



**tfca**

TÉCNICA FÍSICA  
PARA A CONQUISTA  
DA AUTOCONSCIÊNCIA

# CURSO

---

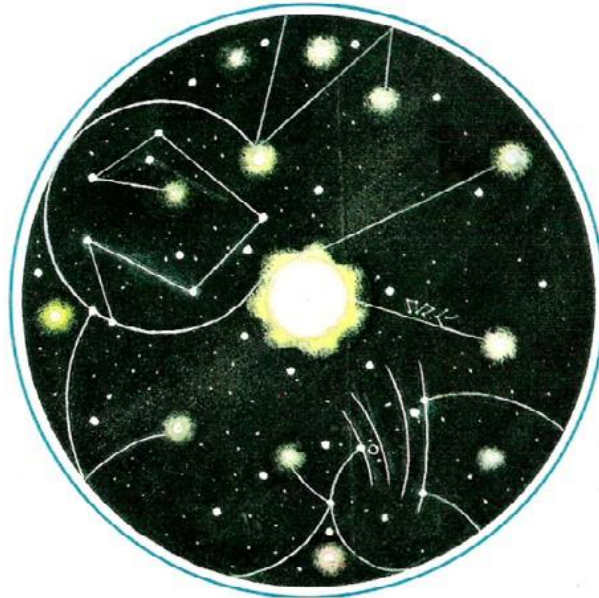
**CED**  
CENTRO DE ESTUDOS E DIVULGAÇÃO DA  
**TFCA**  
TÉCNICA FÍSICA PARA A  
CONQUISTA DA AUTOCONSCIÊNCIA

[www.tfcakarran.com.br](http://www.tfcakarran.com.br)

## Sumário

- 03** APRESENTAÇÃO DA TFCA
- 09** PREFÁCIO
- 11** INTRODUÇÃO
- 13** EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO
- 14** Parte Prática
- 18** Questionário
- 19** EXERCÍCIO DE ENERGIZAÇÃO GLANDULAR
- 20** Parte Prática
- 22** Questionário
- 23** EXERCÍCIO DE CONTATO ENERGÉTICO ENTRE AS GLÂNDULAS
- 24** Parte Prática
- 26** Questionário
- 27** EXERCÍCIO DE CONSTRUÇÃO DAS FORMAS NUMÉRICAS
- 29** Parte Prática
- 30** Questionário
- 31** EXERCÍCIO DE CONSTRUÇÃO DO CANAL DE SAÍDA
- 31** Parte Prática
- 33** Questionário
- 34** AVALIAÇÃO FINAL
- 35** CONTATO
- 36** Termos e condições para a prática dos exercícios da TÉCNICA FÍSICA PARA A CONQUISTA DA AUTOCONSCIÊNCIA-TFCA

## Apresentação da TFCA



Mapa de rotas de navegação no espaço

### Origem da TFCA:

*O primeiro contato de terceiro grau entre Bianca e Karran aconteceu em 12 de janeiro de 1976. Nessa ocasião, Bianca obteve de Karran informações até então desconhecidas no planeta Terra sobre o acidente que ocorreu em nosso sistema solar há milhares de anos, sobre a inexistência da morte e como conquistar a autoconsciência através de uma série de exercícios físicos simples.*

A partir desse dia, iniciou - pela curiosidade e dedicação de Bianca, e sob a orientação de Karran - a Técnica Física para a Conquista da Autoconsciência - TFCA. Nas palavras de Karran, os exercícios que compõem a TFCA “já foram ensinados outras vezes” em nosso planeta. Ele também diz que seus objetivos foram alterados ao longo do tempo em função das interpretações dos fatos que ocorrem fora do corpo físico.

Através dos exercícios da TFCA o praticante pode melhorar e aumentar o seu campo energético cerebral, o que possibilita a sua saída consciente do corpo físico. A saída consciente do corpo físico é um momento de libertação e fascínio, que traz ao ser humano a consciência da imortalidade e de suas potencialidades.



O Espaço

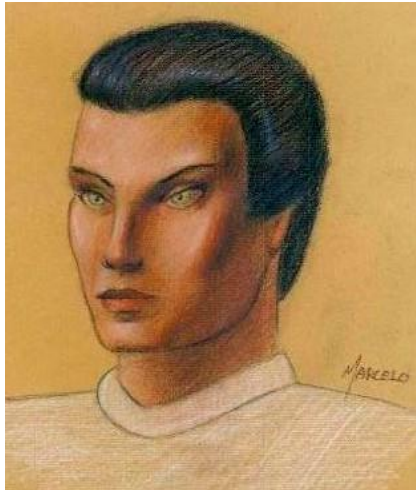
### Desdobramentos da TFCA:

A conquista da autoconsciência, porém, não se limita à saída consciente do corpo físico. As infinitas possibilidades do ser humano estão, cada dia mais, ao alcance dos praticantes da TFCA.

Através da prática dos exercícios físicos, das experiências (aulas ministradas no mundo extrafísico) trazidas em memória viva para a matéria (corpo físico), das aulas ministradas no mundo físico e também dos trabalhos dentro do grupo, os participantes estão galgando degraus importantes na busca pela autoconsciência.

A inconsciência, os sistemas político e econômico, a morte, a violência, a guerra, a desigualdade, o preconceito, o pecado, a prisão e a doença não fazem parte de um mundo humano consciente.

O primeiro passo na reconstrução de um sistema de vida no qual o planeta Terra poderá ser um lar de consciência e plenitude da vivência humana, em matéria e sem ela, é o trabalho de busca da autoconsciência.



Karran



Bianca

### Natureza Filosófica da TFCA:

A TFCA é um trabalho de cunho filosófico que busca, através da autoconscientização de cada um, a verdadeira e definitiva mudança que nosso planeta tanto precisa: A AUTOCONSCIÊNCIA.

Em 12 de janeiro de 1976, ao ser indagado por Bianca, Karran falou:

**Karran:** Não temos necessidade de religião!

**Bianca:** E como conhecem a Deus?

**Karran:** Ele não é conhecido através de livros ou religiões, e sim, pelo que ele fez, pela vida que deu a você e a mim, pelo ar que você respira e eu também, pela água que você bebe e eu também, pela terra que você pisa e eu também.

*“É pela grandeza de sua criação que ele se faz conhecer, em todo lugar. Tudo o que você e eu fazemos: admirar, conhecer, viver, alimentar-se, vestir-se, tudo é dele e sendo dele, ele se faz presente em todo lugar. Por isso digo a você que o conhecemos.”*

(AS POSSIBILIDADES DO INFINITO, PÁG. 22, SÃO PAULO, 1987 - ISBN 85-85128-1-1)



### Visitantes de Outros Planetas:

Somente em maio de 2005, os cientistas demonstraram de forma definitiva (para a ciência) a existência de outros planetas, em lugares remotos do Universo. Porém, em 1976, Bianca já falava sobre a existência de muitos outros planetas e também civilizações no Universo.

Muitos se perguntam: se os extraterrestres são tão avançados, evoluídos, têm tanta compreensão e boas intenções, e podem ajudar tanto ao nosso planeta, por que não aparecem de forma pública e definitiva?

Esta questão também está respondida no primeiro livro de Bianca:

*“Tentamos ajudá-los, cedendo novamente muitos dos nossos recursos e informações, mas quando recusávamos qualquer gesto de adoração ficavam furiosos e se negavam a aceitar que não éramos criadores ou deuses, e sim pessoas iguais a todos. Por isso, não havendo condições para que pudéssemos corrigir este defeito, nós recebemos instruções para nos afastarmos do homem da sua terra.”*

(AS POSSIBILIDADES DO INFINITO, PÁG.41, SÃO PAULO, 1987 - ISBN 85-85128-01-1)

Há inúmeros contatos e contatados na Terra. Há também inúmeros avistamentos diários. Porém, não lhes é dado o devido crédito, não há interesse do público em geral e, tampouco, divulgação, devido a:

- Contrainformação (explicações sobre balões meteorológicos, fenômenos atmosféricos, etc.);
- Estigmatização dos viajantes de outros planetas (relatos de experimentos, filmes de guerra e com monstros de todos os tipos);
- Estigmatização dos contatados (como loucos, incrédulos na ciência, fanáticos, etc.);
- Ação dos ufólogos guiada pelo sensacionalismo, misticismo ou teorias de conspiração.



Quanto à existência de outras civilizações no Universo, vejamos também os relatos da astroarqueologia, que demonstram civilizações antigas com avanço tecnológico inquestionável em relação à nossa era. É evidência do contato com viajantes do espaço.

São evidências também, para as quais a ciência não tem explicação, pegadas de seres humanos da mesma época que as de dinossauros. Bianca aprendeu com Karran que uma das contribuições deles, viajantes de outros planetas, foi a extinção dos dinossauros. Muitos fósseis são encontrados com um “furo” na testa. São evidência do abate com armas muito avançadas para a época da morte do animal.

Segundo ela, estes eram animais que haviam sofrido mutações devido ao acidente solar, e estavam pondo em risco a sobrevivência humana no planeta. Não são, portanto, animais que viveram “há milhões de anos atrás”, mas, sim, contemporâneos dos humanos.

Ainda segundo ela, a datação arqueológica de nossos dias, utilizando a técnica do carbono 14, está equivocada. Ela aumenta em números muito superlativos as datações dos achados.

Bianca diz que não faltaram ocasiões em que eles tentaram tornar pública sua vinda. Em que eles fizeram de todo o possível para nos reintegrar à tecnologia perdida em face do acidente solar. Porém, não apenas a tecnologia havia sido perdida. Havíamos perdido também a consciência da vida extrafísica, a ligação de consciência própria dos seres humanos. Com isso, havíamos nos tornado prisioneiros do tempo e do espaço na Terra, isolados de nossos irmãos seres humanos de outros planetas.

Portanto, na TFCA, não chamamos os seres humanos de outros planetas de “extraterrestres”, mas de “visitantes de outros planetas”.

Bianca também diz que o raciocínio de dominação e poder, tão comum na Terra, não faz parte do registro (ou do raciocínio) dos povos de outros planetas. Sendo assim, sua aparição em público, hoje, ocasionaria uma rede de intrigas e jogos de poder que não lhes faz sentido participar. Ela diz ainda que eles saberão o momento certo de chegar à Terra.

## Para os Novos Interessados:

O CEDTFCA está aberto a todos que se interessarem e conta com estrutura de ensino e curso de aprendizado dos exercícios da TFCA em sua sede, assim como também em seu estado ou país, mediante a formação de um grupo mínimo de alunos.

Se você se identifica com estas palavras, entre em contato com o CEDTFCA e agende uma visita para conhecer o trabalho que Bianca tem construído ao longo dos últimos anos.

## Para os Ex-alunos:

Se você é um daqueles que já fez o **Curso de Aprendizado dos Exercícios da TFCA**, saiba que o CEDTFCA está, a cada dia, trabalhando na consolidação e no aprimoramento do trabalho. A TFCA é um trabalho dinâmico e, assim como a consciência humana, necessita de renovação e de exercício. As portas estão abertas para recebê-lo como membro atuante.

Dentro da TFCA há degraus a serem galgados, por meio da participação nas suas diversas atividades, assim como no rendimento obtido com os exercícios físicos.

Contamos com sua participação, e, caso more em um local distante, não hesite em entrar em contato para atualizar seu cadastro, inteirar-se sobre novidades e agendar visitas.

## Créditos das imagens e páginas relevantes sobre este assunto na internet:

Site sobre a “Trilha Taylor”, local de coexistência de pegadas humanas e de dinossauros:

<http://www.bible.ca/tracks/taylor-trail.htm>

Página oficial do “Dinosaur Valley state park”, Texas, USA, localização da “trilha Taylor”:

<https://tpwd.texas.gov/state-parks/dinosaur-valley>

Página de Erich von Däniken, autor pioneiro nas teorias de paleoastronomia, e arqueoastronomia:

<http://www.daniken.com/>

NASA - Estados Unidos - Blue marble release project:

<https://www.bluemarble.nasa.gov/features/BlueMarble>

Página oficial de divulgação do CEDTFCA:

<http://www.tfcakarran.com.br>

## Prefácio

A demonstração prática do mundo espiritual, não subordinada a nenhuma corrente filosófica ou espiritualista, mas com linhas absolutamente próprias e originais, é o objetivo a que se propõe a Técnica Física para a Conquista da Autoconsciência - TFCA. Este trabalho é único em nossa terra e está ao alcance de todos aqueles que desejam participar do mundo espiritual.

A volta à origem da consciência humana, a proposição de valores humanos fora do contexto tradicional e técnicas diretas e objetivas para a saída consciente do corpo físico são características da TFCA.

Ela se enraíza no patrimônio comum da natureza humana que é a possibilidade de conviver conscientemente nos mundos físico e extrafísico. A TFCA é independente de qualquer linha religiosa ou filosófica e aceita alunos de quaisquer dessas correntes, desde que decidam acatar as normas internas de participação na TFCA e no curso de aprendizado.

Mais do que uma informação teórica, a TFCA é composta por exercícios físicos que são a condição fundamental para o sucesso neste trabalho. A TFCA possibilita que cada indivíduo tenha condições de buscar o entendimento e solucionar as dúvidas que estejam perturbando sua tranquilidade no mundo físico.

Essa busca pode se dar por meio das saídas conscientes do corpo físico (experiências), mediante o estudo dos textos passados a Bianca por seus orientadores no mundo extrafísico ou pela ativação de capacidades humanas até então adormecidas dentro de cada um de nós.

A TFCA é a única forma de aprendizado dos exercícios ensinados por Karran a Bianca; foi fundada e é liderada por ela. A TFCA teve origem em 1976, e Bianca passou a ensinar os exercícios que a compõem em 1977, quando este trabalho também passou a ter essa denominação, por orientação de Karran.

Não há outra forma de se tornar Aluno da TFCA que não seja realizando o Curso de Aprendizado dos Exercícios ministrado pelo CEDTFCA.

O aluno da TFCA pode compartilhar suas experiências em público, tê-las publicadas, participar de estudos filosóficos, praticar o convívio comunitário, ter sua prática de exercícios monitorada, além de outras variantes e de desdobramentos do trabalho.

# Introdução

## POR BIANCA

Não é fácil o início de qualquer atividade, principalmente quando a atividade em questão está relacionada com a nossa autoconsciência, pois a simples ideia de que o ser humano pode se tornar autoconsciente surgiu recentemente, quando eu tive o meu primeiro contato com Karran, em 1976.

Nessa época, ele (Karran) me informou da existência de um mundo espiritual bem diferente daquele que eu imaginava existir, pois ele me falava de um mundo espiritual onde nós, seres humanos, continuávamos a viver após a morte do nosso corpo físico.

Ouvir Karran dizer que existia o mundo espiritual não foi surpresa para mim, pois eu já acreditava na existência desse mundo invisível aos nossos olhos; mas, para mim, esse era um mundo que não estava apenas fora do alcance visual. Dentro da minha crença, nunca nenhum ser humano nele penetraria, pois ele fora criado por Deus para abrigar os seus exércitos de anjos e demônios depois da rebelião de um de seus anjos prediletos, Lúcifer.

Também eu já tinha ouvido falar que existiam grupos religiosos que acreditavam nessa possibilidade, mas eu não aceitava esse fato como verdadeiro, assim como também não aceitava aqueles grupos religiosos que cultuavam a vida após a morte do corpo físico.

Porém, Karran ali estava, me falando desse “mundo” e da chance que nós, seres humanos deste planeta, tínhamos de conhecer e participar dele, sem que para isso tivéssemos que morrer. Essa informação foi para mim uma surpresa tão grande, que eu me senti como se estivesse penetrando nos domínios divinos.

Acompanhando essa emoção veio o sentimento de responsabilidade que me dizia:

“Será que eu sou merecedora de ouvir essas revelações?”

A curiosidade e o desejo de aprender e conhecer esse mundo também se apoderou de mim. Isso me levou a pedir que Karran me ensinasse o que fazer para que eu tivesse a chance de sair do meu corpo físico, e assim poder conhecer e participar desse maravilhoso “lado secreto” do ser humano: o mundo espiritual.

Tornar-se autoconsciente deveria ser, para todo e qualquer ser humano aqui, em nossa terra, o primeiro objetivo a ser alcançado, pois a autoconsciência é a fonte do conhecimento, a libertação dos medos, a visão ampla e clara do nosso mundo e de tudo que o rodeia, e é também a compreensão universal.

A técnica ensinada a mim por Karran tem por objetivo primeiro mostrar ao ser humano que ele sobrevive à morte do corpo físico, e que ele é um ser eterno, independentemente de acreditar nisso ou não. Como diz o meu professor extrafísico: “Uma saída consciente do nosso corpo basta para saber que sobrevivemos à morte, mas uma só saída consciente não basta para nos tornarmos autoconscientes”.

Karran diz que todos os seres humanos são perfeitos, portanto, nós também o somos. Porém, um acidente nos prendeu ao corpo físico que usamos. Entretanto, é evidente que já estamos capacitados para nos libertar e participar do mundo espiritual e da consciência universal. Karran diz que “os tempos são outros e o entendimento também”.

O tempo presente vem me mostrando que ele, Karran, tem toda a razão, pois os resultados da TFCA obtidos com seus participantes vêm acontecendo de maneira surpreendente para aqueles que são assíduos na prática dos exercícios.

Portanto, espero que os bons resultados que obtive através da prática dos exercícios da TFCA também sejam alcançados por vocês.

## Exercício Respiratório

Este trabalho tem por objetivo a limpeza da base pulmonar (melhora da ventilação e da troca gasosa) e a energização do corpo.

### Respiramos para alcançar nossos objetivos

Todos os grupos que têm por objetivo uma melhor interação do homem com o mundo espiritual e o universo que os cerca têm como base o trabalho respiratório.

Não é de estranhar, se levarmos em conta que todos os grandes mestres do passado, que deram origem a esses grupos de hoje, deixaram registrado para seus seguidores a grande importância que existe nesse ato para que o homem atinja tudo aquilo que almeja e está lutando para conseguir.

De acordo com a história bíblica, Deus, quando criou o homem, primeiro o fez de barro, dando-lhe a forma física que temos hoje. Ainda assim, essa forma física continuou sem vida, sendo, portanto, um objeto inanimado. Mas, para que a vida surgisse no homem, ele, Deus, soprou em suas narinas, e deu ao homem o fôlego da vida.

No momento atual não é diferente, pois Karran colocou como base para atingirmos conscientemente o mundo espiritual e alcançarmos o domínio do nosso corpo, para nos conhecermos melhor, o trabalho respiratório. Para ele, Karran, esse ato “sendo praticado de maneira consciente e conjugando-o com outros movimentos físicos vamos conseguir como resultado uma maior energização do nosso corpo e uma boa limpeza da nossa base pulmonar, já que após o acidente que sofremos ficamos com nossa capacidade respiratória e energética bastante prejudicada.”

Para que o corpo físico nos liberte do seu domínio, temos que, de maneira consciente, prepará-lo para esse ato. Uma boa atuação do ser humano no corpo que usa está basicamente firmada em sua respiração. Por isso, o ato de respirar corretamente, dentro deste trabalho, é fundamental para que alcancemos o objetivo que a TFCA propõe. Portanto, durante a prática deste exercício, os alunos devem estar totalmente concentrados no ato de respirar.

## Exercício Respiratório

### 1.º MOVIMENTO: INSPIRAÇÃO

Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros (Fig. 1), inicia-se a inspiração pelo nariz e, gradualmente, ergue-se os braços juntamente com o movimento inspiratório (Fig.2). Durante a inspiração, os pulmões são inflados sem que fiquem totalmente cheios. Uma vez estendidos, os braços não devem ultrapassar a altura dos ombros.

Inicia-se este movimento com o tempo mínimo de 10 segundos.

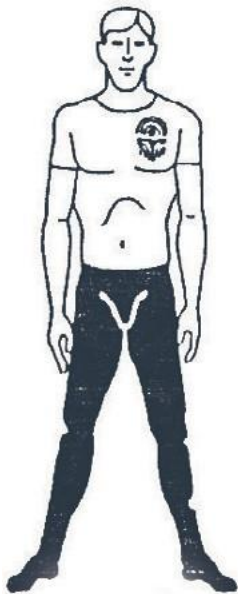


Fig. 1

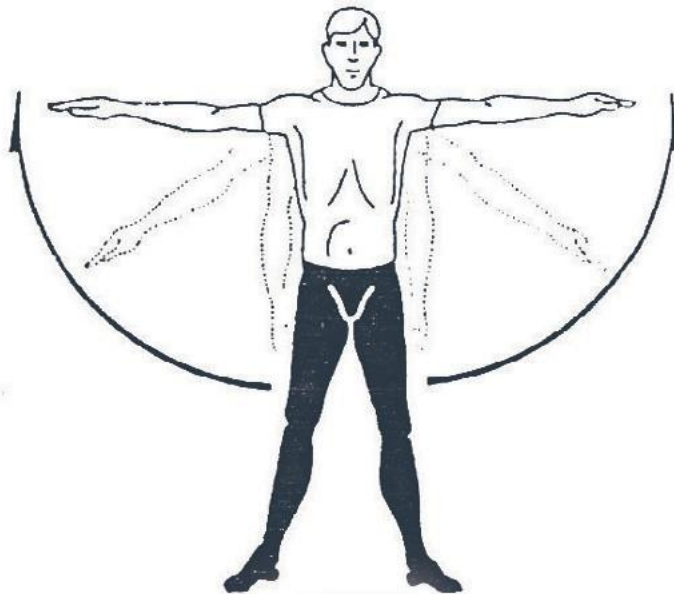


Fig. 2

**2.º MOVIMENTO: ESTENDER OS BRAÇOS E VIRAR AS PALMAS DAS MÃOS PARA CIMA**

Uma vez com os pulmões expandidos, deve-se prender a respiração, afastar os braços do corpo (alongamento lateral) (Fig. 3) e virar as palmas das mãos para cima em movimento contínuo e gradual (Fig.4).

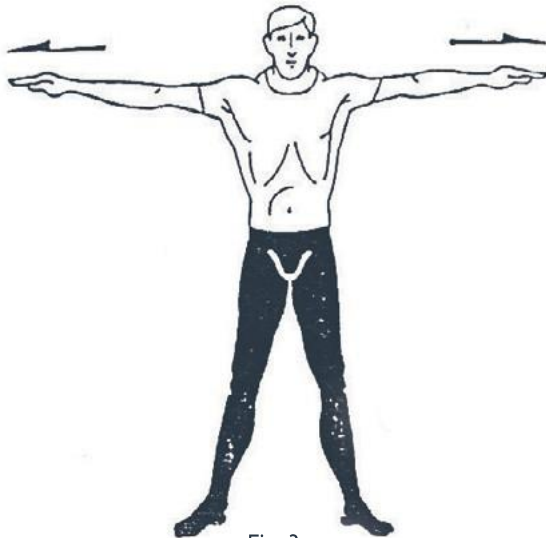


Fig. 3

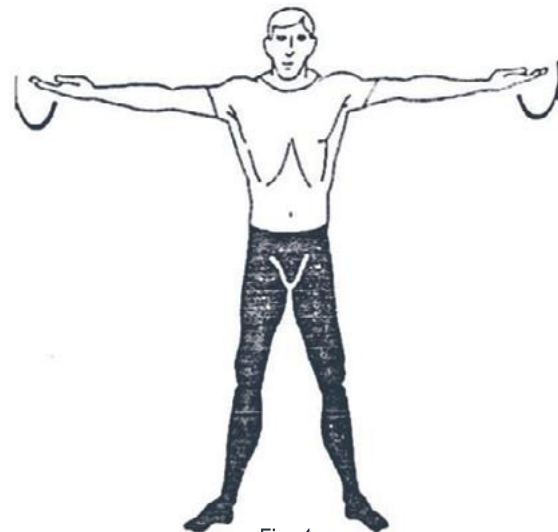


Fig. 4

**3.º MOVIMENTO: INCLINAR A CABEÇA PARA TRÁS E PRESSONAR OS PULMÕES**

Em seguida, inclina-se a cabeça para trás (Fig.5), levando-se também os braços (Fig.6), o que vai produzir uma leve pressão nos pulmões. É então iniciada a contagem do tempo para reter o ar. O tempo de retenção durante as sete repetições do exercício deve ser gradualmente aumentado.

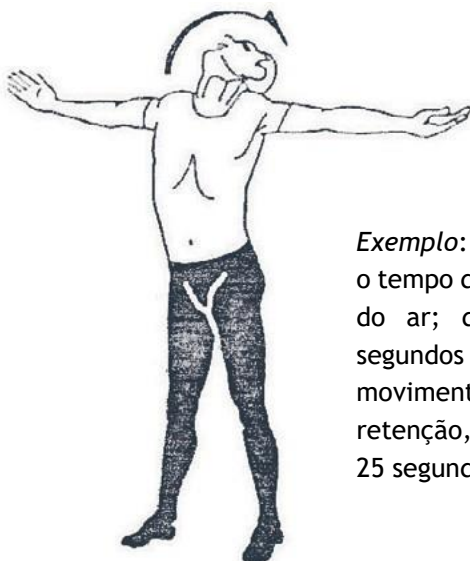


Fig. 5

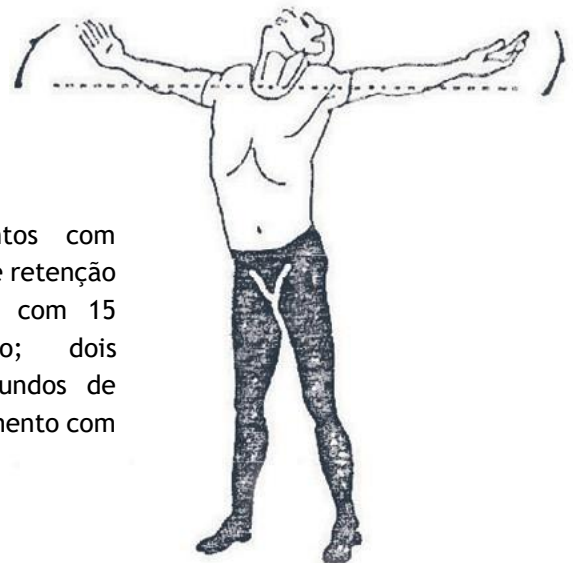


Fig. 6

*Exemplo:* dois movimentos com o tempo de 10 segundos de retenção do ar; dois movimentos com 15 segundos de retenção; dois movimentos com 20 segundos de retenção, e o último movimento com 25 segundos de retenção.

**4.º MOVIMENTO: RETORNO DOS BRAÇOS, DAS MÃOS E DA CABEÇA**

Após a contagem do período de retenção do ar, retorna-se gradualmente à posição anterior do exercício.

Em primeiro lugar, retorna-se os braços à posição anterior (Fig. 7). Depois, vira-se as palmas das mãos para baixo (Fig. 8) e, por último, a cabeça volta a ficar ereta (Fig. 9).

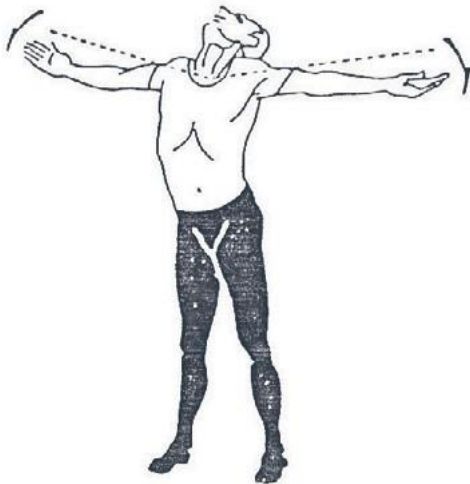


Fig. 7



Fig. 8

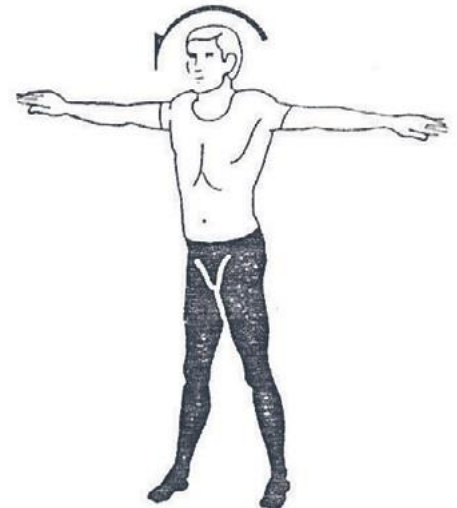


Fig. 9

**5.º MOVIMENTO: EXPIRAÇÃO**

Já olhando para a frente, o praticante deve iniciar a expiração. Esta deve ser feita pela boca, sob pressão, de forma lenta e gradual, e em sincronia com o retorno das mãos para junto do corpo (Fig.10).

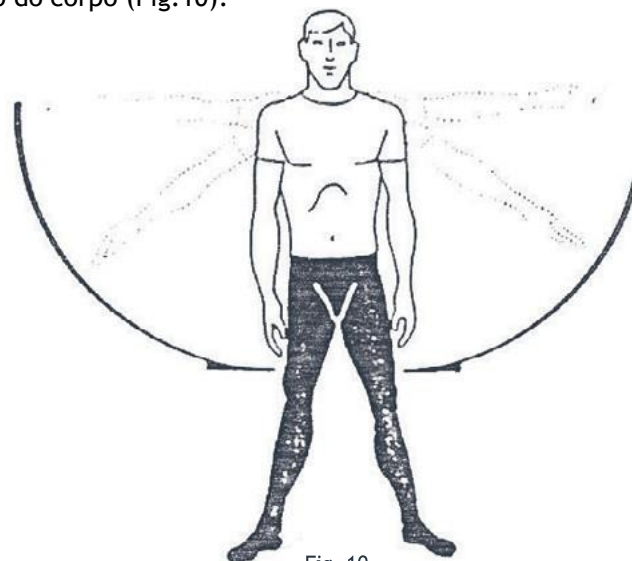


Fig. 10

## DETALHES IMPORTANTES:

- O exercício deve ser executado sete vezes e realizado, preferencialmente, com os olhos fechados.
- O tempo de retenção do ar recomendado para iniciante é de **10 segundos** em todas as execuções, podendo aumentar gradativamente, conforme o quadro abaixo:

- 1.<sup>a</sup> EXECUÇÃO: 10 segundos
- 2.<sup>a</sup> EXECUÇÃO: 10 segundos
- 3.<sup>a</sup> EXECUÇÃO: 15 segundos

### PAUSA PARA DESCONTRAÇÃO MUSCULAR E DESCOMPRESSÃO PULMONAR.

- 4.<sup>a</sup> EXECUÇÃO: 15 segundos
- 5.<sup>a</sup> EXECUÇÃO: 20 segundos
- 6.<sup>a</sup> EXECUÇÃO: 20 segundos
- 7.<sup>a</sup> EXECUÇÃO: 25 segundos

Caso o tempo de retenção do ar seja muito longo para a tolerância do iniciante, deve ser diminuído para o tempo que este possa suportar.

Gradualmente, a duração da retenção do ar poderá ser aumentada de acordo com a adaptação do praticante aos exercícios.

### DESCONTRAÇÃO MUSCULAR E DESCOMPRESSÃO PULMONAR

A descontração muscular e a descompressão pulmonar devem ser feitas erguendo-se rapidamente os braços e inspirando-se pelo nariz. Em seguida, o tronco é solto e, junto com ele, os braços descem em pêndulo, enquanto o ar é expirado de forma abrupta pela boca.

Este movimento é repetido em igual número de vezes em que foi executado o trabalho respiratório, ou seja, deve ser feito três vezes depois da terceira execução e quatro vezes depois da sétima.

“Durante a prática da série de exercícios, procure observar com clareza suas reações. Ao responder os questionários, coloque o que realmente pôde perceber; não tente “criar sensações”. Caso o faça, estará atrapalhando, e muito, sua caminhada em busca da autoconsciência. Também não deixe de escrever, caso tenha ocorrido alguma reação que não esteja relacionada na lista de perguntas. Somente a informação correta nos dará a chance de ajudá-lo.” Bianca



## Exercício de Energização Glandular

Muito se ouve falar a respeito do poder que as glândulas exercem sobre o nosso corpo. Porém, quase nunca sabemos realmente como utilizar esses “poderes”.

As escolas tradicionais só nos ensinam as funções físicas de cada uma delas. Sabemos, por exemplo, que a glândula hipófise é uma das responsáveis pela nossa formação sexual, pois é ela que, dentro do nosso organismo, produz todos os hormônios responsáveis pela multiplicação celular. Portanto, se nascemos com uma boa formação cerebral e glandular, é quase certo que vamos ter uma saúde física perfeita.

Mas, quando atingimos a idade de vinte e um anos, a hipófise começa a cessar gradativamente suas funções hormonais. Essa diminuição da produção de hormônios é que nos leva ao envelhecimento, pois, sem o abastecimento hormonal regular em nosso organismo, grupos inteiros de células vão enfraquecendo e perdendo a capacidade de se renovar. Como as células têm vida limitada, acabam por morrer, deixando em nosso corpo as marcas de suas ausências, que é o envelhecimento.

Contudo, em nosso corpo, a hipófise não é responsável apenas pelas funções físicas a ela atribuídas. Karran diz que “Todo nosso sistema glandular também é responsável pelo sistema energético que compõe o nosso corpo físico. Se temos um bom funcionamento energético, podemos resgatar muitas das capacidades humanas que foram perdidas, aqui em nossa terra, em razão do acidente que sofremos”.

Ele (Karran) disse ainda que, antes do acidente, nós participávamos das frequências física e extrafísica naturalmente. Disse também que dominávamos todas as capacidades inerentes ao ser humano: telepatia, vidência, clarividência, clariaudiência, telecinese, teletransporte, transmutação, percepção extra-sensorial, e muitas outras coisas que fazem parte do conhecimento e das capacidades humanas.

No entanto, de acordo com Karran, esse acidente não só nos prendeu ao corpo físico, como também limitou, e muito, a capacidade que o nosso sistema glandular possuía de captar, armazenar e distribuir pelo nosso corpo a energia que precisamos para uma boa atuação na matéria que usamos. Este exercício é chamado de energização glandular por ser ele responsável pela energização da hipófise.

Para obtermos resultados positivos deste trabalho, temos que estar com a nossa atenção voltada para o ponto que usamos como referência energética (no caso deste exercício, a ponta do dedo indicador). Dentro da TFCA, a concentração é ponto fundamental para que se obtenha êxito com o trabalho em prática; caso contrário, o resultado esperado pode ser bastante lento perante as necessidades de cada um.

É bom lembrar que estamos trabalhando na recuperação do nosso corpo para que este possa nos libertar do seu domínio. Só através dessa libertação é que teremos em nosso poder a tão sonhada recuperação humana e a autoconsciência.

## Exercício de Energização Glandular

### 1º MOVIMENTO:

#### TRAZER O DEDO INDICADOR ATÉ O CENTRO DA TESTA

Deve-se sentar em posição confortável, pois o exercício dura, em média, 23 minutos.

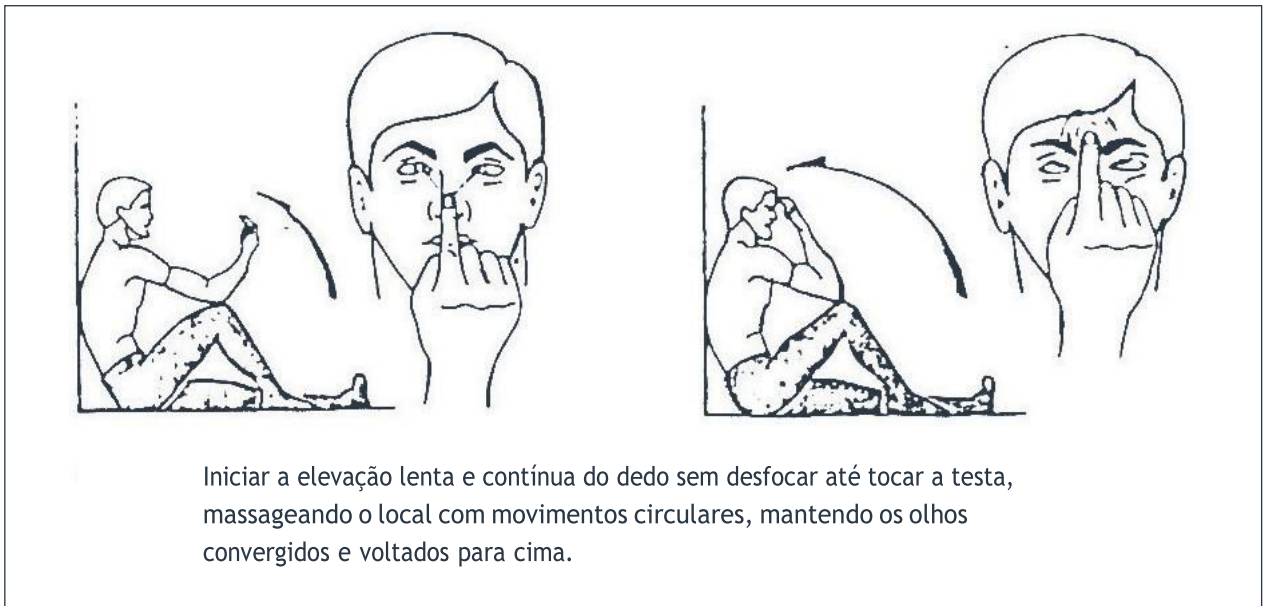
De acordo com a figura abaixo, estende-se o braço usando o joelho como apoio. Faz-se uma vez o movimento, em maior velocidade, para verificar a postura. Fixa-se então a visão sobre a ponta do dedo indicador, trazendo, lentamente, o dedo até o centro da testa. O movimento deve ser acompanhado com os olhos fixos no dedo. A aproximação do dedo indicador deve ser lenta e em movimento constante até tocar o centro da testa. Este movimento dura cerca 90 segundos.



**2° MOVIMENTO:**

**MASSAGEAR O CENTRO DA TESTA COM A PONTA DO DEDO**

Com os olhos fixos no local onde o dedo tocou o centro da testa (olhos convergidos para cima), faz-se uma massagem com movimentos circulares, por cinco segundos.



**3° MOVIMENTO: RETORNAR O DEDO ATÉ A POSIÇÃO ORIGINAL**

Cessando o movimento de massagem, retorna-se o braço à posição original, de forma lenta e gradual, repetindo, em forma e em duração, o movimento que levou o dedo até a testa.

**DETALHES IMPORTANTES:**

- O exercício deve ser repetido sete vezes.
- O tempo médio para levar o dedo até a testa é de 90 segundos.
- É o mesmo tempo para levar o dedo de volta à posição original.



## Exercício de Contato Energético entre as Glândulas

Não existe, fisicamente, nenhum ponto de ligação entre a hipófise e a pineal. No entanto, ambas fazem parte do conjunto glandular responsável pelo desenvolvimento do ser humano quando este se encontra na matéria física. A importância desse conjunto advém da capacidade que cada uma delas tem em armazenar e distribuir corretamente, através do nosso sistema glandular, a energia que captamos.

A ausência de pontos de ligação física entre uma glândula e outra, muitas vezes leva o mundo científico a pensar que a glândula pineal deixou, por alguma razão, de ter funções físicas em nosso corpo. Mas, a pineal, ao contrário do que pensa a ciência, possui funções físicas de importância tão grande quanto as funções da glândula hipófise: ela faz parte do conjunto codificador da química produzida pelo cérebro. Portanto, se a pineal não estiver funcionando bem, com certeza, vamos ter sérios problemas com o nosso sistema glandular. E o primeiro sintoma de que a nossa pineal não está distribuindo bem a química cerebral é percebido através da nossa tireóide.

Essa é a primeira glândula a sofrer com o desequilíbrio químico do nosso corpo. Mas, para o ser humano que habita um corpo físico, o funcionamento da pineal, em sua totalidade, é que lhe dá acesso aos seus dons naturais; e algumas das capacidades humanas mais conhecidas que têm ligação direta com a pineal são a vidência e a clarividência.

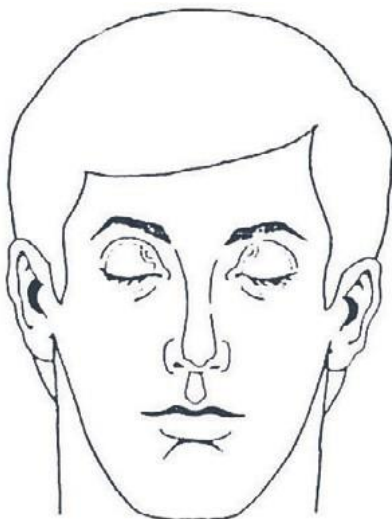
Dentro deste trabalho, temos que estimular a pineal para que ela nos devolva as capacidades que perdemos. Como não existem caminhos físicos para esse fim, Karran nos ensinou o caminho energético, que, usado corretamente, não só passa a energia acumulada na hipófise para a pineal, como também distribui essa energia por todo nosso sistema glandular. É bom lembrar que estamos trabalhando na recuperação do corpo físico que usamos. Portanto, temos que, no momento da prática, estar conscientes da importância de cada movimento. Somente a concentração nos dará a chance que estamos buscando, que é a saída consciente do nosso corpo físico para que possamos, um dia, alcançar a autoconsciência.

## Exercício de Contato Energético entre as Glândulas

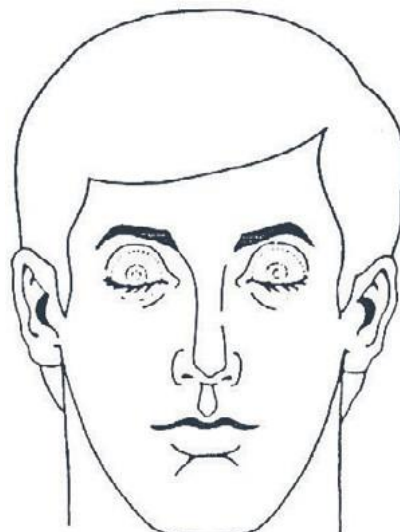
### CONVERGÊNCIA DOS OLHOS EM DIREÇÃO AO CENTRO DA TESTA

Este exercício deve ser realizado na posição de decúbito dorsal (ou seja, fica-se deitado, com a barriga para cima e os braços ao longo do corpo). As palmas das mãos também devem estar voltadas para cima, os pés devem estar juntos e os olhos, fechados.

O exercício consiste em convergir os olhos em direção ao centro da testa, como foi feito no exercício anterior (energização glandular). Os olhos devem permanecer fechados durante todo o tempo. Conforme as figuras abaixo, os olhos devem “olhar” para o centro da testa (local onde foi feita a massagem no exercício anterior) e ficar nessa posição por cinco segundos. Em seguida, relaxa-se os olhos (sempre fechados) por mais 15 segundos, e repete-se o movimento de convergência por outros cinco segundos, sucessivamente, até completar sete repetições.



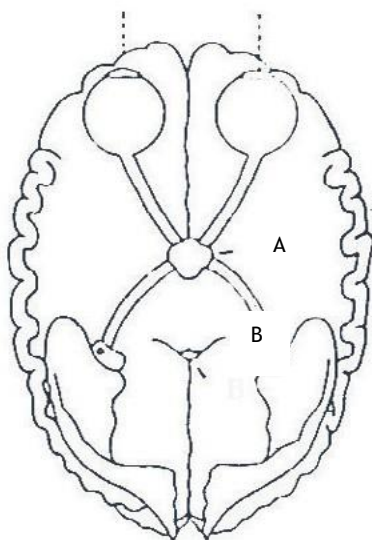
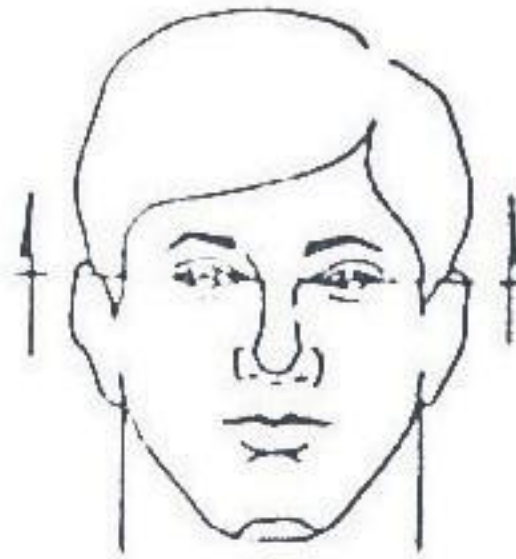
Convergir os olhos



Elevar os olhos

As figuras acima ilustram o movimento de convergência ocular, e a figura abaixo demonstra (de forma ilustrativa) o efeito do contato energético entre as glândulas hipófise (pituitária) e pineal (epífise) descrito por Karran.

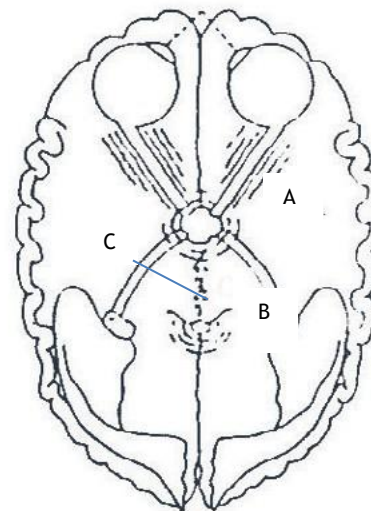
EFEITO DO EXERCÍCIO SOBRE A PINEAL  
SITUAÇÃO DO CORTE



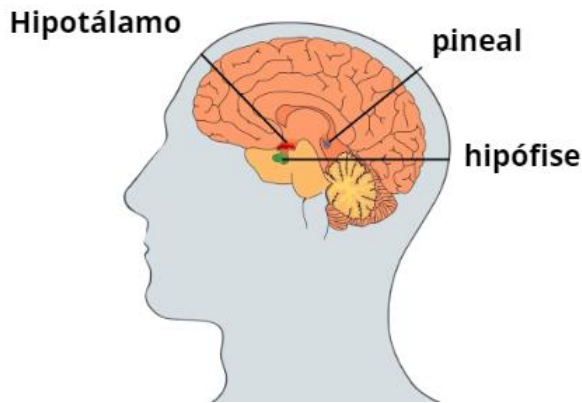
A - Glândula Hipófise

B - Glândula Pineal

C - Descarga Elétrica



ATIVAÇÃO DA PINEAL ATRAVÉS DE DESCARGAS ELÉTRICAS PROVENIENTES DA HIPÓFISE QUE É EXCITADA PELA VIBRAÇÃO DO NERVO ÓPTICO.



## Exercício de Contato Energético entre as Glândulas

- 01 Você sentiu perda da orientação da posição física do corpo (entorpecimento)? ( ) Sim ( ) Não
- 02 Você percebeu uma sensação de movimento inverso do globo ocular? ..... ( ) Sim ( ) Não
- 03 Você visualizou algum tipo de luz/luminosidade interior? ..... ( ) Sim ( ) Não
- 04 Você percebeu algum estalo no nervo óptico? ..... ( ) Sim ( ) Não
- 05 Você sentiu algum tipo de desligamento com sonolência? ..... ( ) Sim ( ) Não
- 06 Descreva aqui outras reações ou detalhe melhor as sensações acima:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Exercício de Construção das Formas Numéricas

Desde os tempos mais antigos, o ser humano busca participar do mundo espiritual. Isso porque, mesmo sendo dominado pela inconsciência, ele sempre percebeu que entre ele e os outros seres que possuíam estrutura física semelhante existia uma grande diferença, que era o raciocínio, a capacidade e a vontade de aprender cada vez mais. Também ele, homem, com o tempo descobriu que a palavra não era apenas um som que qualquer animal emitia, pois esta poderia ser transformada em símbolos, e que através desses símbolos, as ideias poderiam ser preservadas e passadas para as gerações futuras.

A partir desse momento, o ser humano descobriu que ele poderia ir cada vez mais longe em busca da fonte que lhe deu essas capacidades. Porém, a busca continua ainda hoje, e com certeza continuará para sempre, se pensarmos que o conhecimento humano não possui limites.

Também é certo que o ser humano sempre percebeu a existência de uma força superior, que mesmo sem ele querer, estava permanentemente em sua vida. E foi através do sentido da percepção que ele descobriu que havia chance de o homem não morrer juntamente com o corpo que usava. Essa busca sempre foi percebida através do grande número de religiões e cultos criados pelo homem na esperança de encontrar o seu criador e, com isso, participar da tão sonhada vida eterna. Ainda hoje temos provas da incansável busca da consciência no passado através da mumificação. Os egípcios já tinham certeza de que o ser humano era capaz de sobreviver à morte do corpo físico; por isso, buscavam com tanta força a preservação do corpo, mesmo depois que ele já estava sem vida.

Mas, de lá para cá, sabemos que o ser humano adquiriu muitos conhecimentos tecnológicos e, é claro, também passou a conhecer melhor o corpo físico que está usando. Mas a incerteza de um renascer continua fazendo com que ele ainda tente a preservação do corpo através do congelamento. Enfim, não nos falta a certeza de que o ser humano não morre juntamente com o corpo que usa; falta-nos, sim, meios para que essa consciência, essa certeza, seja preservada.

A TFCA nos chegou no século passado (em 1976) através de um profundo conhecedor da matéria física e do ser humano que a habita - Karran. Ele diz que a nossa falta de acesso ao mundo espiritual e à autoconsciência está relacionada com um acidente solar que ocorreu em nosso sistema planetário. Esse acidente rompeu muitas ligações físicas existentes em nosso cérebro causando, com isso, a interrupção da consciência que o ser humano possui dos mundos físico e extrafísico. De acordo com ele, Karran, o baixo número de impulsos energéticos em nosso cérebro não limitou apenas a consciência da eternidade do ser; limitou também a percepção do mundo em que vivemos, já que todos os nossos sentidos estão de acordo com o nosso funcionamento cerebral, e que a normalidade do ser físico e extrafísico somente ocorre com o restabelecimento da energia cerebral e através do número de impulsos por minutos.

A maneira que Karran nos ensinou para trabalhar os impulsos cerebrais é o Exercício de Construção das Formas Numéricas.

## POSTURA E TEMPO:

O exercício deve ser feito na mesma posição em que a pessoa se encontra após o Exercício de Contato Energético entre as Glândulas (ou seja, deitado, de barriga para cima, o tempo todo com os olhos fechados, os braços ao longo do corpo e as palmas das mãos voltadas para cima). O tempo padrão para a “construção” de cada número (inclusive o número 10) é de 60 segundos.

## O QUE SIGNIFICA “CONSTRUIR OS NÚMEROS”:

Significa que não se deve imaginar ou visualizar números, mas sim “sentir” o movimento que é feito quando se tenta “escrever” os números na tela escura que se forma ao fechar os olhos. Não se deve, tampouco, movimentar os olhos durante este exercício.

## COMO PROCEDER NO EXERCÍCIO:

- 1) Visualizar a tela escura à sua frente, de olhos fechados;
- 2) Verificar que a tela é grande, e que pode ser dividida em dois lados: esquerdo e direito;
- 3) Começar construindo os números do 10 ao 0, de forma decrescente, de cada lado da tela, conforme a tabela a seguir:

LADO PARA CONSTRUÇÃO  
DOS NÚMEROS

1	0
	9
∞	
	7
	6
5	
4	
3	
2	
1	
0	

**NÚMERO 10:** Divide-se nos algarismos 1 e 0.  
O algarismo 1 deve ser construído apenas do lado esquerdo, e o algarismo 0 deve ser construído apenas do lado direito da tela;

**NÚMERO 9:** Construir apenas do lado direito da tela;

**NÚMERO 8:** Construir o número grande e deitado ocupando os dois lados da tela;

**NÚMERO 7:** Construir apenas do lado direito da tela;

**NÚMERO 6:** Construir apenas do lado direito da tela;

**NÚMERO 5:** Construir grande, no centro da tela;

**NÚMERO 4:** Construir apenas do lado esquerdo da tela;

**NÚMERO 3:** Construir apenas do lado esquerdo da tela;

**NÚMERO 2:** Construir apenas do lado esquerdo da tela;

**NÚMERO 1:** Construir grande, no centro da tela;

**NÚMERO 0:** Construir grande, no centro da tela.



## Exercício de Construção do Canal de Saída

Dentro deste trabalho, a formação do elo de ligação com a frequência extrafísica é ponto fundamental para que se obtenha êxito na realização dos objetivos. Por essa razão, Karran disse que de nada, ou quase nada, adiantaria o trabalho de construção de formas numéricas se não fosse aproveitada a movimentação energética dessas formas para a formação do elo entre uma frequência e outra. A força energética de cada número tem duração de trinta minutos, portanto a construção do canal de saída também tem essa duração de tempo.

Quando movimentamos as formas numéricas em nosso cérebro, estamos ativando as áreas que foram atingidas com o acidente que Karran mencionou. Nesse momento, temos que aproveitar a elevação do número de impulsos provocados pelos exercícios, para construir a ligação energética que perdemos com o mundo extrafísico.

Para que essa ligação se torne definitiva, temos necessidade de uma prática diária deste trabalho, pois manter a elevação do funcionamento cerebral para termos a consciência que desejamos não depende somente do trabalho de construção de formas numéricas, e, sim, de todo o conjunto de exercícios que estamos praticando. Portanto, não podemos esquecer de manter a prática diária deste trabalho, para que possamos participar um pouco das maravilhosas possibilidades do ser humano.

### POSTURA E TEMPO:

O exercício deve ser feito na mesma posição em que a pessoa se encontra após o Exercício de Contato Energético entre as Glândulas e o Exercício de Construção das Formas Numéricas (ou seja, deitado, de barriga para cima, o tempo todo com os olhos fechados, os braços ao longo do corpo e as palmas das mãos voltadas para cima).

O tempo padrão para a construção do canal de saída é de 30 minutos.

### COMO CONSTRUIR O CANAL DE SAÍDA:

Após a construção do número 0, último número da série do exercício anterior, aproveita-se o mesmo movimento (de construção do número 0) para construir o canal de saída.

O canal de saída deve, portanto, ser construído com movimentos circulares. Como padrão, deve-se construir três vezes o número 0 e, então, lançar o “anel” construído em direção à tela escura que se forma à nossa frente quando estamos de olhos fechados. A cada três voltas com o número 0, lança-se o “círculo/anel” para a frente. Esses anéis compõem o canal de saída.



Karran ensinou que todos os exercícios devem ser repetidos sete vezes, que a execução é diária e que devem ser feitos com concentração para obtenção dos resultados desejados.





## Contate-nos!

### Informações:

Caso deseje obter informações sobre quaisquer assuntos da TFCA, entre em contato com o Centro de Estudos e Divulgação da Técnica Física para a Conquista da Autoconsciência-CEDTFCA por meio do seguinte endereço eletrônico [cedtfca@gmail.com](mailto:cedtfca@gmail.com).

### Telefone:

Marcelo Serejo - (61) 9 9921-6634

### Endereço:

ST SMPW Q15 CJ 1 LT 05 COND ANTARES  
BRASÍLIA - DF  
CEP: 71.741-501

### Redes Sociais:

[@cedtfca](#)

<https://www.facebook.com/tfca1976>

<https://www.youtube.com/tfca1976>

### Site:

[www.tfcakarran.com.br](http://www.tfcakarran.com.br)

## **Termos e condições para a prática dos exercícios da TÉCNICA FÍSICA PARA A CONQUISTA DA AUTOCONSCIÊNCIA-TFCA**

- Os exercícios da TFCA apresentam-se com número de repetições e duração de tempo de prática de cada um previamente definidos, que devem ser seguidos à risca pelo aluno. Caso haja a opção do aprendizado pela apostila, este ocorrerá em ambiente fora do CEDTFCA. Assim, caberá somente ao interessado a responsabilidade pelo automonitoramento da prática e a observância do que aqui é orientado.
- Os exercícios da TFCA não podem ser praticados mais de uma vez ao dia para evitar sobrecarga ao circuito cerebral;
- Os exercícios podem ser praticados separadamente em caso de restrição de tempo por parte do praticante, exemplo: praticar o exercício respiratório e o de energização glandular pela manhã e o restante à noite;
- Os exercícios não são recomendados para menores de 14 anos, pois ainda não completaram a ligação energética com o corpo físico. Portanto, não obteriam resultados com a prática antes disso;
- Os menores de idade (14 a 17 anos) precisam de autorização dos pais ou responsáveis para praticar o trabalho;
- Os exercícios da TFCA não devem ser praticados sob o efeito de bebidas alcoólicas, ou sob o uso de quaisquer tipos de drogas ou alucinógenos;
- Tratamentos médicos de qualquer natureza não devem ser interrompidos com a prática dos exercícios da TFCA. Se você se encontra em uma situação que exija cuidados, peça autorização ao seu médico;
- A prática dos exercícios da TFCA não é recomendada a portadores de síndromes ou com problemas na área neurológica;
- O CEDTFCA não se responsabiliza por quaisquer danos ou dificuldades enfrentados em decorrência da não observância das recomendações abaixo definidas.

## **Termos e condições para a prática dos exercícios da TÉCNICA FÍSICA PARA A CONQUISTA DA AUTOCONSCIÊNCIA-TFCA**

### **Recomendações:**

- Devem ser observadas condições favoráveis para a boa prática: estar com a matéria (corpo físico) alimentada, estar descansado, usar roupas leves (não apertadas) e praticar em ambiente calmo, com o mínimo de ruídos para que a percepção esteja voltada para a prática dos exercícios e para que se perceba e observe os efeitos da prática sobre o corpo físico;
- **Técnica** significa domínio do corpo físico, portanto, deve ser praticada com máxima atenção voltada para si, suas sensações, ruídos internos, vibração do corpo, entre outros;
- Orienta-se que a prática, os efeitos da prática e os resultados de experiências fora do corpo sejam sempre anotados em um caderno;
- Aos que obtiverem seus primeiros resultados, pede-se o envio de mensagem para o CEDTFCA. Isso possibilita a identificação de necessidades de orientação: [cedtfca@gmail.com](mailto:cedtfca@gmail.com) ou [www.tfcakarran.com.br](http://www.tfcakarran.com.br) ou [www.facebook.com/tfca1976](https://www.facebook.com/tfca1976).

### **Propósito:**

- **A Bianca disponibilizou os exercícios para a saída consciente do corpo físico por entender que é um direito de todo e qualquer ser humano conhecer a si mesmo.**

## **Termos e condições para a prática dos exercícios da TÉCNICA FÍSICA PARA A CONQUISTA DA AUTOCONSCIÊNCIA-TFCA**

### **Observações:**

- As afirmações contidas neste texto são baseadas no conhecimento adquirido por Bianca no mundo extrafísico e, também, em informações transmitidas por Karran.
- O CEDTFCA tem por objetivo divulgar as informações recebidas de Bianca da forma como foram repassadas, e demonstrar a variedade de conhecimentos obtidos com a prática da TFCA.
- A TFCA não tem a intenção de modificar ou de incentivar a modificação de quaisquer tratamentos clínicos ou cirúrgicos. Quaisquer alterações que os leitores venham a adotar em seus modos de vida, em decorrência de informações contidas neste texto, são de sua inteira responsabilidade.

*“Saia de tua matéria e verás que tu és a mente que  
pode ver, que pode sentir, aprender e raciocinar.  
Então, poderás entender que a matéria é somente  
uma parte tua e não totalmente você”*

KARRAN, 1976

