Toque *Consciente*

GUIA GRATUITO

Guia dos *7 Centros Energéticos*

Anatomia sutil aplicada à prática terapêutica: onde ficam os centros, o que cada um sustenta e como começar a trabalhá-los na maca.

Dione Folador

Terapeuta corporal · Formação internacional na Estônia e na Tailândia

ANTES DE COMEÇAR

Uma conversa *honesta*

Esse assunto costuma ser tratado de dois jeitos ruins: ou com deboche ("isso não existe") ou com fantasia ("vou alinhar seus chakras e resolver sua vida"). Este guia segue um terceiro caminho: o da tradição levada a sério e aplicada com honestidade.

Praticamente toda cultura antiga que estudou o corpo a fundo mapeou algo que chamou de energia vital. Prana na Índia. Chi na China. Lom na Tailândia. E mapeou canais por onde essa energia circula (nadis, meridianos, Linhas Sen) e centros onde ela se concentra: os chakras. Esses mapas sobreviveram milhares de anos por uma razão simples: são úteis na prática. Terapeutas do mundo inteiro obtêm resultados trabalhando com eles.

E o que podemos afirmar na prática clínica, sem precisar de nenhum dogma? Que existem regiões do corpo onde tensão, respiração e emoção se encontram de forma consistente. O mapa dos 7 centros coincide de forma impressionante com regiões fisiológicas reais: plexos nervosos, glândulas, zonas de grande inervação. Quando você toca esses pontos com presença e coordena com a respiração, coisas acontecem: relaxamento profundo, calor, emoção, sensação de espaço.

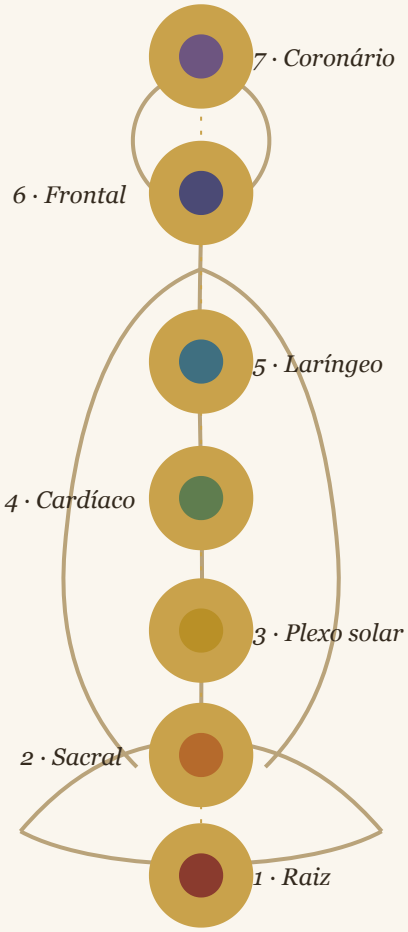
Você não precisa acreditar em nada para usar este guia. Precisa apenas aprender o mapa, aplicar com cuidado e observar o que acontece. Foi assim que aprendi na Estônia e na Tailândia, e é assim que ensino.

O que este guia NÃO é. Trabalho energético não diagnostica, não trata e não cura doença, e jamais substitui acompanhamento médico ou psicológico. Prometer isso é antiético e é crime. O que ele faz, e faz muito bem: devolver presença, soltar tensão, aprofundar a respiração e criar espaço interno. Já é muito.

Como usar: leia a visão geral do mapa, conheça os 7 centros um a um, e termine com as duas práticas do final: a célula de toque para aplicar em alguém e a rotina de autopercepção para aplicar em você. Dez minutos por dia bastam para começar.

O MAPA

Os 7 centros e seus *temas*



Cada centro tem um **tema de uma palavra**. Grave os 7 temas na ordem, subindo e descendo: eles serão o seu roteiro mental em qualquer prática deste guia.

7 · Coronário	*Integração*
6 · Frontal	*Clareza*
5 · Laríngeo	*Expressão*
4 · Cardíaco	*Abertura*
3 · Plexo solar	*Força*
2 · Sacral	*Fluidez*
1 · Raiz	*Sustentação*

Como falar disso com cada pessoa: espelhe a linguagem dela. Quem fala de chakras, fale de chakras. Com o cético, fale de "pontos de tensão e respiração". A técnica é a mesma. O respeito também.

1

MULADHARA · BASE DA COLUNA E PERÍNEO

Centro da Raiz

Tema: sustentação

É o alicerce do mapa. A tradição associa a raiz à sobrevivência, à segurança e ao pertencimento: a sensação básica de que existe chão embaixo de você. No corpo físico, corresponde ao plexo sacral, à base pélvica, às pernas e aos pés, tudo o que sustenta e conecta a pessoa ao solo.

O QUE A TRADIÇÃO DESCREVE

Segurança, pertencimento, instinto de sobrevivência, relação com o corpo e com a matéria.

NO CORPO FÍSICO

Plexo sacral, períneo, base pélvica, pernas e pés.

SINAIS DE QUE PEDE ATENÇÃO

Pernas rígidas ou sem vitalidade, pés gelados, sensação de viver "no ar", ansiedade de fundo constante.

NA MACA, VOCÊ OBSERVA

O cliente que não entrega o peso do corpo pra maca: deitado, mas ainda se segurando.

COMO COMEÇAR A TRABALHAR

Trabalhe pelos apoios: pressão firme e parada nas plantas dos pés (uma respiração inteira em cada), depois deslizamento profundo e lento das panturrilhas às coxas. A intenção que guia a mão é uma só: dar chão. Em você mesmo: caminhe descalço prestando atenção total nas solas dos pés por 3 minutos.

2

SVADHISTHANA · DOIS DEDOS ABAIXO DO UMBIGO

Centro Sacral

Tema: fluidez

O centro do movimento e do prazer de estar vivo. A tradição o associa à criatividade, à sensualidade saudável e à fluidez emocional: a capacidade de sentir sem represar. Fisicamente corresponde ao plexo hipogástrico e à região pélvica, uma área que quase todo adulto tenso defende sem perceber.

O QUE A TRADIÇÃO DESCREVE

Prazer, criatividade, emoção que circula, vitalidade.

NO CORPO FÍSICO

Plexo hipogástrico, região pélvica, quadril, baixo ventre.

SINAIS DE QUE PEDE ATENÇÃO

Quadril travado, baixo ventre sempre contraído, dificuldade de sentir prazer nas coisas simples, criatividade seca.

NA MACA, VOCÊ OBSERVA

Respiração que não desce do peito, abdômen baixo defendido ao toque.

COMO COMEÇAR A TRABALHAR

Mão pousada no baixo ventre (sobre o lençol e sempre avisando antes), círculos lentíssimos no sentido horário, quase sem pressão. Aqui é escuta mais que manobra: espere a região aceitar a mão. Em você mesmo: deite, pouse as mãos abaixo do umbigo e respire até sentir a região subir e descer sob as palmas.

3

MANIPURA · BOCA DO ESTÔMAGO

Centro do Plexo Solar

Tema: força

O plexo solar é o maior aglomerado nervoso do corpo fora do crânio, e não é coincidência que a tradição o trate como a sede do poder pessoal, da vontade e da autoestima. É onde mora o famoso "nó no estômago", e onde o diafragma, o músculo mais importante da respiração, costuma travar.

O QUE A TRADIÇÃO DESCREVE

Poder pessoal, vontade, decisão, autoestima.

NO CORPO FÍSICO

Plexo solar, diafragma, estômago, abdômen alto.

SINAIS DE QUE PEDE ATENÇÃO

Nó no estômago frequente, respiração curta, dificuldade de dizer não, cansaço de quem carrega tudo.

NA MACA, VOCÊ OBSERVA

Abdômen alto rígido, arco das costelas "blindado", diafragma que não cede na expiração.

COMO COMEÇAR A TRABALHAR

A manobra chave: pontas dos dedos das duas mãos desenham o arco das costelas, do centro para as laterais, soltando o diafragma sempre na expiração da pessoa. Repita de 6 a 8 vezes, lento. Em você mesmo: mão na boca do estômago, inspire fundo e solte o ar pela boca com som, 5 vezes.

4

ANAHATA · CENTRO DO PEITO

Centro Cardíaco

Tema: abertura

O centro do mapa: três abaixo, três acima. A tradição o associa ao amor, à conexão e também ao luto, tudo o que abre ou fecha o peito. Fisicamente corresponde ao plexo cardíaco, ao coração e aos pulmões. É a região que mais visivelmente conta a história emocional de uma pessoa: basta olhar a postura dos ombros.

O QUE A TRADIÇÃO DESCREVE

Amor, conexão, compaixão, perda e reconciliação.

NO CORPO FÍSICO

Plexo cardíaco, coração, pulmões, esterno, ombros.

SINAIS DE QUE PEDE ATENÇÃO

Ombros enrolados protegendo o peito, peito fundo, respiração superficial, sensação de peso no coração.

NA MACA, VOCÊ OBSERVA

Suspiros espontâneos quando a região é tocada: o corpo soltando o que segurava.

COMO COMEÇAR A TRABALHAR

Palma inteira pousada no centro do peito (esterno), com pressão leve que acompanha o afundar da expiração. Depois, abertura: deslize do esterno em direção aos ombros, como quem abre um livro. Em você mesmo: mão no peito, três respirações lentas, e repare no que muda.

5

VISHUDDHA · GARGANTA

Centro Laríngeo

Tema: expressão

O centro da voz: da verdade dita e, principalmente, da verdade engolida. A tradição o liga à expressão autêntica. No corpo, corresponde ao plexo cervical, à tireoide e à mandíbula, e é impressionante quanta tensão de "coisas não ditas" mora na mandíbula e no pescoço das pessoas.

O QUE A TRADIÇÃO DESCREVE

Expressão, comunicação, autenticidade, escuta.

NO CORPO FÍSICO

Plexo cervical, garganta, tireoide, mandíbula, pescoço.

SINAIS DE QUE PEDE ATENÇÃO

Mandíbula travada (bruxismo), garganta que "fecha" em conversas difíceis, voz presa, pescoço cronicamente rígido.

NA MACA, VOCÊ OBSERVA

Masseter duro ao toque, pescoço que não entrega o peso da cabeça nas suas mãos.

Regra de segurança absoluta: a garganta NÃO se pressiona. Nunca. Todo o trabalho deste centro acontece pelo entorno.

COMO COMEÇAR A TRABALHAR

Deslizamentos suaves na base do crânio e nas laterais do pescoço, e círculos pequenos no masseter (o músculo da mandíbula), convidando a pessoa a soltar o maxilar, lábios entreabertos. Em você mesmo: solte o maxilar agora, língua relaxada, e perceba quanto você o segurava.

6

AJNA · ENTRE AS SOBRANCELHAS

Centro Frontal

Tema: clareza

A tradição o chama de terceiro olho e o associa à intuição e à clareza mental: a capacidade de ver o que é, sem o ruído da mente acelerada. Fisicamente corresponde à região dos olhos, da testa e da base do crânio, o território onde a mente que não desliga se imprime no corpo.

O QUE A TRADIÇÃO DESCREVE

Intuição, discernimento, clareza, imaginação.

NO CORPO FÍSICO

Olhos, testa, têmporas, base do crânio.

SINAIS DE QUE PEDE ATENÇÃO

Testa franzida mesmo em repouso, olhos tensos, dores de cabeça de tensão, mente que rumina sem parar.

NA MACA, VOCÊ OBSERVA

A expressão facial que não relaxa nem com o corpo inteiro solto.

COMO COMEÇAR A TRABALHAR

Polegares deslizam do centro da testa às têmporas, 6 vezes, bem lento. Depois, pausa: polegares parados entre as sobrancelhas por uma respiração inteira. Em você mesmo: feche os olhos, pouse os dedos na testa e "alise" mentalmente a região até senti-la desfranzir.

7

SAHASRARA · TOPO DA CABEÇA

Centro Coronário

Tema: integração

O centro do fechamento. A tradição o associa à conexão com algo maior e ao sentido da existência. Na prática terapêutica, é o centro que costura a sessão: depois de percorrer o corpo inteiro, é no topo da cabeça que tudo se integra e a pessoa se reencontra inteira.

O QUE A TRADIÇÃO DESCREVE

Conexão, sentido, transcendência, silêncio interno.

NO CORPO FÍSICO

Couro cabeludo, alto do crânio.

SINAIS DE QUE PEDE ATENÇÃO

Sensação de desconexão, vazio de sentido, "viver no automático".

NA MACA, VOCÊ OBSERVA

É menos diagnóstico e mais ritual: todo fechamento de sessão passa por aqui.

COMO COMEÇAR A TRABALHAR

Dedos em garra suave no couro cabeludo, micro movimentos, como quem desperta a região. Depois, o gesto mais simples e mais poderoso do protocolo: as duas mãos seguram a cabeça em parada total por 30 segundos. Em você mesmo: no fim da sua rotina diária, uma mão no topo da cabeça, outra no abdômen, três respirações.

A PONTE

A respiração é a chave *de todos os centros*

A respiração é a única função vital que é ao mesmo tempo automática e voluntária. Por isso ela é a ponte entre o corpo físico e tudo o que chamamos de energético, e a porta de entrada de qualquer trabalho sério.

Observe qualquer pessoa tensa e você verá o mesmo padrão: a respiração mora no peito alto. Inspira curto, os ombros sobem, o abdômen não participa. Esse padrão mantém o sistema nervoso em alerta. A respiração baixa, abdominal, lenta na saída, liga o freio do corpo. Sem a respiração descer, nenhuma massagem sustenta resultado: a pessoa relaxa na maca e retesa no estacionamento.

Três ferramentas que transformam qualquer toque:

1 · Toque que segue o ar. A pressão entra na EXPIRAÇÃO da pessoa e alivia na inspiração. O tecido cede o dobro. Teste no antebraço de alguém por 5 minutos e você nunca mais vai tocar sem isso.

2 · Direcionar o ar. "Respira aqui embaixo da minha mão." A pessoa manda o ar para onde a sua mão está. Parece simples, e é poderosíssimo para destravar diafragma e abdômen.

3 · Suspiro de descarga. Quando uma região solta, é comum vir um suspiro espontâneo. Acolha ("isso, deixa sair") em vez de ignorar. É o corpo terminando um trabalho.

E a sua respiração, terapeuta: sincronize-se de propósito no início (respire junto com a pessoa por 3 ciclos) e depois desacelere a sua. Na maioria das vezes, a dela desce junto. A ciência chama isso de corregulação. A prática chama de presença.

PRÁTICA 1 · EM OUTRA PESSOA

A célula básica de toque, *centro por centro*

No método Corpo Consciente, cada centro é trabalhado com a mesma célula de 5 passos (3 a 4 minutos por centro). Ela funciona com a pessoa deitada de costas, coberta, em ambiente aquecido, sempre com explicação e consentimento antes: "vou trabalhar pontos do corpo coordenando com a sua respiração; alguns toques são parados e profundos; qualquer coisa, me avisa".

1 · Pouso. A mão pousa na região, sem pressão nenhuma, por uma respiração inteira.

2 · Escuta. Sinta: temperatura, movimento respiratório, defesa ou entrega. Não faça nada ainda.

3 · Trabalho. O gesto específico do centro (você conheceu um por capítulo), sempre com a pressão entrando na expiração.

4 · Respiração dirigida. "Manda o ar aqui pra minha mão", por 3 ciclos.

5 · Selagem. Mão parada e leve, uma respiração, e transição lenta para o próximo centro.

O fechamento é imprescindível: uma mão no topo da cabeça e outra sobre o abdômen, 3 respirações. Depois, contato firme e breve nos ombros, braços e pés, avisando que terminou. Água e silêncio respeitoso.

Comece simples. Você não precisa dos 7 centros na primeira vez. Escolha 3 (raiz, plexo solar e cardíaco são um ótimo trio inicial) e faça a célula completa em cada um, com calma. Profundidade vale mais que quantidade.

PRÁTICA 2 · EM VOCÊ

Rotina diária de *10 minutos*

Você não consegue perceber no outro o que nunca percebeu em si. Esta rotina treina sua sensibilidade e, de quebra, é a sua manutenção: terapeuta que só cuida dos outros seca.

1 · Varredura (3 min). Sentado, olhos fechados, a atenção passeia da raiz à coroa: uma respiração em cada um dos 7 temas. Sustentação... fluidez... força... abertura... expressão... clareza... integração.

2 · Respiração no centro do dia (4 min). Escolha o centro que amanheceu mais "apagado" e respire direcionando o ar para lá, com a mão pousada na região.

3 · Mãos (3 min). Esfregue as palmas, afaste e aproxime sentindo o campo entre elas. Depois pouse uma mão no peito e outra no abdômen, até sentir calor.



O PRÓXIMO PASSO

Este guia é o mapa. *O curso é o caminho.*

O que você leu aqui é uma amostra direta do Módulo 3 do curso **Corpo Consciente**: a formação em terapias corporais e descompressão emocional do Toque Consciente. Lá, este mapa vira protocolo completo demonstrado na maca, junto com leitura corporal, fundamentos do toque terapêutico e a estrutura inteira de uma sessão profissional.

- 5 módulos, 21 aulas com demonstração prática em vídeo
- Apostila de protocolos e fichas de atendimento prontas
- Garantia incondicional de 7 dias

TOQUECONSCIENTE.COM.BR

Dúvidas? Me chama no WhatsApp: **(34) 99342-1500**

© 2026 TOQUE CONSCIENTE · DIONE FOLADOR

USO PESSOAL · PROIBIDA A REVENDA