

REFERÊNCIA:

KAUR, H. *Vegetoterapia e Yoga: um encontro entre o ocidente e o oriente*. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. *Anais...* Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

1

VEGETOTERAPIA E YOGA: UM ENCONTRO ENTRE O OCIDENTE E O ORIENTE

Harbhajan Kaur

O Atman deve ser realizado primeiramente como Existência e depois, pela Sua natureza transcendental. Desses dois aspectos, o atman realizado como Existência, leva aquele que O procura à realização de Sua própria natureza. (KATHA UPANISHAD III-13, APUD TINOCO, 1996, p. 173).

Resumo

A proposta deste trabalho é estabelecer um encontro entre a Vegetoterapia Caracteroanalítica e o Yoga. Esses dois sistemas de conhecimento podem ser comparados em muitos aspectos, pois apresentam semelhanças quanto à visão da estrutura de funcionamento do ser humano. Dizem respeito a como se dá o movimento energético no organismo, o quanto esse sistema de circulação de energia atua sobre o corpo físico e influencia o comportamento e, mais além, apontam caminhos para o desbloqueio dessa energia. Embora, diferentes em técnicas de atuação e completos em si mesmos, o Yoga e a Vegetoterapia podem ser complementares, sem perderem sua essência final que é a condução a um estado de profunda liberação e encontro de si mesmo.

Introdução

O ponto chave que confere a esses dois sistemas de conhecimento algumas similaridades é a visão energética do ser humano. Não é nenhuma novidade abordar essa questão da energia, visto que a milhares de anos pessoas em todo o mundo tentam, de alguma maneira, explicar esse conceito.

Na complexa cultura indiana a energia vem sendo abordada desde o séc. VI a.C., mais precisamente dentro do contexto de algumas escolas de Yoga, alguns livros mencionam textos até mais antigos. Contemporaneamente, Wilhelm Reich em suas pesquisas, também concebeu uma forma de energia, que mais tarde denominou de Orgone.

Então, é a energia que faz a ponte entre dois conhecimentos tão distintos: um milenar, que se encontra nos últimos anos em vias de popularização no Ocidente, e outro tão mais recente que é ainda desconhecido da maioria das pessoas. Porém, analisados mais cuidadosamente, Yoga e Vegetoterapia têm muito mais pontos em comum, por isso, antes de estabelecer esse paralelo energético, é preciso buscar o ponto de partida das bases conceituais que os formam.

As bases do yoga

Historicamente é quase impossível estabelecer uma data de origem do Yoga. A exposição sistemática mais antiga que se tem conhecimento é constituída pelos Aforismos do Yoga ou Yoga-Sûtra, obra compilada por Patañjali numa data que varia entre os séculos II a.C. e IV d.C. (Michaël, 1976). É importante ressaltar que, embora considerado o pai do Yoga, Patañjali não "inventou" o Yoga, ele apenas compilou e registrou as práticas do yoga, experimentadas e conservadas através dos séculos. Alguns estudiosos sugerem que os fundamentos básicos do Yoga já deveriam existir antes do séc. II a.C., e outros ainda sugerem como origem do Yoga uma visão mítica de que a Personalidade Divina, Hiranyagarbha, adotando por simples ato de vontade um corpo humano, teria revelado toda a doutrina nos primórdios desse ciclo de criação.

Segundo Campbell (1986), existem seis escolas de pensamento ortodoxo na Índia, o Yoga significa especificamente então a escola de Patañjali e é muitas vezes conhecido por Yoga

REFERÊNCIA:

2

KAUR, H. *Vegetoterapia e Yoga: um encontro entre o ocidente e o oriente*. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. *Anais...* Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

Clássico e considerado escola prima-irmã do Sâmkhya (Feuerstein, 2001), sendo, no Ocidente, o mais difundido dentre os sistemas filosóficos ortodoxos.

Discorrer a respeito das origens do Yoga é uma atividade tão complexa e profunda quanto é a própria significação do termo Yoga. No senso comum ocidental o Yoga pode significar simplesmente técnica ou prática de relaxamento. É verdade que a palavra yoga pode assumir várias interpretações, significando ao mesmo tempo um conjunto dos valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais desenvolvidos na Índia ou o nome genérico dos muitos caminhos indianos de autotranscendência. A palavra yoga também é usada muitas vezes nos textos em sânscrito para denotar a própria meta do Yoga e é também empregada para designar o estado de êxtase temporário (Samadhi). Também se encontram textos em que o vocábulo yoga serve para designar toda técnica de ascese e todo método de meditação. Etimologicamente a palavra yoga deriva da raiz verbal yuj, que significa “atrelar, juntar, unir”, com o sentido de unir o ser individual ao Princípio Supremo (Michaël, 1976).

Para compreender o Yoga em sua totalidade é preciso observar o contexto cultural onde ele se desenvolveu. A Índia abriga uma cultura tão complexa que, assim como o Yoga, se torna quase impossível traduzi-la em palavras. Sua filosofia milenar encanta e ao mesmo tempo instiga a uma reflexão das questões básicas que atingem o pensamento a respeito do Ser e da Existência.

Segundo Feuerstein (2001, p. 25):

A civilização da Índia gerou uma variedade avalassadora de crenças, práticas e perspectiva espirituais, todas as quais têm como objeto uma dimensão da realidade que supera em muito a vida humana individual e o cosmos ordenado que a humanidade percebe e imagina.

O desejo de encontrar a si mesmo, de libertar-se das ilusões e do falso eu e ir além da consciência habitual é uma aspiração profunda e tão antiga quanto à própria humanidade. Desde os antigos filósofos gregos, passando pela Idade Média com seus pensadores iluministas até os nossos dias atuais, em toda parte onde o homem desenvolvera uma cultura complexa, o pensamento humano ainda busca respostas que dêem significado e sentido para a vida e para alcançar a felicidade. A Índia, berço do Yoga, não menos que outras terras, já se ocupava destas questões desde o séc. VI a.C.

Na visão do pensamento filosófico indiano tradicional, a época atual não representa um período de progresso da humanidade e sim um período marcado por conflitos internos que se traduzem em constantes busca por algo satisfatório não alcançados na vida cotidiana. De acordo com Campbell (1986, p.18): “A principal finalidade do pensamento indiano é desvendar e integrar na consciência o que as forças da vida recusaram e ocultaram, não é explorar e descrever o mundo visível.”

O ponto de partida de algumas linhas de pensamento indiano é então a insatisfação da condição humana ordinária que por sua vez leva ao sofrimento. O pensamento védico abrange milênios da história da Índia e incorpora as seis escolas filosóficas ortodoxas principais (Nyaya, Vaisesika, Mimansa, Vedanta, Samkhya e Yoga) e compreende, sobretudo quatro conceitos fundamentais, que são: Karma, Maya, Nirvana e Yoga. Traduzindo, Karma é a lei da causalidade universal que solidariza o homem com o cosmo e o condena a transmigrar indefinidamente, Maya é o processo misterioso que gera e sustenta o cosmo, é a ilusão cósmica valorizada pelo homem ainda cego pela ignorância (Avidya), Nirvana é a realidade absoluta “situada” em alguma parte para além da ilusão cósmica e também significa o Ser puro, o Absoluto e por último Yoga que seria a soma dos meios e das técnicas adequadas para adquirir a liberação, para se atingir o Si-próprio. Esses conceitos expressam resumidamente a perspectiva indiana de buscar a verdade, sendo esta a apropriação de outro modo de ser, transcendendo a condição humana. (Eliade, 1996)

O Yoga, enquanto técnica e prática, sistematizado por Patañjali, compreende oito passos básicos para o desenvolvimento dessa Consciência Absoluta. É, aqui então que a proposta dos ensinamentos de Reich, da sistematização da Vegetoterapia se assemelha de fato com o Yoga.

KAUR, H. *Vegetoterapia e Yoga: um encontro entre o ocidente e o oriente*. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. *Anais...* Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

Wilhelm Reich acreditava que a verdadeira satisfação ocorre quando se consegue atingir o que ele chamou de Caráter Genital. Para Reich, enquanto houvesse bloqueios, ou seja, enquanto o organismo não fosse capaz de deixar a energia circular livremente da cabeça aos pés e vice-versa, o indivíduo não alcançaria a satisfação plena (VOLPI, 2003)

A vegetoterapia caracteroanalítica

Em seu trabalho terapêutico, Wilhelm Reich (1897-1957), médico e psicanalista vienense que foi aluno e colaborador de Freud, começou a observar que muitos de seus pacientes não progrediam dentro do tratamento psicanalítico. Ele se questionava sobre os resultados que esse tratamento oferecia, em geral, resultados insatisfatórios. Verificou que muitos de seus pacientes resistiam ao tratamento, ainda que de forma inconsciente. Constatou que essas resistências se expressavam, sobretudo, no corpo físico, sob a forma de tensões, e que as mesmas estavam ligadas ao próprio caráter do paciente. Gradualmente passou então a enfatizar a importância de lidar-se com os aspectos físicos do caráter agindo diretamente sobre o corpo do paciente. Rompe com a Psicanálise e passa a desenvolver um método próprio de trabalho que buscava integrar mente e corpo. (Reich, 1995)

Trabalhando dessa maneira, Reich observou que se conseguia alcançar uma real transformação nas atitudes e na estrutura de caráter da pessoa. Essa interferência direta no corpo do paciente levou-o a descobrir a couraça muscular. “Reich descobriu que cada atitude de caráter tem uma atitude física correspondente e que o caráter do indivíduo é expresso no corpo em termo de rigidez muscular ou couraça muscular” (FADIMAN & FRAGER, 1986, p. 93). Reich começou a trabalhar, então, no relaxamento dessa couraça muscular. Ele descobriu que o relaxamento da couraça libertava uma energia relacionada à sexualidade e que isso auxiliava o processo da Análise do Caráter. A libertação dessa couraça muscular se dava de forma mais concreta em função da mobilização do sistema neurovegetativo. Surge a partir daí a Vegetoterapia Caracteroanalítica, que incorpora num só conceito o trabalho sobre os níveis psíquico e físico de forma sistematizada.

Nessa época, no entanto, Reich no avanço de suas pesquisas descobrira um tipo de energia que constatou estar dentro e fora do organismo e que era a própria energia da vida, que ele denominou Orgone. Isso o levou a se interessar e desenvolver mais pesquisas nessa área, e então a sistematização da Vegetoterapia como método de tratamento ordenado foi feita por Federico Navarro, a pedido de Ola Raknes, aluno e colaborador de Reich, que não se sentiu capaz de estruturar tal técnica.

A Vegetoterapia passa a se consolidar como uma forma de tratamento eficaz e absolutamente diferente de outras formas de terapia, por não se tratar apenas de libertar as tensões e libertar o paciente das emoções reprimidas e sim por ser um método que tem “um protocolo, um projeto terapêutico e um fim, um objetivo onde chegar, que é o desbloqueio das couraças levando o indivíduo a se aproximar cada vez mais de uma condição de caráter genital.” (Volpi, 2003, p. 9).

Os caracteres genitais não estão aprisionados em suas couraças e defesas psicológicas. Eles são capazes de se encorajar, quando necessário, contra um ambiente hostil. Entretanto, sua couraça é feita mais ou menos conscientemente e pode ser dissolvida quando não houver mais necessidade dela. (FADIMAN & FRAGER, 1986, p. 94)

Reich descobriu que a couraça muscular estava disposta em segmentos específicos do corpo, formando como se fosse um anel envolvendo cada uma das partes do corpo. Mapeou então sete segmentos de couraça que são: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico, que impedem a energia de fluir livremente. “No organismo, a energia orgone tem um movimento pulsátil que permite com que o organismo se contraia e se expanda. Esse movimento pulsátil sobe pelas costas e desce pela frente do corpo” (VOLPI, 2003, p. 100-101)

A Vegetoterapia consiste basicamente em dissolver cada segmento de couraça através de movimentos específicos denominados Actings e que se assemelham com alguns dos exercícios

KAUR, H. *Vegetoterapia e Yoga: um encontro entre o ocidente e o oriente*. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. *Anais...* Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

propostos no Yoga. Esse desbloqueio deve seguir começando pelos olhos e terminando na pelve. Navarro (1996) estabelece o que ele julga ser a diferença entre a sua metodologia e outras terapias corporais entre as quais o Yoga. Ele diz “o ioga – que não é uma terapia, mas é utilizado como uma técnica terapêutica que impõe o autocontrole emocional, permitindo que a energia “suba” à cabeça, até atingir o estágio da meditação, com conseqüente abstração do indivíduo da realidade. Ao contrário, a vegetoterapia visa fazer a energia descer para chegar à genitalização do indivíduo, isto é, à possibilidade (potência) do contato íntimo, que é diálogo”.

A prática do yoga e da vegetoterapia

Tanto o Yoga como a Vegetoterapia apresentam como técnica de desenvolvimento uma visão clara do percurso da energia ao longo do corpo e além dele, bem como seus correspondentes emocionais e psíquicos.

Na prática a Vegetoterapia se difere do Yoga pela ordem de início, o Yoga visa levar a energia de baixo para cima, isto é, a conscientização deve ser alcançada na medida que o praticante fundamenta suas bases e ascende sua energia denominada Kundalini através de canais energéticos específicos e a Vegetoterapia faz o caminho inverso, “abre-se” os canais ou os segmentos de couraça começando de cima para que a energia possa descer e se fundamentar. Analisando os objetivos do Yoga têm-se que a meta principal é a busca do Samadhi, estado de consciência que transcende a condição humana cotidiana e que alcança uma realidade suprema universal. A Vegetoterapia, no entanto, tem como objetivo trazer o indivíduo para um estado de consciência da sua realidade inserido num dado contexto social. Assim, ambas as técnicas podem ser complementares na medida que a Vegetoterapia faz o desbloqueio da visão que o indivíduo tem da sua própria realidade no aqui e no agora, enquanto que o Yoga ajuda-o a enxergar-se além das suas limitações de tempo e espaço.

De todas as escolas que existiram nos primeiros séculos da Era Cristã, a escola de Patañjali foi a que acabou sendo reconhecida como o sistema oficial da tradição yogue. Consiste numa compilação sistematizada que trata dos elementos mais importantes da teoria e da prática do Yoga. Patañjali expõe os ensinamentos do Yoga através de 195 Sutras dispostos em quatro capítulos, onde a espiritualidade prática compreende oito passos:

1. YAMA – esta palavra vem da raiz Yam, que significa restringir, refrear, domar, referindo-se a ter sob controle o domínio dos impulsos naturais, inerentes a todos os seres vivos. Literalmente significa “morte”, aludindo à destruição das barreiras que dificultam a consciência yóguica. Possui uma conotação negativa, apontando aquilo que deve ser evitado, mas considerando-se que mesmo as proibições possuem um sentido de positividade, indicando também atitudes a serem adotadas e desenvolvidas. São em número de cinco:
 - a) Ahimsa – não violência, não reclamar, pacifismo
 - b) Satya – verdade, não mentir, veracidade
 - c) Asteya – não roubar, abstenção do roubo
 - d) Brahmacharya – ter controle sobre os sentidos, continência, não-perversão do sexo
 - e) Aparigraha – não ser possessivo, não ter avareza.
2. NIYAMA – constitui-se nas cinco autodisciplinas, regras de vida ou observações que o aspirante ao Yoga deve seguir visando à organização da vida interior, de forma positiva e construtiva:
 - a) Shauca – pureza (física, emocional e mental)
 - b) Santosha – contentamento
 - c) Tapas – esforço sobre si mesmo, zelo
 - d) Svadhyaya – auto-estudo
 - e) Ishvara Pranidhana – entrega, devoção, consagração, rendição.
3. ASANA – refere-se a que o corpo consiga adotar uma postura estável, firme e ao mesmo tempo confortável, sem que se obstruam as energias circulantes, necessárias à meditação.

KAUR, H. *Vegetoterapia e Yoga: um encontro entre o ocidente e o oriente*. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. *Anais...* Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

Em etapas mais adiantadas, significam também uma correta atitude psíquica e mental. As posturas corporais e o domínio do corpo constituem-se numa etapa importante para os passos seguintes.

4. PRANAYAMA – Prana significa energia vital, yama significa controle. É então a disciplina da respiração ou controle da força da vida. Na realidade o Pranayama é mais que um controle do alento respiratório: é o controle da energia que sustenta a vida orgânica, sendo que a respiração é apenas o seu aspecto externo e, pela sua regulação obtém-se o domínio sobre todos os alentos vitais, ou correntes de energia sutil que animam o corpo.
5. PRATYAHARA – abstração dos sentidos. Isolamento da mente dos estímulos sensoriais (visão, audição, tato, gustação e olfato), mantendo-a perfeitamente desperta e atenta, para que possa fixá-la em algum ponto interno e colocá-la sob o domínio da vontade, seguindo então para a concentração.
6. DHARANA – fixação da atenção, concentração perfeita em um ponto. Aplicação total da mente sobre um ponto ou objeto (concreto ou abstrato). Com Dharana se inicia o Yoga de forma mais interna. Quando chitta, ou a “matéria da mente” se confina e fica limitada a um determinado lugar, isto é Dharana. Aqueles que não praticaram bastante os passos anteriores terão muita dificuldade neste estágio, pois lhes faltará base.
7. DHYANA – meditação profunda, contemplativa. É o aperfeiçoamento da concentração mental, fase de penetração da mente no ponto assinalado em Dharana. A mente se conserva fixa em um certo ponto interno ou externo, de tal maneira que se exclua todo e qualquer objeto ou pensamento, adquirindo o poder de fluir em corrente prolongada e ininterrupta, em direção a um único ponto.
8. SAMADHI – iluminação, êxtase, despertar e absorção no espírito, estado de integração, identificação, união. Embora seja possível uma definição formal de Samadhi, as palavras serão insuficientes para traduzir completamente a natureza deste estado, que transcende as coisas comuns.

“Cada uma dessas etapas é uma preparação necessária para a seguinte e, no conjunto, fazem intervir no processo de desenvolvimento todos os aspectos e níveis do homem”. (BLAY, 1995, p. 30)

É importante observar que existem diversas escolas de Yoga, cada qual com sua metodologia própria, mas que se norteiam por esses passos descritos por Patañjali. Cada escola pode ressaltar na sua prática um ou outro desses passos e até excluir alguns dependendo da metodologia aplicada. A meta final para todas, no entanto, é a realização do Samadhi, o estágio mais elevado da consciência.

Algumas escolas de Yoga que utilizam como método prático à visão do Tantra, que é um completo sistema filosófico-prático de autoconhecimento, se assemelham ainda mais com a Vegetoterapia. A visão tântrica da energia também está estruturada em sete segmentos conhecidos como Chakras e que se assemelham muito aos segmentos de couraça descritos por Reich. De forma resumida são estes o sete Chakras principais, seguindo do primeiro localizado na base da coluna até o sétimo localizado no topo da cabeça:

1. MULADHARA CHAKRA – compreende todas as estruturas que compõem os membros inferiores e a musculatura do diafragma pélvico e os músculos inervados pelo plexo sacral. Governa tudo o que é sólido no corpo: ossos, unhas, etc. É a força coesiva, que propicia o sentido de solidez, de estabilidade, firmeza na realidade física e também no sentido psicológico. Está ligado à sobrevivência do indivíduo e da espécie, portanto à satisfação das necessidades básicas de sobrevivência, como alimentação, sono, sede, sexo e abrigo.

REFERÊNCIA:

6

KAUR, H. *Vegetoterapia e Yoga: um encontro entre o ocidente e o oriente*. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. *Anais...* Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

2. SWADHISTHANA CHAKRA – compreende todas as estruturas do baixo ventre e da cintura pélvica. Age sobre os órgãos genitais e no aparelho urinário. O Chakra swadhisthana relaciona-se com a função sexual. Com o sentido de união, de comunhão através do contato sexual. Essa força intensa rompe as barreiras da separatividade e permite a experiência da aproximação com o outro, da fusão. A energia sexual mobilizada flui através do Muladhara Chakra e do Swadhisthana, carregando-os de energia, e descarregando no orgasmo sexual.
3. MANIPURA CHAKRA – compreende todo o sistema digestivo e também participa da energização do diafragma. Associado às qualidades de expansividade, sociabilidade, sensações de prazer e de dor. Os relacionamentos têm nesse chakra um ponto importante de referência.
4. ANAHATA CHAKRA – compreende todas as estruturas que compõem a caixa torácica, membros superiores e a glândula timo. No plano da consciência relaciona-se com as funções afetivas e quando em atividade desenvolvida permite a vivência do amor incondicional.
5. VISHUDHA CHAKRA – compreende todas as estruturas da boca e seus anexos, pescoço e garganta. As palavras chaves para esse chakra são: expressividade, criatividade, verdade, fala e poder. Quando o Vishudha está aberto e plenamente desenvolvido ele tem o poder de transmutar energias como ira, medo, dor em alegria incondicional.
6. AJNA CHAKRA – compreende todas as estruturas encefálicas, olhos, ouvidos e nariz. Relaciona-se com a capacidade de visualizar e compreender idéias, conceitos e em um nível mais profundo a capacidade de perceber a realidade tal como ela é. Quando há um excesso de energia nesse chakra, pode haver uma boa capacidade de entendimento analítico, mas uma certa dificuldade de ver o quadro inteiro que integra as partes e as transcende.
7. SAHASHARA CHAKRA – compreende o topo da cabeça. Este chakra relaciona-se com dimensão transcendente da vida. Com a dimensão além da mente e do ego. A falta de energia no Sahashara cria uma dificuldade de experienciar um sentimento de totalidade, um sentido cósmico do próprio existir. Quando este chakra começa a se abrir, mesmo que seja em raros momentos, um estado de bem-aventurança e comunhão com todas as coisas, um sentimento de unidade é experienciado. A aparente diferença entre o ente individual e o Ser Divino desaparecem completamente, pois se dissolve o "eu".

Para o praticante de Yoga, conhecer e aperfeiçoar o entendimento sobre os Chakras é de real importância no que diz respeito à mobilização da energia. Uma prática de Yoga fundamentada na consciência do que se pode alcançar através das diversas técnicas, isto é, dos efeitos que a circulação da energia possa ter sobre o corpo físico e conseqüentemente sua reflexão nas emoções e na mente, é uma condição necessária para uma realização mais eficaz. O conhecimento da Vegetoterapia amplia de forma considerável essa realização. A couraça muscular caracterizada serve de proteção das agressões externas, de todo medo, violência e miséria que o convívio social oferece, em conseqüência afasta também da natureza interna as expressões dos sentimentos mais profundos de amor e liberdade.

Essa couraça do caráter é a base do isolamento, da indigência, do desejo de autoridade, do medo da responsabilidade, do anseio místico, da miséria sexual e da revolta neuroticamente impotente, assim como de uma condescendência patológica. (REICH, 1948, p. 16)

REFERÊNCIA:

7

KAUR, H. *Vegetoterapia e Yoga: um encontro entre o ocidente e o oriente*. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. *Anais...* Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

Analisando de forma sucinta os segmentos de couraça, começando pela cabeça e seguindo em direção a pelve:

1. SEGMENTO OCULAR – compreende a pele, os olhos, os ouvidos e o nariz. É o bloqueio que impede a visão clara do mundo, que traz uma interpretação distorcida ou uma falta de interpretação da realidade.
2. SEGMENTO ORAL – compreende a boca e inclui os músculos do queixo, garganta e a parte de trás da cabeça. O bloqueio neste segmento impede a manifestação das expressões emocionais relativas ao ato de chorar, morder com raiva, gritar, sugar e fazer caretas. Isto pode se refletir em tendências à depressão e insatisfação.
3. SEGMENTO CERVICAL - compreende os músculos profundos do pescoço e também a língua. A couraça funciona principalmente para controlar a raiva ou o choro como instinto de conservação.
4. SEGMENTO TORÁCICO – compreende o coração, os pulmões e os membros superiores. É o nível onde está localizada a ambivalência e inibi o riso, a raiva, a tristeza e o desejo. A inibição da respiração, que é um meio importante de suprimir toda emoção, ocorre em grande parte no tórax, que guarda o amor e o ódio.
5. SEGMENTO DIAFRAGMÁTICO – compreende o diafragma. O bloqueio no diafragma traz uma ansiedade de espera ligada ao castigo, à punição e à culpa. Da mesma forma que o pescoço, esse segmento também se encontra bloqueado na maioria das pessoas.
6. SEGMENTO ABDOMINAL – compreende os músculos abdominais longos e os músculos das costas, as vísceras e está ligado à função dos esfíncteres. A tensão nos músculos lombares está ligada ao medo de ataque. A compulsividade e a organização exagerada se refletem como um bloqueio neste segmento.
7. SEGMENTO PÉLVICO – compreende os músculos da pelve, onde anatomicamente encontram-se os genitais e os membros inferiores. A couraça pélvica serve para inibir a ansiedade e a raiva, bem como o prazer sexual, o medo da castração, da punição e a culpa.

Reich foi o pioneiro na área da psicologia corporal. Infelizmente na sua época suas idéias não foram bem aceitas, e o que é pior, foram em grande parte distorcidas. O Yoga como acontece com quase todos os conhecimentos quando se tornam popularizados, também sofreu muitas distorções. Faz-se necessário, portanto, rever profundamente esses dois sistemas de conhecimento, que somados só têm a contribuir para o desenvolvimento de um indivíduo energeticamente saudável assim como uma sociedade mais livre, resgatando-lhes a possibilidade de uma vida mais natural e feliz.

Considerações Finais

É possível sair de uma armadilha. Entretanto, para romper uma prisão, a pessoa precisa, em primeiro lugar, admitir que está numa prisão. A armadilha é a estrutura emocional do homem, sua estrutura de caráter. Não adianta arquitetar sistemas de pensamento sobre a natureza da armadilha, uma vez que a única coisa a fazer para sair dela é conhecê-la e encontrar a saída (REICH, 1995)

Com esse pensamento de Reich fica evidente que a solução dos conflitos está dentro de cada um de nós. A “armadilha” ou como os yogues chamam “Maya” nada mais é do que o

REFERÊNCIA:

8

KAUR, H. *Vegetoterapia e Yoga: um encontro entre o ocidente e o oriente*. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. *Anais...* Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

distanciamento da verdadeira essência do qual fomos dotados, mas que por um “descuido da natureza” acabamos por nos afastar. Como os próprios gregos já admitiram há séculos - “Conhece-te a ti mesmo” – é a expressão de que quanto maior for o entendimento que temos sobre nosso modo de funcionar, o modo como agimos no mundo, o modo como nos portamos diante do que chamamos realidade se reflete no modo como concebemos a nossa felicidade.

A Índia na tentativa de buscar respostas e encontrar a verdade deu a sua contribuição ao ocidente, de forma complexa e rica trouxe um entendimento do mundo a partir do qual podemos olhar para nossa vida e nos questionarmos a respeito dos nossos valores, crenças e anseios.

Ambos, Vegetoterapia e Yoga, berços tão diferentes, porém com as mesmas perspectivas, nos presenteiam com uma aplicação prática de “fuga” dessa armadilha. O pensamento simples de Reich aliado ao pensamento mágico do Yoga resulta numa dimensão de saberes que aquele que busca a si mesmo pode com certeza chegar muito próximo de alcançar.

=====

REFERÊNCIAS

BLAY, Antonio. **Fundamento e Técnica do Hatha Yoga**. São Paulo: Edições Loyola, 1995.

ELIADE, Mircea. **Yoga - Imortalidade e Liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.

FADIMAN, J.; FRAGER, R. **Teorias da Personalidade**. São Paulo: Harbra Ltda, 1986.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga - História, Literatura, Filosofia e Prática**. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2001.

MICHAEL, TARA. **O Yoga**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1976.

NAVARRO, F. **Metodologia da Vegetoterapia Caractero-Analítica**. Rio de Janeiro: Summus editorial, 1996.

NAVARRO, F. **Terapia Reichiana – Fundamentos Médicos Somatopsicodinâmica**. Rio de Janeiro: Summus, 1986.

REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

TINÔCO, Carlos Alberto. **As Upanishads**. São Paulo: Ibrasa, 1996.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Reich: da vegetoterapia á descoberta da energia orgone**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003a.

VOLPI, J. H. **Anotações em aula do curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003b.

ZIMMER, H. R. compilado por CAMPBELL, Joseph. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Palas Athena, 1986.

=====

Harbhajan Kaur (Eliane Taqueda)

Cidade: Curitiba/PR – Brasil

E-mail: harbhajankaur@bol.com.br