

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CAMPUS BAIXADA SANTISTA**

CAMILA SBEGHEN CHAGURI

YOGA E PSICOTERAPIA CORPORAL: DIÁLOGOS POSSÍVEIS

**SANTOS
2011**

CAMILA SBEGHEN CHAGURI

YOGA E PSICOTERAPIA CORPORAL: DIÁLOGOS POSSÍVEIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para o curso de graduação em Psicologia, da Universidade Federal de São Paulo – Campus Baixada Santista desenvolvido como requisito para obtenção do grau de Psicólogo, sob a orientação do Prof. Dr. Marcos Alberto Taddeo Cipullo.

SANTOS

2011

Chaguri, Camila Sbeghen.

Yoga e psicoterapia corporal : diálogos
possíveis / Camila Sbeghen Chaguri, 2011
81 f.

Orientador: Marcos A. T. Cipullo

Monografia (Graduação)- Universidade Federal
de São Paulo. Santos, 2011

1. Yoga. 2. Bioenergética. 3. Energia Vital.
4. Corpo. 5. Autoconhecimento I. Universidade
Federal de São Paulo. II. Título.

CAMILA SBEGHEN CHAGURI

YOGA E PSICOTERAPIA CORPORAL: DIÁLOGOS POSSÍVEIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para o curso de graduação em Psicologia, da Universidade Federal de São Paulo – Campus Baixada Santista desenvolvido como requisito para obtenção do grau de Psicólogo, sob a orientação do Prof. Dr. Marcos A. T. Cipullo.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr. Marcos A. T. Cipullo
Universidade Federal de São Paulo

Prof^a. Dr^a. Jaquelina Imbrizzi
Universidade Federal de São Paulo

Santos, 05 de dezembro de 2011.

*Ao Onipresente,
cuja Graça credito tudo que em mim vale para dar.
Ofereço a Ele cada página deste trabalho.*

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Marcos A. T. Cipullo, orientador querido. Agradeço por toda cobrança necessária. Sem ele este trabalho seria impossível.

À Prof^a. Dr^a. Jaquelina Imbrizzi, minha supervisora, por toda abertura de mente e emoções para receber toda a pulsão e intensidade do meu ser.

À UNIFESP, meu grande teste de resistência, que me preparou e fortificou para que possa eu levar minha filosofia a lugares de absoluta escuridão, inacessível à crença no espírito humano e na metafísica ontológica.

À Alice, por confiar e permitir que este trabalho se realizasse, a partir de nossos atendimentos.

À Prof^a. Dr^a. Viviane Gorgatti, minha amiga, companheira, musa inspiradora e co-orientadora, por todo apoio, presença e ensinamento.

Ao Camará e toda sua equipe, meus queridos amigos, companheiros, futuros parceiros de jornada. GRATIDÃO por existirem em manifestação de pura arte e ação.

Ao meu pai, homem sábio e simples que luta dia-a-dia pela qualidade de vida de seus filhos. Agradeço por ter acreditado em mim e lutado por minha vaga na universidade, até quando eu mesma já havia desistido.

À minha mãe, progenitora, melhor amiga, mulher incrível que por me ensinar e me espelhar; liderar e acolher; beijar e acalantar; ser e estar ao meu lado; representa toda força, trabalho e evolução possíveis em mim.

À minha *hermana* Dri e meu filho preto Badu, pelas tardes incríveis de trabalho conjunto, amorizado, pêlos e patas.

Meus irmãos, Vinícius (de sangue) e todos aqueles escolhidos por mim.

Ao Bento, emanção de ternura, companheiro constante em minha jornada, de cujos carinhos e conselhos recebi alento e vontade de produzir

Aceito, entrego, confio e agradeço.

José Hermógenes

APRESENTAÇÃO

TCCER A COLCHA DA VIDA

Sabe, hoje eu quero ignorar todas as contradições, toda a corporalidade da situação. Só hoje! Quero transbordar o perímetro do papel, transcender meu eu resoluto, transmutar a função das frases como símbolos de inteligência, esquecer das tardes escorridas de angústia que devorava pontas de dedos e contorcia o bucho cheio de vento.

Hoje eu ouço Caetano na solidão de meu quarto, cantando 'o quereres' e pensando que não importa o que se suceda dessa historia maluca de teorizar a vida, tccer o encontro; desses dias difíceis de confusão escrita, citada, embasada; dessa diplomacia acadêmica; dessa distância louca da paz e, ao mesmo tempo, libertadora de mim; O AMOR É MUITO MAIOR. Amor por cada criatura de Deus, amor pelo servir, amor por trabalhar em comunhão, amor respirado, dedicado, leve, movimentado! Esse amor que não tem imagem nem verbo; amor intransponível!

Amor pelo intenso desejo de destrancar o conhecimento e distribuí-lo humildemente a todos os lares famintos, em forma de pão espiritual, movimentar a virtude para alcançar leitos enfermos, queimar diplomas e jalecos, vestir o sorriso e discursar esperança em hospitais obscuros, jardineirar a arte e a infância nos corpos anestesiados, trabalhar e colorir escolas em ruínas, adubar a terra árida de corações rachados, regar oportunidades nas ruas ermas da cidade barulhenta, aproveitar os ouvidos percucientes de jovens abandonados, os olhos iluminados das mães abortadas de seus filhos adictos, as mãos seguras de trabalhadores cansados e os pés hábeis de todos aqueles que fogem aflitos do preconceito.

Hoje eu quero lembrar que o INCRÍVEL da vida não é a coleção de títulos, nem a somatória de horas, ou o aglomerado de teses, muito menos o recorde de tempo *versus* idéias, mas a sensação.

A SENSACÃO de que em todo verde, há vida. De que na água mansa, há nuvem refletida. E na algazarra de pássaros, há o encantar da fêmea. Nas casas de madeira, há a simplicidade costumeira.

Em qualquer canto qu'eu passe, deixo um sonho meu, um rastro de pensamento, de construção. Risco um caminho, uma parada, uma visão. Arquiteto,

transformo, sinto os passos que posso dar. O corpo eu entrego à sombra, a mente à brisa e a alma, ofereço à Deus.

Leitor, perdoe-me ser tão pouco!

Perdoe-me a ínfima sabedoria e infinita natureza, aceite minha singela intenção em esverdear, tecer a colcha da vida, com os retalhos nossos de cada dia.

Perdoe os trechos confusos, os protestos orgânicos, o brado alto e estridente da dor. E sinta comigo a felicidade que hoje reverbera em mim! Sofrer é inevitável! Só através do sofrimento se encontra a felicidade. E eu encontrei-a aqui, dentro de mim, tão silenciosa e discreta, tímida e singela. Quase um eco. O barulho de um sorriso, tão sutil, tão molhado.

Sigamos juntos, em prece, por um mundo e pessoas melhores!

Que a voz de Deus ecoe em nossos corações!

BOA LEITURA!

PAZ E LUZ.

RESUMO

Este estudo propõe buscar diálogos possíveis entre as técnicas da bioenergética e da tradição milenar do *yoga*, bem como apontar divergências entre esses dois campos de manejo e entendimento da corporalidade. Para isso, foram realizadas oito sessões de intervenções corporais sistemáticas com uma paciente do Projeto Camará. Pôde-se constatar que as técnicas são auto-suficientes e diferentes entre si, mas podem ser complementares. A bioenergética é uma psicoterapia corporal ativa, o *yoga*, um estilo de vida. Ambas se sustentam e se bastam, mas no decorrer de seus percursos paralelos, há um ponto em que essas retas se flexibilizam e se entrecruzam. Os atendimentos mostraram que as práticas podem ser análogas ao resgate da graciosidade, auto-regulação e expressão, pois ambas sustentam a necessidade de atuar sobre o corpo para uma possível reorganização do indivíduo, da saúde integral e da vida plena.

Palavras-chave: Yoga; Bioenergética; Corpo; Energia Vital; Autoconhecimento.

ABSTRACT

This study proposes to seek possible dialogues between the techniques of bioenergetics and the ancient tradition of *yoga*, and to identify differences between these two fields of management and understanding of embodiment. For this, there were eight sessions of systematic body interventions with a Camara's patient. It was found that the techniques are self-sufficient and different, but can be complementary. Bioenergetics is an active body psychotherapy, *yoga*, a style of life. Both are sustained and sufficient, but in the course of their parallel paths, there is a point where these lines intersect. The sessions showed that the practices may be analogous to the rescue of grace, self-regulation and expression, as both support the need to act on the body to a possible reorganization of the individual, full health and full life.

Key-words: *Yoga*; Bioenergetic; Body; Vital Energy; Self-knowledge.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
1.1 <i>Hatha Yoga</i>	14
1.2 Psicoterapia Corporal	16
2 OBJETIVOS GERAIS	18
2.1 Objetivos Específicos	18
3 JUSTIFICATIVAS	19
4 MATERIAIS E MÉTODOS	20
4.1 O Centro Camará	21
4.2 A articulação entre técnicas do Yoga e da bioenergética	22
4.2.1 <i>Grounding</i>	22
4.2.2 Arco	23
4.2.3 Respiração Baixa – Baixo ventre	23
4.2.4 Respiração Média – Altura das costelas	24
4.2.5 Respiração Alta – Clavicular	24
4.2.6 Respiração Completa – As três fases juntas	24
4.2.7 <i>Bhastrika Pranayama</i>	24
4.2.8 <i>Kapalabhati</i> – Respiração do fogo	25
4.2.9 <i>Bhramarin Pranayama</i>	25
4.2.10 <i>Nadi-Shodana</i> - Respiração alternada, ou polarizada	25
4.2.11 <i>Ujjayi Pranayama</i>	26
4.3 Interagente	26
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	30
5.1 Primeira sessão	30
5.2 Segunda sessão	33
5.3 Terceira sessão	38
5.4 Quarta sessão	43
5.5 Quinta sessão	49
5.6 Sexta sessão	54
5.7 Sétima sessão	63
5.8 Oitava sessão	66

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	70
6.1 O Caminho Composto	74
REFERÊNCIAS	76
APÊNDICES	78
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA AO SUJEITO PARTICIPANTE	78
APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA AO RESPONSÁVEL PELO CENTRO CAMARÁ DE PESQUISA E APOIO À INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA	80

1 INTRODUÇÃO

O *yoga* chegou até mim muito cedo, na adolescência, revelando-me um mundo de possibilidades. Não me satisfazia com a idéia mecanicista, cartesiana, despedaçada e superficial de ser e estar no mundo. Não fazia sentido, para mim, considerar o homem e suas partes separadas: tratar suas doenças físicas com remédios que atacam o sintoma e ignoram a causa; receitar fórmulas comportamentais para as patologias da alma sem ter um olhar integral do físico, emocional e mental; ignorar os processos culturais, sociais e as expressões do espiritual em cada ser humano.

Essa dissociação entre corpo, mente e processos energéticos me soava absurda. Comecei então minha busca por tentar agregar valores espirituais às minhas ações e aos meus olhares. Para mim, as aspirações dos seres humanos são múltiplas, não se resumem à satisfação dos instintos de sobrevivência ou os desejos reprimidos: há uma necessidade maior no homem que é a necessidade de transcendência e evolução.

Nesse sentido, acredito que as bases do pensamento oriental têm muito a contribuir para o desenvolvimento de um novo paradigma, a despeito dos mistérios da psique humana. A partir da minha própria experiência pessoal de práticas diárias de *hatha-yoga* e da experiência com meus alunos, pude identificar efeitos terapêuticos que trouxeram mudanças na minha forma de ver o mundo, mostraram possíveis correlações e contribuições do *yoga* para uma visão mais ampla dos fenômenos psíquicos. Foi com essa base que cheguei à faculdade e posteriormente, à psicologia corporal.

De todas as abordagens, a terapia corporal reichiana foi a que mais me chamou atenção, devido à importância dada ao corpo e aos processos energéticos. As aulas de psicologia corporal me levaram a Alexander Lowen, criador da Bioenergética. “A natureza do homem exige que ele viva de forma autoconsciente” (LOWEN, 1982, p. 34), diz o autor e criador do método bioenergética, na década de cinquenta, nos EUA. Esta frase me soou muito familiar, pois autoconsciência é um dos termos e objetivos da prática de *yoga*.

Nestes últimos quatro anos, em meu trabalho como instrutora de *hatha-yoga*, tenho presenciado a relação intrínseca entre corpo, mente e emoções. Presenciei inúmeras vezes alunos chorarem após um *ásana* (postura psicofísica que compõe a prática do *yoga*) retroflexivo. Outros dormirem um sono profundo, depois de certa prática sequencial. Algumas posturas parecem iniciar, mais que outras, respostas emocionais. Posturas que trabalham a construção de uma forma distinta daquela que é padrão para o indivíduo, como as invertidas sobre a cabeça, por exemplo, podem desencadear quebras de paradigmas e possibilitar o contato com o novo.

Foi por identificar certa semelhança entre a bioenergética e *hatha-yoga* que decidi, neste trabalho, refletir, discutir e estudar mais a fundo os pontos concordantes e discordantes dessas teorias.

O diálogo entre o Oriente e o Ocidente é um dos acontecimentos mais significativos do século. É importante compreender que ele se faz num âmbito pessoal, pois se trava no coração e na mente de cada indivíduo. Este trabalho é o marco de início e alimentação desse diálogo em mim. É um empreendimento, um desafio, quase uma obrigação que travo comigo mesma para juntar aquilo que me é essencial e dotado de sentido. Utilizando o corpo como temática fundamental, transito nos interstícios da ciência e da filosofia, costurando conceitos e possibilidade.

Essa monografia não se propõe a aprofundar nenhum conceito *yogue*, nem questioná-los, muito menos comprová-los. A sua proposta é simplesmente avaliar a possibilidade da utilização de alguns desses princípios na prática clínica bioenergética.

1.1 *Hatha Yoga*

Observamos que no último século as tradições orientais, ditas esotéricas, têm invadido o mundo ocidental, a ciência e a vida do homem moderno. Tal foi o que aconteceu com o *yoga*, que chegou ao Brasil em 1953 (KUPFER, 2001).

O homem ocidental passou a desvendar o Oriente e descobriu, dentre muitas riquezas filosóficas, novas perspectivas e técnicas de vida, o *yoga*. Esta prática milenar aborda corpo e mente de forma integrada, cuidando do homem despedaçado e desintegrado, direcionando-o à paz e à força; reunindo as partes, religando o todo, harmonizando-o com o mundo (ELIAS, 2008).

No contexto do Hinduísmo, seis grandes escolas de *yoga* adquiriram proeminência no oriente e posteriormente, em todo o mundo. São elas o *Râja-Yoga* – o *yoga* do domínio interno das capacidades mentais, *Jnâna-Yoga* – o *yoga* do conhecimento, *Bhakti-Yoga* – o *yoga* devocional, *Karma-Yoga* – o *yoga* do amor ao próximo, *Mantra-Yoga* – o *yoga* do som e *Hatha-Yoga* – o *yoga* do corpo (FEUERSTEIN, 1998).

A idéia do *Hatha-yoga* é caminhar do campo físico para o mental, ou seja, trabalhar desde o tônus muscular até a meditação. Os instrumentos do *Hatha-Yoga* são: *Âsanas* (movimentos com o corpo e permanência em diferentes posturas), *Pranayamas* (diferentes formas de respiração, exercícios para equilibrar o prana – energia vital), *mantras* (atividades ligadas aos sons que modificam os padrões mentais), meditação (tomada de consciência dos padrões subconscientes e inconscientes), entre outras (HERMÓGENES, 1996).

As técnicas são colocadas sequencialmente, sempre a partir da mais densa, em direção a mais sutil. A idéia é acessar aquilo que temos mais facilidade: o corpo. Para atingir um nível mais abstrato, mais misterioso e de difícil acesso, que é a mente.

“Partindo das experiências do corpo físico e das questões relativas à vida cotidiana, essas práticas assumem uma progressiva sutileza, cuja culminação é o estado de liberdade e plenitude” (KUPFER, 2001, p. 78).

Praticar *yoga* é uma forma de autoconhecimento e de desenvolvimento pessoal. O *yoga* pode representar uma forma de crescimento, um caminho de aprofundamento da capacidade de espreitar para dentro de nós mesmos, numa busca constante e intensa de paz, saúde e bem-estar. O objetivo do *yoga* é o *samadhi* – estado em que o ser se vê livre do aprisionamento dos desejos, age no mundo com a mente sempre tranquila, livre de perturbações, atrações, aversões. É um estado de recolhimento interior, que não descarta a ação diante do mundo externo, mas cuja diferença consiste no fato de o externo não exercer mais força e domínio sobre o mundo interior (HERMÓGENES, 1996).

1.2 Psicoterapia Corporal

Reich (1985) acreditava que o tratamento das neuroses deveria passar também pelo desbloqueio e alívio das tensões corporais. Assim foi que ele pode conceber que tanto a atividade mental, quanto o estado do corpo físico eram ambos uma expressão de um estado energético único.

Este estado energético poderia variar entre o estado de expansão, associado ao prazer e ao bem estar, e o de contração, associado à experiência da dor física ou mental. Reich postulou o conceito de couraça e mapeou o corpo em sete segmentos ou anéis. As couraças são espécies de armaduras emocionais que funcionam como mecanismos de defesa para o indivíduo. Reich traçou um modelo de diferentes estruturas do caráter, de acordo com os bloqueios a que os seres humanos são submetidos (ELIAS, 2006).

Segundo Reich (2001), os sete segmentos de couraça são: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. As tensões manifestas, ou não, em cada um destes segmentos são a expressão de substratos mentais arraigados à estrutura de caráter. Estes diferentes anéis, ao manifestarem o 'encouraçamento', impedem o fluxo da energia vital, criando disfunções no organismo devido à má distribuição e circulação da energia (ELIAS, 2008).

A Análise Bioenergética, baseada nos estudos do médico americano Alexander Lowen, é outra linha da moderna psicoterapia corporal que procura relacionar corpo e mente. Nela, o paciente trava contato com suas tensões, a fim de que possa percebê-las e se tornar consciente do seu significado. O objetivo da bioenergética é desbloquear esta má circulação de energia vital por meio da autorregulação energética (LOWEN, 1982).

Lowen também dá extrema importância à respiração: "A respiração está diretamente relacionada ao estado de excitação do corpo" (LOWEN, 1991, p. 45). Para o autor, respirar plenamente é controlar a bioenergia que mantém vivo o corpo e a mente. Quando nosso sistema está abastecido de energia suficiente, nossa mente inquieta pode alcançar estados de paz e serenidade. Para Reich, (1985) este equilíbrio energético só pode ser alcançado plenamente quando nos tornarmos livres

para expressar o que sentimos e, sobretudo, quando conseguirmos experimentar o verdadeiro amor.

Poderíamos afirmar com facilidade que o que acontece com o corpo, necessariamente afeta a mente, mas isso não se constitui em nenhuma novidade. Minha posição é que os processos energéticos do corpo determinam o que acontece na mente, da mesma forma que determinam o que acontece no corpo (LOWEN, 1982, p. 39).

2 OBJETIVOS GERAIS

Propiciar um diálogo entre a bioenergética e *hatha-yoga*, no que diz respeito à visão de homem, a partir de sua corporalidade, bem como às concepções de saúde e doença presentes em ambas as abordagens.

2.1 Objetivos Específicos

Por meio de um estudo de caso realizado no campo de estágio (Centro Camará de Pesquisa e Apoio à Infância e Adolescência), no qual práticas específicas de *yoga* são articuladas aos exercícios de bioenergética, verificar se há possíveis paralelos, diferenças e similaridades entre esses dois universos que têm o corpo como dimensão fundamental.

Procurar traçar diretrizes amplas e bem fundamentadas que não reduzam a vida a um campo específico, dogmático e sectário de conhecimento, mas que estabeleçam trocas entre esses saberes e levem à considerações relevantes a despeito do conjunto corpo-mente-emoção-espírito.

3 JUSTIFICATIVAS

Este trabalho se justifica a partir da importância de criar áreas de ligação e discussão que aproximem Oriente e Ocidente, dado o movimento de abertura e encontro do conhecimento oriental com a ciência ocidental neste último século, problematizando a questão da cisão corpo e mente – dicotomia que está longe de ser superada. Ainda que esses dois universos tragam técnicas distintas e sejam completos em si mesmos, podem ser complementares e é isso que pretendo investigar neste estudo.

Considerando que a proposta da Universidade Federal de São Paulo - Campus Baixada Santista - é de formar profissionais da saúde com uma visão calcada na importância da integralidade do cuidado, acredito que este tema vai ao encontro do contexto de interdisciplinaridade proposto pelo curso de psicologia, aproximando o cotidiano de trabalho como estagiária, com a teoria, na qual pretendo aprofundar-me através da pesquisa.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo será realizado por meio da análise fenomenológica das sessões realizadas com uma paciente adulta atendida no Centro Camará de Pesquisa e Apoio à Infância e Adolescência. Serão realizadas cerca de oito sessões de intervenção corporal, com objetivo de propor exercícios bioenergéticos e de *hatha-yoga*. Entende-se por intervenções corporais exercícios envolvendo respiração, alongamento e expressão corporal, com objetivo de propiciar ao sujeito maior autoconsciência corporal e emocional. Inicialmente, será feita uma leitura corporal com a finalidade de detectar regiões de tensão no corpo da paciente. Além dos dados referentes à sua história pessoal, bem como outros temas levados às sessões. O psicoterapeuta corporal trabalha no sentido de realizar uma leitura da linguagem não-verbal do paciente, não se atendo apenas à fala. Para tanto, o supervisor orientará as intervenções bioenergéticas, bem como a articulação dessas às posturas do *hatha-yoga*. Não há, nesse estudo, necessidade de toque ou manipulação direta no corpo do paciente. Os exercícios são demonstrados pelo terapeuta a partir da necessidade que se evidencie na sessão. Em seguida, o paciente é orientado a realizá-los, respeitando-se sempre sua condição e limitações corporais.

A partir dos relatos das sessões bem como dos relatórios realizados pelo terapeuta, serão identificadas unidades de significado que constituirão a análise fenomenológica das sessões. Para tanto, será utilizado o método de Martins & Bicudo (2001). Os autores mostram que não existem para o pesquisador, de início, conhecimentos e concepções prévias do fenômeno a ser estudado. Seu interesse recai no conhecimento da natureza do que pretende investigar. Nesta situação específica de estudo, serão levantados os significados que o sujeito atribui a seu corpo e às práticas corporais propostas, bem como possíveis modificações emocionais e comportamentais ocorridas a partir dessas.

O método fenomenológico busca compreender a experiência do sujeito, levando em conta o processo pelo qual as coisas são informadas pelos sentidos e são mudadas pela experiência, ou seja, pela consciência de algo. O interesse da

fenomenologia não é o mundo que existe, mas sim, como o reconhecimento deste se dá por cada um - visão de mundo que o indivíduo tem (DARTIGUES, 1973).

O mundo que interessa à fenomenologia é o mundo como é percebido pela consciência de cada pessoa. Nem o mundo nem o sujeito existem isoladamente, o que existe é uma consciência do mundo, um mundo para uma consciência, em que um não pode ser compreendido sem o outro, fora da relação que estabelecem (FORGHIERI, 1993).

A fenomenologia parte do princípio da intencionalidade da consciência, em que a consciência é entendida como doadora de sentido/significado ao mundo. Esse princípio estabelece uma nova relação entre sujeito e objeto, já que consciência e mundo só são compreensíveis em relação, integrando consciência e objeto, sujeito e mundo. A intencionalidade dirige a atenção para o significado do objeto sem considerar sua presença real, imaginária ou categórica (FORGHIERI, 1993).

A pesquisa fenomenológica está interessada em descrever a vivência de um indivíduo, de acordo com este indivíduo, isto é, descrever o vivido do outro e a experiência do mesmo tal qual ele a vive, de acordo total com sua linguagem, expressões corporais, entre outros. Ela trabalha no nível da intencionalidade, partindo de pressupostos existenciais e utilizando-se de expressivo material da experiência humana. O pesquisador está implicado nesse processo de pesquisar através do método fenomenológico existencial (DARTIGUES, 1973).

4.1 O Centro Camará

Esta pesquisa será realizada por meio de atendimentos psicológicos semanais com duração de uma hora, que acontecerão no Centro Camará de Pesquisa e Apoio à Infância e Adolescência (UTILIDADE PÚBLICA MUNICIPAL Lei 811-A de 05/04/2000), na Rua Caminho dos Barreiros, 491, Beira Mar - São Vicente/São Paulo. Esta organização não governamental sem fins lucrativos, desde sua fundação em 1997, atua diretamente sobre as situações de risco social, buscando romper o círculo de violação dos direitos das crianças, adolescentes e jovens.

Suas atividades são norteadas por três diretrizes: atuação direta com seu público, atuação em políticas públicas, produção e disseminação de conhecimentos. Ao promover o desenvolvimento pessoal por meio do fortalecimento do sujeito e da sua capacidade de diálogo, o Camará vem fomentando potencialidades, autonomia, consciência social e exercício consciente da cidadania. Um convite é sempre feito aos jovens para que participem de estratégias político-pedagógicas voltadas a questão da infância, adolescência e juventude. Este convite é feito especialmente àqueles que ocupam um lugar social vulnerável, incentivando-os a intervir positivamente na sua realidade. Com essa prática, os jovens estão sempre sendo chamados a ocupar um lugar de produtores de cultura e de oportunidades, já que as ações do Camará são direcionadas à concretização das propostas criadas conjuntamente.

O Camará iniciou suas atividades oferecendo atendimento psicológico aos adolescentes em situação de extremo risco e exploração sexual. Este centro de pesquisa está vinculado à UNIFESP como campo de estágio para o quarto e quinto ano do curso de Psicologia e conta com a supervisão da Prof^a Dra. Jaquelina Imbrizzi e da Prof^a. Dra. Viviane Gorgatti (preceptora da Instituição).

4.2 A articulação entre as técnicas do Yoga e da bioenergética

A bioenergética visa proporcionar ao indivíduo o desenvolvimento da fé em si mesmo e do potencial para o prazer e para a alegria, através do trabalho analítico e corporal. Trabalha-se intensamente com a descarga emocional, tanto por meio de procedimentos manipulatórios – massagem, pressão controlada e toques suaves para o relaxamento da musculatura contraída – quanto pelos exercícios de bioenergética – feitos em sessão de terapia, em aulas ou em casa. (LOWEN,1985). Alguns exemplos:

4.2.1 *Grounding*

É um dos exercícios fundamentais na bioenergética. É uma forma de fazer com que o indivíduo entre em contato com as realidades básicas de sua existência, com seu corpo. O paciente é orientado a permanecer em pé, mas fletindo sua coluna para frente. O pescoço fica relaxado e a cabeça, pênsl. As pontas dos dedos tocam levemente o chão. A respiração deve ser ampla. É comum que, durante a prática do exercício, surja um tremor involuntário nas pernas que se propaga por todo o corpo.

4.2.2 Arco

É um exercício que ajuda a liberar a tensão abdominal e facilita o *Grounding*. A forma de executá-lo é arquear os joelhos, colocar os punhos fechados na altura dos rins e fazer com o corpo um arco para trás. O paciente é instruído a permanecer nessa posição, percebendo sua respiração e a vibração de seu corpo (LOWEN, 1982).

Estes procedimentos corporais serão aplicados junto à terapia e à alguns exercícios de *yoga*, mais especificamente os *pranayamas* – exercícios respiratórios. Controlando o ato de respirar é possível controlar os vários movimentos do corpo e suas correntes nervosas. É também através do *Pranayama* que podemos harmonizar a vida individual com a vida cósmica.

Eis alguns exemplos de *pranayamas* utilizados no *yoga* (SIVANANDA, 1983):

4.2.3 Respiração Baixa – Baixo ventre

Trabalho terapêutico: massageia o coração, desenvolve e tonifica o aparelho respiratório, limpa o sangue, aumenta a resistência.

4.2.4 Respiração Média – Altura das costelas

Trabalho mental: aumenta a energia psíquica.

4.2.5 Respiração Alta – Clavicular

Trabalho mental: aumenta a energia psíquica.

4.2.6 Respiração Completa – As três fases juntas.

Trabalho mental: aumenta a energia psíquica.

4.2.7 *Bhastrika Pranayama*

Conhecida como a respiração do fole, pois lembra o barulho do fole. O ar é aspirado com força e solto na mesma intensidade. Todo o aparelho respiratório entra em ação.

Trabalho físico: ação articular – articulação do pescoço.

Trabalho terapêutico: produz forte oxigenação do sangue com aceleração sanguínea no cérebro.

Trabalho mental: aumenta a serenidade e a coragem. Fortalece a vontade além de aumentar o potencial energético do corpo.

4.2.8 *Kapalabhati* – Respiração do fogo.

O ritmo é contínuo e a expiração é maior do que a inspiração. Produz um som como o de um trem.

Trabalho terapêutico: clareza mental.

4.2.9 *Bhramarin Pranayama*

Durante a expiração produz um som suave, como o zumbido da abelha. Se ouvirmos atentamente é o som do OM.

Trabalho terapêutico: o zumbido induz ao sono, sendo propício para quem sofre de insônia.

Trabalho mental: traz um estado interior de alegria.

4.2.10 *Nadi-Shodana* - Respiração alternada, ou polarizada.

Pode ser praticada por qualquer pessoa. Ela é muito importante, pois purifica os nervos e abre os canais de energia ao longo da coluna vertebral, propiciando clareza mental. Pode ser realizada na posição deitada ou sentada de maneira que a coluna esteja reta. Consiste em fechar uma narina e inspirar o ar pelo outro lado, para logo em seguida expirar pelo lado bloqueado. Toma-se uma inspiração desse mesmo lado por onde expirou, fechando a passagem do ar e soltando pelo lado contrário, e assim sucessivamente. Com a prática, vamos inspirar, fazer a retenção com pulmão cheio, para então soltar o ar pelo lado contrário e fazer uma retenção com pulmão vazio. No início podemos fazê-la sem ritmo, porém à medida que vamos

tomando contato com o fluir da respiração, sua prática vai apresentar variações na contagem e nas retenções de pulmão vazio ou cheio.

4.2.11 Ujjayi *Pranayama*

É uma respiração normal (completa) feita através da glote (garganta) e produz o som do oceano.

Trabalho terapêutico: fortalece os nervos, acalma o cérebro; é usada para induzir ao estado de meditação.

A partir do trabalho psicoterápico verbal e da leitura corporal realizadas com a paciente, irei identificar áreas crônicas de tensão muscular, bem como bloqueios respiratórios e outros sinais não-verbais que me possibilitem intervenções corporais específicas (LOWEN, 1982).

4.3 Interagente¹

Alice², solteira, 21 anos. É uma menina alta, corpulenta, sorridente e muito simpática. Extremamente infantilizada e passiva. Comporta-se, movimenta-se e comunica-se como uma criança. Faz muitas perguntas, sempre curiosa e atenta ao mundo “dos adultos”. Alice chegou até mim por recomendação da própria Viviane, psicóloga da instituição, que pediu-me para assumir o caso devido à minha experiência com técnicas corporais e minha formação como instrutora de *yoga*. Segundo Viviane, eu teria subsídios para trabalhar com Alice, pois “há momentos em que somente o corpo fala.”

Viviane não me deu nenhum detalhe específico do caso (já atendia Alice há dois anos). Deixou por minha conta desbravar e tatear aquele mundo desconhecido. No começo foi muito difícil para mim, estagiária de quinto ano, entender o que se passava com aquela menina-mulher de presença marcante. Era quase impossível

¹ Que interage; em que há interação. Termo que caracteriza a forma ativa de posicionamento do cliente/paciente em terapia.

² A fim de se preservar o sigilo, este é o pseudônimo da voluntária

não procurar uma psicopatologia que coubesse naquelas falas contrastantes. Eu agonizava no desprazer causado pela angustia do não-saber. Eu queria entender de onde vinha aquele jeito de ser, tão único e inédito! Foi extremamente desafiador lidar com o não-lugar que eu ocupava diante da Alice. Não era doutora, não era terapeuta, não era psicóloga, nem tão pouco podia ser professora de *yoga*. Mas isso tudo na minha cabeça, porque ela sabia muito bem que eu estava ali para dar continuidade ao trabalho iniciado pela psicóloga Viviane. Esforcei-me e relutei contra a tendência de enquadrar e classificar Alice. Procurei trabalhar a empatia e a escuta, fui profunda como a respiração natural, alcançando o máximo do instante-já, sem atropelar o futuro nem se atrasar no passado. Aos poucos, dos muitos encontros com Alice, tanto no coletivo (reuniões do teatro e da dança) quanto na salinha de atendimento, e das muitas supervisões com Viviane, fui percebendo que ela não se apropria das coisas que diz. Reproduz falas, gestos, copia expressões. Ela está, a todo o momento, buscando uma identidade.

Alice tem pouca ou nenhuma consciência do seu “estar no mundo”. Pedi a ela que me contasse três qualidades e três defeitos. Simplesmente não conseguia encontrar nenhuma resposta. Permaneceu em silêncio verbal, o corpo gritando ansiedade, nervosismo, impaciência. E depois de certa insistência minha, Alice disse: “É difícil perceber você mesmo, né”?

Alice vivia muito sozinha, vítima de preconceitos e *bullying* no colégio, estava sempre afastada dos grupos e espaços coletivos. Seu único vínculo social, além da família, era com a igreja. Aqui no Camará ela acabou encontrando um meio lúdico e de implicações para conviver. Está fazendo teatro e dança do ventre. No teatro encontrou uma saída para sua timidez e na dança, uma paixão alucinante. Alice se auto-realiza quando dança. Vem trabalhando o comprometimento, responsabilidades, disciplina, atenção, dedicação e noção de convivência em grupo. É nítido como ela busca ser reconhecida como membro legítimo desses coletivos. Isso foi deixando-a mais engajada e integrada. Seu corpo tem ganhado consistência, está ganhando pessoa para se posicionar. Sente necessidade de dar sentido àquilo que vive.

A primeira coisa que me chamou a atenção foi o fato de não haver movimentos respiratórios no corpo dela, o peito não mexe, o abdome mexe pouco. Observando-a dançar, reparei que sua boca ficava sempre aberta, deixando claro para mim que sua respiração era bucal e superficial. Como instrutora de *yoga* há

mais de seis anos, de imediato pensei em exercícios que pudessem ajudá-la a tomar consciência de seu corpo e de sua respiração, mas Alice não estava ali para praticar *yoga*. Querendo ou não, eu precisava agir como terapeuta, criar um *setting*, trabalhar com o material trazido por ela. Ao mesmo tempo, trabalhar só com o verbal seria desperdiçar toda uma vida de devoção à linguagem corporal, foi então que surgiu a idéia de realizar uma intervenção bioenergética associada à minha experiência com o *yoga*.

A psicanálise pôs às claras a existência de um eu profundo, uma personalidade inconsciente, que estruturada com impulso e tendências instintivas, procura manifestar-se, pressionando, lá do nível desconhecido e misterioso de cada um de nós. Uma outra personalidade, que meridianamente cada um se reconhece ser, é estruturada à base de comportamentos aprendidos e socializados. Esta dicotomia alimenta um estado de tensão permanente. Pois o eu consciente, vigilante, teme e sufoca a livre expressão do eu profundo. Este, na interpretação de Freud, feio, erótico e anti-social, é alimentado pelas freqüentes repressões a que o eu consciente o submete. Do eu profundo o que podemos dizer é que ele é desconhecido e rebelde ao controle, mas não podemos concordar que seja apenas sujeira e negrume. Podemos dizer, isto sim, que as energias que consigo guarda, e que, no homem vulgar, são desconhecidas pelo eu consciente, têm sido apenas temidas e recalçadas. Submetidas, mas não vencidas, permanecem, no entanto, criando conflitos e, como uma mola comprimida, são perigosamente capazes de vencer o controle e soltar-se, muitas vezes, desastrosamente. Visando à unificação da personalidade, por meio de auto-análise e da psicanálise, tentativas são feitas no sentido de um “tratado de paz e mutua colaboração” entre estes dois partidos que dividem o “reino interno” do homem. A respiração é um meio certo de obter essa unificação ou *yoga* - do radical sânscrito ‘*yuj*’ que significa união (HERMÓGENES, 2004, p.62).

Segundo Lowen (1991), o conflito entre ego e corpo resulta numa perda de graça no nível do corpo físico. O mesmo conflito também priva o indivíduo de paz no nível mental. Na maioria das pessoas, a mente mantém-se em constante atividade durante o estado de vigília. Esse fluxo de pensamento exagerado isola o indivíduo de seu meio circundante, pois esse passa o tempo todo pensando em si mesmo e nos seus problemas. Isso o afasta do contato com outras pessoas, debilitando a sensibilidade e a capacidade de amar. A preocupação excessiva limita a relação do indivíduo com o próximo e, ao mesmo tempo, com seu eu verdadeiro, atrofiando a capacidade de relaxar e perceber soluções criativas que surgem espontaneamente. Esse estado de paz só seria possível com a harmonização desse conflito.

Lowen (1991) afirma que a maneira oriental de se chegar à paz de espírito é através da meditação. A maneira ocidental é a terapia analítica. Mas uma terapia

que se concentre somente nas queixas e sintomas apresentados não abarca todo o indivíduo. É um erro acreditar que profundos conflitos emocionais possam ser resolvidos exclusivamente através de um raciocínio consciente. A bioenergética é uma técnica que oferece um caminho mais direto para o inconsciente. Embora essa técnica não negligencie o uso da análise verbal, o seu enfoque principal é sobre o corpo. A rigidez é atenuada, as tensões crônicas são aliviadas e o corpo torna-se livre para sentir a vida do espírito.

Lowen (1991) diz que os orientais estão perfeitamente conscientes da importância de descer até as profundezas do seu ser num mergulho profundo rumo à autoconsciência. Silenciando os ruídos da mente, a meditação permite que os indivíduos ouçam os sons da sua alma. A chave da meditação é a respiração, pois ajuda a pessoa a relaxar e conectar-se com o presente, com seu próprio corpo.

Mas não será possível meditar se a pessoa não souber relaxar. Lowen afirma:

Nenhum esforço de meditação capacitará um indivíduo a chorar se seu impulso para o choro tiver sido sufocado. Nenhum exercício de *yoga* poderá liberar a tensão do ombro de um homem que não ousa levantar a mão contra a imagem da autoridade. Isto não quer dizer que a prática da meditação ou do *yoga* não propiciem nenhum efeito benéfico. Mas para recuperar a graciosidade é preciso saber como ela foi perdida. Trata-se, em última análise, de um empreendimento de natureza analítica. Uma pessoa não pode recuperar a graciosidade deitando-se num divã ou sentando-se numa cadeira enquanto fala a respeito de suas experiências de vida. Ainda que uma tal conversa seja útil e necessária, as tensões musculares crônicas que acompanham a perda de graça precisam ser enfrentadas no nível do corpo. A análise bioenergética integra os pontos de vista oriental e ocidental e utiliza-se do poder da mente para compreender as tensões que constroem o corpo. E também mobiliza as energias do corpo para eliminar tensões. O traço de união é o conceito de energia vital, que perpassa tanto o pensamento oriental como o ocidental. A energia é a força que está por trás do espírito e, portanto, a base da espiritualidade do corpo. Usada de forma consciente, ela se transforma numa fonte de poder (LOWEN, 1991, p. 29,30).

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

5.1 Primeira sessão

Nossa primeira sessão não foi o nosso primeiro contato. Já convivíamos nos espaços coletivos e nos interstícios da instituição. Já havíamos conversado antes, mas nunca naquele formato “clínica”.

Pedi para que se sentasse da maneira mais confortável possível. Literalmente se esparramou no divã da sala de atendimento. Não pude deixar de fazer uma leitura corporal imediata. Notei seu corpo tomando todo o espaço, a cabeça que não parava de se movimentar um só instante, um tique nos olhos e no pescoço mostravam uma tensão crônica no segmento cervical e ocular. Meus olhos enxergavam uma pessoa inquieta, tensa e descompassada. Alice não estava habitando aquele corpo. Mas qual era a noção que ela tinha dela mesma? Eu deveria explicá-la, caracterizá-la, tratá-la como uma criança? Eu estava sem chão. Afinal, estava trabalhando com uma abordagem que faz análise tipológica de caráter, ou seja, caracteriza e separa indivíduos em classes, de acordo com seus traços físicos, segmentos e couraças musculares. Foi quando meu medo de ocupar o lugar de “doutora” cedeu espaço para meu ser humano. Percebi que poderia parar, pensar, intuir e agir com todo amor, com todo o tempo e hibridez necessária. Não havia necessidade de rotular Alice. Percebi que uma leitura não significa, necessariamente, uma catalogação. Minha verdadeira intenção não é descobrir o caráter de Alice, mas ajudá-la a se reconhecer. Poderia encontrar traços e fragmentos de muitos tipos estudados e catalogados, mas a decisão de enquadrá-la, ou não, seria minha. E eu estava decidida a compor o tratamento, fazê-lo a quatro mãos, artesanal, sem me utilizar de manuais e padrões de diagnóstico. Não estava ali para intervir em sua vida, cuidar de sua subjetividade ou agir de forma protetiva. Eu, Camila, estava ali com toda a minha bagagem oriental, com toda a leveza que o *yoga* me proporciona, olhando para aquele corpo, aquela alma, aquelas emoções e me deparando com um ser que talvez só quisesse ser reconhecido, respeitado,

olhado. Mudei meus pensamentos e minha ação. E com isso, minha postura corporal. Pois eu também tenho um corpo e esse também fala. Passei a agir da forma mais honesta possível, deixando transparecer minhas dúvidas, minhas intenções e as lacunas do meu saber. Percebi o quão importante era deixar Alice a par do meu desejo de intervir em seu corpo. Mas gostaria de fazê-lo aos poucos.

Alice contou-me sobre seus anseios, sonhos e suas dificuldades. Ela deseja conseguir um emprego para não depender mais de seu pai – uma figura importantíssima no quebra-cabeça de sua vida. Mas disse que há muito tempo deixa seu currículo em lojas, empresas e agências e nada. Fizemos um jogo para nos conhecer melhor, essa seria também uma forma de verificar quanto Alice se apropria dela mesma.

Criei algumas perguntas para que ambas respondêssemos de forma horizontal. Dessa forma, trabalharia mutuamente nossa relação e o autoconhecimento da interagente. Alice diz não suportar traições, falsidade, mentira e palavrão. Ama dançar. Acha-se simpática e amiga. Quer fazer faculdade, morar sozinha e trabalhar numa loja. Perguntei se ela se considerava ansiosa. Parou, pensou, pensou de novo, olhou pros lados, sorriu, torceu a cabeça, virou os olhos e respondeu que achava que sim. Perguntei onde ela encontrava indícios de sua ansiedade. Disse que não sabia esperar o tempo das coisas. Fica nervosa quando tem que aguardar. Perguntei com quais atividades ela ocupa seu dia, respondeu que ajuda a mãe em casa e assiste à televisão. Não é fã de esportes nem de leitura.

Conversamos mais sobre sua família. Mora com a mãe, o irmão de treze anos e o pai. Fala da mãe como se falasse de uma colega de escola, do irmão como se fala dos desencontros típicos das disputas entre irmãos e do pai com um desprezo inconsciente. No final da sessão, propus um relaxamento, uma oferta para a entrega e o desligamento mental.

Se não nos aquietarmos, não poderemos acumular as reservas de energia de que precisamos para fazer face às tensões da vida moderna. E para nos acalmarmos temos de ocupar plenamente o nosso corpo. Um dos princípios básicos da bioenergética é o de que a pessoa perde o contato com qualquer parte do seu corpo em que exista tensão crônica. Quanto mais rígido for o corpo, tanto menos sensibilidade ele terá e mais irá se parecer com uma máquina (LOWEN, 1991, p.99).

A vida de uma pessoa rígida transforma-se numa longa luta para encontrar solução para os conflitos internos que a afligem. Durante o dia, o cérebro está em

constante agitação; à noite, está sujeito a sonhos que representam esforços do inconsciente em eliminar tensões e conflitos.

No *yoga*, o relaxamento é conhecido como *yoganidra*. *Yoga* significa união e *nidra*, sono. Essa técnica consiste em relaxar conscientemente. É o sono dinâmico, um estado entre o acordar e o dormir, mas não se relaciona a nenhum deles. A técnica de relaxamento do *yoga* nos induz a uma entrega consciente no qual o corpo físico se encontra completamente descontraído, a mente se ocupa com imagens positivas e não nos envolvemos com emoções conturbadas. Nesse estado procuramos permanecer acordados e a consciência fica plenamente desperta.

De acordo com Saraswati (1962), no nível físico, o *relax* produz a total descontração da musculatura. As emoções e preocupações cotidianas produzem contrações musculares, que podem se tornar crônicas. Através da localização da consciência e da mentalização, eliminamos a tensão excessiva de cada parte do corpo. Esse *relax* é utilizado sempre ao final de uma prática de *Yoga*, pois auxilia a assimilação da energia e dos benefícios produzidos pelos *ásanas* (exercícios). Isto acontece, porque com a descontração da musculatura, ocorre uma melhor circulação da energia.

Essa técnica atua, também, no plano emocional. Ao entrarmos em relaxamento, nos distanciamos da excessiva tensão causada por problemas e emoções desarmonizadas, esparecendo a mente e conseguindo olhar os fatos de uma maneira mais objetiva. Relaxando, conferimos ordem aos pensamentos. É importante frisar que o objetivo desta técnica não é nos afastar de nossos problemas, e sim, criar um momento de pausa e distanciamento emocional das situações que nos afligem, para olharmos de outros ângulos e enxergarmos outras soluções.

Na bioenergética, a massagem é parte composta do trabalho corporal. Tocar é um processo energético de contato. Através do toque, a energia flui de uma pessoa para a outra. A massagem tem a capacidade de relaxar as tensões corporais e emocionais e induzir a um estado de relaxamento e prazer. O toque facilita a integração consigo e com os outros, melhora o humor, a autoconfiança, aumenta a energia, a vitalidade e a capacidade de realização, torna a respiração mais profunda, modula a frequência cardíaca e a pressão arterial, os mecanismos de defesa emocional diminuem, fazendo com que a pessoa consiga se entregar melhor ao tratamento. Acredito que o amor consiga desbloquear as couraças corporais. Todo

contato terapêutico é uma influência amorosa. O toque suave facilita o desbloqueio de nódulos energéticos, facilitando o fluxo de energia.

Procurei unir esses dois conceitos para trabalhar na finalização da sessão com Alice. Pedi a ela que, deitada, fechasse os olhos e respirasse levemente. Com bastante dificuldade, tentou relaxar com a indução de minhas palavras, mas seu pescoço permanecia se retorcendo, seus olhos piscavam mesmo fechados e sua respiração continuava travada. Com a voz, induzia Alice a respirar e deixar o corpo pesado no divã. Com as mãos, massageei seu trapézio e pescoço, descendo para os braços e as mãos. Enquanto tocava sua pele, pedia que visualizasse a cor azul, que na cromoterapia³ é a cor da calma e do equilíbrio emocional, irradiando em cada uma das partes. Trabalhei com toques suaves dos pés à cabeça. Ao final, espantei-me com o resultado. Alice se espreguiçou, sentou antes de levantar, sorriu com calma e falou devagar. Agradeceu, me deu um abraço e perguntou se poderia voltar na próxima quinta-feira!

5.2 Segunda sessão

Alice chegou agitada, como sempre. Esbaforida e cheia de energia para doar. Falando rápido, atropelando idéias, questionando e indagando sobre tudo. Alice não respira, não faz pausas, está sempre muito ansiosa, se mexendo e comendo. Seu corpo, segundo Lowen (1991), é um corpo sem graciosidade.

A saúde mental não pode se dissociar da saúde física; a verdadeira saúde inclui ambos os aspectos da pessoa. A saúde mental se reflete objetivamente na vitalidade do corpo, a qual se manifesta no brilho dos olhos, na coloração e no calor da pele, na espontaneidade da expressão, na vibração do corpo e na graciosidade dos movimentos (LOWEN, 1991, p. 67).

O que mais me chama a atenção na Alice é a sua não-respiração e o nariz constantemente entupido. Como eu convivo com ela desde o início do ano, já

³ Idéia registrada de CIRILO, H, sistematizador da colorpuntura, durante uma palestra na Faculdade de Ciências da Saúde de São Paulo.

reparara que ela nunca está respirando plenamente. Pelo menos uma das narinas está sempre bloqueada. Isso é um indício de baixa de energia no organismo.

Para falarmos de respiração na ótica *yóguica*, é preciso fazer um breve apanhado sobre a anatomia sutil do *yoga* descrita nas *Upanishads* - parte final dos *Vedas*, que são as escrituras sagradas que compõem o hinduísmo.

Segundo Feuerstein (1998), no *Taittirya Upanishad*, está descrita de forma muito aprofundada e complexa a constituição física e energética do corpo humano. Somos formados por cinco corpos:

- a) *Annamaya Kosha* - Composto e mantido pelo alimento (*anna*), é o corpo físico propriamente dito.
- b) *Pranamaya Kosha* – Composto e mantido pela energia vital (*prana*), invólucro bioenergético do corpo, recebeu intensa atenção e estudo. É composto por *Pranas*, *Chakras*, *Nadis*, *Granthis*, *Marmans* e energia *Kundalini*
- c) *Manomaya Kosha* – Corpo astral, de pensamentos e emoções (*manas*), associado à mente.
- d) *Vijnanamaya Kosha* – Corpo intelectual, composto por sabedoria (*vijnana*), elaborado pela aquisição de conhecimento e cultura.
- e) *Anandamaya Kosha* – Corpo da bem aventurança (*ananda*) é o corpo causal.

Pranamaya Kosha, em questão, abrange os aspectos referentes a este estudo, portanto, será aprofundado. É composto por:

- a) *Prana* – é a força vital, energia universal, também chamada *Chi* (China), *Tchi* (Japão), *Mana* (Polinésia). O volume de *prana* que circula em nosso corpo determina nosso nível de vitalidade. Podemos extrair essa energia vital de diversas fontes: da luz e do calor do sol, dos elementos que comemos, da água que tomamos e principalmente do ar que respiramos. Na forma mecânica e vegetativa como respiramos normalmente, incorporamos superficialmente *prana* ao nosso sistema. Quando levamos nossa atenção à assimilação dessa energia por meio da respiração consciente, o nível desta se torna mais forte em nossos corpos. Os dois principais tipos de *prana* são: *Prana-vayu* de coloração rubi, vermelho sangue, localiza-se no coração, cabeça, e região superior do corpo como um todo. Capta do meio ambiente e conduz a energia vital para dentro do

corpo (inspiração), sua força é centrípeta. E *Apana* – de cor amarelo avermelhado, localizada no umbigo, genitais, abdome. Conduz a energia vital para fora do corpo, associado à expiração, excreção, mas também à ejaculação, sua força é centrífuga.

- b) *Chakras*. Segundo Kupfer (2001) são centros energéticos, associados às glândulas e ao sistema nervoso, no entanto, não são estruturas físicas e sim energéticas. De acordo com a literatura yóguica, são inúmeros, sendo os mais importantes os sete que se localizam ao longo de *Sushumna*.
- c) *Granthis*, que de acordo com Kupfer (2001) são descritos em literatura de *Hatha-Yoga* como os “nós psíquicos”. Tem a finalidade de obstruir a subida da energia *kundalini* ao *Sahasrara Chakra* (*chakra* sede da consciência, localizado no topo da cabeça), pois isso, nos indivíduos sem preparação prévia poderia causar sérios transtornos psíquicos. Para eliminar ou desatar estes “nós” é necessário trabalho *prânico* e meditativo intenso e contínuo.
- d) *Marmas* que, Kupfer (2001) são pontos de concentração energéticos distribuídos ao longo do corpo, também podem ser harmonizados por exercícios de *Pranayama* e Meditação. Podem ser comparados aos pontos de acupuntura.
- e) *Kundalini*. É representada como uma serpente de “energia” que se encontra enrolada três voltas e meia ao redor do *Lingam* ou *Yoni*, no *Muladhara Chakra* (na base da coluna, onde repousa adormecida). Kupfer (2001) diz que, embora seja comumente descrita como uma “energia” é na verdade descrita como muito mais que isso. É como a própria força criadora universal em sua forma feminina (*Shakti*) presente em nosso corpo. Para ativá-la é necessário recorrer à prática de *ásanas*, *pranayama*, *bandhas* e *mudras*.
- f) *Nadis* que segundo Feuerstein (1998) são canais energéticos, que, como rios, carregam *prana* ao longo de nosso corpo sutil. As *nadis* mais citadas, estudadas e de importância para o nosso estudo são:
 - *Ida* é clara, branca, de polaridade negativa, transporta energia negativa *Apana*, é suave e descendente, mas também ascende ao longo da coluna vertebral desde *Muladhara chakra* (*chakra* da base da coluna) até a narina esquerda, corresponde ao princípio feminino, à

lua, introversão, frescor, passividade, subjetividade, intuição, associada ao sistema nervoso autônomo parassimpático.

- *Pingala* é avermelhada, de polaridade positiva, transporta a energia positiva *Prana*, e ascendente, ativa forte, ascende ao longo da coluna vertebral desde o *Muladhara chakra* até a narina direita, corresponde ao princípio masculino, ao sol, extroversão, ação, energia, calor, objetividade, lógica, associada ao sistema nervoso autônomo simpático.
- *Sushumna* – é a *Nadi* central, origina-se no *Muladhara* e ascende até *Sahasrara chakra*, é através dela que ascende a *Kundalini*.

Para Feuerstein (1998), ao controlar e direcionar o fluxo energético das *nadis*, podemos melhorar nossa saúde e vitalidade. Normalmente, nossa respiração é superficial e curta, não completamos uma expiração completa. Como resultado sempre mantemos uma quantidade pequena de ar nos pulmões. Isso pode produzir toxinas em nossos órgãos internos e bloquear a passagem de energia nas *nadis*. Se prestar atenção a uma pessoa com alto nível de estresse ou desequilíbrio emocional, notará uma respiração curta e disrítica. Comparativamente, uma pessoa calma e equilibrada tem uma respiração longa e com ritmo. Respirar de forma correta e profunda significa se relacionar profundamente com o mundo ao seu redor, sem medo, restrições ou reservas. Respirar plenamente é convidar a energia do universo a permear e nutrir nosso ser. Segurar ou restringir a respiração fará com que emoções fiquem retesadas, o que pode afetar negativamente as funções saudáveis de todo nosso corpo físico. A inspiração está relacionada à forma como se permite receber coisas do universo e de outras pessoas. A expiração está relacionada com nossa interação e expressão no mundo e com outras pessoas.

As *Nadis* estão diretamente ligadas ao cérebro, afetando, assim, o nosso modo de pensar, perceber, experimentar e sentir. Os canais energéticos influenciam as emoções, como nos casos de preocupação e excitação, e estão na raiz da maioria dos nossos problemas emocionais, quando seu estado for de desequilíbrio ou houver um bloqueio.

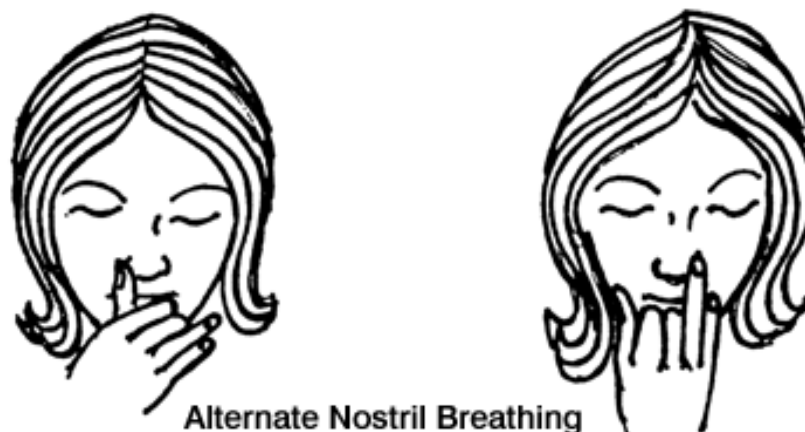
Percebendo o bloqueio constante das narinas de Alice, conseqüentemente de suas *nadis*, pedi para que ela se deitasse e fechasse os olhos; deixasse a respiração fluir normalmente. Mas o peito dela não se mexia. Não havia nenhum indício visual de que aquela menina respirava. Resolvi criar na Alice, antes de tudo,

a noção de que há um processo em seu corpo chamado respiração. Deitada, com as mãos no abdome, pedi que respirasse e verificasse o que aconteceria com suas mãos. Ela observou que elas movimentavam-se levemente. Com as minhas mãos, forcei seu abdome enquanto ela respirava, obrigando-a a sentir a movimentação da barriga. Este é um exercício simples de sensibilização corporal. Passamos para a área peitoral. Pedi que deixasse as mãos pousadas sobre o peito e respirasse. Nada aconteceu. Com a pressão de minhas mãos sobre seu tórax, Alice respirava e tentava elevar o peso que eu exercia sobre seu corpo. Entendeu que aquela região também era parte integrante do processo respiratório. Conversamos sobre minha intervenção para sensibilizar seu corpo, o que acontece para que respiremos inadequadamente, como é a respiração de um bebê e como é a nossa. Fiz questão de trazer à luz toda a minha intenção com aquele exercício. Falamos sobre a importância de uma respiração consciente.

Ao direcionar o fluxo de energia em nosso corpo sutil, o *pranayama* ajuda a despertar as *nadis*, conseqüentemente, isso energiza nosso corpo, trazendo sensibilidade, intuição e conexão com nosso mundo interno e externo. *Pranayama* é uma ferramenta poderosa para alcançar o autoconhecimento, a livre expressão e o equilíbrio.

As duas *nadis* são estimuladas e limpas com a prática do *Nadi Shodhana Pranayama*. Este exercício envolve respirar alternadamente através das narinas esquerda e direita, estimulando os lados, respectivamente, direito e esquerdo do cérebro. Equalizando e harmonizando as energias, revigora o sistema nervoso, melhora o rendimento intelectual e desenvolve as faculdades mentais.

Figura 1 – Nadi Shodhana Pranayama.



Fonte: <http://www.holisticonline.com/yoga/hol_yoga_breathing-ex-nadisodh.htm>. Acesso em: 01 set. 2011.

5.3 Terceira sessão

Alice chegou entusiasmada para conversar. Queria contar a melhor das novidades: começara a fazer sessões de massagem. Essa foi a deixa ideal para falar sobre nosso trabalho corporal e quem sabe, fazer um diagnóstico mais efetivo com a interagente em pé. Alice explicou o porquê da procura por um massoterapeuta. Contou-me que seu colchão é de péssima qualidade e que suas costas doem com frequência. Pedi para que me mostrasse as regiões nas quais sentia dores. Ficou de pé e me apontou a região lombar e a torácica. Propus a ela que parássemos para perceber um pouco nossos corpos. De pé, juntas, analisamos nossa postura, nossa maneira de andar, nossos pés e joelhos. Comecei por analisar minha própria postura, tomando o cuidado para não me colocar como modelo para ela, já que meu corpo tem possibilidades que o dela não possui.

Mostrei a ela como eu enxergava meu corpo e as dificuldades que encontrava nele. Por exemplo, as minhas dores nas costas, os meus pés voltados para dentro, meu torcicolo crônico e minha respiração bucal. Era preciso familiarizar Alice com o olhar corporal, e nada mais conveniente do que iniciar com o meu próprio corpo, justamente para quebrar distanciamentos e as dicotomias terapeuta-interagente, saúde-doença, padrão-imperfeição. Alice olhava para o meu corpo e fazia perguntas, e eu respondia todas. Questionava meu peso, minha altura. Perguntou se eu gostava de ser “gordinha assim”. Rimos muito. Eu respondi que sim, que me agradava minha estrutura e biotipo corporal. Perguntei a ela o que sentia sobre si mesma. Respondeu que já fora bem mais magra e que nenhum rapaz olhava pra ela, diz estar gorda demais, mas antes assim do que muito magra.

A mensagem que capto de Alice por meio de sua postura e comportamento é: “sou apenas uma menina à procura de um lugar, um olhar” e o que mais atrai minha atenção é seu jeito de movimentar-se e falar para conseguir atrair esse reconhecimento. É no rosto e na voz que isso se evidencia. A entonação da voz de Alice é extremamente infantilizada, quase uma caricatura. Toda sua face gesticula essa expressão caricata da menina. Seu sorriso, a modulação da voz, o inclinar da cabeça e o arregalar dos olhos. Existe um exagero nas expressões. Alice pede, explicitamente, por confirmação externa da sua presença. Precisa saber como é

vista, o que pensam dela, pede para ser aconselhada. Não existem sutilezas nestas demandas; são escancaradas.

Sua respiração é superficial, limitada e controlada. Seu corpo apresenta a pelve levemente projetada pra frente e seus joelhos estão travados (reclama de muita dor). Segundo Lowen, (1982) normalmente quando os joelhos estão travados, o peso do corpo está sob o calcanhar. Esta é uma posição de insegurança e de equilíbrio precário. É uma postura passiva que faz com que a pessoa esteja pouco ligada à realidade.

Os ombros de Alice estão levemente tortos (lado esquerdo mais alto que direito) demonstrando tensão, mas o que ela mais reclama é de dores na região lombar.

De acordo com Lowen, (1982) a tensão pode ser entendida como uma força que empurra a pessoa de cima para baixo. Todas as cargas e pressões do mundo exercidas sobre nós, somadas à força da gravidade, pressionam-nos para o solo. No sentido inverso, respondemos com nossa energia no vetor contrário. A região de encontro dessas duas forças é a parte lombar da coluna. Essas pressões - exigências, culpas, deveres, cargas físicas e emocionais – nos derrubariam se não fosse a outra força de sentido ascendente que sobe pelas pernas e que nos sustenta em pé na postura ereta, mantendo-nos firmes face às obrigações. Estas duas forças se encontram na região lombo-sacral. O encontro e a soma dessas forças geram tensão. Se as pernas são maleáveis e os joelhos flexíveis, a pressão de cima é descarregada no solo, porém se a pessoa bloqueia este canal, travando os joelhos, toda a pressão transfere-se para as costas.

Alice também possui um rosto vivo, bastante expressivo. Está sempre sorrindo, mas um sorriso alienado, que se expressa sozinho, sem composição com o resto do rosto, do corpo. Não é um sorriso inteiro, que se sustente; é sem energia, desintegrado. Quando uma pessoa sorri verdadeiramente, seu corpo sorri por inteiro, os olhos, o peito, a respiração. Alice sorri só com a boca. E esta está sempre aberta (pois não respira pelo nariz). A voz dela é algo realmente marcante. É estridente e acelerada; uma voz infantil, boba, marcada pelo descompasso entre a respiração, o olhar e o verbo. Alice fala atropeladamente.

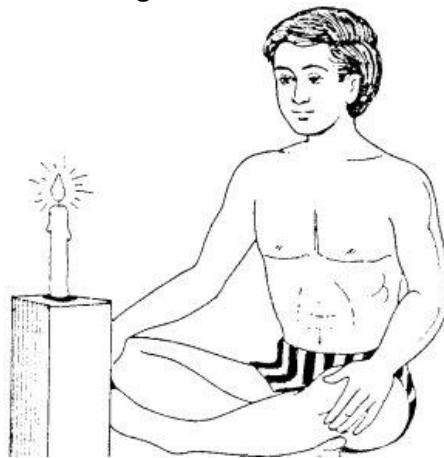
Algo que me chamou muita atenção foi o seu olhar. Seus olhos repelem o contato. Ela não consegue fixá-los nos meus enquanto conversamos. De acordo com Lowen (1982), o contato pelo olhar é uma forma de ligação energética com

outra pessoa. Nós tocamos uns aos outros com nossos olhos. Isso se deve ao fato de que os olhos, quando carregados, emitem um feixe de luz energético. Nosso interior mostra-se e irradia-se a partir dos nossos olhos - caminho mais direto para a expressão da espiritualidade do corpo. Olhos abertos, tranquilos e carregados da excitação do amor expressam um alto grau de espiritualidade no corpo.

Os olhos são o espelho da alma porque refletem diretamente o processo de energia do corpo. Muitas pessoas evitam o contato dos olhos, porque têm medo daquilo que seus olhos possam revelar. As pessoas ficam embaraçadas com o fato de outras pessoas perceberem seus sentimentos, por isso desviam o olhar ou olham fixamente (LOWEN, 1982, p. 244).

Para Lowen, (1982) os olhos têm uma dupla função: são os órgãos da visão, e também os órgãos do contato. Quando os olhos de duas pessoas se encontram, há uma sensação de contato físico entre elas. A qualidade deste contato depende da intenção e da concentração do olhar. O *yoga* também acredita que a concentração está intimamente ligada aos olhos.

Figura 2 – Tratak.



Fonte: Hermógenes, 1996, p. 417.

Tratak, que significa "olhar fixamente", é uma prática de *Hatha-Yoga* (Hermógenes, 1996) que auxilia na capacidade do indivíduo de concentrar-se em qualquer atividade. A prática do *Tratak* constitui, simplesmente, em fixar o olhar - sem piscar - em algum objeto que pode ser uma vela ou a ponta do dedo, por exemplo. O *Tratak*, além de todos os seus enormes benefícios na área da saúde ocular, é um poderoso exercício de concentração. É bom frisar que estamos mobilizando profundamente uma região importante que "hospeda" conteúdos psico-emocionais mal digeridos, na forma do que Reich (1985) chamou de couraça ocular.

A mobilização desses conteúdos do inconsciente mobiliza nossas defesas que vão procurar sabotar o processo de resgatar o livre fluxo da energia.

Eu e Alice conversamos um pouco sobre essa dificuldade de olhar nos olhos e se concentrar. Perguntei a ela se identificava e reconhecia, em si mesma, o que descobrimos juntas. Sentamos e combinamos de focar a ponta do nosso polegar e permanecer respirando, sem piscar, até o nosso limite. Expliquei que este era um exercício para os nossos olhos, tanto para enxergarmos melhor quanto para aprendermos a nos concentrar. Alice realizou o exercício como uma criança numa brincadeira. Ao final, sentiu-se um pouco tonta e desnorçada. Parecia estar sem chão. Lembrei-me de uma citação de Lowen:

Quando uma pessoa não tem os pés firmes no chão, não consegue ver claramente o que está em torno de si. Pode-se até dizer que esta pessoa está cega por suas ilusões. Estas considerações sustentam a hipótese de que o grau da carga de energia dos olhos revela o grau da força do ego. O indivíduo que tem ego forte, consegue olhar diretamente nos olhos de outra pessoa. Este indivíduo pode fazer isso facilmente, porque está seguro de si mesmo. Olhar para outra pessoa é uma forma de auto-afirmação, tanto quanto o olhar-se é uma forma de auto-expressão. Creio que somos naturalmente conscientes destes fatos e, contudo, é surpreendente que haja pouca referência à importância dos olhos na maioria das discussões sobre a personalidade (LOWEN, 1982, p. 249).

Ainda de acordo com Lowen (1982), o nível de energia do indivíduo deve ser aumentado através da prática de uma respiração completa e profunda. Isto não somente aumenta a sensação corporal e do sentimento, como também proporciona a energia necessária para carregar os pontos periféricos de contato com o mundo, inclusive os olhos. A respiração tem um efeito positivo sobre os olhos. Seguindo a dica de Lowen, experimentei aplicar um exercício respiratório intenso:

- ❖ *BHASTRIKA PRANAYAMA* (SIVANANDA, 1983) – conhecida como a respiração do fole, pois lembra o barulho do fole. O ar é aspirado com força e solto na mesma intensidade. Todo o aparelho respiratório entra em ação.
 - Trabalho físico: ação articular – articulação do pescoço.
 - Trabalho terapêutico: produz forte oxigenação do sangue com aceleração sanguínea no cérebro.
 - Trabalho mental: aumenta a serenidade e a coragem. Fortalece a vontade além de aumentar o potencial energético do corpo.

Alice executou o exercício com muita atenção e dedicação. Ela gosta dos exercícios, é possível notar. Este *pranayama* deixou-a inebriada, devido à forte oxigenação sanguínea. Perguntei como ela se sentia, respondeu que parecia estar bêbada. Meio tonta, mas muito bem.

Dando continuidade, pedi para que Alice desenhasse a si mesma, numa folha de papel. De acordo com Cipullo (2002) a função básica desse tipo de trabalho é proporcionar ao terapeuta maior substrato informativo sobre o paciente para que possa intervir corretamente. Aplica-se, normalmente, o desenho da figura humana, dado a ênfase no trabalho corporal, buscando diálogos entre o desenho e o corpo do cliente. Segundo Lowen:

O passo mais importante no sentido de melhorar a saúde do paciente consiste em avaliar o grau de sensibilidade de cada parte de seu corpo. Uma forma de avaliar o grau de sensibilidade é pedir para o paciente desenhar seu próprio corpo. O grau de detalhamento das figuras e o quanto elas parecem vivas são indicações a respeito do quanto o paciente sente seu corpo, e de onde o sentimento está localizado. Alguns pacientes, por exemplo, desenharam figuras sem mãos, pés, olhos ou qualquer expressão facial (LOWEN, 1991, p.100).

Figura 3 – Autoretrato de Alice.



Fonte: Arquivos da pesquisa.

Alice desenhou-se muito rapidamente. Não perdeu tempo. Não teve dificuldades. Pegou o caderno e a caneta e em três minutos já havia terminado. Sorriu e me entregou, sem nenhum tipo de embate. Alice desenhou-se de cabeça redonda e rosto bochechudo, e um grande reforço no pescoço. Perguntei onde estava o corpo dela no desenho. Respondeu simplesmente: “Não tem!”

Questionei o pescoço super sublinhado e respondeu: “Não sei”.

Confesso que suas respostas me deixaram de mãos atadas. Fiquei sem saber o que dizer. Analisando criticamente minha atuação, faltou questionar o “não-saber” de Alice. Eu não me dei conta, na hora, da possibilidade de continuar a perguntar. Sempre há perguntas, por exemplo: "Como é para você não saber o que você desenhou, Alice"?

Esta foi a sessão mais importante até agora, recolhi muito material para trabalhar com ela e nosso vínculo se fortificou muito. Nesta sessão, também percebi o corpo como um enigma e um poema, um aliado e um inimigo. Como David Le Breton disse:

O corpo é uma espécie de escrita viva no qual as forças imprimem vibrações, ressonâncias e cavam caminhos. O sentido nele se desdobra e nele se perde como um labirinto onde o próprio corpo traça os caminhos (LE BRETON, 2008, p.11).

5.4 Quarta sessão

Na semana seguinte encontrei com Alice para nossa sessão de Bioenergética. Chegou com uma queixa: não poderá se apresentar junto às meninas da dança do ventre. Alice vem participando das aulas e sendo tratada como uma aluna especial (pelas próprias colegas). Eu não a acompanho com frequência neste contexto, mas as poucas vezes que estive junto com o coletivo da dança pude perceber um certo incômodo do grupo para com ela. Valéria (professora de dança) me disse que ela havia faltado muito e não poderia se apresentar nessas condições. Contou-me que sentou com Alice e explicou os motivos, mas ela permaneceu contrariada. Conversei com Alice sobre disciplina, comprometimento, sobre estar num palco, a exposição, a segurança, a firmeza. Falamos sobre seu corpo, sobre

estar sem blusa dançando de top, como isso ressoa nela. Ela disse que não tem vergonha nenhuma, mas que não queria ensaiar de sutiã. Expliquei a ela que sem ensaio, ninguém se apresenta e que há regras que devemos seguir se quisermos estar num coletivo. Alice tem muita dificuldade para viver no mundo real. Ela cria suas próprias fantasias para se defender de sua realidade. Tento trabalhar com ela de maneira a trazê-la um pouco mais pra terra, sem ser agressiva e sem destruir seus sonhos. Percebi que não adiantava mais falar. Era hora de trabalhar com o não-verbal. Propus a ela que levantássemos e fizemos alguns exercícios. Hora de aterrar. Considerando que Alice possui dores fortes na lombar, joelhos travados e respiração superficial, penso que a alternância entre exercícios de flexão à frente e curvatura retroflexiva permite ao paciente dobrar-se para frente e para trás, descontraindo a musculatura das costas gradualmente, liberando as pernas e desbloqueando o fluxo energético. O estado emocional de Alice era inacessível para mim, neste ponto. Não conseguia enxergar nenhuma emoção contida em sua postura.

Figura 4 – Arco Ideal.



Fonte: Lowen, 1982, p. 107

Lowen (1982), afirma que a prática constante do Arco ajuda no sentido de manter a pessoa em contato com seu corpo, sentindo seus distúrbios e compreendendo seus significados. Além disso, ajuda a manter a sensação de harmonia com o universo.

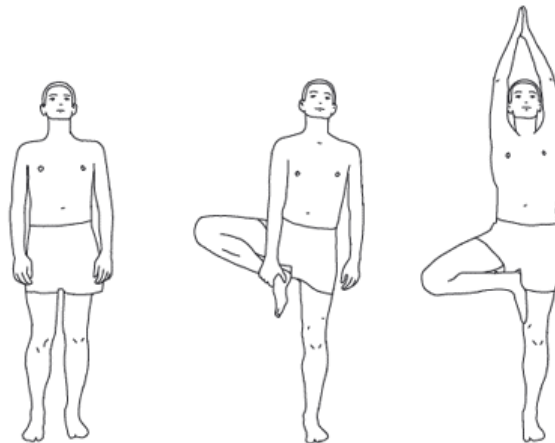
Execução: em pé com os pés separados, coloque ambos os punhos fechados com os polegares voltados para cima, na linha da cintura. Dobre os joelhos tanto quanto puder sem levantar os calcanhares do chão. Arqueeie-se para trás, dobre

seus punhos, mas preste atenção para que o peso do corpo continue sobre o peito dos pés. Faça respiração abdominal profunda. Observe a figura 4. No arco perfeito, o ponto médio dos ombros está posicionado diretamente acima do ponto médio dos pés. Quando um corpo está nessa posição, suas partes estão em perfeito equilíbrio. Energeticamente, o corpo está carregado da cabeça aos pés, pois há um fluxo de excitação onde percebe-se os pés no chão e a cabeça no ar. Utilizei este exercício para fazer com que Alice sintasse conectada e integrada, mas de imediato, pude constatar suas tensões musculares que não permitiam um arco perfeito. Ela mal consegue curvar-se, o arco é quase inexistente, em função de uma forte tensão na região inferior das costas. As pernas não se flexibilizam e o tornozelo parece não suportar a transferência de peso.

Não hesito nem vacilo quando digo que uma pessoa que pratica corretamente o Arco está em harmonia com o Universo; jamais vi alguém com sério problema emocional que fosse capaz de executá-la corretamente. Não é uma questão de prática, pois tal posição não pode ser aprendida. Não é uma posição estática, pois nela a pessoa deve respirar profunda e plenamente. Deve-se ser capaz de manter o funcionamento e a integridade do corpo sob pressão (LOWEN, 1982, p. 71).

Pretendia pôr seu corpo em linha, gerar vibração e aprofundar a respiração, mas suas pernas eram muito tensas e rígidas a ponto de tornarem-se insensíveis àquele movimento.

Resolvi trabalhar uma perna de cada vez, fazendo-a ficar sob uma perna só para sentir todo o peso. Apliquei um *ásana* chamado Postura da Árvore (*vrkshasana*) que de acordo com Hermógenes (2004) além da ativação das pernas, melhora a propriocepção, promove senso geral de equilíbrio mental e emocional, desenvolve o controle do sistema nervoso e induz ao sentimento de autoexpansão. Pedi que permanecesse concentrada com o olhar fixo num ponto à frente. Alice executou a postura com certa dificuldade, fiz as adaptações necessárias a seu corpo, por exemplo, apoiar o pé na altura da canela, ao invés da coxa.

Figura 5 – Postura da árvore

Fonte: Hermógenes, 1996, p.156

Segundo Lowen (1982), ficar em pé sobre uma perna só faz uma pressão suficiente sobre os músculos para causar um estado de exaustão e, conseqüentemente, os músculos não poderão manter sua tensão típica, cedendo, gradualmente, à contração dando abertura à vibração. Esta vibração acentua as sensações da perna, tornando-a viva.

Em seguida, trabalhamos com o “*Grounding*”.

Figura 6 – Exercício Básico de Vibração e "Grounding".

Fonte: Lowen, 1985.

Execução: Ficar em pé com os pés separados; joelhos ligeiramente voltados para dentro de modo a alongar alguns músculos das nádegas. Inclinar à frente tocando o chão com os dedos das duas mãos, como na figura. Os joelhos devem estar ligeiramente flexionados. Não deve haver peso algum nas mãos; todo o peso do corpo deve cair nos pés. A cabeça fica pendurada o máximo possível. Respire

vagarosamente e profundamente. Este exercício promove uma sensação de contato entre os pés e o chão.

Segundo Lowen (1982), estar *Grounded* é dizer que uma pessoa está com os pés no chão. A pessoa sabe onde está e, portanto sabe quem é; tem “o seu lugar”. O *Grounding* implica em conseguir que a pessoa “deixe acontecer”, fazendo seu centro de gravidade recair mais embaixo; implica em fazê-la sentir-se mais perto da terra; o que implica sentir-se mais seguro, mais centrado, podendo suportar uma maior carga energética e os mais diversos sentimentos.

Alice, ao contrário, demonstra um excessivo peso em estar no mundo. Não há leveza, fluidez, centramento. Cada parte de Alice corre para um lado. Algo que me chamou atenção e que penso estar conectado ao seu constante estado suspenso, são seus olhos mirando o teto a todo momento. Alice, enquanto fala, olha sempre para cima. Não foca o interlocutor. Seus olhos se perdem, parecem suspensos. Sua fala é avoadada, suas mãos sem energia, seu abraço sem vigor, o contato com os outros e com a realidade é desprovido de inteireza.

Estar *grounded* é o oposto de estar suspenso, preso por uma ilusão, é construir alternativas buscando maior flexibilidade para suportar os abalos e sustentar a intensidade da vida. Estar com os dois pés no chão é uma expressão popular que refere-se ao fato da pessoa estar em contato com a realidade, agindo sem a pressão da ilusão de segurança. Em sentido literal, todos temos os pés no chão, mas em nível energético isto nem sempre acontece. Se a energia da pessoa não flui vigorosamente até os pés, o contato sensitivo ou energético com o chão fica seriamente limitado. Quanto mais a pessoa sente seu contato com o chão, mais consegue pôr-se em seu lugar, mais carga consegue suportar e com mais sentimentos consegue lidar.

Pedi para que Alice fechasse os olhos e tentasse se concentrar nas sensações que a postura lhe causava, tentando sentir sua perna. De acordo com Lowen, (1982) este exercício serve para o sistema energético do organismo, funcionando como válvula de descarga dos excessos de excitação.

O *yoga* possui uma postura análoga a este exercício bioenergético:

Figura 7 – Uttanásana



Fonte: <http://www.holisticonline.com/yoga/yoga_postures>.
Acesso em: 01 set. 2011.

Essa postura, de acordo com Iyengar (2001), ajuda a diminuir a depressão. É uma excelente postura para insônia e fadiga, ajuda a regular a pressão arterial e alivia dores de cabeça relacionadas ao estresse. Tonifica os órgãos abdominais e neutraliza a acidez do estômago aliviando possíveis dores na região. Trabalha os músculos e articulações das pernas e do quadril.

Segundo Iyengar (2001), *ásanas* não são posições estáticas, mas condições de energia, que se transformam em manifestações de consciência. Num nível mais básico, *ásana* é uma postura psicofísica no qual colocamos o corpo numa posição que possui um resultado e um efeito estrutural específico, dependendo da forma que cria no corpo. Posições em pé aumentam a força e o nível de energia. Flexões para trás excitam o sistema nervoso simpático. Posições sentadas trazem estabilidade para a coluna, flexibilidade para a parte posterior das pernas e criam uma sensação de calma. No nível mais profundo, o *ásana* é uma condição de energia, não uma mera estrutura física. *Ásanas* expressam qualidades de energia, e são veículos através dos quais a energia vital (*prana*) é direcionada. A qualidade energética do *ásana* depende da velocidade com que a pose é realizada, do nível de força usado e como se respira durante a execução. O objetivo do *ásana* é acalmar o corpo para que possamos trabalhar com nossa energia vital, que manifesta-se quando o corpo está parado. O efeito do *ásana* varia dependendo se nossa mente está clara ou confusa, e se nossas emoções estão calmas ou turbulentas. A precisão técnica é importante, mas é o estado mental que determina o aspecto liberador do *ásana* para a consciência. Podemos mudar o efeito do *ásana* trazendo consciência para a prática, através da concentração no alinhamento corporal e na tração que criamos

ao alongar o corpo alinhado, assim a energia e a atenção que colocamos na pose é tão importante quanto a postura em si. Trazendo a consciência para a prática, desenvolvemos a capacidade de observar colocando a mente num lugar de silêncio, desapego e não julgamento, e mergulhando totalmente na plenitude do momento presente.

Após a prática dessas posturas propus à Alice, como finalização, a execução da:

- a) RESPIRAÇÃO BAIXA – baixo ventre
 - Trabalho terapêutico: massageia o coração, desenvolve e tonifica o aparelho respiratório, limpa o sangue, aumenta a resistência.
- b) RESPIRAÇÃO MÉDIA – na altura das costelas
 - Trabalho mental: aumenta a energia psíquica.
- c) RESPIRAÇÃO ALTA – clavicular
 - Respiração Completa – as três fases juntas (SIVANANDA, 1983).

Lowen (1982) atenta para a importância de alternar exercícios que descarregam a carga energética (*Grounding* por exemplo) e aqueles que elevam o teor de carga (exercícios respiratórios) para que o indivíduo não saia do atendimento desfragmentado.

Perguntei a Alice como se sentia após esses exercícios. Disse que sentia-se muito bem e que seu nariz não estava mais “entupido”. Conversamos sobre a importância de cada um deles e o porquê do seu corpo apresentar mudanças. Perguntou-me se poderia praticar em casa, disse que sim e no caso de se deparar com dúvidas, que me ligasse ou trouxesse seus questionamentos para o Camará.

5.5 Quinta sessão

Segundo Lowen (1982), o termo esquizóide deriva de esquizofrenia e denota um indivíduo com tendências à cisão no funcionamento unitário da personalidade, refugiando-se dentro de si mesmo e rompendo com a realidade externa. A pessoa com esses traços de caráter apresenta ego fraco, e corpo e sentimento dissociados,

ou seja, aquilo que a pessoa pensa tem uma pequena ligação com o que sente ou com o modo pelo qual se comporta. Basicamente é o que percebo em Alice, em especial quanto ao corpo dissociado de sentimento. Um traço muito marcante de sua postura é a constante reprodução de falas sem sentido real, sem vivenciá-las corporalmente.

De acordo com Lowen (1982), neste indivíduo, a energia está retida longe dos órgãos que fazem contato com o mundo exterior, ou seja, mãos, olhos, pés, rosto e genitais. A excitação encontra-se no centro desse corpo e devido à cisão causada pelas tensões musculares crônicas, não flui para as extremidades.

Lowen descreve a face e os olhos de um indivíduo de caráter esquizóide e reconheço essas características marcantes em Alice, como por exemplo, a não vivacidade e contato do olhar. O senso de si mesma é inadequado face à falta de identificação com o corpo. A pessoa não se sente conectada nem integrada.

A tendência à dissociação, representada a nível corporal pela falta de conexão somática entre a cabeça e o resto do corpo produz uma divisão na personalidade na forma de atitudes antagônicas. Pode-se, assim, encontrar uma atitude de arrogância e de abjeção, a atitude da virgem ao lado do comportamento de uma prostituta. Estas atitudes refletem também a cisão do corpo em duas metades, superior e inferior (LOWEN, 1982, p.134).

Essa explicação dada por Lowen me remete à maneira de ser da Alice: Seus gestos pueris ao lado de atitudes sexuais promíscuas. Não me interessa caracterizá-la e defini-la dentro deste caráter, mas procurar formas de ajudá-la.

É importante verificar como o indivíduo enfraquece sua integridade devido às tensões crônicas de experiências traumáticas ao longo da vida e como elas ordenam a forma de perceber, pensar, agir e comunicar deste indivíduo. A estrutura de caráter não é uma rotulação definitiva, mas ela é importante no processo terapêutico da autodescoberta. Por meio dos padrões de comportamento torna-se possível perceber a base dos conflitos da pessoa e como ela se organizou no nível energético, corporal e psicológico para viver. Se existe um fluxo de energia que mantém o desenvolvimento de toda estrutura corporal do ser humano, desde sua vida intra-uterina, englobando todos os aspectos do seu funcionamento, inclusive a sua relação com o ambiente, é através da disposição desse fluxo que o ser humano sustenta a própria vida.

De acordo com Lowen (1982), o indivíduo que possui traços do caráter esquizóide provavelmente não foi nutrido emocionalmente com qualidade. Essa é uma das razões que explica a baixa carga energética disponível. Como não houve nutrição afetiva suficiente, seu corpo tende a ser desvitalizado. Por isso, lidar com pressões ou frustrações é sempre bastante difícil e cansativo. Sua energia tende a se concentrar nas regiões centrais do corpo, chegando com dificuldade à periferia. Alice apresenta forte incômodo ao ser tocada, abraçada e beijada. Sinto incômodo de sua parte quando demonstro preocupação.

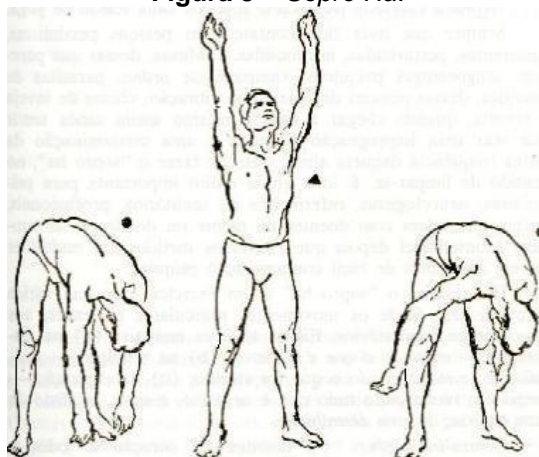
Por isso, são fundamentais os trabalhos que desenvolvam a carga energética corporal como os trabalhos respiratórios e de *Grounding*. Uma das defesas esquizóides mais comuns é a perda de contato consigo e com o meio, e foi nesse dia que percebi esses traços em Alice.

Ela chegou para a sessão numa atitude defensiva, questionando mais do que o normal. Sua postura era de desconfiança e eu não pude entender esse contexto. Iniciou a conversa indagando minha formação, queria saber se eu já era “de fato” psicóloga. Respondi com toda a sinceridade. Expliquei minha trajetória e situei meu trabalho com ela na intersecção universidade/camará, colocando-me no meu devido lugar e situando meus atendimentos e objetivos. Essa conversa já existira há muito tempo, mas Alice sentiu necessidade de me interpelar novamente. Ela disse que não queria me chatear, mas não tinha intenção de parar os atendimentos com a psicóloga Viviane. Gostaria de ser atendida pelas duas. Essa era uma forte preocupação expressa por Alice. É importante ressaltar que o trabalho da psicóloga com Alice é um trabalho que acontece há anos, e que não se limita ao âmbito individual. O atendimento psicoterápico no camará não possui os moldes tradicionais do fazer psicológico. As sessões individuais existem, mas não são sistemáticas, e sim pautadas na demanda e necessidade momentânea de cada indivíduo. A ênfase é dada no coletivo. O camará não sustenta uma prática clínica tradicional. Sua ação é no campo da co-gestão, participação e ampliação do universo cultural. Viviane atende Alice, visita sua família, ajuda-a a se inserir nos grupos, dá suporte, acompanha-a externamente. Meu trabalho com ela seguiu outro rumo. Criamos sessões sistematizadas, com objetivo de trabalhar sua consciência corporal, saindo um pouco dos moldes da instituição. Na verdade, criando novas possibilidades para expansão do conceito de clínica dentro da ONG.

Observando sua atitude, suas falas e a entrada dela na terapia, propus, em meu papel de psicóloga, um exercício de *hatha-yoga* chamado Sopro-*Há*. Importante destacar que o saber filosófico e prático do *yoga* permeia cem por cento as minhas intervenções com Alice, mas eu não assumo o papel de instrutora de *yoga*. Mesmo na aplicação dessas técnicas orientais, minha atuação limita-se à postura de psicóloga, pois o objetivo primário e intencional é o terapêutico e não o espiritual. Esse segundo acontece sem intencionalidade, daí a magia do trabalho corporal, ele nunca pode ser dissociado do resto do indivíduo. Cada trabalho com o corpo tem justificativa analítica, possui demanda, necessidade terapêutica. Não estamos trabalhando no âmbito preventivo, como o *yoga* propõe, mas curativo (apesar do resultado de ambas as técnicas acarretarem em autoconsciência e saúde). Esse trânsito de saberes é sempre conversado e acordado com a interagente. Alice não é novata da clínica corporal, Viviane já trabalhara com ela alguns exercícios de relaxamento, toques sutis e respiração.

Execução: Iniciamos de pé com indução à livrar a mente de perturbações. Após curvar o corpo em direção ao chão (como mostra a figura abaixo) inspiramos ar, paz, força e alegria elevando os braços e crescendo em direção ao céu. Retemos o ar nos pulmões por alguns segundos e num movimento rápido, desinibido, franco e aberto expiramos de uma só vez, ao mesmo tempo em que, energeticamente, abaixamos o tronco e os braços relaxados. O ar sai pela boca, de forma a soltar uma quase explosiva sílaba Há ('h' aspirado, como termo inglês "home"), não pelo aparelho fonador, mas pela passagem forçada e súbita da corrente de ar. (HERMÓGENES, 1996)

Figura 8 – Sopro Há.



Fonte: Hermógenes, 1996. p.384

De acordo com Hermógenes, (1996) o importante neste exercício é a atitude mental de limpeza. Eliminar mentalmente nossas mazelas, medos, agouros, preocupações, e qualquer pensamento deletério. Este exercício possui vários componentes, de movimentos musculares aos movimentos respiratórios, limpa completamente as vias aéreas, refresca a circulação sanguínea.

Este exercício é usado como técnica terapêutica de purificação no *yoga*, porém, após estudar bioenergética pude encontrar outra função para este exercício: trabalha o corpo em queda e, conseqüentemente, o medo de cair.

Para Lowen, (1982) o sentimento que se refere por ansiedade de cair é o estado intermediário entre ter os pés bem firmes no chão – onde a ansiedade não é experimentada - e ficar suspenso no ar – onde o medo de cair encontra-se oculto por uma ilusão. Todas as formas de vivenciar a ansiedade de cair se traduzem no medo do ego perder o controle. Essa ansiedade aparece quando Alice demonstra para mim certa desconfiança a despeito de alguém com boas intenções, carinho ou motivada a ajudá-la. Sempre pergunta: “mas porque você se importa”?

A dificuldade de certas pessoas em se entregarem aos outros ou à situações que podem ajudar no desenvolvimento individual são relacionadas ao medo de cair. Se entregar é cair, é deixar suas pernas moles e se movimentar de acordo com as direções presentes no ambiente que a pessoa vive, é se entregar aos sentimentos, se abrindo para profundos medos que podem ser trabalhados e transformados em grandes fontes de energia, que podem ser canalizados para colocar os pés no chão com força e presença. (LOWEN, 1982)

Assim, Lowen (1982) nos chama atenção para o fato que conseguir cair, faz parte do processo de firmar os pés no chão com vitalidade. Lowen (1982) traz um exemplo para ilustrar esse processo, que refere-se ao adormecer. Ele utiliza-se da metáfora “cair no sono” explicitando que para dormirmos um sono revitalizante, precisamos nos entregar ao cansaço. Isto implica abrir mão de controles, expectativas e medo para nos jogarmos à força de nosso inconsciente. “Cair em si” também demonstra a necessidade de abrir mão do controle sobre tudo e todos.

“Cair em si.” Ela é uma metáfora importante para quando abrimos mão de nossas expectativas e sonhos em função de uma situação imediata que deve ser superada do modo que conseguimos, ao invés do modo que esperávamos. Portanto, cair não deve ser visto como um ato isolado, que nos enfraquece e oprime, cair é parte de um processo de crescimento que

nos ajuda a construir a vitalidade necessária para enfrentarmos os desafios da vida (Lowen, 1982. p.89).

Alice iniciou o exercício com bastante dificuldade. Não respirava, não se soltava, não emitia som algum. Insisti. Fizemos juntas. Entreguei-me àquela situação, ignorei meus próprios medos e inseguranças de terapeuta iniciante, agi com todo amor. Sabia que a idéia daquele exercício tinha sido intuitiva, mas havia uma confiança embasada em todos os meus anos de trabalho corporal no yoga.

Após uma sequência de cinco “sopros”, Alice estava mais leve, flexível, eufórica. Seu nariz parou de fungar. Foi incrível. Ela sorria. Parecia mais leve, mais graciosa. Perguntei o que ela sentia. “Meu nariz respira melhor! Estou mais animada”.

Finalizamos a sessão com um relaxamento. Pela primeira vez ela conseguiu não se mexer, descansar o corpo no divã, se entregar de olhos fechados e seguir minhas orientações. E foi a primeira vez que vi esperança em meu trabalho com Alice, que me senti mais forte e preparada a realizar a bioenergética.

5.6 Sexta sessão

Encontrei Alice na semana seguinte para mais um atendimento. Iniciamos a conversa e logo me trouxe a informação de que estava com raiva do pai. Contou-me que ele não faz nada da vida a não ser ficar bebendo (foi aposentado por invalidez). Disse que ontem, enquanto se arrumava para sair, ele apareceu no quarto e a chamou de vagabunda, reclamando de suas roupas, agredindo verbalmente sua mãe por “ter uma filha assim”. Ela conta que tem muita raiva de vícios.

Fui percebendo a palavra “ódio” e “raiva” emergirem de sua boca com frequência, porém sem nenhum tipo de expressão corporal ou facial, numa total passividade e alienação. Seu corpo não expressava o que sua boca dizia.

Para Lowen, (1997) a repressão de um impulso natural resulta numa intensa contração muscular. As ondas de excitação continuam chegando constantemente aos músculos, fazendo-os estremecer. Quando a tensão passa a ser crônica, os músculos tornam-se rígidos e a contenção do impulso torna-se inconsciente. Uma

musculatura tensa faz com que qualquer impulso espontâneo seja bloqueado e, assim, a pessoa não tem mais consciência de sua raiva ou de qualquer outro sentimento. Ela nem percebe que esta travando seus sentimentos. A área bloqueada fica sem sensibilidade, de modo que a pessoa não sente a tensão. Com o passar dos anos, os músculos se enfraquecem e aparece a dor. Músculos cronicamente tensos tornam o corpo rígido e destroem a graciosidade ao vetarem o fluxo de excitação natural. A presença de músculos contraídos em qualquer parte do corpo exerce um efeito restritivo sobre a respiração, porque esta, para ser fluídica, exige que as ondas respiratórias atravessem todo o corpo de forma plena. Ao limitar a plenitude e a profundidade da respiração, a tensão muscular crônica também reduz o nível de energia do indivíduo, o que diminui a vivacidade do corpo como um todo.

Os traumas da infância se transformam em couraças e permanecem “trancados” na musculatura do adulto, inibindo a agressão saudável e positiva de que todos nós precisamos para levar uma vida eficaz e produtiva. Lowen (1997) diz que todo paciente tem uma considerável raiva reprimida, e que estes sentimentos tem que ser trabalhados com muita habilidade para que o corpo recupere sua vitalidade. Segundo Lowen (1997), a raiva pode ser curativa se for encarada como energia positiva para recuperação de nossa capacidade de expressão e de reação natural em situações que ferem e ameaçam nossa integridade e liberdade. Muitos pais reprimem o filho com raiva, castigando-os pelo comportamento que julgam inadequado. Os pais os obrigam a reprimir a raiva, transformando-os em adultos frustrados, submissos e inseguros. E enquanto esta raiva permanecer sufocada, a pessoa continuara destituída de sua altivez.

Diz Lowen (1997) que a raiva expressa em socos, mordidas e golpes no ar é uma função da metade superior do corpo. Para expressar a raiva eficientemente, a pessoa necessita ter uma base forte de autoconfiança e segurança. A base é as pernas e pés bem firmes e conectados com a realidade. É possível trabalhar, na bioenergética, com exercícios de expressão de raiva no *setting* terapêutico.

Deparo-me, então, com meu primeiro impasse no diálogo bioenergética/*yoga*. Não encontrei nenhuma prática corporal *yogue* que valorizasse ou desse vazão para a expressão da raiva. A bioenergética tem uma proposta palpável e diretiva, de dia-a-dia, sua intenção é trabalhar com emoções primitivas, ajudar as pessoas a serem mais felizes. Aqui surge uma diferença de conceituação essencial. O *yoga* não tem

intenção de mobilizar para fora raiva e agressividade. Ao mexer com o corpo, naturalmente o *yoga* atinge essas emanções de sentimento e recalques inconscientes, mas o instrutor não foi preparado para dar suporte terapêutico e emocional a seus alunos. Acredito que essa seja uma diferença crucial entre as práticas. Uma diferença que as torna única e insubstituível, e por que não, complementares.

Hermógenes (1996) afirma que o *yoga* vai além do objetivo psicoterapêutico de restituir a mente enferma e sofredora. Seu objetivo final é dar à mente pureza (*suddha*), transcendência (*buddhi*) e redenção total (*mukti*). Ou seja, o *yoga* abarca processos mais sutis, nuances de evolução espiritual. Porém, vale destacar que o processo é individual e silencioso, sem o suporte de um terapeuta. Os meios para se conseguir a libertação total (*moksha*) são descritos nos *Yoga-Sutras* compilados por *Patānjali*. Os *Yoga Sutras* formam uma grande obra contendo aforismos sobre a prática dessa filosofia. Segundo Feuerstein, (1998) o *Hatha Yoga* adotou *Patānjali* como seu referencial. *Patānjali* apresenta uma obra denominada *Ashtanga Yoga* (*ashta* = oito, *anga* = passos e *yoga* = união) ou oito passos para a união do eu individual com o eu cósmico.

Para Iyengar (2001), *Ashtanga*, ou a frente moral do *Yoga*, é formado por:

- a) *Yamas* (restrições) – representam o código de ética do ser humano para com o meio social. São “regulamentos” que determinam como o indivíduo deve agir na sociedade. São eles:
- *Ahimsá*: não-violência, amor por toda a criação, respeito. É uma prática que visa abster-se de ferir com atitudes, atos e palavras qualquer ser, de qualquer maneira.
 - *Satya* – verdade, ser verdadeiro nas ações, pensamentos e palavras. A mentira às vezes parece solucionar situações indesejáveis de forma mais fácil, porém sempre produz perturbações mentais. Escolher a verdade em detrimento da mentira e da ilusão corresponde a uma atitude em relação aos outros e a si mesmo.
 - *Asteya* – não roubar, não apropriar-se nem desejar o que não lhe pertence. Não apropriar-se de qualquer coisa, idéia, pessoa, tempo que pertença à outrem.
 - *Brahmacarya* - conter excessos, controle dos instintos, impulsos, desapego ao desejo. Num nível mais amplo, significa abster-se de

possuir pensamentos e emoções relacionados aos prazeres sexuais, olfativos, gustativos, entre outras formas de prazer.

- *Aparigraha* – não acumular o desnecessário, vida simples, desapego. Visa estabelecer um estado livre de apegos a situações, seres e bens, eliminando o acúmulo e o sentimento de posse em relação a tudo.

b) *Niyamas* (observâncias): representam o código de ética do ser humano para com ele mesmo. São eles:

- *Shauca* – pureza do corpo, das emoções e da mente. Respeito pelos outros, alimentação pura.
- *Samtosha* – contentamento, estar satisfeito com o que possui.
- *Tapas* – disciplina, esforço consciente, perseverança.
- *Svâdhyâya* – aprendizado, autoestudo, educação do eu
- *Isvara pranidhâna* – rendição, atitude de entrega à Deus ou à energia criadora.

c) *Âsanas* – postura física no qual colocamos o corpo numa posição que possui um resultado energético e um efeito estrutural específico, dependendo da forma que cria no corpo. São poses psicofísicas que atuam sobre o sistema endócrino, nervoso central, nervoso autônomo, os músculos, desenvolvem flexibilidade, força, equilíbrio e consciência corporal.

d) *Pranayama* – exercícios respiratórios para obtenção e manipulação de *prana*, ou energia vital.

e) *Pratyahara* – abstração voluntária dos sentidos. Ocorre quando a mente, através da atenção direcionada, é capaz de se voltar a um único objeto escolhido para a contemplação.

f) *Dharana* – capacidade do indivíduo em concentrar-se. É um pré-requisito para a meditação.

g) *Dhyana* – meditação, ou seja, capacidade máxima de concentração e abstração dos sentidos. O indivíduo torna-se apto a dominar sua mente, eliminando eventuais distrações da mesma.

h) *Samadhi* – fim do processo *yóguico*.

O *yoga* não pode ser considerado apenas por seus aspectos psicológicos e filosóficos. Como a própria origem do nome diz, *yoga* significa união. O caminho dessa tradição une em si um conjunto de elementos físicos, psicológicos, mentais, filosóficos, ontológicos e espirituais, que irão formar a sua dimensão total.

Hermógenes (1996, p. 118) explicita a diferença entre psicanálise e *yoga*:

Se a psicanálise, num mergulho, atinge o inconsciente e daí não passa, o *yoga*, mediante uma experiência transcendente, chamada *samadhi*, fim e essência do processo *yóguico*, diviniza o homem no deslumbramento superconsciente. O objetivo do processo psicanalítico é a cura de um enfermo. O do *yoga* é a redenção humana, ou libertação (*moksha*) da alma individual (*jiva*)

Lembremos que, para Lowen (1982), a Bioenergética vai na contramão da psicanálise pois a segunda trabalharia na vertente do entender, não do liberar. Processos demasiados verbais e analíticos dependem unicamente dos sintomas de um indivíduo despregado de seu próprio corpo, visto que a fala pode ter a função de negar os sentimentos que o corpo expressa, ou vice-versa.

O *yoga* apresenta propostas para a eliminação do sofrimento humano por meio de sua frente moral e psíquica. É através da prática persistente, da disciplina e do controle das oscilações da mente, que o indivíduo pode manter-se saudável, feliz e em paz. Isto pode ser uma enorme contribuição para a Psicologia, pelo fato de promover um maior desenvolvimento das potencialidades humanas, uma evolução rumo a estados mais elevados de consciência.

Independentemente de qualquer aproximação ou divergência dos saberes que me são essenciais, percebi a necessidade de mantê-las, cada uma, em seu devido lugar (campo e possibilidade de atuação). A idéia de enxergar semelhanças e trabalhar rumo a um caminho composto era importante para mim, mas para além desta questão, precisava dar suporte à Alice.

Duas questões distintas surgiram na minha mente:

- a) O que eu faria com ela se fosse minha aluna;
- b) O que fazer como psicóloga.

Surpreendi-me ao conseguir responder somente a segunda questão. Propus dois exercícios bioenergéticos (LOWEN, 1985):

- a) *Grounding* para conectar com a realidade.
- b) Exercício para expressar a raiva.

O primeiro exercício já era de seu conhecimento. Para contextualizar o segundo, disse que faríamos um “desabafo corporal”, ou seja, pôr tudo que fosse ruim pra fora de nós.

De pé, em frente a uma cama (no caso, o divã), joelhos dobrados, punhos fechados acima da cabeça. Respirando fundo e pronunciando palavras que

expressassem um sentimento de raiva, pedi a Alice que desse murros na cama à sua frente.

Socar é uma forma de expressar a raiva reprimida de uma só vez. É preciso exercitar sempre as expressões de raiva. Devemos combinar a expressão vocal com a ação física para focar o sentimento. A expressão de sentimentos, num ambiente seguro, ajuda a pessoa a recuperar sua integridade e vitalidade orgânica. A raiva é uma emoção importante na vida de todas as criaturas, posto que serve para manter e proteger a integridade física e psicológica do organismo. Sem a raiva ficamos impotentes quanto aos ataques que a vida nos sujeita (LOWEN, 1997. p.123).

De início, Alice permaneceu desconfiada, batendo e me olhando de canto de olho. Juntei-me a ela para encorajá-la. Quando me viu socar intensamente, Alice começou a se empolgar, a bater com mais força. Pedi que falasse palavras que surgissem em sua cabeça, aleatórias, num exercício de associação livre.

“Vício, brigas, guerra, violência, alfinete, pijama, drogas, alcoolismo, pedofilia, conflitos, preconceitos”.

Essas foram suas palavras durante o exercício. Ao terminar, estava ofegante. Pedi para que se sentasse. De olhos fechados, respiramos por longos minutos, atentas ao nosso corpo. Avaliamos as diferenças na respiração, no coração, pele, calor e suor. Mas expressar a raiva não é o principal objetivo da terapia, e sim a recuperação da graciosidade.

De acordo com Lowen (1991), uma vez perdida a graciosidade, conceito que refere-se à espiritualidade em nós, ela só pode ser recuperada restabelecendo-se a harmonia entre o ego e o corpo. No ocidente, com sua visão mais mecanicista, espiritualidade é mente; crença. No oriente, com sua visão mais holística, espiritualidade é corpo; sentimento. A Bioenergética integra os pontos de vista oriental e ocidental e utiliza o poder da mente para compreender as tensões que constroem o corpo. Mobiliza a energia do corpo para eliminar essas tensões e a energia é a força que esta por trás do espírito, ou seja, a base da espiritualidade do corpo.

O corpo é manifestação externa ao espírito. Uma das formas de se perceber este corpo é através da respiração. A respiração é uma manifestação da espiritualidade do corpo. É possível perceber uma respiração mais natural em crianças e animais, uma respiração mais abdominal e menos torácica.

A espiritualidade do corpo é um sentimento de ligação com o universo. O sentimento não é apenas uma idéia ou uma crença; ele envolve também o corpo e, portanto, é mais do que um processo mental. O sentimento pode ser considerado a força unificadora entre a mente e o corpo (Lowen, 1991, p.83).

Para Lowen, (1991) quando respiramos superficialmente, reprimimos certos sentimentos ligados ao abdome, como a tristeza e a sexualidade. A respiração superficial evita que o indivíduo entre em contato com esses sentimentos reprimidos. Portanto respirar mais é sentir mais.

O espírito humano anseia por recuperar sua graça natural, por libertar-se da prisão representada pelo ego. Quando a metade superior do corpo domina a personalidade, perdemos nossa graciosidade. “De que vale conquistar o mundo e perder a alma? O homem é a única criatura que exerce tamanha pressão sobre si mesmo que chega a perder o contato com Deus, com a vida e com a natureza” (LOWEN, 1991, p. 76).

Para recuperar a nossa graciosidade e a nossa saúde precisamos sentir todas as partes do nosso corpo. Um exercício proposto por Lowen (1985) é o Banco de bioenergética.

Deitar-se sobre o Banco de bioenergética é uma parte importante do trabalho corporal pois ajuda a alongar os músculos contraídos das costas o que, de outra forma, é muito difícil de se conseguir. Esta posição ajuda o indivíduo a respirar mais profundamente sem que ele faça muito esforço consciente, ou seja, aumenta a percepção do próprio corpo e conecta-o com sua respiração, portanto é um excelente exercício para caminharmos em direção a restauração da graciosidade.

Como não temos um banco bioenergético adaptamos o próprio divã que possui um braço perfeito para o apoio na parte inferior das escápulas. Alice deitou-se e esticou os braços para trás, numa atitude de entrega e relaxamento.

Todos sabemos que temos costas, por exemplo, mas poucos de nós sentimos a tensão que existe nelas ou sabemos se elas estão rígidas ou flexíveis. Costas desprovidas de sensação não podem desempenhar todas as funções que costas vigorosas e flexíveis podem. A capacidade de rever nossos pontos de vista, por exemplo, depende da flexibilidade. A pessoa rígida, que literalmente não consegue curvar-se, também é inflexível em suas atitudes (Lowen, 1991, p.45).

O *yoga* funciona como metáfora da vida. Trabalhar o corpo nos abre muito mais do que possibilidades físicas. O que pensamos, o que sentimos, pulsa no

corpo. Olhar dentro de si pode trazer inquietude, medo ou aguçar a sede da descoberta. Algumas reflexões surgem para mim, por exemplo, quando pratico *yoga*:

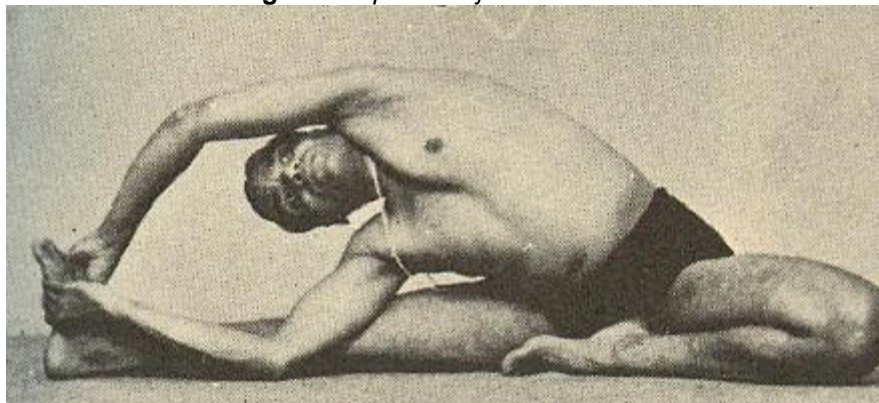
Coloco-me numa postura. Permaneço nela. Sinto. Consigo alcançar as canelas. Será que posso um pouco mais? Até quando persisto? Insisto? Desisto? Tento um pouco mais? Onde está meu limiar? Como me deparo frente às dificuldades? Por que quero ir além? Se o corpo dói, como aceito minhas próprias limitações?

Nesse diálogo interno, aparentemente banal, me deparo com questões existenciais mais profundas. Cultivar o contentamento, a perseverança, o amor, a busca pelo autoconhecimento, a veracidade são alguns dos alicerces da prática. E como filosofia prática que é, o *yoga* nos ensina isso desde a primeira inspiração.

Perceber, sentir, entender os padrões do corpo, interferir, permitir-se novas perspectivas e novas posturas nos possibilita um novo olhar diante da vida.

Blay (1971) acredita que aprender o trabalho interno de *parivrtta janu sirsasana* (postura torcida da cabeça em direção ao joelho), por exemplo, fornece diretrizes para as dificuldades desgastantes da vida por ser uma hiper extensão, uma flexão para frente, para o lado e uma torção. Quando encontramos nosso centro em *parivrtta janu sirsasana*, podemos alongar a coluna e membros com segurança. Então, quando a vida apresentar desafios, poderemos lembrar dessa sensação de centro, estabilizar e expandir para encarar as coisas com simplicidade.

Figura 9 - *parivrtta janu sirsasana*.



Fonte: Blay, 1971, pag. 330

Após espreguiçar no divã, ensinei essa postura à Alice, que no início parece complicada, mas se realizada passo a passo, mostra-se um excelente caminho para despertar todo o corpo. Executou com lentidão e atenção aos toques verbais e visuais de minha instrução. Respiramos profundamente na postura. Comentou a

dificuldade em dobrar-se. Reclamou. Disse estar “travada”. Aproveitei o comentário para aludir sobre a metáfora dessa postura:

Capacidade do indivíduo em manter-se calmo, respirando e em equilíbrio mesmo quando puxado em um milhão de direções diferentes. O indivíduo será capaz de se torcer sem perder a consciência de quem é, em essência. Esse tipo de postura dá-nos a oportunidade de descobrir nossa real potência de nos dobrar para todos os lados do mundo, enquanto permanecemos centrados e conectados com o nosso corpo (Blay, 1971, p.69).

O objetivo imediato de ambas as técnicas (*yoga* e bioenergética) foi o de manter a mente concentrada no que o corpo realiza; a execução foi lenta e isenta de grandes esforços e presidida pela máxima suavidade. A postura foi sustentada por instantes, mas sem constrangimento, sem desconforto, sem violentar a natureza. As partes anatômicas, principalmente os músculos, não envolvidas no movimento da postura, conservaram-se relaxadas.

Tanto o espreguiçamento *yogue*, quanto o bioenergético promoveram na interagente atividade intensa dos músculos, articulações e órgãos (pressão num determinado conjunto de vísceras, provocando massagem natural). Ambas as técnicas constituem uma farmacopéia mecânica, flexionando o que comumente é rígido e reto, promovendo prazer, saúde e flexibilidade.

Para finalizar a sessão, propus um último exercício corporal para o resfriamento e relaxamento. Postura da criança (*Balásana*) é uma postura simples, mas que requer um bom alongamento das costas e pernas para executá-la com êxito. Consiste em sentar sobre os calcanhares com a coluna ereta, inspirar fundo e exalar flexionando o tronco sobre as pernas, colocando a testa no solo e relaxando os braços ao lado das pernas com as palmas das mãos voltadas para cima. É aconselhado manter a consciência centrada na respiração.

Figura 10 - Balásana



Fonte: <<http://www.yogaflavoredlife.com/wp-content/uploads/2009/07/Balāsana1.png>>. Acesso em: 20 nov. 2011.

De acordo com Blay, (1971) esse *ásana* relaxa intensamente os músculos das costas (principalmente a região lombar), amplia o espaço entre os discos vertebrais eliminando a pressão entre as vértebras, alonga musculatura dos ombros e relaxa braços e pernas. Alonga também a região dos glúteos e coxas. Estimula o sistema nervoso parassimpático e reduz a frequência cardíaca e suaviza a respiração. Regula o funcionamento das glândulas supra-renais, além de massagear os órgãos e vísceras abdominais pela pressão exercida sobre a região do abdome. Alivia e reduz casos de constipação intestinal, flatulência e prisão de ventre. Auxilia na redução de casos de insônia.

É, na sua essência, um *ásana* relaxante, portanto a nível emocional reduz ansiedade, estresse, gera introspecção e auxilia na ampliação de foco mental. Acalma o sistema nervoso, promove o autoestudo e autoconhecimento; desenvolve autoconfiança. Com o apoio do centro da energia vital do abdome, do coração e da cabeça permite acalmar e soltar padrões que seguram o abdome e impedem a entrega à alegria, à vida. A metáfora é a aceitação, a rendição, entrega.

Alice executou a postura literalmente entregue! Pressionei sua lombar para que o alívio fosse ainda maior. A respiração dela estava mais plena do que nunca. Ao retornar, levantou-se com cautela e sentou-se no divã para finalizarmos. Obtive um retorno positivo. Afirmou estar bem, relaxada e com as costas leves. Não parecia muito disposta a falar, apenas buscou garantia e certeza do nosso próximo encontro.

5.7 Sétima sessão

Alice chegou com grande expectativa para o nosso encontro. Queria conversar, enfatizou a necessidade de falar. O primeiro assunto que ela me trouxe foi “homens”. Indagou sobre minha vida pessoal, queria saber como eu tinha conhecido meu namorado, o que eu havia feito para conquistá-lo. Questionei seu interesse pelo assunto. Contou-me que quer arranjar um namorado. “Namoro sério, dessa vez. Cansei de namorar só por um dia.” – conta ela. Alice costumava nomear suas relações sexuais causais, por “namoro”. Relatou-me, certa vez, algumas saídas noturnas onde ela se encontrava, no fim da noite, na cama de um homem qualquer.

A forma como esses encontros se davam ficou muito em aberto, ela não explicou detalhes, mas me parece que Alice expõe seu corpo para que alguém o olhe, e principalmente, se interesse por ela, não exatamente para que se interessem pelo corpo.

Ela não fala claramente dessas relações, nem permite um mergulho mais profundo de minha parte. Seu interesse não é conversar sobre essas saídas, mas encontrar novas relações futuras. Quando fui indagada por ela sobre a “fórmula mágica” para conseguir um namorado, fiquei completamente perdida no medo de responder com sinceridade e me tornar um parâmetro, um exemplo no qual ela talvez não terá meios para seguir. Foi então que encontrei uma rota alternativa para desviar e ao mesmo tempo enfrentar a situação. Conteí a ela que eu estava num momento único de minha vida, aprendendo a cuidar de mim, sem dar foco para a busca de um novo amor. Quando estamos voltados para dentro, observando nosso silêncio, atentos à semente que plantamos no mundo diariamente, na ação constante do bem, do amor, do sorriso e da paz; sem vacilar, sem distrair, sempre conectados com nossas atividades, metas e sonhos; buscando, constantemente, nosso despertar, servir, trabalhar e evoluir; praticando esportes, dando importância e valorização àquilo que fazemos de melhor, à arte, à cultura, criamos uma abertura para novas possibilidades, damos tempo e espaço para a vida nos mostrar caminhos, pessoas, respostas e janelas.

Alice comentou minhas considerações e continuamos a falar um pouco mais sobre cuidados fundamentais e atitudes que nos aproximam da humanidade, do amor e de nós mesmos.

Surgiu então outro assunto, o da tão sonhada independência financeira. Alice teceu várias críticas a seu pai, colocando-o como culpado por gastar demais com bebidas e não desembolsar para fins de saúde e cuidados com a família. Alice vem procurando emprego há muito tempo. Conta que deixa seu currículo em vários lugares e nada. Conversamos sobre abrir a mente e tentar algo diferente do *telemarketing* e secretariado. Por exemplo, vender cosméticos da Avon, Natura, ou mesmo algo que ela soubesse cozinhar, como o pão que aprendeu no “RITUAL DO PÃO”, oficina do Camará na qual Alice participara uma vez.

Outro assunto que ela levanta é a questão do sobrepeso. Como ajudá-la com isso? Chego a pensar que seu enorme corpo é uma grande armadura, uma defesa que ela mesma cria. Mas contra o que exatamente? E o que seria ajudar a Alice?

Seria torná-la magra e esbelta? Isso é necessário, por acaso? Isso a faria feliz? Penso que o mais importante seria propiciar uma autoconsciência crítica de sua ansiedade, alimentação e práticas de exercícios físicos, para prevenir doenças e melhorar sua qualidade de vida. Perguntei a ela sobre a hidroginástica que ela tanto queria fazer. “Meu pai só bebe, ele não dá dinheiro pra gente fazer esporte. Meu irmão tá gordo, fica o dia inteiro na frente do computador!”

A questão é mais complicada do que eu pensava. Além da ansiedade e do alimentar-se compulsivo, Alice não recebe apoio nenhum dos pais. Sempre foi muito infantilizada pela mãe, que por sua vez, aparenta ter déficits cognitivos significativos. O ambiente sócio cultural e familiar de Alice é muito empobrecido. Mora numa casa onde é constantemente humilhada e ignorada.

Percebi que Alice foi ficando tensa e ansiosa. Quanto mais falávamos, mais o seu corpo permanecia inquieto. Tive um *insight* ao olhar para ela. Esperei Alice finalizar seu discurso e conduzi o trabalho corporal de outra forma. Pedi que ela fechasse os olhos e reconhecesse suas sensações. Pedi que localizasse mentalmente as regiões de tensão. Onde dói, o que aperta, lateja, onde está rígido, qual parte do corpo pulsa, a respiração, a vontade de se mexer, onde se localiza o incomodo. Ainda de olhos fechados, pedi para que imaginasse qual exercício, desses que vínhamos trabalhando, seria prazeroso, aliviante e curativo. Em seguida, ela abre os olhos, fica em pé e diz: “Aquele que eu mais gosto. De se jogar e gritar HÁÁÁ!”

Ela se referia ao “*sopro-há*”, usado na quinta sessão. Executamos juntas. Alice sorria leve, renovada, flexível. Pedi que se lembrasse de mais algum exercício para deixar seu corpo mais solto. Deitou no divã e espreguiçou-se, como no banco de bioenergética. Depois, sentou em *balásana*, a postura da criança, e pediu para que eu pressionasse sua lombar para aliviar a dor, como havia feito na última sessão.

Sentamos para conversar sobre o porquê de suas escolhas. Alice não sabia explicar, mas disse que foram momentos em que se sentiu muito bem, e que após os exercícios sentia-se mais disposta e viva. Disse que também gostava dos relaxamentos. Perguntei a ela se gostaria de finalizar com um, respondeu que sim com a cabeça (e com o resto do corpo também)!

Para Saraswati (1962) o relaxamento é uma arte, é um estado mental que nos transporta para outros níveis de percepção e compreensão. Um dos efeitos

principais do relaxamento é o bem-estar que se desfruta ao final. Relaxar não é apenas fechar os olhos, esquecer os problemas. Requer mais de nós mesmos. Requer entrega tanto física quanto mental, deixando de lado nossos conceitos, julgamentos e apegos. O relaxamento deve começar de dentro para fora, raramente o contrário. Se não estamos conscientes de nosso estado interior dificilmente poderemos alterar nossa consciência externa. Devemos, antes de qualquer passo, tranquilizar a mente. Para isso, conduzi verbalmente uma sequência de cenas relaxantes para focar a mente de Alice: flores, pássaros, natureza, montanha, cachoeira, floresta e outros símbolos. Quando estava bem solta, conduzi-a de volta para seu corpo, fazendo-a pensar no ar que entra por suas narinas, pedindo que visualizasse mentalmente seus pés, pernas, pelve, barriga, etc. Aos poucos ela foi percebendo o espaço onde se encontrava e o contorno do seu corpo. Pedi para que movimentasse as extremidades do corpo, se espreguiçasse toda, piscasse algumas vezes, movimentasse língua, olhos e despertasse lentamente.

Depois dessa sessão Alice sumiu do Camará. Não apareceu, não ligou, não teceu nenhuma satisfação. Eu fiquei preocupada, aguardei uns dias e decidi ir atrás dela. Alice permanecia fugindo, esquivou-se, não me atendia, não retornava minhas ligações. Conversei sobre essa situação com a preceptora Viviane, que me aconselhou a “deixar rolar”, sem que me precipitasse nem fizesse mais do que estava ao meu alcance.

5.8 Oitava sessão

Alice reapareceu naturalmente quando optei por seguir a orientação da psicóloga e deixá-la livre para decidir sobre seu próprio tempo, suas próprias escolhas. Após ter ficado ausente por três semanas e evitando meus telefonemas, ligou para o Camará pedindo um atendimento com a psicóloga Viviane. Disse que gostaria de ser atendida pela manhã, pois não teria mais as tardes disponíveis. Pediu também a minha presença para uma conversa posterior.

Após uma hora de atendimento com a psicóloga, Alice sai da sala, procura por mim na instituição e, de forma tranquila e atípica, me convida para conversar. Para minha surpresa o diálogo iniciou-se da seguinte maneira:

- “- Nossa, Camila, como você tava chata! Tenho que te falar...
- Hum. Eu? Chata? Por que você diz isso?
- Ah. Eu dei uma sumidinha e você me ligou que nem louca.
- Então Alice, liguei porque estava preocupada com você, com nosso vínculo, nossos compromissos. Você não avisou ninguém, nem a Valéria, (professora da dança do ventre) nem a Vivi, nem a mim. Você acha isso certo? A minha maneira de expressar preocupação e interesse em saber de você, foi ligando na sua casa para procurá-la. Você acha chatice eu me importar?
- Não, mas ligar na minha casa mais de três vezes, sim.
- Ok. Então você me desculpa?
- Claro. Achei legal saber que você se importa comigo.
- Sim, me importo. E senti saudades também.
- Sério?!
- Claro.”

Sua ausência causou-me estranheza e insegurança. Comportei-me de forma imatura, com receio de perder a pesquisa, medo de ter errado com a paciente. Acredito que este comportamento tenha influenciado Alice. Com certeza ela sentiu minha insegurança, pois essa se manifestou nos inúmeros telefonemas e na não naturalidade da minha atitude.

Fui surpreendida por sua sinceridade/maturidade, e ao mesmo tempo, por presenciar minha angústia sendo despida por ela da forma mais fácil e natural possível. Alice soube discernir o que falar e com quem falar, como lidar com seus impasses. Trouxe a mim uma questão referente à nossa relação, e em nenhum momento levou o incômodo dos telefonemas para a psicóloga Viviane, deixando a esta, dúvidas que concernem à relação delas. Em nenhum momento misturou os assuntos, os atendimentos, as profissionais.

Completamente segura de si, Alice contou-me o motivo pelo qual abandonou as atividades no Camará. Sem demonstrar arrependimento, ansiedade ou desconforto, explicou que arranjava um novo emprego e que estava na fase de treinamento. Conseguiu passar na seleção e agora vivenciava a semana de preparação para começar, efetivamente, o trabalho com *telemarketing*.

Durante nossa conversa, relatou-me detalhadamente cada um dos passos de sua mais nova conquista. Alice estava diferente, seu olhar não se perdia tanto, sua fala era coerente, mantinha o assunto constante. É importante ressaltar que essa

conquista de Alice representa um afastamento significativo dela quanto ao Camará como um todo, e principalmente, dos atendimentos, mas prefiro atentar para os outros símbolos e significados que este emprego assume. Alice sonha com isto há muito tempo, muito antes de eu conhecê-la. Todas as vezes que passou por uma entrevista de emprego, foi recusada logo no primeiro momento. Sua aparência, suas maneiras e seu discurso a mantinham longe, muito longe da realidade de ser contratada. A emancipação financeira parecia distante dessa menina com sonhos de mulher.

Posso dizer que fiquei extremamente satisfeita e realizada com sua conquista, pois consegui se implicar em arranjar um emprego. Nas entrelinhas dessa conquista consta o amadurecimento de sua personalidade. Ela se mostra mais posicionada e implicada em compreender suas relações. Esta mais linear, composta de si mesma, articulando idéias com mais facilidade.

É possível afirmar que Alice vem sustentando silêncio, decidindo com autonomia sobre suas idas e vindas. O tom de sua voz quase não se percebe afetação. Viviane deu-me este importantíssimo retorno, pois não estou acompanhando-a desde o início. A psicóloga contou-me que antes Alice machucava-se, arrancando espinhas e fazendo feridas no rosto; vivia largada e mal vestida. Agora está sempre cheirosa, arrumada e maquiada. Ela também costumava falar e perguntar as coisas sem parar nem um segundo para respirar, num ato compulsivo de querer devorar o mundo. Tenho observado que, atualmente, Alice ocupa os espaços mais em silêncio, observando, prestando atenção. Liguei-me há alguns dias, dizendo que precisava conversar urgentemente, pois estava passando por provações. Nunca a tinha ouvido falar dessa maneira. Achei maduro. Ela não se colocava como vítima, mas como atuante atenta. Queria entender os processos que vinha passando em seu novo universo.

Curar-se não é deixar de sentir sintomas, mas trocar repressão por compreensão; ignorância por sabedoria; ansiedade por contentamento; psicodelismo por alegria tranqüila; alienação por autoconhecimento; desespero por coragem; regressão por evolução; erotismo por amor; fadiga por energia; ódio por benevolência; guerra por paz; medo por serenidade; tédio por alegria de viver; prazeres medíocres por felicidade duradoura; astenia por vibração; vício por liberdade; vazio por plenitude; mentira por verdade; desejos por vontade; agitação por quietude; desvarios por sobriedade; dependência por auto-suficiência; brutalidade por refinamento; angústia por segurança; fragmentação por unidade; doença por hígidez; ociosidade por ação fecunda; embotamento por criatividade; distância de Deus por eucaristia; apego por renúncia; hipocrisia por autenticidade;

ressentimento por perdão; fragilidade por invencibilidade; passividade por cooperação; mendicidade por doação; cobiça por desapego; distância e conflito, carência e sofrimento POR YOGA (Hermógenes, 2004. p. 360).

Não posso afirmar o que causei, transformei ou incitei em Alice, não me cabe saber ou supor; não possuo tal ambição.

Vivenciei a experiência de entregar-se à relação terapeuta-interagente, de forma aberta e exposta, e o colocar-se, existencial e fenomenologicamente, nessa relação, possibilitando o encontro e o diálogo, num exercício de destituir-se de pretensões egóicas e narcísicas para vivenciar a unidade. Isto garantiu a sintonia que formou nosso vínculo; constatei que a postura amorosa, que aceita e se abre para o outro como ele é gera abertura para o novo, para o desconhecido, num processo de exploração e experiência conjuntas. Vivenciei a crença da centelha divina em cada um de nós, possibilitando a autorealização sem grandes expectativas e frustrações, à medida que transferi para mim as exigências de posturas e evoluções; confirmei a ênfase na experiência para apreensão de significados e simbolismos importantes para o autoconhecimento e a transcendência; e principalmente, o não-julgamento e o despojamento de interpretações teóricas no momento da relação, para que o encontro se dê com criatividade para um potencial constante do vir a ser humano.

Nisso, sinto-me vitoriosa!

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

*Não é bastante ter ouvidos para ouvir o que é dito.
É preciso também que haja silêncio dentro da alma.*

O longo silêncio quer dizer:

Estou ponderando cuidadosamente tudo aquilo que você falou.

Não basta o silêncio de fora,

É preciso silêncio dentro.

Ausência de pensamentos.

E aí, quando se faz silêncio dentro, a gente começa a ouvir as coisas que não ouvia.

Eu comecei a ouvir.

A música acontece no silêncio, a alma é uma catedral submersa.

*No fundo do mar - quem pratica mergulho sabe - a boca fica fechada. Somos todos
olhos e ouvidos.*

*Aí, livres dos ruídos do falatório e dos saberes da filosofia, ouvimos a melodia que
não havia...*

Que de tão linda nos fez chorar.

Para mim, Deus é isto: A beleza que se ouve em silêncio.

Daí, a importância de saber ouvir os outros: A beleza mora lá também.

*Comunhão é quando a beleza do outro e a beleza da gente se juntam num
contraponto.*

Rubem Alves⁴

A identidade funcional entre mente e corpo é a base dos princípios da terapia bioenergética. Todo o funcionamento do corpo de um indivíduo está relacionado e condicionado à forma de pensar, sentir e se comportar. As duas funções mais importantes nesse sentido são a respiração e os movimentos (relacionados à circulação). O lado físico dos conflitos psicológicos, ou seja, as tensões musculares perturbam essas duas funções. Quando isso acontece, os conflitos se estruturam

⁴ ALVES, R. **Escutatório**. Disponível em: <<http://www.rubemalves.com.br/escutatorio.htm>>. Acesso em: 20 nov. 2011.

cronicamente pelo corpo e não podem ser resolvidos até que as tensões sejam liberadas. Para afrouxar essas tensões devemos vê-las como limitações da auto-expressão. (LOWEN, 1997)

Lowen (1997) afirma que em um indivíduo de personalidade saudável, os aspectos físico e mental estão em equilíbrio e buscam promover bem-estar. Na pessoa em conflito, não há colaboração desses dois aspectos; sentimento e comportamento estão em desequilíbrio e bloqueiam a livre manifestação dos impulsos e das sensações. As necessidades do corpo serão negadas enquanto a pessoa mantiver o seu conflito emocional protegido pelas couraças. Essas limitam a percepção, o sentir e as formas de expressão. É uma maneira de estar no mundo separado dele, pois a energia que circula em nós é a mesma encontrada na natureza. Conforme Lowen (1997) a única forma do indivíduo readquirir motilidade e vitalidade é resgatar a autoregulação proveniente da relação com o meio, ou seja, conectar as ilusões geradas na infância e perpetuadas na vida adulta às limitações corporais e psíquicas que progressivamente irão tornando-se conscientes no processo de flexibilização das couraças. Lowen (1997) explica que a saúde deve ser análoga à ausência de padrões de comportamento. Seus atributos são a espontaneidade e a adaptabilidade.

Saúde, para Hermógenes (2004) não é a simples ausência de doença. Para a *Organização Mundial de Saúde*, é o perfeito bem-estar físico, psíquico e social do indivíduo. O *yoga* vai além. Saúde é a capacidade de manter estabilidade interna, com a homeostase e o sistema imunológico, a fim de que possamos reagir de maneira eficiente aos estímulos do meio externo e também ao meio interno. Perda a estabilidade, saúde significa readquiri-la, fácil e rapidamente. Saúde é, portanto, um conceito dinâmico.

Segundo Hermógenes (2004) a ciência do *yoga* ressalta a interação psicossomática que ocorre entre corpo e mente e a relaciona com a energia sutil. A explicação é que a condição da fisiologia do corpo físico depende da condição do corpo sutil (ou prânico) e este, por sua vez, obedece aos pensamentos e as emoções. O *yoga*, com sua vastidão de técnicas, torna-se um facilitador eficaz nos processos de cura, pois sua atuação transpassa os benefícios do corpo físico, atingindo o corpo prânico por meio da harmonização da energia vital (bioenergia ou *prana*).

Na visão de Mehta (1995) o homem está fragmentado em seu interior e isto espelha sua desorganização externa. Para organizar-se, o homem precisa lidar com os distúrbios emocionais que o aprisionam. O *yoga* oferece a chave capaz de provocar mudanças de atitude determinantes no comportamento, através do despertar da coragem e convicção perante a vida. Segundo Iyengar (2001) o *yoga* não é exatamente uma ciência terapêutica, mas uma ciência com o objetivo de libertar a alma e direcionar a integração da mente, do corpo e da consciência. Portanto, o *yoga* permite uma relação multidirecional e simultânea com diversas áreas da saúde. A saúde do sistema humano depende de dois fatores fundamentais: respiração e circulação. Sendo assim, pode-se dizer que a saúde perfeita se alcança por fatores naturais fornecidos ao homem, sua própria respiração e a circulação de sangue por todas as partes do seu corpo. O *yoga*, como um sistema filosófico, coloca a falta de conhecimento da própria natureza ou de si mesmo, como fonte de todas as doenças e tem como função principal evidenciar o estado de saúde inerente a cada indivíduo. Para isso, é necessária a remoção dos condicionamentos que surgem devido às crenças e percepções errôneas que sustentam os bloqueios no corpo físico, na mente e no sistema energético e psicoemocional. A solução para a ignorância só pode ser o conhecimento. Portanto, a função da terapia coincide com o processo de cura delineado pelo *yoga*.

Os processos do pensamento interferem nas sensações, tendo em vista que a mente nomeia e explica as emoções e sentimentos como respostas lógicas ao mundo externo. Exatamente nesse ponto, mente e corpo dissociam-se. A razão nega, distorce e julga as sensações – que mesmo assim não deixam de existir em virtude dessa tentativa de controle. Isso leva o indivíduo a negar seu próprio corpo e alienar-se de seus processos. A realidade é que o pensamento existe, porque há um corpo que vive por meio de sensações decorrentes da pulsação de energia. A mente só existe porque há um corpo; o corpo se percebe através das sensações; as sensações geram percepção de si mesmo; e sem percepção de si mesmo não há consciência.

Como já foi dito, a percepção que Alice tem dela mesma e de sua realidade sempre foi falha e desmembrada. Essa percepção de si, advinda do olhar do outro, é de quem ocupa o lugar de "café com leite", expressão certa vez utilizada por ela ao retratar o quanto não a levavam a sério. Alice mantinha dúvidas quanto à noção de si mesma. Ela sempre foi poupada do reconhecimento dessa percepção. É possível

dizer que sente a discriminação, mas não é legitimada pela família ou pelas pessoas que estão ao seu redor. Quanto a isso, ficou então, reforçado um modo infantil de estar no mundo.

O *yoga* visa desenvolver na pessoa a capacidade de se autoobservar. É por meio da atenção objetiva que o indivíduo se autoconhece, torna-se consciente de si mesmo permitindo o livre fluir da força da vida. Ao contrário, permanecerá sobre o comando do inconsciente, mantendo os ciclos de sofrimento. Sobre esse ponto de vista as práticas podem ser análogas ao resgate da graciosidade, autoregulação e expressão, pois ambas sustentam a necessidade de atuar sobre o corpo para a possível reorganização do indivíduo, da saúde integral e da vida plena, podendo assim chegar a um estado de maior consciência humana elevada, emancipada e autorealizada.

Foi no Camará, como instituição, que Alice amadureceu. Desde que começou a frequentar o Projeto, passou a experimentar ser vista e manter relações de convívio mais emancipadoras. Ela procura ser importante, querida, desejada e estimada por alguém. Nós, em equipe, trabalhamos na perspectiva da participação, co-gestão e ampliação do universo cultural, onde através de filmes, teatro e dança, buscamos abrir para reflexões que contribuam para o desenvolvimento afetivo e cognitivo. Nos atendimentos, Alice foi legitimada na sua percepção e este fato ajudou-a a integrar-se, pois sua percepção sobre como é vista pelos outros revela os aspectos mais maduros de sua personalidade.

Acredito que o objetivo fundamental de qualquer psicoterapia seja ajudar o indivíduo a desenvolver a capacidade de assumir responsabilidade por si mesmo no mundo e em seus relacionamentos pessoais. À medida que a pessoa sente sua potencialidade para experienciar emoções, de modo maduro e se desapegar das rotulações sociais e comportamentos padronizados, acredito que tenha dado muitos passos em direção à sua libertação. E por liberdade, não me refiro aos atendimentos, mas à liberdade de si mesmo, à libertação do eu-total perante o eu-egóico, segundo as preferências e predisposições individuais. Assim, não se pode esperar que um mesmo caminho seja apropriado a todas as pessoas. Por isso, penso ser fundamental considerar o ser em sua totalidade e peculiaridade.

Insisto na idéia de integralizar o indivíduo, considerando, além de sua mente e corpo, os impulsos direcionados ao crescimento espiritual. Suponho que, além das necessidades básicas de sobrevivência – alimentação, abrigo e relacionamento -,

devem ser atendidas necessidades de ordem superior, ligadas à autorealização, para um pleno funcionamento em níveis de saúde. Sempre ajudando o indivíduo a se capacitar para descobrir em si mesmo os recursos interiores que permitam ao organismo entrar, da forma mais livre possível, no fluxo natural de autocura e crescimento.

Minha concepção de terapêutica clínica e trabalho analítico corporal composto e multilateral vai de encontro com a proposta da instituição na qual estou inserida. A ONG Camará reforçou, em mim, o caminho contrário à idéia asséptica e mecanicista do fazer científico e do saber endeusado da psicologia, que sempre me incomodou e me afastou da prática clínica. Ao entrar no Projeto Camará descobri a verdadeira função que pode exercer um psicólogo. Um amigo, um companheiro, um facilitador. A pessoa capaz de empatizar, acompanhar e educar.

Engajada nos projetos sociais, descobri brechas para trabalhar o espiritual, costurando tudo aquilo que me move: arte, política, corpo, espiritualidade. O produto é o objetivo! Ou seja, a fusão dos saberes, a interdisciplinaridade, e efetiva integralidade do cuidado, a (trans)formação, o encontro das solidões, a comunhão da beleza!

Constato, a cada dia, que é através da mudança de nosso mundo interior, e de pequenas ações conscientes no âmbito da arte, das políticas públicas, da participação jovem, da militância, da clínica ampliada, da integração dos saberes, da meditação, da respiração, do sorriso, do coletivo, do cuidado e da escuta que se faz a verdadeira revolução!

6.1 O Caminho Composto

Quando um trabalho teórico se propõe a fazer um diálogo entre vertentes filosóficas, a linguagem figurada que se assume limita-se ao encontro conceitual de técnicas em um punhado de livros. Seus autores não podem mais falar e suas palavras limitam-se às grafias fixas de sua literatura. Porém, mesmo fixa em páginas amareladas, a ideologia de cada autor pode ganhar asas que lhe permitam enveredar-se por onde for; e pernas que lhe permitam o pouso onde lhe couber. Contudo, para isso, são necessários olhos que decifrem seus livros; e a mente firme

e fértil que sustente e germine tais possibilidades. Foi assim que *yoga* e bioenergética enraizaram-se em mim; constituíram tronco, copa, desabrocharam flores e engordaram frutos; meus frutos, que eu os amadureci. Toda essa viagem é maravilhosa, mas para mim nada disso seria útil, se minha boca não pudesse libertar tais idéias; se eu não pudesse distribuir tais frutos, sanar um pouco da fome alheia com tuas polpas; e das sementes que sobrarem, perpetuar esta espécie híbrida. O que se sucedeu neste trabalho de conclusão de curso foi um estudo prático de ambas as técnicas que embasam minha atuação profissional para que, literalmente, possam dialogar com a interagente. E a partir desse encontro orgânico, fazer emergir, verdadeiramente, a fusão do meu vivido com o vivido de outrem, para que só assim possa ser traçado um paralelo e criada mais uma ponte luminosa entre Oriente e Ocidente!

REFERÊNCIAS

BLAY, A. **Fundamentos e técnicas do Hatha-Yoga**. Ed. Edições Loyola. 1971.

CIPULLO, M. A. T. **Decifrando posturas: corpo e existência**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2002

DARTIGUES, A. **O que é fenomenologia?** Rio de Janeiro: Eldorado, 1973.

ELIAS, M. T. (Mahamuni das). **Auto-regulação energética sob a ótica do Yoga e da Psicologia Corporal**. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br> Acesso em 04 de Maio de 2001.

ELIAS, M. T. (Mahamuni Das). **O corpo e seus segmentos**. In: Revista de Psicologia Corporal, Vol. 7, 2006

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga**. São Paulo: Ed Pensamento, 1998.

FORGHIERI, Y. **Psicologia fenomenológica**. São Paulo: Pioneira.1993

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. RJ, Nova Era, 2004.

_____, **Yoga para Nervosos**. RJ, Nova Era, 1996.

IYENGAR, B.K.S. (tradução Marta Silvia Mourão Neto) – **A árvore do Ioga: a eterna sabedoria do Ioga aplicada à vida diária**. 1ª ed. São Paulo: Globo, 2001.

KUPFER, P. **Yoga Prático**. Florianópolis: Fundação Dharma, 2001.

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo: bioenergética para a Beleza e a Harmonia**. São Paulo, Editora Cultrix, 1991

_____, **Alegria**. São Paulo: Summer,1997.

_____, **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

_____; L, L. **Exercícios de Bioenergética: O Caminho para uma Saúde Vibrante.** São Paulo: Ágora, 1985.

MARTINS, J.; BICUDO, M.A.V. **A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos.** São Paulo: Moraes, 1989.

MEHTA, R. **Yoga A Arte da Integração.**– Editora Teosófica – BSB-DF, 1995

REICH, W. **A função do Orgasmo-** Editora Brasiliense, 11a edição, São Paulo, 1985.

REICH, W. **Análise do Caráter.** São Paulo: Martins Fontes, 2001.

SARASWATI, S. S. **Yoga-nidra.** Munger, Bihar : Bihar School of Yoga, 1962.

SIVANANDA S.S. **Ciência del Pranayama.** Ed. Kier, Buenos Aires, Argentina.1983

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA AO SUJEITO PARTICIPANTE

Título do projeto: **Yoga e Psicoterapia Corporal: Diálogos possíveis**

Solicito seu consentimento para que participe da pesquisa intitulada **Yoga e Psicoterapia Corporal: Diálogos possíveis**, um estudo realizado pelo professores Marcos A. T. Cipullo da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). O objetivo do estudo é articular técnicas da bioenergética a técnicas do *hatha yoga*. Entendemos por intervenções corporais exercícios envolvendo respiração, alongamento e expressão corporal com objetivo de propiciar ao sujeito maior autoconsciência corporal e emocional. O estudo não acarreta riscos ou prejuízos, apenas podendo causar algum desconforto emocional. Você pode desistir da participação na pesquisa em qualquer momento da realização. Não há benefício direto para os participantes e garantimos o sigilo de seu nome. As informações obtidas serão transcritas e analisadas, não sendo divulgada a identificação de nenhum participante. Você também tem direito de ser atualizado sobre os resultados parciais dessa pesquisa, ou de resultados que sejam do conhecimento do pesquisador. Não há despesas ou compensações financeiras nem de qualquer outra espécie para os participantes em qualquer fase do estudo. Em qualquer etapa do estudo, você pode ter acesso ao orientador da pesquisa, Prof. Marcos Alberto Taddeo Cipullo no endereço Av. Ana Costa, 95, Vila Mathias, telefone(s) 32218058 ou pelo e-mail: *matcipullo@gmail.com*. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre(m) em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), Rua Botucatu, 572, 1º andar, cj 14, telefone (11) 5571-1062, e-mail: *cepunifesp@epm.br*.

*Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo **Yoga e Psicoterapia Corporal: Diálogos possíveis** Eu discuti com o pesquisador sobre a minha decisão de*

participar deste estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus possíveis desconfortos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades, prejuízo ou perda de qualquer benefício.

Nome: _____

_____ - Data ____/____/____

Assinatura

Declaro que obtive o consentimento livre esclarecido desta pessoa para participar neste estudo.

Nome: _____

_____ - Data ____/____/____

Assinatura do responsável pelo estudo

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA AO RESPONSÁVEL PELO CENTRO CAMARÁ DE PESQUISA E APOIO À INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA.

Título do projeto: **Yoga e Psicoterapia Corporal: Diálogos possíveis**

Solicito seu consentimento para que o usuário sob sua responsabilidade participe da pesquisa intitulada **Yoga e Psicoterapia Corporal: Diálogos possíveis**, um estudo realizado pelo professores Marcos A. T. Cipullo da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). O objetivo do estudo é articular técnicas da bioenergética a técnicas do *hatha yoga* Entendemos por intervenções corporais exercícios envolvendo respiração, alongamento e expressão corporal com objetivo de propiciar ao sujeito maior autoconsciência corporal e emocional. O estudo não acarreta riscos ou prejuízos, apenas podendo causar algum desconforto emocional. O usuário pode desistir da participação na pesquisa em qualquer momento da realização. Não há benefício direto para os participantes e garantimos o sigilo de seu(s) nome(s). As informações obtidas serão transcritas e analisadas, não sendo divulgada a sua identificação. Você também tem direito de ser atualizado sobre os resultados parciais dessa pesquisa, ou de resultados que sejam do conhecimento do pesquisador. Não há despesas ou compensações financeiras nem de qualquer outra espécie para os participantes em qualquer fase do estudo. Em qualquer etapa do estudo, você pode ter acesso ao orientador da pesquisa, Prof. Marcos Alberto Taddeo Cipullo no endereço Av. Ana Costa, 95, Vila Mathias, telefone(s) 32218058 ou pelo e-mail: matcipullo@gmail.com. Se você(s) tiver(em) alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre(m) em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), Rua Botucatu, 572, 1º andar, cj 14, telefone (11) 5571-1062, e-mail: cepunifesp@epm.br.

*Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo **Yoga e Psicoterapia Corporal: Diálogos possíveis** Eu discuti com o pesquisador sobre a minha decisão de consentir a participação do usuário do **Centro Camará de Pesquisa e Apoio à Infância e Adolescência** neste projeto. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus possíveis*

desconfortos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que a participação é isenta de despesas. Concordo em autorizar este estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades, prejuízo ou perda de qualquer benefício.

Nome: _____

Nome: _____

_____ - Data ____/____/____

Assinatura

Declaro que obtive o consentimento livre esclarecido desta pessoa para participar neste estudo.

Nome: _____

_____ - Data ____/____/____

Assinatura