



Y O G A  
*intuitiva*

*Ju Terra*

# Introdução

O corpo é um processo vivo que sente e reflete sobre a sua própria continuidade e forma. Pode se transformar num peso, uma espécie de prisão onde a alma e o espírito estão soterrados embaixo de camadas de angústia e ansiedade. Em sua potencialidade máxima é um portal para a expansão da consciência, um templo de criatividade que dá forma no mundo manifesto. É preciso conhecer sua materialidade, alargar os espaços internos para assim, prosperar em todas as dimensões do Ser.

O corpo revela como você se posiciona no mundo, revela seus medos e seus desejos mais profundos. Todas as experiências estão escritas na concretude dos nossos corpos, por isso transformar as dores em amores através do desenvolvimento da sua consciência corporal é tão poderoso.

As memórias estão armazenadas em nossas células e em nosso sangue. Nós determinamos nossa experiência pelas escolhas que fazemos. Nossa sociedade tem o hábito de evitar a dor, tomamos remédio para dormir, energéticos para acordar, analgésicos para dores de cabeça e por aí vai... São pílulas de esquecimento, formas de anestesia da Vida que pulsa em todas as direções e precisa ser abraçada em seus aspectos múltiplos: alegria, tristeza, raiva, saudade, medo, amor...



# Aprofundando

A dor é uma abertura, a ferida é por onde entra a luz. O que a sua tristeza te informa sobre expectativas e frustrações? O verdadeiro sentido de estar vivo é sentir em ambos os mundos, interno e externo. Deixar-se afetar e transformar.

Os órgãos, por exemplo, são como pessoas. Tem identidade e se relacionam com eles mesmos e com tudo o que os rodeia, em todas as dimensões – do mais próximo ao mais distante. Se o seu coração está aberto demais para a relação com o mundo externo e pouco perceptível de si mesmo, talvez seja bom fortalecer a escuta do seu próprio ritmo, das suas necessidades genuínas. Se o seu coração está fechado para se relacionar e se deixar afetar e transformar nas interações, talvez haja um medo bloqueando o fluxo de energia no seu peito e você sinta dores no pescoço.

Sentir é uma chave que abre o baú de lágrimas que guardamos no peito. Curiosamente, no peito está também o baú do tesouro, a nossa criatividade singular, única. A criatividade que molda a realidade, a nossa capacidade de co-criar a realidade conscientemente.

Estamos na beirada evolutiva agora, somos a mudança, transformando o sentido de estarmos vivos nesse planeta lindo. Somos amor. Somos tristeza. Somos tudo isso e à medida que “incorporamos” e assumimos tudo isso, expandimos nossa existência.



# Compartilhando

Minha experiência com meu corpo nasce com a minha paixão e audácia em sentir. Muitas vezes dói, mas liberta. Dançar livremente, praticar yoga ou simplesmente sentar em silêncio observando a minha respiração tem sido revolucionário na minha vida. É desafiador porque se eu não foco na importância disso, me perco em distrações que vão desde tarefas domésticas ao trabalho e às redes sociais. Por isso, me parece fundamental estabelecer um compromisso comigo mesma, escrever uma intenção e me comprometer com ela. Nesse momento, minha intenção é clara: - PRAZER.

Preciso me reconectar com o que me dá alegria, sem obrigações e listas do que devo fazer. Para isso, eu sento e observando meu corpo decido o que quero naquele instante. Algumas vezes eu danço pelada, outras vezes eu faço uma prática de yoga com alinhamentos firmes, outras vezes eu desenho meu corpo e me reconecto com as cores, com a diversidade de formas e minha criatividade acende.

Enfim, o que importa é o desenvolvimento dessa escuta interior. Abrir o Canal Intuitivo que nos guia pelas alamedas sombrias que atravessamos tantas vezes individual e coletivamente. É urgente desenvolvermos a Intuição, esse sexto sentido além de cheirar, ouvir, tocar, ver e degustar. Essa é a forma que encontrei para sair do controle mental, da programação da Matrix.





# Realizando

Podemos detectar mudanças sutis em nossos próprios corpos, realizando nossa própria varredura de energia em uma base regular. Como veículos vivos para nossos espíritos, nossos corpos merecem atenção e cuidado amorosos. Podemos afetar positivamente a nossa saúde, prevenir doenças e curar lesões, concentrando regularmente nossa energia mental e espiritual no funcionamento de nossos corpos. Isso pode ser feito realizando uma varredura corporal cotidiana.

Comece sentad@x em uma posição confortável e tomando três respirações profundas de limpeza. Imagine, se você quiser, um raio de sol entrando no topo da sua cabeça. Sinta esta luz lentamente examinando cada parte do seu corpo interno. Permita que ela examine todas as células do seu corpo e continue respirando. Toda vez que você expira, expulsa a energia negativa que pode sentir. Observe quaisquer alterações no seu corpo. As sensações variam de pessoa para pessoa. Você pode sentir uma mudança na temperatura do corpo, ver uma cor ou clarão de luz ou ouvir uma voz lhe oferecendo orientação. Se você sentir um bloqueio em uma determinada área do seu corpo, foque a sua respiração desbloqueando essa área e perceba o que essa estagnação te informa, do que se trata, quais imagens dançam no campo da sua mente, quais emoções afloram.





Pergunte ao seu corpo por que esse bloqueio está lá e o que você precisa fazer para liberá-lo. Tente não julgar ou analisar a sabedoria que vem até você. Muitas vezes, experimentamos bloqueios de energia porque nosso corpo está tentando nos dizer algo. Respire nessa área até sentir o bloqueio se dissolvendo. Quando você terminar sua varredura, respire fundo e exale qualquer resíduo energético que esteja pronto para liberar. O corpo não mente e tem muita sabedoria para compartilhar conosco.

Quaisquer ferimentos ou bloqueios que existem em nossos corpos estão lá para que possamos aprender com eles. Uma lesão existente pode nos ensinar a desacelerar ou nos ajudar a reconhecer que algo está desequilibrado em relação à distribuição de força e aos padrões de comportamento relacionados ao nosso feminino e masculino interior. Quanto mais você examinar seu corpo, melhor você se tornará. Ao finalizar sua prática, agradeça ao seu maravilhoso corpo incrível.



# Selando



Nossos corpos se lembram de cada uma das nossas experiências de vida – a sensação de descer no tobogã, de subir em uma árvore ou a emoção do primeiro beijo. Também se lembram da sensação de ser intimidado na escola, o trauma de um acidente de carro, a tristeza pela morte de um amigo...

Nossos corpos lembram dessas coisas porque cada um de nós tem um corpo de energia interconectado com nosso corpo físico - uma matriz vibracional dinâmica contendo nossas histórias mentais, emocionais e espirituais.

Em um mundo ideal, ao sermos afetados por um trauma ou emoções intensas, experimentamos e assimilamos os sentimentos, descarregamos e liberamos o excesso de energia. No entanto, muitas vezes não aceitamos ou lidamos plenamente com as nossas respostas internas no momento – às vezes suprimimos e bloqueamos o fluxo de energia e enterramos no fundo dos ossos nossas dores e até mesmo, nossos amores. Essa vibração não liberada se encaixa em nossos corpos e se entrelaça em nossos músculos, articulações e órgãos.

Culpa, vergonha, medo, raiva... tornam-se tensões em nossos corpos, as doenças e enfermidades que não compreendemos. Liberar essa energia bloqueada é uma parte vital do cultivo da boa saúde e do bem estar.



Podemos trabalhar com terapeutas ou curadores, fazer diversos trabalhos internos para entender e processar nossos sentimentos e experiências. Mas liberar a estagnação através do movimento é uma parte fundamental que muitas vezes é negligenciada.

A Yoga Intuitiva propõe um mergulho através das camadas do seu corpo movendo a energia e removendo as tensões através de ásanas e do movimento em fluxo livre, reconhecendo a sua expressão singular. É uma prática de cura para o bem-estar, uma estrutura de profundo autocuidado. Muitas vezes há uma liberação emocional, às vezes acessamos uma memória há tempos esquecida, ou surge uma epifania. À medida que a energia antiga é descarregada, o corpo se sente mais fluido e livre. Cada vez que outro sentimento aprisionado é liberado, o corpo solta o padrão antigo e fica livre para estar mais presente no momento. Para se sentir livre, presente e conectado com a sua Intuição.

*Namaste*

