

## *Manipura Chakra*

Paulo Murilo Rosas

*Manipura* significa “Cidade (*Pura*) das Jóias (*Mani*)”. Ele está relacionado ao Nível Emocional e suas características são a expansão e o calor.

No *Sthula Sariram* (Corpo Grosso), o *Manipura* fica localizado na região lombar e corresponde à glândula endócrina Pâncreas e ao Plexo Nervoso Epigástrico.

O *Tattva* (elemento) deste *Chakra* é *Tejas* (fogo), representado por um triângulo de cor vermelha brilhante como o Sol nascente. O Fogo simboliza a transformação, a luz que se opõe à escuridão e a força de expansão da realidade física. É interessante lembrar que é na região do *Manipura* que se dá a queima dos alimentos e sua conseqüente transformação em energia física e corretamente psíquica.

Quando está corretamente energizado liberta do medo e dos estados mentais extremados. O indivíduo não sente necessidade obcecada de controlar a si mesmo e aos outros à sua volta, pois dá a devida importância a seus próprios sentimentos e sensações, bem como aos dos demais. Seu poder pessoal é empregado como forma de intensificar suas próprias experiências, sem esmagar os outros com suas ambições.

A *mandala* do *Manipura* tem dez pétalas de tom cinza. O animal deste *Chakra* é o Carneiro (*Urabhra*), que é forte e dá ordens com a cabeça. São animais que vivem em grupo e movem-se em direção ao objeto desejado sem pensar nas conseqüências.



Relacionam-se a este centro os sentimentos e desejos dirigidos ao próprio bem-estar físico e emocional do indivíduo.

Quando está mal energizado, este centro produz uma personalidade egocêntrica, sensual, sentimental, dotada de um exagerado sentimento de compaixão. A pessoa tenderá a perder o controle sobre as próprias emoções.

Aquele que o tem pouco energizado tende a negar ou a mascarar suas necessidades e inseguranças, e vivencia as situações dando-lhes uma densidade sentimental exagerada. Espera que os outros supram as suas necessidades afetivas e experimentam facilmente o sentimento de rejeição.

Já aquele que o tem hiperenergizado, ao sentir sua individualidade ameaçada, age sempre na tentativa de aumentar, defender e fazer reconhecer o seu poder pessoal. Sente-se o centro das atenções e necessita sentir-se assim. São pessoas que apresentam distorções quanto a sensualidade e sexualidade, tendendo ao exagero fantasioso, à sedução compulsiva, como meio e garantia para a afirmação de sua identidade pessoal.



**Kailasa** Filosofia Yoga Terapias  
Rua Santa Clara 98, cob. 01  
tel.: (21) 2549-1707



**ABDTY**  
Associação Brasileira de Dakshina Tantra Yoga  
dakshinatantra@gmail.com  
abdtty.wordpress.com



ABDTY CONVIDA

Primeira Aula da Coletânea de Textos  
Shivaismo da Kashimira

Paulo Murilo Rosas



*Dia 01 de Outubro (sábado)  
Das 9:30 às 13:30 horas  
no KAILASA*

*Investimento: R\$ 120,00 (R\$ 100,00 para os Associados da  
ABDTY)*

**“Para o Shivaismo da Kashimira não existe nada que não seja *Shiva*; não existe tempo que não seja *Shiva*; não há estado que não seja *Shiva*. Nem um simples pensamento pode surgir separado de *Shiva*. Aqui, lá, para tudo o que você olha, tudo o que você pensa, é *Shiva*. Ter consciência disso é estar consciente de *Shiva*. “**

**Paulo Murilo Rosas**

---

## **DIA 15 DE OUTUBRO:**

Sábado: de 9:30 às 13:30

## **FILOSOFIA DOS TANTRAS: MANIPURA CHAKRA**

Investimento: R\$ 120,00 (R\$100 para  
associados da ABDTY)



Inscrições abertas na secretaria do Kailasa

---

## **Prática Tântrica do mês**

### **EXERCÍCIOS PSICOSSOMÁTICOS (Exercícios sem movimento)**

11 de outubro — terça-feira: 10 às 11:30  
19 de outubro — quarta-feira: 18 às 19:30  
(Atividade gratuita)

**CURTA NOSSA PÁGINA NO FACEBOOK !**

[www.facebook.com/kailasafilosofiayogaterapias](http://www.facebook.com/kailasafilosofiayogaterapias)