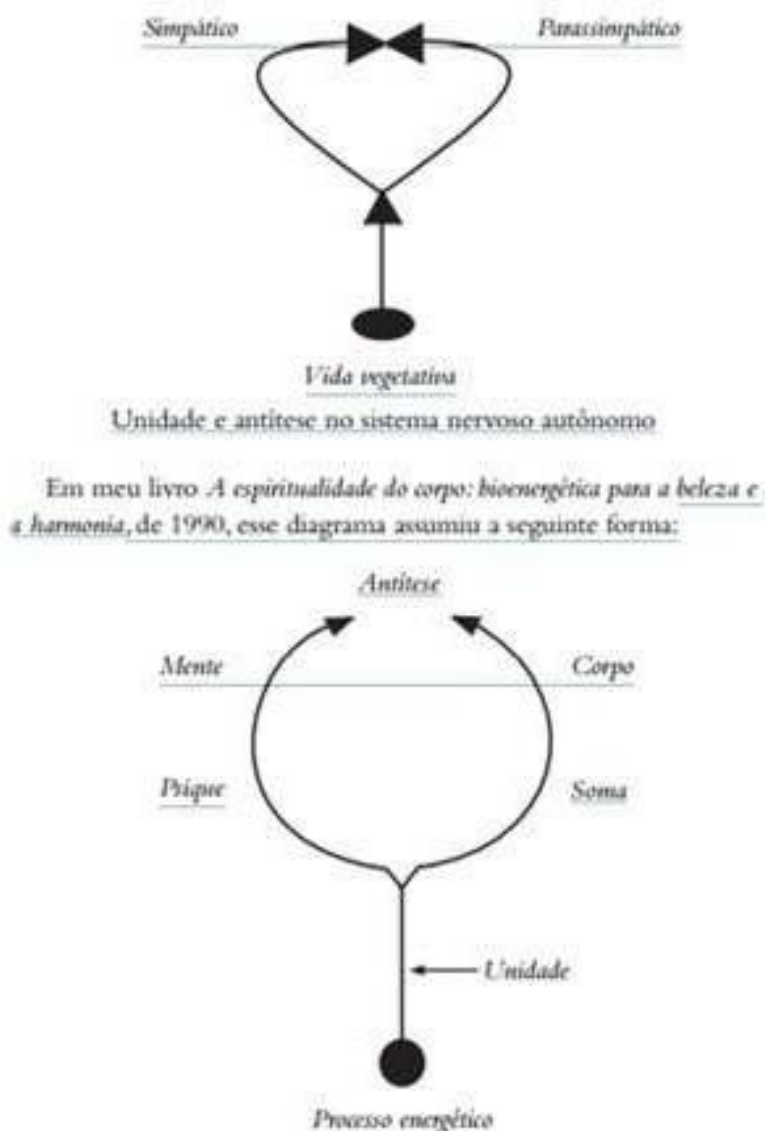


Figura 11. Diagrama da unidade e antítese no sistema nervoso autônomo e sua evolução.

Fonte: Instituto de Bioenergética de São Paulo, 2015, “Cura da cisão mente-corpo”, *Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo Filiado ao Instituto Internacional de Bioenergética*. <https://iabspbioenergetica.wordpress.com/biblioteca/artigos/cura-da-cisao-mente-corpo/> Recuperado em 28/04/2021

O diagrama acima, mostrado inicialmente por Reich (2012) e seguido por Lowen (2018), representa como se dão os processos energéticos no indivíduo. Representa um diálogo profundo e inconsciente entre corpo e mente, em que os pensamentos e sentimentos são adestrados por fatores de energia diretamente ligados à vitalidade do corpo. O que afeta a mente atinge o corpo e o que afeta o corpo atinge a mente.

As meditações ativas conduzem o indivíduo ao contato consigo mesmo através do corpo. No estado de presença, percebe a fluidez da respiração, dos movimentos corporais e suas expressões. Assim, consegue sentir suas limitações e bloqueios no fluxo de energia. Para a bioenergética de Lowen (1985, p.17), essa é uma percepção do fluxo de excitação no corpo. Se ele diminui, a vitalidade também. Reich (2012) chamou esse influxo e redução da vitalidade de couraças musculares do caráter.

Gaiarsa (1984), considerando Reich, refere que a capacidade proprioceptiva é o fenômeno que confere ao ser humano a capacidade de ter consciência de si:

A motricidade, de si impessoal tem seu retrato sensorial – a propriocepção – que transforma movimentos e posições do corpo, em sensações que são na ordem lógica e provavelmente na ordem real, os primeiros, ou os mais simples, ou os mais elementares dos fenômenos de consciência. (Gaiarsa, 1984. pp. 11-12)

Propriocepção é a capacidade da musculatura de reconhecer as condições do corpo em movimento e posicionamento. Possibilita a condução e comunicação da informação que flui no sistema nervoso central. Transporta a informação aos diversos receptores e confere a capacidade de o sistema nervoso controlar o efeito dessa condução por várias estruturas corporais. É um mecanismo de retroalimentação até que o movimento termine.

Trata-se do *input* sensorial dos receptores dos fusos musculares, tendões e articulações para discriminar a posição e o movimento articular, inclusive a direção, a amplitude e a velocidade, bem como a tensão relativa sobre os tendões. Alguns neurofisiologistas consideram que fornecem conhecimento consciente da orientação e dos movimentos da cabeça. (Martimbianco, et al., 2008, p. 112)

A couraça muscular do caráter atua na função da propriocepção e constitui-se de fenômenos que ocorrem primariamente na musculatura estriada ou voluntária do corpo. São defesas criadas ao longo do processo de construção do indivíduo ao longo da sua história de vida. Tais alterações ocorrem pela falta ou excesso de energia em determinadas regiões do corpo. É uma forma de dormência funcional.

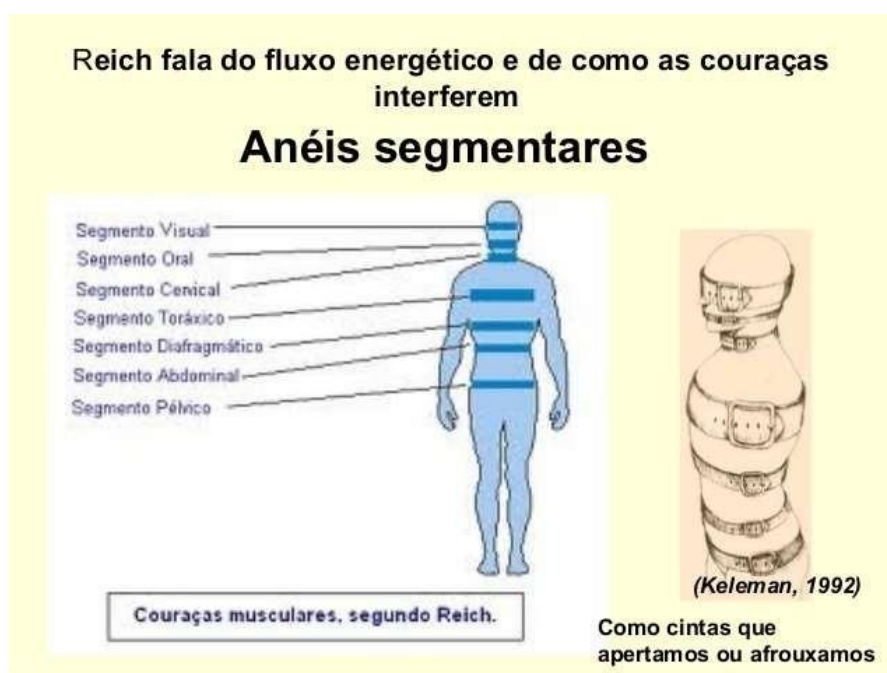


Figura 12. Couraças musculares e anéis segmentares, segundo Reich.

Fonte: Anaruma, S. M., 2013, “Notas sobre a teoria de Wilhelm Reich” *Slideshare* Disponível em <https://pt.slideshare.net/Anaruma/teoria-de-wilhelm-reich>, Acesso em 28/04/2021.

A persistência de um conflito ou de conflitos semelhantes entre as próprias necessidades e o mundo externo percebido como ameaçador faz com que o ego torne-se rígido para se proteger (Pereira, 2008. p.157).

Segundo Lowen (1989), o indivíduo perde a capacidade de expressão e, conseqüentemente, a espontaneidade diante da vida e a própria sensação de ser e existir. Frequentemente o indivíduo abdica de sua própria imagem em função de uma nova, que acredita ser real, e a toma como verdadeira.

Lowen concorda com o modo de construção das couraças musculares que Reich (1995) descreve. Ele afirma que, quando não se tem perspectiva de viver com originalidade e espontaneidade, de agir diante das situações da vida, o corpo registra as marcas emocionais em forma de tensões musculares: é o processo de encorajamento. Daí a importância do indivíduo expressar naturalmente suas emoções, permitindo o fluxo de energia, gerando níveis maiores de pulsação. Permitindo que flua mais vida em si: equilíbrio entre expansão e contração, inspiração e expiração, movimento e pausa. Através das meditações ativas, as couraças podem ser percebidas de forma consciente. A terapia tântrica tem um processo de desenvolvimento que permite a sua dissolução. Viabiliza ao corpo um instrumento de comunicação consigo mesmo. Ela motiva o indivíduo a ser tocado no mais profundo do seu ser e, então, participar de sua própria cura. Torna-se, assim, mais amoroso, pleno de si e inteiro. Conecta-se com o que há além da superfície das sensações – o profundo torna-se tangível.

4.1.3 O toque e a massagem tântrica

As experiências vivenciadas nos processos respiratórios e meditativos são muito importantes por propiciar uma progressão gradual da compreensão do genuíno sentir. São o caminho para que o indivíduo se disponha a receber o toque em seu corpo corpo de infinitudes. Com a evolução dos tempos, os ocidentais, influenciados por tecnologias, perderam gradativamente a atenção aos sentidos e, cada vez mais, das experiências sensoriais. A atenção do ser ocidental volta-se à superficialidade, seja de situações, objetos ou sentimentos, tratados sem a sua real importância. Evita o contato com a profundidade, a beleza, com a verdade das suas experiências e, facilmente, vai deixando guardado o que de fato é essencial e mantendo a vida de aparências e frustrações, em detrimento do esforço que julga ser dedicar-se a si mesmo. Torna-se cativo de um universo sem tato, gosto, ruído, cor, faro e bálsamo.

A capacidade de um ocidental relacionar-se com seus semelhantes está muito atrasada em comparação com sua capacidade de relacionar-se com bens de consumo e com as desnecessárias necessidades que o mantém em escravidão, possuído por suas próprias posses. Ele terá condições de alcançar outros planetas, mas com demasiada frequência não consegue atingir seu semelhante. (Montagu, 1988. p. 20)

Esse é um processo de formação de armaduras, couraças, como proteção aos sentimentos gerados, dificultando a livre expressão das emoções e o fluxo da energia pelo corpo, tornando-se *uma camisa de força emocional* (Anaruma, 2010).

A terapia tântrica convida a dissolver essa armadura e encoraja ao retorno para o universo particular, para dentro do sentimento – do coração. É um caminho de aceitação. Abraça numa aura segura, de apoio, amorosidade e consciência.

Montagu (1988), afirma que os sentidos harmonizam a realidade do corpo e que abandonar qualquer um deles significa reduzir as dimensões da realidade. Não há outro meio, senão a sensorialidade, para recuperar o contato com o outro e consigo. Clarissa Pinkola Éstes (2014) dedica, em *Mulheres que Correm com os Lobos*, um capítulo ao corpo. Descreve-o com uma visão idêntica à perspectiva tântrica. Ele é um ser por si só: em sua plenitude, traz uma trama de elementos unidos numa rede de informações entre seus sistemas fisiológico, emocional, cardiovascular, respiratório, ósseo, nervoso vegetativo e também o intuitivo. Afirma que alguns autores, sob diversas perspectivas, consideram seis sentidos estabilizadores do corpo.

O Corpo é um ser multilíngue. Ele fala através da cor e da temperatura, do rubor do reconhecimento, do brilho do amor, das cinzas da dor, do calor da excitação, da frieza e falta de convicção. Ele fala através do seu bailado ínfimo e constante, às vezes oscilante, às vezes agitado, às vezes trêmulo. Ele fala com o salto do coração, a queda do ânimo, o vazio no centro e com a esperança que cresce. (Éstes, 2014, p. 230)

A maioria das pessoas não receberam carícias em quantidades suficientes na infância. Essa falta se estende por toda a vida em forma de ataques e abusos. Desse modo, não se aprendeu a receber o toque como forma de expressão de afeto. Geralmente, o sentimento experimentado ao sermos tocados no corpo é o desconforto. Somos capazes de passar dias e dias sem um toque sequer. (Sarita, 2012, p.110)

Clarissa Pinkola Éstes escreve ideias sobre o corpo que condizem claramente com reflexões que abarcam o pensamento e o sentir tântrico:

O corpo não é de mármore. Não é essa a sua finalidade. A sua finalidade é a de proteger, conter, apoiar e atizar o espírito e alma em seu interior, a de ser um repositório para as recordações, a de nos encher de sensações — ou seja, o supremo alimento da psique. É a de nos elevar e de nos impulsionar, de nos impregnar de sensações para provar que existimos, que estamos aqui, para nos dar uma ligação com a terra, para nos dar volume, peso. É errado pensar no corpo como um lugar que abandonamos para alçar vôo até o espírito. O corpo é o detonador dessas experiências. Sem o corpo não haveria a sensação de entrada em algo novo, de elevação, altura, leveza. Tudo isso provém do corpo. Ele é o lançador de foguetes. Na sua cápsula, a alma espia lá fora a misteriosa noite estrelada e se deslumbra. (Éstes, 2014, p. 237)

Tocar é a habilidade marcante do ofício tântrico. Ele tem a esplendorosa capacidade de trazer consciência ao corpo e à alma. O corpo é um sistema portador da sabedoria intrínseca de toda uma existência. Trazer à tona sua consciência é trazer presença, vivacidade e ânimo, proporcionando sentido à existência. O toque conserta, recorda antigas memórias e nos reconecta com o todo. Todas as etapas da terapia tântrica são formas de tocar.



Figura 13. Experiências

Fonte: Fotos & Vídeos Metamorfose (n. d). *Metamorfose*. Disponível em: <https://redemetamorfose.org/galeria/radio>
Recuperado em 06/05/2021.

Toda a prática no *tantra* é feita num estado de presença. Antes de tocar o corpo de alguém, deve-se pedir permissão para o toque, com honra e respeito. Existem várias maneiras de se honrar: observando, meditando e recitando mantras durante o processo terapêutico ou até sentando-se de frente com o outro, buscando conexão através do olhar.

O toque no corpo todo ocorre de forma sutil. Também possibilita a conexão entre os envolvidos e proporciona relaxamento, o que auxilia na entrega do corpo e da alma ao toque, entendendo que ele é amoroso. O toque carinhoso, com amor e presença é mais importante que qualquer técnica. É o momento de construção de confiança em si mesmo para vivenciar e se permitir ao processo.

A pele é o maior órgão do corpo humano, o mais antigo e sensível, o mais eficiente protetor. No processo de desenvolvimento dos sentidos, o tato foi o primeiro a surgir. Dele se originaram todos os outros, podendo chamá-lo de “a matriz dos sentidos.” (Montagu, 1988.)

Ainda sobre a pele, segue Barbosa (2011):

Seu papel estende-se além das propriedades de revestimento e proteção do corpo. Ela possui uma relação singular com os demais órgãos e está integrada aos sistemas de maneira que permite o equilíbrio dinâmico de todo o organismo e o equilíbrio deste com o ambiente externo... A pele e as mucosas estabelecem limite até mesmo entre o que é permitido ou não interagir com o organismo. Quando detectam agentes agressores, são responsáveis por desencadear inúmeros fenômenos biológicos envolvidos com a ativação do sistema imune, liberação de mediadores químicos, mudanças estruturais do tecido e

diversas interações celulares e moleculares. Juntas estas reações contêm danos expressivos. No entanto, se o dano é persistente, ocorre o comprometimento do tecido, especialmente do estrato córneo, a mais externa de todas as camadas. A duração e a intensidade dos mecanismos de defesa podem comprometer as próprias funções da pele e determinar desde pequenas mudanças em sua histologia até estágios patológicos com sinais e sintomas clínicos evidentes. (Barbosa, 2011, p.3)

Lowen (2018), diz que a consciência é um fenômeno de superfície. Que a percepção do mundo depende da ação dos principais órgãos dos sentidos, que se localizam na superfície exterior do corpo. O organismo precisa estar sensível para sobreviver ao ambiente onde vive. Essa sensibilidade se manifesta por intermédio da pele. As informações que chegam pelos sentidos, são transmitidas ao cérebro, como estímulos, e projetadas na mente para que tenhamos uma reação externa. A informação que chega à mente provém da substância das nossas reações.

Se a resposta for positiva – isto é – se o estímulo provocar um movimento de expansão do corpo -, experimentamos uma sensação de prazer ou de excitação. Se for negativa – ou seja, se o estímulo provoca uma contração do corpo – vivenciamos uma sensação de medo ou de dor. (Lowen, 2018, p.75)

A partir dos estudos de Reich, Dillon (2013) menciona que a energia segue a consciência. Essa afirmação vem de encontro aos princípios fisiológicos da pele, dentro dos estudos de Lowen (2018), Montagu (1988) e Barbosa (2011) citados anteriormente.



Figura 14. Carinho

Fonte: Fotos & Vídeos Metamorfose. (n.d.). *Metamorfose*. <https://redemetamorfose.org/galeria/radio>
Recuperado em: 06/05/2021

A massagem tântrica é feita tocando todo o corpo com as mãos. Inclusive naquelas regiões onde não se toca normalmente. O objetivo é despertar a energia sutil e, com isso, a consciência da sensibilidade. Pode misturar diferentes tipos de toques. Um toque amoroso, diferente do toque de prazer conhecido na vida comum. É um conjunto de toques corporais que restituem e expandem a sensibilidade, reeducando os sentidos. O *tantra* proporciona a percepção da natureza subjetiva individual e suas verdades únicas e singulares. Conforme os estudos reichianos, a sensibilidade do corpo pode ser alterada por traumas emocionais ou físicos. O toque tântrico possibilita um estado elevado de consciência corporal e emocional que pode se manter por horas, dias, meses, ou por uma vida toda. Permite ao indivíduo um mergulho dentro das suas emoções, sejam elas quais forem. Para o tântrico, qualquer reação a estímulos é positiva, porque permite esse mergulho. É escolhido conforme a avaliação prévia feita pelo terapeuta. Os critérios utilizados na escolha baseiam-se no olhar do terapeuta, percebendo o indivíduo em sua própria verdade, como o ser único que é.

A expansão da sensibilidade adquirida aumenta o espectro das sensações na pele e em toda cadeia muscular, inclusive no assoalho pélvico, oferecendo novas sensações incríveis e modificando a estrutura bioelétrica corporal. Os benefícios alcançados dependem de cada indivíduo, imerso na sua necessidade e individualidade. Baseando-se no que se permite sentir, pode saborear orgasmos secos e ejaculatórios, tanto mulheres, quanto homens; todos os seres. A massagem tântrica é para todos.

Não foram encontrados textos clássicos sobre técnicas de massagem. Sendo o *tantra* uma sabedoria transmitida oralmente, acredita-se que alguém a aprendeu na tradição e ela tem sido adequada às necessidades da sociedade moderna.

O website A Mente é Maravilhosa (2016) traz uma reflexão sobre o carinho. O “*contato dessa mão passando suavemente pela nossa pele* (A Mente é Maravilhosa, 2016.) supre necessidades humanas mais profundas do que se pode satisfazer com palavras.

O carinho entre a mãe e o bebê é uma de suas formas mais fundamentais. Sua falta pode afetar o desenvolvimento da criança: será mais lento para quem sofreu dessa privação. As emoções são afetadas e o adulto manifestará “*carências graves*” – dificuldades em oferecer e, ao mesmo tempo, muita necessidade de carinho. Isso compromete a intimidade de um casal, para a qual o toque afetivo contribui. O distanciamento gera, na parceira ou parceiro, a sensação de invalidez do compromisso do relacionamento (A Mente é Maravilhosa, 2016).

Esse pensamento pode ser estendido para a relação do indivíduo consigo mesmo, com os colegas do ambiente de trabalho e com seu círculo social. A tendência humana de estar em companhia, em grupos, em família e em sociedade, envolve carinho. Esse estímulo sensorial natural traz os sentimentos de sinceridade e reciprocidade. Curativo, acalma, satisfaz e transmite ao outro

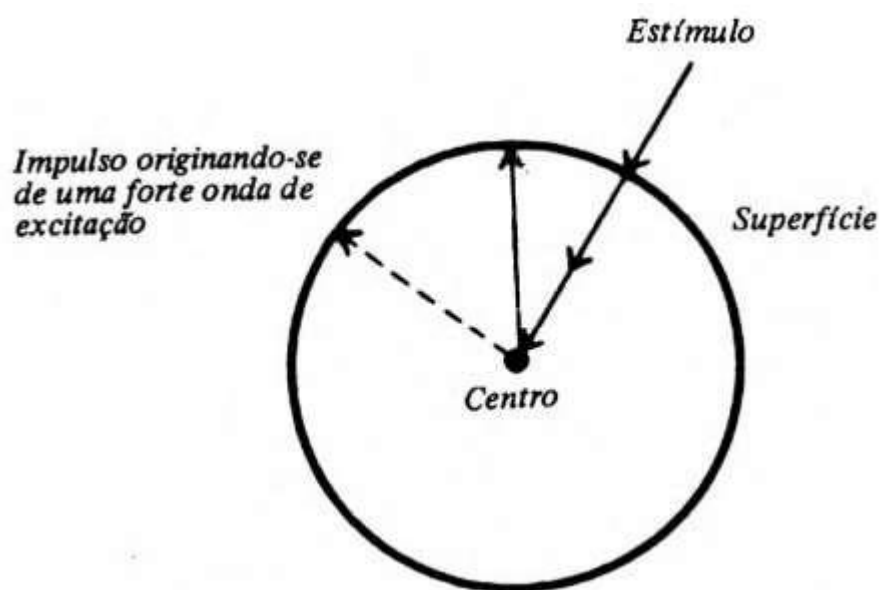
uma parte de quem o oferece. Sutil e intenso a um só tempo, o carinho comunica o amor – é uma linguagem em palavras, mas da profundidade do ser. O toque e a massagem tântrica exploram o carinho expandida e aprofundadamente no dar e no receber. As etapas terapêuticas despertam e desenvolvem a sensorialidade para recebê-lo. O carinho do toque tântrico, com afeto, faz emergir traumas e potencialidades. Aplica o conhecimento sobre o fluir energético e faz romper as barreiras à felicidade, plenitude e bem-estar de quem o recebe. Mediante o interesse, entrega e envolvimento do interagente, pode tratar e mesmo curar seus desequilíbrios quanto a dar e receber carinho. A terapia tântrica, unindo filosofia, conhecimento e técnica, reconhece e manifesta o sagrado na felicidade proporcionada por seu toque.

5. A FUNÇÃO DO ORGASMO E O PROCESSO EXPANSIVO DO PRAZER

Para falar de orgasmo, é importante compreender como as sensações se formam. Lowen (2018) afirma que o sentimento é muito mais do que um processo mental; é constituído de atividade corporal e da sua percepção mental. Então, juntos, a mente consciente e o corpo ativo dão origem ao sentimento, que proporciona o impulso. Os impulsos são obtidos a partir da capacidade que todos os indivíduos têm de realizar movimentos corporais espontâneos que representam moção de aproximação ou afastamento. Permitindo perceber sensações como calor, frio, dor, pressão etc. Como também, sentimentos de medo, raiva, tristeza, amor e outros. O impulso ocorre de forma consciente ou inconsciente. Se consciente, em direção ao meio (expansão), representa ânsia por prazer e satisfação e promoverá sentimento de amor. O impulso que faz buscar o afastamento (contração), será de proteção, uma antecipação à dor e promoverá a sensação de medo.

Figura 15. Reações do organismo à estimulação

Fonte: Lowen, A, *A espiritualidade do corpo. Bioenergética para a beleza e a harmonia*.



São Paulo, Summus, 2018, p. 77

Como explica Lowen, as emoções são a expressão direta do nosso espírito.

Pode-se avaliar a força do espírito de um indivíduo pela intensidade dos seus sentimentos, a grandeza do seu espírito pela profundidade dos seus sentimentos e o bem-estar de seu espírito pela tranquilidade dos seus sentimentos. Quando a pessoa se move com sentimento, a ação é graciosa porque resulta de um fluxo energético no corpo. Assim o sentimento é a chave da graça e da espiritualidade do corpo. (Lowen, 2018 p.78)

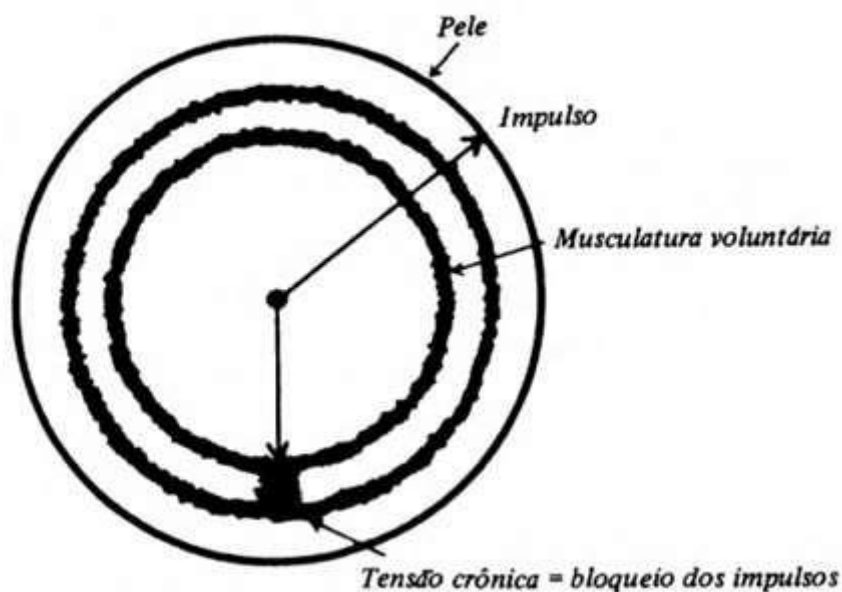


Figura 16. O efeito de um impulso sobre a musculatura. O impulso ativa a musculatura, mas pode ser bloqueado pela tensão crônica e impedido de alcançar a superfície.

Fonte: Lowen, A, *A espiritualidade do corpo. Bioenergética para a beleza e a harmonia*. São Paulo, Summus, 2018, p. 77

Conforme o pensamento reichiano, todo o organismo vivo tem uma pulsação, que se expande para se alimentar e se contrai. Em todas as células do nosso organismo existe essa pulsação natural, que é chamada de energia orgone, energia de pulsação.

As determinações políticas, sociais e culturais do modo de viver – chamadas de economia sexual por Reich – formam o caráter subjetivo. Elas impedem o indivíduo de permitir a fluência da energia orgone. Com isso, formam-se as couraças musculares. Tal pensamento é idêntico ao objetivo principal da terapia tântrica, que é facilitar ao indivíduo uma vida plena de sentidos e dos sentidos, a partir das potencialidades do corpo – potência orgástica. Permitir que se perceba que essa potência vem de dentro. E o corpo é a ferramenta para essa expansão de sentidos e consciência. A terapia tântrica nos possibilita desenvolver a capacidade de se sentir, de sentir o outro, se tornar livre dentro do próprio corpo, uma oportunidade de viver em comunhão consigo mesmo – viver a verdade do coração. De se libertar das amarras do caráter, permanecer no momento presente e de estar presente na própria existência. A consciência se expande no fluxo de energia, único em cada ser.

De acordo com Reich, o caráter é composto das atitudes habituais de uma pessoa e de seu padrão consistente de respostas para várias situações. Inclui atitudes e valores conscientes, estilo de comportamento (timidez, agressividade e assim por diante) e atitudes físicas (postura, hábitos de manutenção e movimentação do corpo). Cada atitude de caráter tem uma atitude física correspondente. O caráter do indivíduo é expresso corporalmente sob a forma de rigidez muscular

ou couraça muscular. Caráter genital x Caráter neurótico. Esta tensão diante de um perigo é normal. Mas permanecer com ela é anormal e forma uma couraça permanente no corpo. Couraça Uma proteção contra tudo que nos ameaça interna ou externamente aparece em forma de tensão no corpo. (Anaruma 2010).

Para Reich (1995), a única forma de dissolver as couraças é vivenciar orgasmos. Mas não os orgasmos rápidos, que se vive numa relação sexual tradicional. Chamo de tradicional o modo socio-cultural ocidental de se relacionar com a sexualidade. Habitualmente, esse padrão de comportamento sexual está condicionado às experiências sexuais vivenciadas pela masturbação, que tem reflexos sensorialmente limitados. Nelas, a experiência do orgasmo acontece sempre da mesma maneira; reunindo um pequeno grupo muscular e concentrando o prazer apenas nos genitais. O autor propõe a expansão do orgasmo: permitir a pulsação e o fluxo de energia por todo o corpo.

O prazer não se limita apenas à sensação genital. Um gozo que se expande por todo o corpo e pode durar horas e dias. O orgasmo não se limita ao orgasmo sexual; a qualidade das atividades de vida diária também nos proporcionam orgasmos maravilhosos – comer, dançar, ouvir música, vislumbrar uma paisagem, tomar um banho, sentir um perfume, estudar, abraçar, etc. Permitir-se um real estado de presença, em qualquer atividade que realize, facilita o processo orgástico de plenitude a cada momento existencial experimentado e potencializa a energia orgone, que torna o corpo inteiro orgástico.

O ideal e natural é não ter pequenos orgasmos e sim um orgasmo intenso pleno e satisfatório. O indivíduo que desenvolve essa expansão adquire a potência orgástica. A função básica do orgasmo é proporcionar vitalidade através da energia orgone, que é gerada através dos orgasmos. O orgasmo sexual é um fenômeno que se utiliza da eletricidade gerada do nosso corpo, através da função muscular. É uma descarga energética que produz uma explosão, que ocorre quando o corpo não a sustenta mais. Tal explosão se traduz em uma contração muscular intensa, e em sentido ascendente e na sequência é expandida para todo o corpo – hiperorgasmo.

Os órgãos genitais, assim como todo o corpo, são funcionais a partir de grupos musculares. Se a musculatura que envolve a genitália não estiver ativa e saudável, a sensação de prazer será mínima ou nenhuma. Por exemplo, em uma maratona, a musculatura das pernas de uma pessoa não treinada para uma corrida se comporta de forma deficiente para completar a prova. Apresenta ausência de tônus, o que impossibilita a sustentação adequada para realizar a sua função. A função principal é possibilitar a sustentação e realizar movimentos, permitindo o fluxo de energia e assim, o refinamento das sensações.

Lowen (2018), diz que saúde é a presença de um tônus básico de prazer no corpo, não ausência de doença. As práticas da terapia tântrica ensinam a desenvolver e autorizar uma maior conexão com essa energia, refinando a percepção orgástica de forma sutil, preparando o corpo para receber as cargas energéticas, que vão se tornando cada vez mais intensas. Isso leva à expansão dos sentidos e da consciência.

O Tantra diz que a menos que você possa desfrutar a si mesmo, você não pode ajudar ninguém a desfrutar. A menos que você esteja realmente satisfeito com você mesmo, você não pode servir os outros, não pode auxiliá-los a ir em direção às suas satisfações: a menos que você esteja preenchido com a luz, como você pode ajudar o outro a se iluminar?(Osho, 1995. p. 61)

Osho (1995), afirma que o *tantra* ensina como explorar a sexualidade e o sexo. Ele mostra maneiras de se aprofundar nas possibilidades ainda ocultas das sensações e descobrir a felicidade e a glória essenciais para uma existência plena de conhecimento de si: *“uma vez conhecido este segredo, você pode transcendê-lo, pois num orgasmo sexual profundo não é realmente o sexo que lhe dá a bem-aventurança; é algo mais”*(Osho, 1995, p. 66). É nesse *algo mais* que está o segredo da terapia tântrica. – uma expansora de potencialidades.

Aneesha Dillon (2012), retrata que o potencial máximo do ser é acionado quando se aprende a amar a si mesmo. O amor próprio começa no corpo. O toque amoroso é um estímulo para despertar o amor nesse corpo. Um ser que ama o próprio corpo emana uma alegria contagiante, capaz de atingir quem o cerca. E o potencial máximo do corpo é dar origem a um campo em que podem surgir o amor, contentamento e o ápice da consciência humana, que é uma unidade orgástica com a plenitude da vida. O *tantra* ensina que o templo sagrado é o corpo, a morada da alma e que, através desse templo sagrado, pode-se expandir a consciência.

O Tantra desenvolveu métodos e meditações que se valem das mais diversas experiências corpóreas, tais como a respiração, a dança, o canto, o ato de tomar chá, o toque, o ato sexual e o orgasmo. Qualquer experiência corporal tem o condão de nos projetar para um estado ampliado de existência, na qual o corpo, mente e alma interagem e trabalham com um todo harmonioso (Dillon, 2012, pp.18-19)

Os órgãos genitais fazem parte desse templo sagrado e são reverenciados como tal. O órgão sexual feminino é chamado de *Yoni*, uma palavra sânscrita, que designa todo aparelho genital feminino. É um lugar sagrado, símbolo do útero universal. De onde toda a criação emerge e para o qual ela retorna.

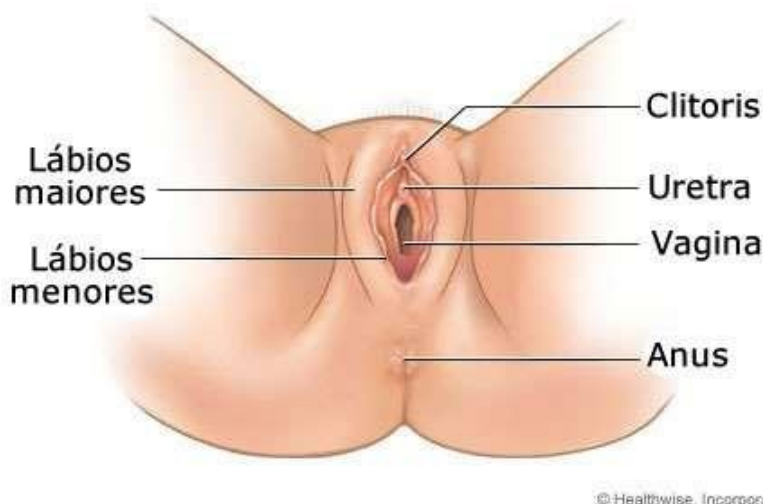


Figura 17. Anatomia da *Yoni*

Fonte: Canal Li Rocha (2014) <https://lirocha.wordpress.com/vagina/> Recuperado em: 06/05/2021

Lingam, aparelho genital masculino, também uma palavra em sânscrito, significa pilar de luz. Confere dignidade e respeito ao pênis, o supremo poder criativo latente. Ocorre, na região pélvica e órgãos genitais, um aumento gradativo da energia, por meio das funções corporais, onde se proporciona o suprimento da energia vital para órgãos e glândulas reprodutivas (Dillon, 2012, pp. 24-35).

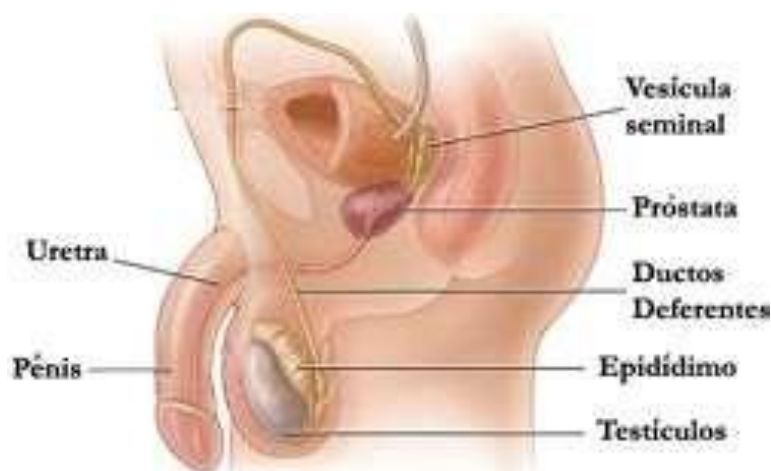


Figura 18. Anatomia do *Lingam*

Fonte: <https://sites.google.com/site/psiclogafernandalima/Home/sexologia/anatomia-sexual-do-homem>

Há uma série de diferentes manobras para os toques genitais. Elas são bem diferentes das manobras masturbatórias: visam trabalhar ligações energéticas e anatômicas diretas com nosso cérebro, trabalhando corpo e emoção como um todo, com o intuito de dissolver os traumas, bloqueios e liberar emoções reprimidas.

O universo do prazer proporciona um espaço muito além do tempo linear e dos processos mentais. Aneesh Dillon (2013) em seus estudos diz que o processo de ter orgasmos sexuais segue uma fórmula, que contém acúmulo de energia e excitação no corpo, atingindo o clímax e a liberação de energia. O mesmo princípio se aplica à expressão das emoções. (Dillon, 2013, p. 37)

Mediante inúmeras experiências clínicas e teóricas, Reich (2012) mostrou que, para curar seus pacientes, a energia sexual deveria ser liberada de quaisquer inibições. Porém, o ato sexual em si não garante a cura. Tanto para homens quanto para mulheres, ter relações sexuais com frequência ou ter muitos parceiros, não é o bastante. Para ele, a qualidade do prazer e a capacidade do indivíduo de desfrutar de um orgasmo sexual é o que faz a diferença nos tratamentos. Chamou esse fenômeno de potência orgástica. O fator crucial é a gratificação e não a atividade sexual em si. A partir dessas conclusões, Reich (2012) chegou a formulação da teoria do orgasmo e, um tempo depois, a teoria da análise do caráter. Reich (2012) sugere que o equilíbrio emocional enreda em um evoluir do orgasmo genital buscando a expansão das sensações orgásticas para todo o segmento corporal (Schiavan & Sposito, 2009, p.4)

Tal afirmação vem de encontro ao conceito tântrico de corpo orgástico, que nada mais é do que o ser se permitir sentir prazer em todas as partes do corpo. Esse prazer não está vinculado diretamente aos órgãos genitais. Mas sim, à capacidade de se permitir o fluxo da energia por todas as partes do corpo. O sentir orgástico chega ao cérebro através de ondas de excitação e fluem para o corpo inteiro como uma experiência emocional em uma entrega que permite integrar todas as sensações físicas. Quanto mais e diferentes orgasmos se experimentarem, melhor, porém este objetivo não deve ser um fim em si mesmo. O foco, para ambos os sexos, é sentir o corpo e as ondas de prazer que se espalham por ele.

6. A TERAPIA TÂNTRICA COMO ELEMENTO NA EDUCAÇÃO SEXUAL

A World Association of Sexual Health (WAS), Associação Mundial De Saúde Sexual, diz que todas as pessoas têm o direito de receber informações sobre sexualidade baseadas no conhecimento científico. Constroi-se a informação através de processos científicos e a difunde-a de maneira pertinente a todos. Diante disso, como parte importante do Programa de Pós Graduação Mestrado Profissional em Educação Sexual da Unesp, apresento o *Manual do Conhecimento de Si – Para Educadores: Sentir é Permitido*

Este manual traz sugestões à saúde integral sexual para todos os educadores, a partir do ponto de vista da terapêutica tântrica. A função é auxiliar educadores a se conectarem em seus corpos e emoções, para que possam perceber os sinais que emanam do outro e reconhecer quando e como instruir sobre a sexualidade. Vivenciar a sexualidade é essencial ao ser humano. Ela se expressa em pensamentos, sentimentos e ações. Inclui todas as dimensões da vida e é totalmente tocada pela relação que se cria com os fatores biológicos, sociais, econômicos, políticos, culturais, históricos, legais, religiosos e espirituais. Ainda que a sexualidade possa incluir todas essas dimensões, nem todas elas são sempre expressadas ou sentidas (WAS, 2014.).

Para a terapia tântrica, o indivíduo que tem consciência de si próprio – do sentir e do expressar-se – goza de plena saúde sexual. A partir desse estado consciente, escolhe e decide o que fazer com o que se sente. Escolhe gozar livremente de quaisquer que sejam as sensações e emoções nesse estado único de presença – o conhecimento de si. No aspecto desrepressor, inclusivo e de aceitação que contempla a terapia tântrica, posso contribuir de forma ampla, facilitando aos educadores uma melhora na qualidade de comunicação e compreensão a respeito das questões sexuais que surgem no ambiente escolar.

A teoria de Reich e a de seus continuadores, aqui considerados, é significativa para os estudos na área da Educação, na medida em que apontam possibilidades de um novo olhar para o corpo na prática pedagógica e maior compreensão das relações indissociáveis entre corpo, sentimentos e pensamento. Reich sempre se preocupou em apontar a possibilidade de prevenir neuroses mediante uma mudança nas práticas educativas. Sua teoria nos ajuda, ainda, a compreender o significado das atividades expressivas na sala de aula, inclusive para a formação do educador. (Pereira, 2008, p. 160)

Sendo a sexualidade definida como um dos pilares da qualidade de vida dos seres humanos, o conhecimento de si torna os campos de imanência harmônicos. A importância de se conhecer o próprio corpo, para se sentir livre dentro da sexualidade, permite que seja natural o sentir e a expressão de si na vida. Isso facilita o contato com o universo do outro, a partir do próprio universo de experiências individuais, reduzindo os conflitos nas relações interpessoais e consigo mesmo.

Aprende-se a viver com mais humanidade – aceitação.

A partir da reeducação sexual de si mesmo, o educador adquire ferramentas para facilitar a compreensão e expressão dos vários aspectos da sexualidade única de cada ser. Há um princípio tântrico que afirma só podermos levar o outro até onde chegamos e mostrar ao outro apenas aquilo que nos é conhecido. Logo, o ambiente educacional reproduz exatamente o que seus educadores e demais integrantes produzem e expressam em si mesmos.

O *Manual do Conhecimento de Si para Educadores:: Sentir é Permitido*, propõe práticas corporais diárias que facilitam o gozar a vida a partir do corpo e adquirir maior consciência das próprias sensações através da expansão dos sentidos. O resultado, para o educador, será um maior fluxo de energia pelo corpo, facilitando o estado de presença e permitindo um melhor conhecimento de si nos domínios sexual, emocional e espiritual. É uma oportunidade de olhar para si mesmo e, a partir daí, olhar o outro com verdade. Essa prática verdadeira de si permitirá instruir adequadamente os educandos no ambiente escolar e vai gerar um melhor relacionamento consigo e com o outro, para que possam lidar mais abertamente com a realidade em que vivem.

O próximo subcapítulo traz o conteúdo do manual descrito acima, que consta na íntegra e com a arte final no Anexo II.

6.1 Proposta profissional: Manual do Conhecimento de Si para Educadores: Sentir é Permitido.

A terapia tântrica possibilita desenvolver a capacidade de se sentir, de sentir o outro e se tornar livre dentro do próprio corpo: uma oportunidade de viver em comunhão consigo mesmo – viver a verdade do coração. De se libertar das amarras do caráter, permanecer no momento presente e estar presente na própria existência. A consciência se expande no fluxo de energia, único em cada ser.

As práticas, realizadas regularmente conforme as possibilidades de cada um, proporcionam ao educador uma vida plena de sentidos e dos sentidos, a partir das potencialidades do corpo e do desenvolvimento da potência orgástica. Permitem perceber que essa potência vem de dentro. O corpo é a ferramenta para expandir os sentidos e a consciência. A terapia tântrica é como um catalisador para a transformação pessoal, que se reflete em todos os campos da vida. Para o profissional educador, a possibilidade de um contato consigo mesmo a partir de um movimento tântrico possibilitando uma fluência por dentro de si, abrindo espaço para o olhar verdadeiro ao processo do conhecimento de si e facilitando o auxílio ao outro dentro das suas questões da sexualidade.

A rotina intensa do cotidiano bloqueia o percurso para o se conhecer por dentro e por fora. O primeiro passo nesse trajeto é notar a necessidade de se tomar as rédeas sobre as próprias atitudes e escolhas de viver. E, plenos de amor, seguir o caminho com beleza, verdade e respeito.

A seguir você entrará em contato com práticas vigorosas, possíveis e que são facilitadoras do processo do conhecimento de si e assim, promovem a expansão orgástica.

Elas provêm de um processo cumulativo de estudos e vivências, que associam técnicas de áreas distintas do conhecimento científico e envolvem corpo, mente e espiritualidade. São técnicas simples e fáceis de realizar sem acompanhamento profissional. Porém, diante de qualquer dificuldade física ou emocional, orienta-se consultar um profissional capacitado.

6.1.1 Auto prazer

- **Ambiente** – Ao escolher o local para realizar a prática é importante observar o ambiente externo; aí inicia o primeiro passo. Crie um ambiente acolhedor e aconchegante. Prepare o ambiente para você com objetos, aromas, plantas; coisas das quais você realmente goste, que façam sentido pra você. Organize-se para não ser incomodada (o).

- **Descoberta** – Encontre-se com você mesma(o): reserve o seu momento sagrado. Comece observando as sensações, preste atenção na sua respiração. Observe por onde entra o ar, por onde sai, o caminho que ele percorre dentro do corpo, como o corpo se sente com essa presença de ar, se é quente ou frio, se tem cheiro. Observe e sinta. Esse momento pode durar de 3 a 10 minutos. Com mais práticas esse tempo poderá ser maior, conforme as suas sensações e vontade.

- **Corpo** – Agora que você pode sentir o ar percorrendo o lado avesso do corpo, passe para o lado de fora. De olhos fechados, na posição que você preferir, comece a tocar a sua pele com as mãos, acariciar com suavidade o seu corpo nu ou vestido – você escolhe se despir ou não. Do que você se despe agora? Deixe que suas mãos fluam por todas as partes do seu corpo. Todas com muito carinho; explorando como se fosse uma criança. Perceba quem é você neste corpo, o que lhe traz satisfação, e em quais partes do corpo sente prazer. Neste momento não há necessidade ainda de alcançar o êxtase sexual. É uma fase de se explorar e se reconhecer no próprio toque.

- **Mulher** -Posicione-se confortavelmente deitada ou sentada, com apoio nas costas, abra bem as pernas, pegue um espelho e contemple de perto a sua área genital – Yoni. Toque com as mãos em todas as partes com suavidade e carinho. Veja a abertura do seu canal sagrado pelo qual a vida vem ao mundo. Observe as cores, a pele, afaste

os lábios, o capuz do clitóris,. Explore-a por dentro com os seus dedos, cheire e sinta o gosto da sua essência. Toque os seios, são fonte sagrada de nutrição e prazer.

●**Homem** – Posicione-se confortavelmente deitado ou sentado, com apoio nas costas, abra bem as pernas, pegue um espelho e contemple de perto a sua área genital – Lingam. Toque o lingam e os testículos com muita suavidade e carinho, incluindo a área entre os testículos e o anus- períneo. Toque com uma atitude de grande amor e alegria. Explore-a por toda parte com os seus dedos, cheire e sinta o gosto da sua essência.

●**Orgasmo** – A maneira tradicional de se tocar, que leva a mulher e também o homem ao gozo sexual não dá início a um fluxo energético em torno do centro sexual (Sarita, 2012) .É um método mecânico de provocar o prazer. Não há nada de errado nesse tipo de experiência sexual, se é isso que se deseja no momento em que é realizada. Entretanto, se essa é única forma que você conhece de vivenciar a sexualidade, está perdendo a oportunidade de experimentar o prazer expansivoque é possível de ser sentido quando permite que sua energia sexual se irradie por todo corpo

●**Celebre** – Continue trilhando seu caminho para o conhecimento de si. Sem pressa. Porém, mantenha os seus momentos com você. Comece a fazer novas experiências, inclua novas áreas a serem exploradas no seu corpo. Respire com mais atenção em momentos de seu dia.

●**Agradeça.**

Essas experiências tem caráter emocional e talvez tragam consigo sentimentos de raiva, lágrimas e riso. Não rejeite esses aspectos de sua energia; permita que sejam parte do seu ato de amor nesse momento. Então você poderá ir além deles, em direção a uma experiência de expansão orgástica – expansão de consciência – reconexão com o seu ser. O *tantra* é aceitação; respeite o seu tempo – aceite o que seu corpo lhe diz, com amor.

7. CONCLUSÃO

O *tantra*, como foi trazido para o conhecimento ocidental pelos autores referenciados nesta pesquisa, é uma espiritualidade que permite experimentar o sagrado em tudo. A expansão no sentir, permitida pelo alcance de *Siddhi* na entrega do praticante à *Sādhana* ressoa na expansão vivenciada em terapia pelo interagente em sua busca por um melhor viver.

Toda a discussão levantada sobre a sexualidade reprimida no domínio do patriarcado evidenciam o potencial dessa tradição, ao conceber uma essência sagrada feminina, trabalhar com a energia sexual e buscar a iluminação através do sentir do mundo que os seres habitam. Esse mesmo potencial libertador está no âmbito da terapia tântrica. Inegavelmente, seus movimentos com a energia sexual ou com a energia orgástica remetem à essência filosófica do *tantra*, ainda que ela só possa ser apreendida por vias indiretas, dada a sua transmissão oral. A terapia tântrica permite a vivência de uma relação transformada com a sexualidade, resultando numa vida de maior prazer, paz, felicidade e bem-estar.

Além disso, a revisão bibliográfica que integrou a descrição do *tantra* e das etapas da terapia tântrica confirma a hipótese levantada no segundo capítulo.

Mesmo sem uma preocupação em discutir o *tantra* sistematicamente, Osho foi influente em captar elementos da essência tradicional tântrica e contribuiu, sobretudo, com suas práticas de meditação ativa, para a popularização do *tantra* no ocidente. Esse movimento permitiu a emergência do *tantra* em roupagens e códigos mais próximos à forma Ocidental de ver o mundo. E o encontro do *tantra* com o Ocidente, na forma da terapia tântrica, representa um processo de fusão de fronteiras com o Oriente. A espiritualidade da essência *Shakti* e seu equilíbrio com *Shiva*, o princípio masculino, complementa-se com a teoria das corações, da análise do caráter, da potência orgástica e da bioenergética. A busca da iluminação ou *Samadhi* não é menos sagrada do que a busca pela cura de traumas e disfunções, através de práticas corporais que remetem às mesmas raízes.

Quanto à questão da sexualidade, cabe a ressalva, retomando Foucault (1988, como referenciado por Senem e Caramaschi, 2017), de que a integração do sexo e da sexualidade no discurso contemporâneo pode ser uma ferramenta para o próprio poder, o controle e a dominação. Chauí (1991) “chama atenção para o fato de que ‘o novo saber sobre o sexo, saber científico e objetivo, não é necessariamente e automaticamente portador do fim da repressão sexual, podendo ser apenas uma nova variante dela’”(Chauí, 1991, p.22 como citada por Senem & Caramaschi, 2017,p 185). Nesse sentido, este trabalho abre um possível campo de

pesquisas sobre os discursos de divulgação e as práticas utilizadas pelos terapeutas e demais instituições que promovem o *neo-tantra* e têm se popularizado contemporaneamente.

Esses estudos podem, por exemplo, abordar o discurso nos diferentes canais de divulgação, sobretudo webpages e redes sociais, buscando entender quais aspectos do *tantra* estão presentes. Podem, ainda, ser complementados por estudos de campo abordando as práticas e o que nelas vai além da superfície discursiva. Em ambos casos, pode-se analisar a presença de elementos da tradição filosófica, assim como dos saberes sobre sexualidade e dos saberes científicos das terapias corporais.

Mesmo assim, qualquer pesquisa vai chegar ao limite de que o *tantra* e o *neo-tantra* são essencialmente práticos e a transmissão de seus conhecimentos perdura com a característica não só da oralidade, mas da transmissão de uma linguagem sem palavras. É a linguagem profunda do ser, transmitida pelo corpo, pelo carinho e por sua amorosidade.

Em relação ao aspecto prático da terapia tântrica, não há um protocolo a ser seguido. Não existe técnica certa ou errada. Os métodos descritos apresentam resultados mais que satisfatórios e evidenciam a importância da formação e aprimoramento contínuos para a terapeuta ou o terapeuta tântrico. Isso permite a escolha da melhor prática ou conjunto de práticas para cada caso, visando melhores resultados no desenvolver do tratamento. Nesse não-protocolo, é importante o compromisso de terapeuta e interagente com o amor, com a própria essência em si, que é a essência do *tantra*, manifestada em cada ser e em tudo o que existe. Como ela se manifesta de maneira muito individual, o terapeuta tântrico goza de relativa liberdade para agregar as técnicas disponíveis de acordo com a realidade que o toca em suas práticas. Com base nos conhecimentos adquiridos de consultório e de vivências práticas do *neo-tantra*, percebe-se, nas capacitações, a ausência de uma fundamentação teórica que dê conta de compreender o que for possível do movimento prático do *neo-tantra*.

Esta pesquisa foi motivada por tal lacuna e trouxe elementos para preenchê-la. Ela demonstra a importância da teoria de Reich para entender a energia que se movimenta na terapia tântrica, assim como para compreender a natureza e características das corações em cuja dissolução a terapia trabalha.

A bioenergética e o conceito de *grounding* trazem uma compreensão fundamental para elucidar os processos que acontecem nas etapas da terapia.

Todos os conhecimentos conceituais trazidos na descrição constituem um arcabouço de conhecimento que pode ampliar a compreensão mais sistematizada do *neo-tantra*, podendo integrar o currículo de cursos de capacitação na área. É imprescindível, ainda assim, assumir e aceitar que o *tantra* tem um aspecto experiencial muito individual e sempre carregará algo de intangível, que nunca será sistematizado ou organizado.

Tantra é liberdade. E a liberdade do sentir jamais caberá nas fronteiras da racionalidade. Neste amplo universo de amorosidade e de prazer, do sentir e do sagrado, esta pesquisa mapeou algumas de suas constelações, a fim de oferecer possibilidades de caminhos para a pesquisa, capacitação e aplicação prática da terapia tântrica, reconhecendo o *neo-tantra* como espiritualidade, filosofia, ciência e prática em construção.

REFERÊNCIAS

- Almeé, A. (2020). *Tantra, Neo Tantra, Sexualidade e Orgasmo, por Aysha Almeé*. [Podcast] https://open.spotify.com/episode/18vSvawfK9bMQpxclWvl9S?si=asbvrZPST_CUxqbQAbiuNw Recuperado em 30/04/2021.
- Anand, D. O. (2020) *Desmistificando a massagem tântrica: Como funciona e porque funciona?* Disponível em: <https://prazeremsentir.com.br/2020/07/29/desmistificando-a-massagem-tantrica-como-funciona-e-porque-funciona/> Recuperado em: 15/10/2020.
- Anaruma, S. M. (2010, Outubro) *Notas sobre a teoria de Wilhelm Reich*. [Slides] Slideshare. <https://pt.slideshare.net/Anaruma/teoria-de-wilhelm-reich> Recuperado em: 28/04/2021
- Azevedo, M. N. (1985). *Introdução ao Tantra*. São Paulo, SP: Pensamento.
- Barbosa, F. S. (2011) *Modelo de impedância de ordem fracional para a resposta inflamatória cutânea*. [Dissertação de Mestrado] Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ. http://www.peb.ufrj.br/teses/Tese0140_2011_06_29.pdf
- Barbosa, M. R., Matos, P. M., & Costa, M. E. (2011). Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. *Psicologia & Sociedade*, 23(1), 24-34. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822011000100004> Recuperado em: 09/03/2021
- Bhattacharyya, B. (1989). *An Introduction to Buddhist Esoterism*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Butler, J. (2003). *Problemas de gênero. Feminismo e subversão da identidade* (5a. ed.) Rio de Janeiro, RJ: Civilização Brasileira.
- Caldwell, C., & Victoria, H. (2011). Breathwork in body psychotherapy: Towards a more unified theory and practice. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 6(2), 89–101. <https://doi.org/10.1080/17432979.2011.574505>
- Chauí, M. (1991). *Repressão sexual, essa nossa (des)conhecida*. São Paulo, SP: Brasiliense.
- Deleuze, G. & Guattari, F. (1996) *Mil platôs, capitalismo e esquizofrenia* (Vol. 3). Rio de Janeiro, RJ: 34

Dias, R. P. F. (2018). *Budismo tântrico: sexualidade e espiritualidade*. [Tese de doutorado]. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB.

Dillon, A. L. (2013). *Reich, Osho e Tantra. A Jornada da energia humana desde suas raízes animais ao seu florescimento espiritual*. Belo Horizonte, MG: Osho Pulsation.

Dunker, C. (2017, 18 Dezembro) *A importância de Reich na Psicanálise*. [Video] YouTube. <https://youtu.be/v4QqBfsdLNU>

Estés, C. P. (2014) *Mulheres que correm com os Lobos. Mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem*. Rio de Janeiro, RJ: Rocco.

Foucault, M. (1988). *História da sexualidade I: A vontade de saber*. Rio de Janeiro, RJ: Edições Graal.

Gaiarsa, J. A. (1994) *Respiração, angústia e renascimento* (2a. ed.). São Paulo, SP: Icone.

Girão, M. J., et al. (2015). *Tratado de uroginecologia e disfunções do assoalho pélvico*.

Barueri, SP: Manole.

Goleman, D. (1999) *A Arte da Meditação. Um Guia Para a Meditação* (4a. ed.). Rio de Janeiro, RJ: Sextante.

Gonini, F. A. C., & Ribeiro, P. R. M. (2015) A sexualidade e sua construção histórica: Alguns apontamentos para educadores que trabalham com educação sexual. In: *Miradas diversas de la educación en Iberoamérica*. Alcalá, UAH: Universidad de Alcalá.

Grof, S. & Grof, C. (2011) *Respiração Holotrófica. Uma nova abordagem de autoexploração e terapia*. Rio de Janeiro, RJ: Capivara. Capivara, 2011

Guyton, C. A. (1988) *Fisiologia Humana* (6a. ed.). Rio de Janeiro, RJ: Guanabara.

Jahara-Pradipto, M. (1986) *Zen Shiatsu. Equilíbrio Energético e Consciência do Corpo* (2a. ed.). São Paulo, SP: Summus.

Lanaro, B. (2019, 18 Novembro) *História de Reich: Couraças Psicológicas, Potência Orgástica e Vida Conturbada*. [Video] YouTube. https://youtu.be/Wury_1Aus1Y

Laqueur, T. (2001) *Inventando o sexo: corpo e gênero dos gregos a Freud*. Rio de Janeiro, RJ: Relume Dumará.

Lara, L. A. S. (2009). Sexualidade, saúde sexual e Medicina Sexual: panorama atual. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 31(12), 583-585. <https://doi.org/10.1590/S0100-72032009001200001> Recuperado em: 14/11/2020

Leal, O. (2018). O que é tantra? *Rádio Humaniversidade*. Disponível em: <https://radiohumaniversidade.com.br/noticia/284755/o-que-e-o-tantra> Recuperado em: 02/05/2021.

Lowen, A. (2018). *A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e harmonia*. São Paulo, SP: Summus.

Lysebeth, A. V. (1994). *Tantra, o culto à feminilidade*. São Paulo, SP: Summus.

Martimbianco, A. L. C., P., Luis Otávio, C., T., & Masiero, D.. (2008). Efeitos da propriocepção no processo de reabilitação das fraturas de quadril. *Acta Ortopédica Brasileira*, 16(2), 112-116. <https://doi.org/10.1590/S1413-78522008000200010> Recuperado em: 25/04/2021

Mello e Souza, C. (2019). Mente e Awareness nos Tantras Indianos: fundamentos da Meditação, do Hatha Yoga e do Ayurveda. *Fractal: Revista de Psicologia*, 31(spe), 220-227. https://dx.doi.org/10.22409/1984-0292/v31i_esp/28997 Recuperado em: 10/04/2021.

Montagu, A. (1988). *Tocar: O significado humano da pele*. São Paulo, SP: Summus.

Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura – UNESCO (2013) *Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro: tópicos e objetivos de aprendizagem*. Disponível em: http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Brasilia/pdf/Orientacoes_educacao_sexualidade_Brasil_preliminar_pt_2013.pdf Recuperado em: 05/09/2020

Osho (1995). *Tantra Espiritualidade e sexo* (2a. ed.). São Paulo, SP: Madras.

Osho (n.d.) *O livro dos segredos, volume 1*. Disponível em: <https://files.comunidades.net/amborges/Volume01.pdf> Recuperado em: 05/09/2020

Osho. (2016). *Autobiografia de um místico espiritualmente incorreto*. São Paulo, SP: Planeta.

Pavarini, N. (2020) *O que é sexualidade?* Disponível em: <https://dranadiapavarini.com.br/sexualidade/>

Recuperado em: 05/09/2020.

Pereira, L. H. P. (2008). Corpo e psique: da dissociação à unificação – algumas implicações na prática pedagógica. *Educação e Pesquisa*, 34(1), 151-166. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022008000100011> Recuperado em: 26/04/2021

Pinheiro, T. M. L. (2017). *A terapia tântrica como tratamento integrado para a compulsão sexual*. [Tese de pós-graduação]. Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, RJ. Disponível em: https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/posdistancia/53448.pdf Recuperado em: 15/05/2021

Poesias e Canções. (n. d.) *Dicionário Sânscrito* [Website] Disponível em: <https://www.poesiasecancoes.com/p/dicionario-sanscrito.html> Recuperado em 28/07/2021

Puccini-Delbey, G. (2010) *A vida sexual na Roma Antiga*. Lisboa: Edições Texto&Graça.

Reich, W. (1989). *Análise do caráter*. São Paulo, SP: Martins Fontes.

Reich, W. (1995). *A função do orgasmo* (19a. ed.) São Paulo, SP: Brasiliense.

Reich, W. (2012) *A função do orgasmo: problemas economico,sexuais da energia biológica*.São Paulo, SP: Brasiliense.

Ressel, L. B., Junges, C. F., Sehnem, G. D., & Sanfelice, C. (2011). A influência da família na vivência da sexualidade de mulheres adolescentes. *Escola Anna Nery*, 15(2), 245-250. <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-81452011000200005>

Santos, G. R. (2018) *Respiração em psicoterapia corporal: teorias e técnicas para uma prática integrativa*. [Trabalho de Conclusão de Curso] Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS.

Sarita, M. M. A.(2012). *Sexualidade divina: descobrindo a alegria do Tantra*. São Paulo, SP: Madras.

Schivan, M., & Sposito F. (2009). A Visão de Reich para o Orgasmo: Compreendendo o significado de uma terapia do orgasmo. [Apresentação de Trabalho]. *Anais do 14º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais*. Curitiba, PR: Centro Reichiano.

Scudeler, V. A. C., (2015). *A Respiração e sua função na Análise Bioenergética*. [Monografia] Ligare – Centro de Psicoterapias Corporais. Americana, SP.

Senem, C. J. & Caramaschi, S. Conceção de Sexo e Sexualidade no Ocidente: Origem, História e Atualidade. *Barbaroi*. 49(1) 166-189. <http://dx.doi.org/10.17058/barbaroi.v0i49.6420> Recuperado em: 04/05/2021.

Soares, G. L. (2014). Reich, o primeiro psiquiatra materialista: a potência do capital humano. *Revista latino americana de psicologia corporal*. 1(1) 107-113. <https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/14/22> Recuperado em: 14/12/2020

Soares, L. (2013) O desenvolvimento da teoria reichiana. *Sociedade Brasileira de Análise Bioenergética*. Disponível em: <https://www.analisebioenergetica.com.br/a-sexualidade-e-o-corpo/#:~:text=Pensar%20na%20sexualidade%20%C3%A9%20pensar%20nas%20diferentes%20maneiras%20de%20vivenciar%20o%20prazer.&text=Reich%20segue%20esse%20mesmo%20caminho,reichiana%20se%20chama%20a%20economia%20sexual> Recuperado em: 06/11/2020

Vrajabhumi, A. (2009) *Mini Dicionário de Sânscrito* Universidade Federal de Feira de Santana, Feira de Santana, BA. Disponível em: http://www2.uefs.br/filosofia-bv/pdfs/sanscrito_dic.pdf Recuperado em: 28/07/2021

Woodroff, J. (1952) *The Principles of Tantra* (2a. ed.). Adyar, Madras: Ganesh & Co. (Madras).

Yoga.pro.br. (2002) *Glossário Sânscrito da Bhagavadgītā*. [Website] Disponível em: <https://www.yoga.pro.br/glossario-sanscrito-da-bhagavad-gita-roviralta/> Recuperado em 28/07/2021

GLOSSÁRIO DE TERMOS EM SÂNSCRITO E INGLÊS¹

A fim de facilitar a consulta termos sânscritos e inglês que aparecem nesta pesquisa, segue uma lista de palavras que segue a ordem alfabética:

Adi Shakti (sânscrito): Divindade feminina do hinduísmo.

Ahañkāra (sânscrito): as faculdades internas: buddhi, ahañkāra e manas, que, consideradas em conjunto, constituem o “orgão interno”, ou alma, cuja atividade se estende ao passado, presente e futuro.

Antelope (inglês): cidade no estado de Oregon, nos Estados Unidos.

Anuttarayoga-tantra (sânscrito): classe do *tantra* budista que ensina, aos discípulos que não optaram pela vida celibatária, os segredos do sexo-yoga.

Ashram (sânscrito): Domicílio para aquele que se ocupa estritamente na execução da vida espiritual, designação para as quatro divisões de desenvolvimento do ciclo da vida humana

Bandhas (sânscrito): veículo, servidão, laço ou nó.

Bhagavān (sânscrito): o Deus pessoal.

Bhagavati (sânscrito): a Deusa, forma feminina de Bhagavan.

Brāhma (sânscrito): divindade material e perecível, personificação do poder criador de Brahman.

Brāhman (sânscrito): a irradiação espiritual da Suprema Personalidade de Deus, Krishna. O Ser Supremo, o Absoluto, o Espírito Universal e Eterno; o Impessoal, Supremo e inconcebível princípio do Universo.

¹ Este glossário foi extraído de:

Dias, R. P. F. (2018). *Budismo tântrico: sexualidade e espiritualidade*. [Tese de doutorado]. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB.

Poesias e Canções. (n. d.) *Dicionário Sânscrito* [Website] Disponível em: <https://www.poesiascancoes.com/p/dicionario-sanscrito.html> Recuperado em 28/07/2021

Vrajabhumi, A. (2009) *Mini Dicionário de Sânscrito* Universidade Federal de Feira de Santana, Feira de Santana, BA. Disponível em: http://www2.uefs.br/filosofia-bv/pdfs/sanscrito_dic.pdf Recuperado em: 28/07/2021

Yoga.pro.br. (2002) *Glossário Sânscrito da Bhagavadgītā*. [Website] Disponível em: <https://www.yoga.pro.br/glossario-sanscrito-da-bhagavad-gita-roviralta/> Recuperado em 28/07/2021

Buddhi (sânscrito): intelecto, razão, juízo, entendimento, conhecimento. O poder pensante em si mesmo, independente das impressões recebidas pelos sentidos; a faculdade de julgar, discernir e decidir.

Caryä-tantra (sânscrito): classe do *tantra* budista, em que as práticas sexuais não aparecem como instrumentos de realização espiritual.

Chakras (Sânscrito): Centros magnéticos localizados no corpo sutil do ser humano.

Chatal-Huyuk (sânscrito): cidade dravidiana arcaica, localizada perto da cidade contemporânea de Konya, no centro-sul da Turquia.

Dakshina Tantra (sânscrito): *tantra* de mão direita - desenvolve a energia sexual com outras práticas, como yoga, bandhas e respiração.

Dharamshala (sânscrito): cidade ao norte da Índia, nas encostas do Himalaia.

Durga (sânscrito): Divindade feminina do hinduísmo.

Dvapara-yuga (sânscrito): era antiga, segundo os escritos védicos.

Ground (inglês): terra, solo, chão.

Grounded (inglês): aterrado, é quem está conectado ao corpo e aos sentimentos.

Grounding (inglês): aterramento, na bioenergética, é o processo que dá base e sustentação ao indivíduo.

Guru (sânscrito): Um mestre espiritual autêntico. Literalmente, guru significa “pesado”, carregado com conhecimento espiritual, qualquer pessoa venerável ou digna de respeito.

Gyuto (sânscrito): Mosteiro na cidade de Dharamshala, na Índia.

Harappa (sânscrito): cidade dravidiana arcaica, localizada no vale do rio Indo, na Índia.

Indriyas (sânscrito): Os cinco órgãos de sensação ou percepção e os cinco órgãos de ação.

Indus (sânscrito): rio na Índia, em cujo vale se localizavam os povos dravídicos.

Input (inglês): entrada, inserção.

Jabalpur (sânscrito): universidade indiana.

Ji (sânscrito): expressão colocada depois de citar personalidades honráveis.

Jivas (sânscrito): vida, ser vivente, o Eu ou espírito individual.

Kali-yuga (sânscrito): A era das desavenças. Segundo a tradição védica, Kali-Yuga iniciou-se há cinco mil anos e permanecerá por mais um longo período. Era de maior inconsciência e apego à dualidade.

Kryiä-tantra (sânscrito): classe do *tantra* budista, em que as práticas sexuais não aparecem como instrumentos de realização espiritual.

Kulārnavā tantra (sânscrito): uma modalidade de *tantra*.

Kuṇḍalinī (sânscrito): Energia primordial que habita o corpo humano. No contexto tântrico, também está associada à força sexual.

Lingam(sânscrito): Membro viril. Corpo sutil constituído pelo buddhi, ahaṅkāra, manas e pelos dez indriyas, unidos pelos cinco elementos sutis (tanmātras).

Mahadeva (sânscrito): o grande Deus; um título de Shiva

Mahituna (sânscrito): relação sexual no contexto ritualístico do *tantra*.

Manas (sânscrito): o sentido interno, que comanda a ação dos sentidos e analisa, sintetiza e elabora as impressões transmitidas por estes.

Mantra (Sânscrito): Som sagrado.

Mohenjo-Daro (sânscrito): cidade dravidiana arcaica

Namaste (sânscrito): uma expressão – o Deus que habita meu coração saúda o mesmo Deus que habita o seu coração.

Namo (sânscrito): o nome divino.

Nataraja (sânscrito): um dos nomes de Shiva que significa o Dançarino Real.

Om Mani Padme Hum (sânscrito): o conjunto de palavras que formam o mantra indiano chamado de *pranava*, considerado a ponte para atingir outros mantras.

Oregon (inglês) (sânscrito): Estado dos Estados Unidos.

Parvati (sânscrito): Divindade feminina do hinduísmo.

Pranava (sânscrito): lisonja, ou expressão laudatória.

Puna (sânscrito): cidade na Índia.

Purusha (sânscrito): Consciência, essência espírito.

Raipur (sânscrito): universidade indiana.

Rebirthing (inglês): renascimento, método de respiração consciente.

Rishis (sânscrito): sábios que, mesmo depois de completar sua evolução como homens, permanecem em contato com a Humanidade, ajudando-a a progredir.

Sādhaka (sânscrito): aquele que exerce práticas espirituais, disciplina, sadhana, particularmente a meditação.

Sādhaki (sânscrito): o mesmo que sadhaka.

Sadhāna (sânscrito): prática espiritual.

Sagar (sânscrito): mar, oceano.

Samsara (sânscrito): mundo da experiência.

Sannyasins (sânscrito): discípulos de Osho, um mestre na ordem de vida renunciada, chamado respeitosamente de *Maharaja*.

Satya-yuga (sânscrito): era antiga do ouro, onde a mentira e o mal não eram conhecidos.

Shakti (sânscrito): poder, energia, força, o poder divino de se tornar, o aspecto do Ser Eterno, o Poder Absoluto ou Energia Cósmica, o Feminino Divino.

Shastra (sânscrito): escritura, tratado espiritual.

Shiva (sânscrito): Divindade masculina do hinduísmo, terceira pessoa da trindade hindu, o deus destruidor, que destrói para regenerar. Aquele que é tudo e o doador de felicidade a todos. Embora classicamente aplicado ao Brhaman absoluto, Shiva pode se referir a Deus (Ishwara) em seu aspecto de dissolver e libertar.

Siddhis (Sânscrito): Aquele que é realizado ou perfeito, habilidades de integração, de interação sutil com tudo o que é vivo no mundo.

Tanmātras (sânscrito): os cinco elementos sutis, correspondentes aos cinco sentidos.

Tantra (sânscrito): Conjunto de teorias, textos, técnicas e rituais desenvolvidos na Índia Antiga que mais tarde se espalharam para outras partes da Ásia.

Tārā (Sânscrito): Significa libertadora. Divindade feminina que é a manifestação da sabedoria última de todos os Budas.

Tattva (sânscrito): princípio, elemento, a essência das coisas, verdade, realidade.

The Principles of Tantra (Inglês): Os Principios do *Tantra*. Título de livro utilizado na pesquisa.

The Serpent Power (Inglês): O Poder da Serpente. Título de livro utilizado na pesquisa.

Treta-yuga (sânscrito): era antiga de prata, segundo os textos védicos.

Upanishads (sânscrito): livro dos ensinamentos filosóficos dos antigos sábios da Índia sobre o conhecimento da Realidade Absoluta.

Vama Marga Tantra (sânscrito): *tantra* de mão esquerda - trabalha a energia sexual com práticas de *yoga*, respiração e sexuais.

Vedas (sânscrito): as mais antigas escrituras da Índia, consideradas as mais antigas escrituras do mundo, que foram reveladas em meditação para os Rishis Védicos.

Vigyan Bhairav Tantra (sânscrito): escritos tântricos tradicionais sagrados.

Vishnu (sânscrito): o que permeia tudo, Deus como Preservador.

Yantra (sânscrito): desenhos geométricos de padrões de energia, após traçá-los são mantrados, potencializando a sua energia e significado. Embora muitas vezes atribuída a divindades, eles são realmente os diagramas ou ideogramas dos movimentos da energia dos mantras.

Yoga (sânscrito): juntando ou união. União com o Ser Supremo, ou Termo utilizado para várias práticas espirituais do *tantra*.

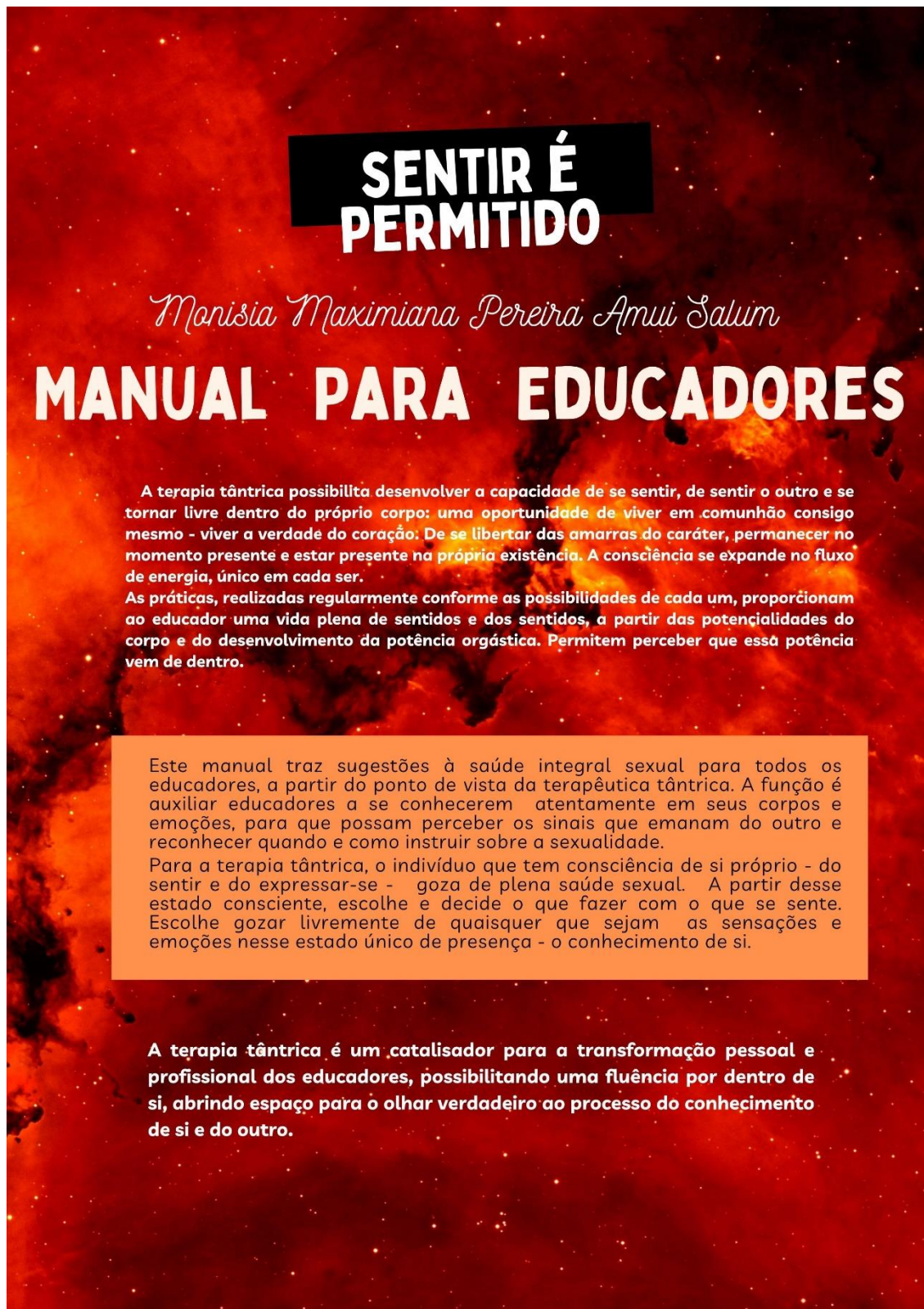
Yoni (sânscrito): portal da vida e do conhecimento, passagem divina, templo sagrado, fonte de vida, designação para a vulva e vagina.

APÊNDICES

APÊNDICE

PROPOSTA PARA IMPRESSÃO E DIVULGAÇÃO PRODUTO TÉCNICO DO MESTRADO

MANUAL DO CONHECER DE SI PARA EDUCADORES: SENTIR É PERMITIDO



No aspecto desrepressor, inclusivo e de aceitação que contempla a terapia tântrica, contribui de forma ampla, facilitando aos educadores uma melhora na qualidade de comunicação e compreensão a respeito das questões sexuais que surgem no ambiente escolar.

Sendo a sexualidade definida como um dos pilares da qualidade de vida dos seres humanos, o conhecimento de si torna os campos de imanência harmônicos. A importância de se conhecer o próprio corpo, para se sentir livre dentro da sexualidade, permite que seja natural o sentir e a expressão de si na vida. Isso facilita o contato com o universo do outro, a partir do próprio universo de experiências individuais, reduzindo os conflitos nas relações interpessoais e consigo mesmo. Aprende-se a viver com mais humanidade - aceitação.

AUTO PRAZER

A partir da reeducação sexual de si mesmo, o educador adquire ferramentas para facilitar a compreensão e expressão dos vários aspectos da sexualidade única de cada ser. Há um princípio tântrico que afirma só podermos levar o outro até onde chegamos e mostrar ao outro apenas aquilo que nos é conhecido. Logo, o ambiente educacional reproduz exatamente o que seus educadores e demais integrantes produzem e expressam em si mesmos.

A rotina intensa do cotidiano bloqueia o percurso para o se conhecer por dentro e por fora. O primeiro passo nesse trajeto é notar a necessidade de se tomar as rédeas sobre as próprias atitudes e escolhas de viver. E, plenos de amor, seguir o caminho com beleza, verdade e respeito.

A seguir você conhecerá práticas vigorosas. Elas provêm de um processo cumulativo de estudos, que associam técnicas de áreas distintas do conhecimento científico e envolvem corpo, mente e espiritualidade. São técnicas simples e fáceis de realizar sem acompanhamento profissional. Porém, diante de qualquer dificuldade física ou emocional, oriento consultar um profissional capacitado.

**O CORPO É A FERRAMENTA PARA
EXPANDIR OS SENTIDOS E A
CONSCIÊNCIA.**

AMBIENTE

Ao escolher o local para realizar a prática é importante observar o ambiente externo; aí inicia o primeiro passo. Crie um ambiente acolhedor e aconchegante. Prepare o ambiente para você com objetos, aromas, plantas; coisas das quais você realmente goste, que façam sentido pra você. Organize-se para não ser incomodada (o).

DESCOBERTA

Encontre-se com você mesma(o): reserve o seu momento sagrado. Comece prestando atenção na sua respiração. Observe por onde entra o ar, por onde sai, o caminho que ele percorre dentro do corpo, como o corpo se sente com essa presença de ar, se é quente ou frio, se tem cheiro. Observe e sinta. Esse momento pode durar de 3 a 10 minutos. Com mais práticas esse tempo poderá ser maior, conforme as suas sensações e vontade.

CORPO

Agora que você pode sentir o ar percorrendo o lado avesso do corpo, passe para o lado de fora. De olhos fechados, na posição que você preferir, comece a tocar a sua pele com as mãos, acariciar com suavidade o seu corpo nu ou vestido - você escolhe se despir ou não. Do que você se despe agora? Deixe que suas mãos fluam por todas as partes do seu corpo. Todas com muito carinho; explorando como se fosse uma criança. Perceba quem é você neste corpo, o que lhe traz satisfação, e em quais partes do corpo sente prazer. Neste momento não há necessidade ainda de alcançar o êxtase sexual. É uma fase de se explorar e se reconhecer no próprio toque.

ORGASMO

A maneira tradicional de se tocar, que leva a mulher e também o homem ao gozo sexual não dá início a um fluxo energético em torno do centro sexual (Sarita, 2012).

É um método mecânico de provocar o prazer. Não há nada de errado nesse tipo de experiência sexual, se é isso que se deseja no momento em que é realizada. Entretanto, se essa é única forma que você conhece de vivenciar a sexualidade, está perdendo a oportunidade de experimentar o prazer expansivo que é possível de ser sentido quando permite que sua energia sexual se irradie por todo corpo.

MULHER

Posicione-se confortavelmente deitada ou sentada, com apoio nas costas, abra bem as pernas, pegue um espelho e contemple de perto a sua área genital - Yoni. Toque com as mãos em todas as partes com suavidade e carinho. Veja a abertura do seu canal sagrado pelo qual a vida vem ao mundo. Observe as cores, a pele, afaste os lábios, o capuz do clitóris,. Explore-a por dentro com os seus dedos, cheire e sinta o gosto da sua essência. Toque os seios, são fonte sagrada de nutrição e prazer.

CELEBRE

Continue trilhando seu caminho para conhecimento de si. Sem pressa. Porém, mantenha os seus momentos com você . Comece a fazer novas experiências, inclua novas áreas a serem exploradas no seu corpo. Respire com mais atenção em momentos de seu dia.

HOMEM

Posicione-se confortavelmente deitado ou sentado, com apoio nas costas, abra bem as pernas, pegue um espelho e contemple de perto a sua área genital - Lingam. Toque o lingam e os testículos com muita suavidade e carinho, incluindo a área entre os testículos e o ânus-períneo. Toque com uma atitude de grande amor e alegria. Explore-a por toda parte com os seus dedos, cheire e sinta o gosto da sua essência.

AGRADEÇA

Essas experiências tem caráter emocional e talvez tragam consigo sentimentos de raiva, lágrimas e riso. Não rejeite esses aspectos de sua energia; permita que sejam parte do seu ato de amor nesse momento. Então você poderá ir além deles, em direção a uma experiência de expansão orgástica- expansão de consciência-reconexão com o seu ser. O tantra é aceitação; respeite o seu tempo - aceite o que seu corpo lhe diz, com amor.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Dillon, A. L. (2013). Reich, Osho e Tantra. A Jornada da energia humana desde suas raízes animais ao seu florescimento espiritual. Belo Horizonte, MG: Osho Pulsation.
- Gaiarsa, J. A. (1994) Respiração, angústia e renascimento (2a. ed). São Paulo, SP: Icone
- Lysebeth, A. V. (1994). Tantra, o culto à feminilidade. São Paulo, SP: Summus.
- Sarita, M. M. A. (2012). Sexualidade divina: descobrindo a alegria do Tantra. São Paulo, SP: Madras.

AUTORA

- *Monisia Maximiana Pereira Amui Salum*
Fisioterapeuta Pélvica, especialista em sexualidade e Terapia Tântrica . Mestre em Educação Sexual.

monishatantra@gmail.com
(16)997951924