E aí pessoal, tio Cass voltou com as postagens sobre projeção astral. Depois de muito tempo sem postagens sobre o assunto(e sem nenhuma postagem também). Bom, vamos lá .

Hoje faremos uma ligação entre projeção astral e Tai Chi Chuan, um estilo de "luta" chinesa, que diferente de grande parte das outras, tem um estilo mais suave, buscando o relaxamento dos músculos e também o equilíbrio das energias. É, na prática, uma meditação em movimento.
O Tai Chi Chuan tem traços da filosofia Taoísta e da alquimia Chinesa. Seus movimentos são circulares e lentos, braços e pernas com movimento leves e delicados, combinado com um ritmo de respiração suave. Tem muitos benefícios para a saúde física e mental(principalmente ajudar a eliminar o *stress).*

Mas o que quero trazer aqui não é muito ensinamento sobre o Tai Chi Chuan, pois isso você poderá encontrar na internet, em vídeos, ou até mesmo encontrar alguém que sabe e pode te ensinar. O que quero trazer é a ligação entre o Tai Chi Chuan e a projeção, então, vamos lá! (Enrolado como sempre)
Quando equilibramos nossa energia, quando estamos de bem com a vida, sem stress e ansiedade, nos projetamos mais facilmente(e atingimos camadas tranquilas, do contrário poderemos acabar indo em alguma mais densa). Na prática do Tai Chi Chuan acabamos por, resumidamente, liberar energias ruins com a expiração e trazer energias boas com a inspiração, deixando assim nosso "estado energético" mais tranquilo. Também acaba por deixar os músculos mais relaxados, a respiração mais calma e assim facilitando ainda mais pra projeção. Outras técnicas de meditações também são bem aplicadas, mas essa garanto que ajuda muito.
Tive a ideia de juntar essas duas coisas depois de assistir uma das aulas de projeção do Saulo Calderón, quando ele citou sobre o Tai Chi Chuan. Então os créditos são dele.

All rights reserved © Ordem dos Venatores

Bom, espero que pesquisem um pouco sobre o Tai Chi Chuan, uma forma boa de meditar e também de equilibrar suas energias. Por hoje é só, abraços!
We're back!
Ass: Cass.

All rights reserved © Ordem dos Venatores