

REFERÊNCIA:

ROHR, L. Respiração yogue - uma vivência bioenergética. 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

RESPIRAÇÃO YOGUE UMA VIVÊNCIA BIOENERGÉTICA

Ludmila Rohr

Esse texto não se propõe a aprofundar nenhum conceito Yogue, nem questioná-los, nem tampouco comprová-los. A sua proposta é simplesmente avaliar a possibilidade da utilização de alguns princípios yogues na prática clínica do Psicoterapeuta Corporal.

As técnicas respiratórias Yogues têm o nome de Pranayama, que significa Expansão (ayama), da energia vital (Prana). Através da respiração e suas técnicas, os yogues (praticantes do Yoga), pretendem, além dos efeitos fisiológicos, alcançar um estado alterado de consciência, em que as flutuações do pensamento são controladas, favorecendo a meditação, a transcendência e a integração com O Absoluto, que é a principal meta do Yoga. No Yoga Clássico que surge no início da era Cristã, o grande objetivo passa a ser estar em Plena Consciência de Si Mesmo. Quanto mais atento e consciente puder estar, maior será o domínio sobre si mesmo e, maior a possibilidade de que os pensamentos e as emoções sejam reconhecidos e controlados. O contrário disso, segundo os yogues, é viver sob controle das emoções e dos pensamentos. É importante salientar que controle não é repressão, nem aniquilamento; controle para os Yogues é consciência, domínio.

O Yoga afirma que quando o domínio do movimento respiratório é conseguido com perfeição, obtém-se a faculdade de governar à vontade todas as forças inerentes à natureza do homem, adquire-se o domínio completo do funcionamento interno do corpo, desenvolvem-se novas faculdades mentais e psíquicas e, enfim, realiza-se por experiência direta a natureza profunda do homem (BLAY, s/d, p. 101)

As técnicas respiratórias levam ao desenvolvimento do controle sobre as funções corporais, movimentam Prana para todo o corpo, mas principalmente, os Yogues buscam através da respiração, a expansão da consciência. Quanto mais atentos à respiração se pode estar, mais a autoconsciência se desenvolve.

Os Yogues através do controle respiratório desenvolvem a habilidade de cessar o fluxo dos pensamentos, e também desenvolvem controle sensorial, impedindo que as sensações corporais tenham domínio sobre eles. Isso é o caminho para a transcendência.

“O Pranayama que vai além da esfera do interno e do externo é a quarta variedade.

A partir disso desaparece o que encobre a luz.

E a mente fica preparada para a meditação.”

(Sádhana Pada - Yoga-Sutras de Patãjali)

Os textos Yogues afirmam que *somos Consciência e Energia*, podemos então entender a partir dessa afirmação a importância para os yogues da Respiração consciente, ou seja, quanto mais consciente for a respiração, maior será a movimentação energética e, maior a possibilidade de alcançar a mais pura sensação de si mesmo, a sensação transcendente de ser Consciência e Energia.

Os textos yogues dizem também que *O ar tece o Universo* e ainda que *A Respiração tece o Homem*. Podemos então associar a qualidade da respiração, com a qualidade da vida. Quanto mais expandida, profunda, desimpedida e consciente for a respiração, assim também será a sensação de si mesmo, e o oposto infelizmente também procede.

O Pránáyáma aumenta a vitalidade, melhora a capacidade pulmonar, regula o peso, digestão e o domínio da musculatura involuntária. Promove o autoconhecimento, amplia a percepção da consciência e atua sobre o corpo emocional. Aumenta a consciência corporal, torna o corpo irradiante e forte e a pele brilhante e sadia. Mas o verdadeiro propósito do Pránáyáma é outro (KUPFER, 1998, p.135).

A Respiração é a única função corporal que, apesar de ser vegetativa ou involuntária, pode ser também voluntária. O corpo sabe respirar, e ele naturalmente respira o suficiente para a manutenção das funções vitais. Os Yogues propõem que a respiração não simplesmente aconteça porque você precisa respirar, e sim que ela passe a acontecer porque você quer respirar. Isto é tornar a respiração um ato da vontade, e com isso poder aproveitar conscientemente os benefícios da respiração, não só a manutenção da vida, mas a possibilidade de interferir em estados mentais, energéticos e emocionais.

Porque a sede de ar é uma sede básica, vinculada ao instinto de sobrevivência. Mas a sede de prana é uma sede de transcender os próprios limites, mergulhar de cabeça no inconsciente e resgatar a verdadeira potencialidade latente no ser humano. Isto pode ser pretensioso, mas é o que queremos os yogis (KUPFER, 1998, p.142)

A relação extremamente íntima entre respiração e emoção já é conhecida. É fácil constatar a interferência direta e imediata que qualquer alteração emocional produz na respiração. Também sabemos como se dá, segundo a Bioenergética, a construção das couraças de caráter e como as estruturas corporais vão sendo construídas a partir das histórias emocionais e, como a respiração vai sendo reduzida à medida que esse processo de encorajamento vai evoluindo.

Alexander Lowen descreve inúmeras vezes em seus livros e no desenvolvimento da Teoria Bioenergética como a supressão da respiração vai sendo utilizada para sufocar emoções e reprimir sensações como estratégia de sobrevivência, na tentativa de não sentir, ou sentir cada vez menos.

REFERÊNCIA:

3

ROHR, L. Respiração yogue - uma vivência bioenergética. 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]

O próprio Lowen, no seu trabalho de corporificar a psicoterapia, se rendeu à respiração e desenvolveu técnicas corporais onde a respiração tem importância fundamental como ferramenta terapêutica.

Os Princípios e a prática da terapia bioenergética se baseiam na identidade funcional entre mente e corpo. O que significa que qualquer mudança na maneira de pensar de uma pessoa e, portanto, em seus sentimentos e comportamento, está condicionada a uma mudança no funcionamento de seu corpo. As duas funções mais importantes a esse respeito são a *respiração* e os *movimentos*. Essas duas funções encontram-se perturbadas em toda pessoa por conflitos emocionais através de tensões musculares que são o lado físico dos conflitos psicológicos. Através dessas tensões musculares os conflitos são estruturados pelo corpo. Quando isso acontece, não podem ser resolvidos até que as tensões sejam liberadas. Para afrouxar essas tensões devemos vê-las como limitações da auto-expressão. Não é suficiente estarmos atentos à dor. E algumas pessoas não estão conscientes nem disso. Quando uma tensão muscular torna-se crônica, é retirada do consciente e perdemos a percepção da tensão (LOWEN, 1970, p. 30).

A proposta da Bioenergética é utilizar a respiração associada ou não a movimentos corporais para percorrer o caminho contrário ao percorrido na construção das couraças. Usar a respiração voluntária e consciente para afetar positivamente estados emocionais, controlar o pensamento, na flexibilização das tensões das couraças que impedem a livre circulação da Bioenergia, e principalmente na retomada e expansão da consciência.

Os Yogues há milênios desenvolveram essa tecnologia. A tecnologia da Consciência.

Então, a proposta dessa experiência "Respiração Yogue, uma vivência Bioenergética", é experimentar a aplicabilidade das técnicas yogues de respiração na psicoterapia clínica, segundo a visão Bioenergética, e assim enriquecer a prática clínica com essas técnicas milenares.

=====

REFERÊNCIAS

BLAY, Antonio. **Fundamento e Prática do Hatha-Yoga**. São Paulo: Edições Loyola (s/d).

KUPFER, Pedro. **Yoga Prático**. Florianópolis: Fundação Dharma, 1998.

LOWEN, A. **Prazer. Uma Abordagem Criativa da Vida**. São Paulo: Summus, 1984.

TAIMNI, I. K. **A Ciência do Yoga**. Brasília: Editora Teosófica, 1996.

=====

Ludmila Rohr

Cidade: Salvador/BA - Brasil

E-mail: espaco@mahatmagandhi.com.br