

Mulher Sensual

Rituais simples para aumentares a tua sensualidade

BHOGANANDA

O que é a sensualidade e onde ela vive

A sensualidade é a forma como habitas o teu corpo e como deixas que os sentidos te conduzam pelo dia, com a atenção de quem saboreia cada instante. Vive no calor da chávena entre as mãos, no tecido que te roça a pele, no perfume que te chega numa esquina e no modo como te moves quando te sentes inteira.

Muitas mulheres aprenderam a associar a sensualidade a um desempenho para os outros, a uma imagem a manter ou a um momento reservado ao quarto. Na verdade, ela nasce dentro de ti e pertence-te por inteiro, como uma fonte discreta que corre mesmo quando ninguém a vê, e que só pede que lhe prestes atenção para voltar a brilhar.

Este guia reúne rituais pequenos e acessíveis, pensados para se encaixarem na tua rotina e para te devolverem, dia após dia, o prazer de estares viva no teu corpo. Podes percorrê-lo por ordem ou começar pelo capítulo que mais te chamar, sempre ao teu ritmo.

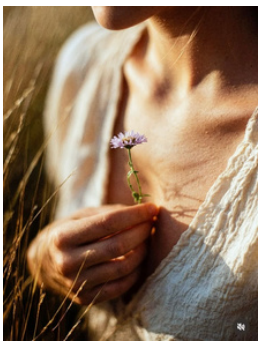
<u>Para praticares</u>: hoje, escolhe três momentos do dia para parares durante um minuto e sentires o corpo, o contacto da roupa na pele, o peso dos pés no chão, a temperatura do ar no rosto. Repara no que te agrada e deixa esse prazer pequeno crescer um pouco.

Acorda o teu corpo logo pela manhã

A forma como despertas desenha o tom do dia inteiro, e uns minutos de ternura contigo antes de pegares no telemóvel podem transformar a manhã numa pequena celebração. Antes de te levantares, o corpo ainda guarda o calor do sono e a suavidade dos sonhos, e é um momento precioso para o acordares com gentileza.

Começa por espreguiçar-te devagar, esticando os braços acima da cabeça e os pés na direção oposta, como um gato que se desenrola ao sol. Leva as mãos ao rosto, ao pescoço e ao peito, com carícias lentas, e vai dizendo ao corpo que o dia começou e que ele é bem-vindo nele.

<u>Para praticares</u>: ainda na cama, coloca as mãos sobre o ventre e respira fundo cinco vezes, sentindo a barriga a subir e a descer. Depois, com a ponta dos dedos, desenha círculos suaves em volta do umbigo, do peito e dos braços, como quem acorda cada parte do corpo com um beijo de luz. Termina com um sorriso, mesmo que seja pequenino, e escolhe uma intenção para o dia, como "hoje vou sentir mais".



Postura e movimento: caminhar com presença

O corpo sensual move-se com um ritmo próprio, que vem de dentro e se vê na maneira como pisas o chão, como alinhas a coluna e como deixas as ancas acompanharem o passo. Quando caminhas com presença, o teu corpo comunica uma segurança tranquila que se sente à distância, sem que precises de dizer uma palavra.

Imagina um fio de seda que te puxa suavemente do topo da cabeça, alongando a coluna e abrindo o peito, enquanto os ombros descem e o pescoço se solta. Deixa a bacia mover-se com liberdade, balançando em ondas pequenas a cada passo, e permite que os braços acompanhem o movimento com leveza. Cada pisada pode ser um encontro com a terra, firme e macia ao mesmo tempo.

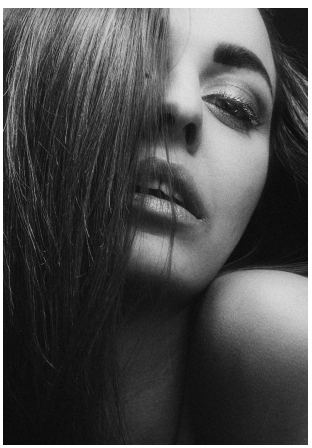
A dança é uma das formas mais bonitas de reaprenderes a mover-te, e basta uma canção de que gostes, o quarto à tua disposição e a vontade de deixares o corpo decidir sozinho para onde ir.

<u>Para praticares</u>: escolhe uma música que te embale, fecha os olhos e começa por mover apenas as ancas, em círculos lentos, depois os ombros, os braços, o tronco. Deixa o movimento crescer até ocupar o corpo todo, sem coreografia e sem espelho, durante três a cinco minutos. Ao terminar, pousa as mãos no coração e sente a pulsação, o calor e a vida que se espalhou pela pele.

A voz e o olhar

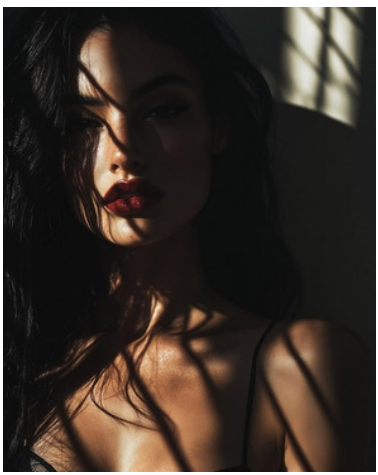
A voz e o olhar são duas das formas mais íntimas de nos mostrarmos, e quando as habitas com atenção ganham uma profundidade que toca quem está à tua volta. Uma voz que nasce no ventre, calma e cheia de ressonância, transmite acolhimento e confiança, e um olhar que permanece o tempo suficiente cria uma ligação silenciosa e intensa.

Muitas mulheres falam a partir do peito ou da garganta, com um tom mais agudo e apressado, o que mantém o corpo em tensão. Ao baixares a respiração para o ventre e permitires que a voz desça com ela, as palavras ganham um calor novo, e tu ganhas a sensação de ocupar o teu espaço com naturalidade.



Para praticares a voz: *coloca uma mão no ventre, inspira fundo e, ao expirar, emite um som grave e prolongado, como um "ahhh" ou um "mmm", sentindo a vibração a espalhar-se pelo peito e pela barriga. Repete algumas vezes e depois diz em voz alta uma frase simples, como "eu mereço sentir prazer", deixando que a voz saia desse mesmo lugar profundo.*

Para praticares o olhar: *diante do espelho, olha-te nos olhos durante um minuto inteiro, com ternura e curiosidade, como quem encontra uma amiga querida depois de muito tempo. Repara no que surge, seja riso, emoção ou estranheza, e acolhe tudo com gentileza. Com a prática, este olhar interior transforma o modo como olhas o mundo.*



Rituais de cuidado: banho, óleos, roupa, ambiente

Cuidar de ti com ternura é uma declaração de amor ao teu corpo, e quando os gestos do quotidiano se tornam rituais, ganham uma beleza que alimenta a alma. Um banho, uma massagem com óleo, a escolha de uma peça de roupa ou a luz de uma sala podem tornar-se pequenos altares dedicados à tua sensualidade.

O banho: transforma-o num momento de entrega, com água morna, uma música suave e talvez algumas pétalas ou sais aromáticos. Ao lavares o corpo, faz cada gesto com lentidão, agradecendo à pele por te proteger e por te permitir sentir o mundo.

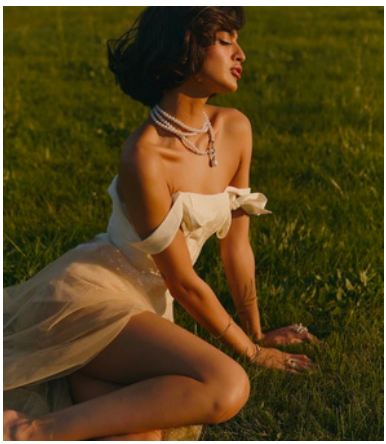
Os óleos: depois do banho, aquece um pouco de óleo corporal entre as mãos e espalha-o pela pele com movimentos longos e ritmados, dos pés até aos ombros. Escolhe um aroma que te agrade, como lavanda, rosa, sândalo ou baunilha, e permite que o perfume e o toque se encontrem.



***A roupa**: veste-te para ti, escolhendo tecidos que te acariciam a pele, como seda, algodão macio ou linho, e cores que te despertam alegria. A tua roupa interior merece o mesmo carinho, porque sentires-te bonita por baixo muda a forma como habitas o corpo por fora, mesmo que ninguém a veja.*

***O ambiente**: cria à tua volta um espaço que te abrace, com velas, mantas macias, flores frescas e uma iluminação quente. Um canto da casa dedicado ao teu bem-estar torna-se um refúgio onde o corpo relaxa assim que lá entras.*

***Para praticares**: escolhe uma noite desta semana para o teu ritual completo, com banho, óleo, roupa confortável e um ambiente cuidado, e dedica-te pelo menos uma hora, sem pressas e sem tarefas.*



Os cinco sentidos como porta de entrada

Os sentidos são portas abertas para o prazer, e quando os convidas a participar na tua vida, o quotidiano ganha cor, textura e sabor. Cada um deles guarda uma forma própria de te levar ao presente, e todos juntos criam uma experiência de riqueza que mergulha o corpo em sensações.

A visão: rodeia-te de imagens que te encantam, como a luz dourada do entardecer, as cores de uma flor ou a elegância de uma peça de arte. Permite que os olhos se demorem naquilo que é belo.

A audição: descobre as músicas que te fazem vibrar, os sons da natureza, o murmúrio da chuva ou o silêncio de uma manhã tranquila. Há melodias que parecem acariciar o corpo por dentro.

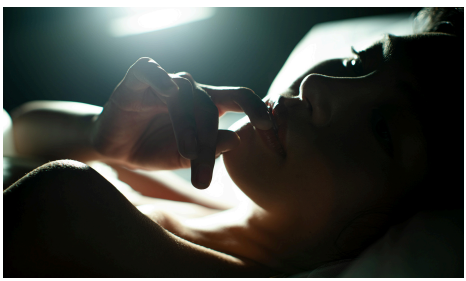


O olfato: o perfume tem uma ligação direta com a memória e com a emoção, e um aroma que amas pode transportar-te num instante para um estado de bem-estar. Experimenta incensos, óleos essenciais, flores, especiarias ou o cheiro da terra molhada.

O paladar: saboreia com lentidão, mordendo um morango maduro, deixando o chocolate derreter na língua, bebendo um chá aromático em pequenos goles. Come com presença e deixa cada sabor desenvolver-se na boca.

O tato: o contacto com texturas diversas, como veludo, seda, pele, areia ou água, desperta a sensibilidade do corpo inteiro. Passa as mãos pelos tecidos, pelas folhas, pela tua própria pele, e repara no que cada superfície te desperta.

<u>Para praticares</u>: reserva uns minutos para um pequeno banquete sensorial a sós. Prepara uma música de que gostes, um aroma que te agrade, algo doce para saborear e um tecido macio para tocar, e percorre os sentidos um a um, com os olhos fechados, demorando-te em cada experiência.

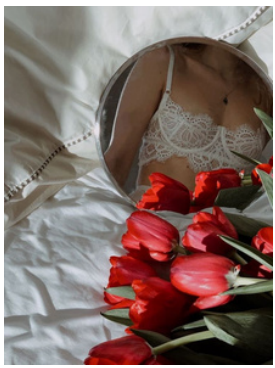


Desafio de 7 dias de sensualidade

Chegou o momento de juntares tudo o que descobriste num percurso de sete dias, em que cada jornada traz um pequeno convite para viveres a tua sensualidade com mais presença. Dedica a cada dia entre quinze e trinta minutos e regista num caderno o que sentires, porque os pequenos detalhes de cada experiência ajudam-te a compreender o que te nutre.

Dia 1, Despertar: ao acordar, espreguiça-te devagar e acaricia o corpo todo com as mãos, do rosto aos pés, agradecendo-lhe por te acompanhar. Escolhe uma intenção para o dia.

Dia 2, Movimento: dança sozinha durante dez minutos ao som da tua música favorita, com os olhos fechados e o corpo livre. Termina com as mãos no coração.



Dia 3, Voz: pratica a voz que nasce do ventre, com sons graves e prolongados, e depois lê em voz alta um texto ou um poema de que gostes, saboreando cada palavra.

Dia 4, Olhar: durante um minuto, olha-te ao espelho com ternura, e ao longo do dia repara nos olhares que trocas com as pessoas, permitindo-te sustentá-los um instante mais.

Dia 5, Cuidado: dedica a noite ao teu ritual de banho e óleos, com roupa confortável e um ambiente aconchegante, e vai para a cama cedo, embalada pelo teu próprio carinho.

Dia 6, Sentidos: organiza o teu banquete sensorial, com música, perfume, sabores e texturas, e permanece em cada sentido o tempo que o corpo pedir.

Dia 7, Celebração: escolhe uma peça de roupa que te faça sentir bonita, veste-a e vive o dia inteiro com essa energia, e ao fim da tarde escreve uma carta a ti mesma, contando o que descobriste ao longo da semana.

Ao concluíres os sete dias, repara no que mudou na forma como te vês, como te moves e como respiras, e escolhe uma ou duas práticas para levares contigo na rotina de todas as semanas.

Convite final, com amor

Chegaste ao fim destas páginas, e levas contigo um conjunto de rituais que podes viver quantas vezes quiseres, porque a sensualidade se cultiva com a mesma delicadeza com que se cuida de um jardim, dia após dia, até florescer.

Se sentires vontade de caminhar mais fundo e de seres acompanhada nesse percurso, estou aqui com muito gosto. Trabalho com mulheres através de sessões individuais, mentoria feminina, workshops de toque consciente e retreats, sempre com a profundidade do tantra autêntico e muito respeito pelo ritmo de cada uma.
Podes conhe
cer todas as propostas em bhogananda.com, e podes escrever-me quando quiseres, com a tua história e as tuas perguntas.

Que a tua sensualidade te acompanhe em cada dia, com brilho, com leveza e com alegria.

Com carinho,
Bhogananda

A autora:

Bhogananda



Bhogananda é autora, professora de yoga e tantra, facilitadora de grupos de mulheres, coach para mulheres e casais e co-fundadora do projeto pioneiro para casais «Evolving Love».

Tem vindo a dedicar os seus últimos 11 anos ao estudo da espiritualidade, do tantra, do taoísmo, shivaísmo e vários ramos da tradição do yoga. Estudou e praticou massagem tântrica durante uma década e hoje oferece cursos desta arte esotérica.

É graduada em Comunicação e criou o Curso de Comunicação Sagrada para Casais onde criou turmas com alunos de vários países.

Oferece palestras, workshops, cursos e retiros um pouco por todo o mundo e a sua missão é ajudar a subir o nível de consciência planetário através da energia do amor.