Terapia Tântrica com Alisha

escrito por Eduardo Henrique



De acordo com a tradição oriental. O Tantra é uma filosofia de vida, tendo como um de seus objetivos, a expansão da consciência do ser humano, além dos preceitos a serem seguidos em questões comportamentais por aqueles que buscam a iluminação espiritual.
Por mais que para alguns seja visto apenas como algo esotérico e espiritual, para outros o Tantra vai muito além, capaz de ser usado para fins terapêuticos, trazendo diversos benefícios para o corpo, mente e alma.

E para melhor entendimento sobre o assunto e, principalmente, conhecer um pouco a vida de quem trabalha com o Tantra, convidamos a terapeuta Alisha, famosa nos meios digitais por seus conteúdos repletos de diversas dicas, além da sua participação no Reality “Se Sobreviver, Case!”.

Entrevista

E: Olá, Alisha, muito prazer, sou Eduardo. Primeiramente gostaria de agradecer por ter aceitado este convite à matéria, acredito que enriquecerá bastante nosso público, inclusive é muito gratificante tê-la aqui conosco, mas vamos direto ao assunto, já que estou um pouco ansioso para as perguntas.
A Alisha que as pessoas conhecem hoje, é muito diferente do que antigamente, tanto na forma de pensar, agir, etc?

A: Depende do ponto de vista. Em relação à maturidade, com certeza a Alisha de antigamente era mais insegura, com baixa autoestima, não sabia o seu devido lugar, o seu próprio valor

também, por mais que eu sempre fui uma mulher com uma boa aparência, sabemos que a autoestima não tem nada a ver como você realmente é, e sim, como se vê na frente do espelho – se reconhecendo ou não – então essa Alisha insegura, ao passar do tempo, foi amadurecendo através da terapia, dos estudos e de tudo isto que o Tantra entrega às mulheres, digamos assim.

Ao longo dos anos, eu fui me moldando, tornei-me uma mulher com amor próprio e segura de si, cuja entendia seu lugar no mundo e na vida; então o eu de hoje se blindou, já que não vivo de opiniões e foco em mim. Por isso, neste quesito são "Alishas" completamente diferentes, mas agora pensando na questão da essência, continuo a mesma: com ingenuidade ou até mesmo o lado infantil de brincar e levar a vida com leveza, visto que isto é único e exclusivo de cada um, né? Quero viver tudo com intensidade, tornar-me aquele espírito jovem e aproveitar a vida sem restrições.

E: Desde pequena você sempre quis trabalhar como terapeuta ou foi uma vontade que surgiu em algum momento da sua vida?



A: Eu sempre tive curiosidade e interesse em conteúdos didáticos sobre autoconhecimento corporal e sexualidade sem tabu, mas buscando informações para o meu próprio desenvolvimento pessoal, não imaginava um dia atuar na área como terapeuta, e tornar-se minha profissão.
Um exemplo o qual posso dar é que todas as minhas profissões anteriores, o público comentava que eu tinha este dom, pois você pode ser muito bom ao exercer algo mas conseguir compartilhar esse conhecimento para outra pessoa, treiná-la, instruí-la, são coisas completamente diferentes. O olhar sensível pra conseguir passar a importância dos mínimos detalhes – ainda mais quando se trata da vida sexual e íntima – e principalmente a paciência de incentivar, fazer o outro indivíduo acreditar que

é possível aprender então, baseando-me nisso, não me enxergo trabalhando, mas sim, ensinando as pessoas a se conhecer, mostrando a elas que a parte científica e biológica, como nos é ensinado na escola, não resume o que somos. Por isso, a educação sexual é importante, ela nos mostra que além de sentir prazer, o que nós devemos ou não acatar, como tratar o seu parceiro(a) e a conviver em uma relação boa, principalmente com as mulheres, que anseiam tanto por uma primeira vez bacana e que seja especial, com um cara especial, visto que a nossa sociedade patriarcal nos limita, e impõe que nós mulheres somos obrigadas ao sexo para satisfazer o seu "homem", e se você não cumpre com este requisito, você é substituível.
Isso acaba te limitando muito, e a indústria pornográfica também não aumenta a moral feminina, então, após conhecer o Tantra, e ajudar essa necessidade de se autoconhecer, de se preservar, de que o sexo não assume o papel de sujo, o qual é visto pela religião, você acaba entendendo que tudo que nos é ensinado, não passa de meros tabus a serem desconstruídos nessa jornada de autocompreensão e aceitação.

E: Lidando com diversos clientes no dia a dia, qual é o maior desafio que você percebe entre eles?

A: Tanto homens, quanto mulheres tem um conhecimento escasso de si mesmos e do autoconhecimento corpóreo.

Essa falta de conhecimento gera muitas frustrações emocionais, disfunções sexuais ou até relações vazias.

Há um grande tabú em falar sobre sexualidade e desejo – mesmo entre casais. Essa falta de diálogo traz afastamento e dúvidas no relacionamento. Foi como expliquei anteriormente, por um lado, mulheres que não se sentem desejadas, vêem o sexo como uma obrigação e do outro, homens que não sabem tocar o corpo feminino, ou também o caso da insegurança que pode existir ali no meio que pode causar diversas coisas, tudo ligado à parte da saúde mental e sexual.

Por isso que, acredito que o maior desafio que venho enfrentando é a falta de naturalidade sobre o tema dentre os casais, que costuma ser um dos pilares fundamentais para a existência e felicidade.

E: O Tantra, para você, seria algum tipo de religião? Envolve alguma crença na sua visão?

A: O Tantra é uma filosofia matriarcal, cuja origem vem do sul da Ásia, especialmente em religiões como o budismo e o hinduísmo.
Se você busca expandir a consciência, alcançar a iluminação, transformação espiritual, o Tantra abrange diversas práticas holísticas, integrando aspectos físicos, mentais ou até espirituais, os quais podem ser praticados, independente de sua crença/religião.

Embora, muitas vezes, associado errôneamente com práticas sexuais ou religiosas, ele vai muito além e possui muitas opções que incluem: meditação, yoga, mantras, rituais, visualizações e diversos métodos para o cultivo espiritual.

Irei citar algumas, e explicá-las ao decorrer.

• Cosmologia não-dualista: O Tântra enfatiza a natureza não-dualista da realidade, ensinando que não há separação entre o divino e o mundano, o eu e o cosmos.

• Kundalini e Chakras: Muitas das tradições tântricas ensinam sobre a existência de uma energia vital (prana) que reside no corpo humano, e o objetivo é despertar essa energia através de práticas como kundalini yoga, meditação, massagem tântrica e magnetismo.

• Aceitação e transcendência: Valoriza a aceitação plena de todos os aspectos da vida, incluindo as partes consideradas sagradas e profanas. Através da aceitação e transcendência, busca-se a iluminação.

• Uso de rituais e símbolos: Nesta modalidade, o tantra frequentemente emprega rituais, símbolos e práticas devocionais como meio de alcançar a iluminação e a união com o divino.

• Integração da polaridade: Aqui se reconhece e integra polaridades como masculino e feminino, luz e sombra, como parte do caminho espiritual. Isso é simbolizado pela união de Shiva (masculino) e Shakti (feminino) nas tradições hindus.

E: Sobre a indústria de filmes adultos e alguns vícios que ela pode trazer, você já teve algum caso parecido que precisou buscar a reconexão da pessoa consigo?

A: A pornografia frequentemente retrata situações e performances que não representam a realidade. Isso pode criar uma expectativa irreal sobre o sexo ou o desempenho sexual, levando a sentimentos de inadequação e insatisfação nos relacionamentos.
A pornografia, também enfatiza a gratificação sexual instantânea, negligenciando aspectos importantes como, a intimidade emocional e a conexão pessoal nos relacionamentos sexuais, o que acaba criando a falsa percepção de que o sexo é apenas físico e desprovido de significado emocional.

Acrescento que, não podemos esquecer dos padrões estéticos íntimos de cada sexo. A indústria de entretenimento adulto retrata corpos e estilos de vida que são inatingíveis para a maioria das pessoas, levando a comparações prejudiciais à autoestima. Para mim, é muito comum receber este tipo de atendimento, esses traumas gerados sob o tamanho de seus membros ou cores da genitália, podem até causar bloqueios emocionais. E é aí que entra a massagem tântrica, a qual pode ajudar muito a cultivar a consciência e a conexão durante o coito.
Além de estimulante, visa despertar o “Prana” e aumentar a sensibilidade corporal, para que a pessoa e seu(sua) parceiro(a) possam cada vez mais nessa aventura de sensações

sem julgamentos e liberdade de expectativas associadas ao sexo.

E: Você nos contou a respeito da terapia tântrica que foi de grande suporte na sua vida para ajudá-la, poderia dar mais detalhes do início desta experiência? Você aprendeu no Brasil mesmo? Teve que passar por alguma iniciação neste seguimento? Como costuma funcionar estes processos de terapia?…

A: Conhecer o Tantra e principalmente a terapia, foi fundamental para eu me tornar a mulher com voz e posicionamento. Pois com esses dois, acabei por conhecer meu corpo e conquistei a autonomia do meu prazer.

Como a maioria das pessoas, eu também tive um pré-julgamento e resistência em viver esse primeiro processo com a massagem. Por isso, optei por ler e estudar a prática e sua filosofia, foi assim, abrindo a mente e me permitindo viver esta jornada, acarretando numa virada de chave na minha vida e decidindo o que seria o meu dever e mostrar para tantas outras mulheres do que somos capazes de sentir e além disso, ensinar os homens que estavam em busca de compreender o real potencial sensório e orgástico.

A jornada inicialmente, começa em nós, viver a experiência primeiro pode ajudá-lo a se familiarizar com as técnicas e fluxos de energia envolvidos, fazendo-o se sentir mais confortável e confiante ao realizar a massagem com o(a) parceiro(a), assim como ja experiência do casal, onde os dois buscarão essa conexão mútua e amorosa, justamente com bastante conversa aberta e respeitosa.

E para aqueles que buscam a Terapia Tântrica como profissionais recomendo que sigam essa ordem de evolução: estudos, ter sua própria experiência com a massagem e assim realizar cursos de formação, para que estejam aptos e com responsabilidade, em busca de guiar um outro alguém.

E: Nas práticas tântricas, existem níveis? Iguais ao Ioga –

para iniciantes, ou pessoas de grau avançado?

A: Dentro das tradições tântricas, não há uma estrutura chamada “níveis de evolução” como em algumas práticas espirituais. No entanto, existem diferentes abordagens, técnicas ou profundidade de prática que atuam tanto na massagem quanto no tantra em si.

No tantra, a evolução é vista mais como um processo individual de desenvolvimento ou expansão da consciência e do espírito. As práticas variam desde simples rituais a técnicas mais avançadas de meditação, cujas podem ser adaptadas de acordo com as capacidades individuais.
Já na massagem tântrica, embora não haja uma hierarquia formal de níveis, pode-se dizer que existem diferentes abordagens e processos. Alguns praticantes podem começar com técnicas básicas como respiração consciente, toques suaves e sensuais, enquanto outros podem explorar técnicas mais avançadas que envolvem o despertar da energia vital (prana) e a conexão íntima com o parceiro.

Independente do nível de prática, a chave na massagem tântrica é a presença consciente, a intenção amorosa e o respeito mútuo entre os parceiros, ou receptor e facilitador.

À medida que os praticantes desenvolvem sua compreensão e habilidades, podem explorar as profundezas mais sutis da conexão e obter consciência durante a massagem tântrica.

E: Sabemos que ainda tem muito da ideia machista – até mesmo vindo de algumas mulheres, que foram moldadas a esse pensamento retrógrado – de que a mulher ou qualquer um, não deve se conhecer. Imagine que você se depara com uma pessoa que tem este preconceito, mesmo que por N motivos, mas ainda disposta a aprender o tantra. O que faria nesse caso?

A: A massagem tântrica pode ser uma ferramenta poderosa para ajudar pessoas com mentalidade machista ou repleta de tabus em relação à sexualidade, especialmente quando se trata de

questões como masturbação e prazer.

Ela é baseada na aceitação e no respeito pelo corpo e pela sexualidade humana. Ao experimentar a massagem tântrica, as pessoas podem começar a questionar e desconstruir os estigmas. Promove uma visão mais aberta e positiva da sexualidade, ajudando a superar a vergonha e o constrangimento.

A experiência ajuda a criar a conexão consciente com o corpo e as sensações físicas, sem pressão por desempenho ou expectativas externas. Isso permite que as pessoas experimentem o prazer de uma forma segura, amorosa e livre de julgamentos, o que pode ser especialmente libertador para aqueles que foram condicionados a reprimir ou envergonhar sua sexualidade.

Podemos ajudar a canalizar e harmonizar a energia sexual de uma forma saudável e equilibrada. Ao aprender a cultivar e direcionar essa energia, podemos ainda, testar uma sensação de plenitude e vitalidade, permitindo-nos transcender as limitações.

E: Achei bem interessante quando citou sobre o autoconhecimento das pessoas e como isso deve ser estudado por cada um. Poderia me dar alguns exemplos desse processo? Existem alguns exercícios ou meditações para trabalhar nisso?

A: Levando em parâmetro o fato de que a massagem tântrica ajuda no processo individual do autoconhecimento corporal de cada um, ajudando a se conectar consigo próprio. Trouxe aqui algumas dicas práticas para que todos possam incluir em suas rotinas e sentir esses benefícios:

1° – Prática da Respiração Consciente: Reserve alguns minutos, todas as manhãs, ou até mesmo à noite, antes de dormir para praticar este exercício. Sente-se confortavelmente em um lugar tranquilo, feche os olhos e comece a respirar profunda e pausadamente, focando na sensação do ar entrando e saindo do corpo.

• Conforme você respira, permita que sua consciência viaje sob as áreas que possam estar tensas ou bloqueadas. Visualize a energia fluindo livremente por todo o seu corpo, dissolvendo qualquer tensão ou resistência a qual você possa estar se segurando.
• A respiração consciente é fundamental no tantra, aumenta a consciência corporal e canaliza a energia sexual de forma saudável e equilibrada.

2° – Exploração sensorial: Dedique um tempo regularmente para explorar seu próprio corpo de maneira consciente e amorosa. Isso pode ser feito através de uma massagem suave com óleo corporal, focando diferentes partes do corpo com gentileza e intenção.
• Conforme você explora seu corpo, observe as sensações físicas, emocionais e energéticas que surgem. Esteja presente no momento e observe qualquer resistência ou desconforto que possa surgir. Isto ajuda a desenvolver uma conexão profunda e a aceitação.
3° – Meditação e Visualização: Encontre um local tranquilo onde você possa estar longe de distrações por alguns minutos e assim, relaxar.
• Utilize as técnicas de visualização ditas anteriormente com o processo da respiração, para assim, ativar todos os seus chakras (centros de energia) ao longo da coluna vertebral.
• Ao meditar, concentre-se na sensação de conexão entre sua energia vital e a energia universal ao seu redor. Mergulhe na experiência, sentindo tudo o que vier.
• A meditação e visualização são práticas fundamentais para expandir a consciência e cultivar uma conexão mais profunda com o eu interior e o mundo ao seu redor.

Essas práticas simples podem ser incorporadas facilmente ao seu dia a dia, ajudando-o a cultivar uma maior consciência corporal, conexão com energia sexual e autoconhecimento no caminho do Tântra.

E: No início de sua carreira, houveram muitos desafios?

A: Graças a Deus sempre tive ao meu lado um parceiro que sempre me apoiou a expandir cada vez mais, ele também compreendeu meu trabalho e jamais teve qualquer tipo de insegurança referente a qualquer adaptação sobre o mesmo, o qual aborda temos sobre sexualidade.
As únicas dificuldades que tive no início da minha carreira foi o pré julgamento que todo(a) massagista tântrico está ligado(a) à prostituição. Mas isso serviu para que eu entendesse que era necessário me destacar nas mídias sociais para levar a informação do que realmente era uma experiência tântrica, caso eu quisesse que as pessoas conhecessem o verdadeiro significado.

E foi justamente isso que serviu como alavanca em minha carreira e hoje me tornei referência no assunto, incluindo autoconhecimento corporal, a massagem tântrica em si, sendo não apenas reconhecida no Brasil, como internacionalmente.
Hoje, meus alunos não são apenas mulheres, mas homens e casais. Brasileiros que residem dentro ou fora do Brasil.
Então obviamente há um mundo enorme onde preciso alcançar.

E: Além da terapia tântrica, existe algum outro sonho, algo que deseja, ou ainda, conquistando?

A: Meu sonho se baseia nas minhas dicas chegarem ao mundo todo, nos lares e nos corações de quem necessita dessa ajuda. Meus conteúdos hoje não são mais vídeo aulas, também são vídeos divertidos e despretensiosos que levam muito o poder da liberdade e permissão através de brincadeiras ou dancinhas.

No tantra, há sempre uma mensagem sublime que encoraja uma mulher a ser quem quiser, a entender que roupa e o decote não limita o crescimento. Não nos faz menos intelectuais. Ajuda também homens a despertar um interesse ou a chegar e dizer que precisam de ajuda, já que foram criados em uma sociedade machista em que o homem não chora.

Enfim, se alguns de vocês encontrar algum conteúdo meu em

alguma plataforma de rede social, tente descobrir qual a mensagem que está por trás dele!

E: Existe algum tipo de barreira, como o preconceito no Tântra? Seja por sexualidade ou identidade de gênero?

A: A única barreira que enfrentamos em relação ao tantra ou a massagem tântrica, é que por ignorância alheia e falta de informação, essa prática ainda é conhecida erroneamente como uma prática sexual, ignorando seus benefícios incríveis. Esses preconceitos não estão ligados a quem pratica, mas às pessoas em volta que nunca viveram uma experiência plena com essa filosofia.
O tantra é para todos, independente de gênero ou identidade. Ele é amor, é compaixão, é um abraço da vida que te acolhe, te traz paz, afeto e força.

Uma última dica: a todos que desejam conhecer ou adentrar nessa filosofia, tenham em mente que serão abraçados e acolhidos. Todo e qualquer julgamento ou preconceito que possamos enfrentar nesta chamada vida, será sempre partida de outro ser humano, e o ser humano como alguém falho está em qualquer categoria, classe ou cargo.
Contudo, não estou dizendo que haja preconceito nessa filosofia, pois não há! O preconceito vive em alguns seres humanos que se apegam a tabús, seja na igreja, independente da religião, ou em qualquer lugar.
Eu costumo dizer que o tantra é para todos. Mas nem todos estarão prontos para conhecê-lo.

E: Alisha, essa sua participação nesta matéria foi incrível, repleta de muita sabedoria e experiências maravilhosas, com certeza esclareceu muitas informações e que serão bastante úteis áqueles que querem conhecer o tantra e seu trabalho. Gratidão por ter aceitado o convite e de forma bastante carinhosa ter compartilhado conosco um pouco do que aprendeu.

E: Eu agradeço imensamente pelo convite e principalmente pela

oportunidade em trazer informação sobre esse assunto. Que a combinação dessa nossa parceria nessa reportagem possa levar a filosofia do Tantra para muitas pessoas que à procuram. Gratidão.



Contatos da ALISHA: Terapeuta Corporal especialista em Tantra e Magnetismo, visite os links abaixo!

Instagram

Canal no YouTube

Atende no Diwali (@centrodiwali_) em Curitiba PR.

Edição e Revisão: P. H. Kershaw. (Instagram)

Apresentador e Entrevistador: Eduardo Henrique Costa.

Fotos: todos os direitos reservados a Alisha.