



ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). Auto-regulação energética sob a ótica do Yoga e da Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

AUTO-REGULAÇÃO ENERGÉTICA SOB A ÓTICA DO YOGA E DA PSICOLOGIA CORPORAL

Marcos T. Elias (Mahamuni das)

Resumo

O texto expõe conceitos comuns entre a tradição do Yoga e a Psicologia Corporal, no que se refere à relação entre corpo, energia e atividade mental. Buscamos demonstrar, sob um ponto de vista prático, como estas tradições lidam com o fenômeno da energia vital, como a explicam e como identificam suas diferentes manifestações no corpo físico e na atividade mental.

Palavras-chave: Energia; Orgone; Psicologia Corporal; Prana; Yoga

Energia da vida

Entender o que é o fenômeno da vida é uma das causas mais nobres da sociedade humana. No decorrer de séculos desenvolvemos ciências, filosofias, teologias, usando tudo o que esteve ao alcance de nosso intelecto para explicar o que é a vida, de onde ela se origina, e para onde nos leva. Apesar disso, para nós a vida ainda é um grande mistério.

Qual a diferença entre matéria viva e matéria morta? O que faz com que um corpo tenha vida e a mantenha durante dez, vinte ou cem anos? E o que faz com que, num simples piscar de olhos, a vida deixe de estar presente naquele corpo por onde esteve por tanto tempo?

Longe de responder a estas questões, as quais não de continuar misteriosas, gostaria apenas de fazer alguns apontamentos relativos ao que as tradições do Yoga e da Psicologia Corporal têm a dizer sobre o fenômeno da vida, expresso no conceito de energia vital.

Samkhya e Yoga: Onde o microcosmo e o macrocosmo se encontram

Há alguns milênios desenvolveram-se na Índia Antiga duas tradições irmãs, as quais foram a fundo na investigação do fenômeno da energia vital. Tais eram as tradições de Samkhya e Yoga.



ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). Auto-regulação energética sob a ótica do Yoga e da Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

A primeira escola encarregou-se de descrever a constituição deste universo manifesto, postulando o desdobramento de energia de estados muito sutis em direção a estados mais densos. De acordo com esta filosofia Samkhya, todo este universo é formado por uma única substância chamada “Prakriti” ou “Shakti”, ou ainda “Prana”. Esta “substância” é o que atualmente chamamos de energia, a qual vem a se manifestar em diferentes estados e frequências, tais como a matéria sólida, líquida, o calor, a luz, o ar e o próprio espaço. Somando-se a este princípio de Prakriti ou Prana, esta filosofia descreve a existência do princípio da consciência, o qual recebe o nome de “Purusha”. Juntos, estes dois princípios de Purusha e Prakriti formam tudo o que existe neste mundo fenomenal, ou seja, consciência e energia.

Segundo Niranjanananda Swami:

Nas Upanishads está dito, “Um homem pode ter ouvidos, olhos, todas as faculdades e partes do corpo, mas se ele não tiver energia (maha prana) não haverá consciência.” Prana está tanto no macrocosmo quanto no microcosmo e é o substrato de toda a vida. (Niranjanananda, 2002, p.1)

Assim, um ser vivo é sempre a combinação entre Purusha, o princípio da consciência, e Prakriti enquanto o substrato energético e material que forma o seu corpo. Enquanto uma parte do todo do universo, cada ser vivo é formado a partir do mesmo substrato energético que compõe o todo, e deste modo existe uma interação energética constante entre o indivíduo enquanto parte e o universo enquanto todo.

Aqui começamos a entender o propósito da segunda escola que menciono acima, ou seja, a escola de Yoga. Enquanto Samkhya significa descrever, categorizar, teorizar sobre a constituição do universo (cosmologia), Yoga significa unir, integrar, harmonizar a relação entre as partes, os seres vivos, com o todo, o universo. Assim, Yoga trata desta interação energética entre os seres vivos e o universo.

De acordo com Desikachar:

... o que quer que nos aproxime da compreensão de que há uma força superior e maior do que nós mesmos é yoga. Quando nos sentimos em harmonia com essa força superior, isso também é yoga. (Desikachar, 2007, p. 40)

A interação energética entre o indivíduo e o universo acontece sempre e em diversos níveis, densos ou sutis. Uma forma de interação densa é o fato de todos os seres vivos extraírem energia do mundo através do alimento ingerido, seja em forma de



ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). Auto-regulação energética sob a ótica do Yoga e da Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

matéria orgânica ou inorgânica. Já um exemplo de interação um pouco mais sutil é o processo da respiração. Em condições normais, todos os seres dependem do alimento físico, da água e do ar para manterem-se vivos e energizados.

Agora, se refletirmos sobre esta troca energética a nível ainda mais sutil, entramos no campo das interações mentais, as quais são igualmente necessárias para a nossa manutenção energética. A vida também depende da troca de experiências, da troca de afeto, de contato e de conhecimento. A atividade da mente também é sustentada pela mesma energia que mantém o nosso corpo, e se a mente não é capaz de manter seu nível de energia de forma sadia e equilibrada, teremos excessos, carências ou desequilíbrios energéticos no corpo todo. Yoga trata de como cultivar as atividades do corpo e da mente, as quais são formas de expressão da energia universal, mantendo-as em equilíbrio e consonância com o todo universal.

Segundo o Yoga, em nosso interior a energia cósmica chamada Shakti assume cinco formas principais de atuação, as quais são chamadas de ares vitais (prana vayus). Estas cinco formas de atuação da energia dão origem a todos os nossos processos fisiológicos e mentais. Quando estão em equilíbrio entre si produzem saúde e expansão da vida, quando estão em desequilíbrio produzem as diversas formas de doenças físicas e emocionais.

Os cinco ares vitais são:

Prana: consiste na atuação da energia no sentido de absorver ou introjetar. É a energia que atua na ingestão dos alimentos, na inspiração, na atividade da mente de assimilar as experiências através dos cinco sentidos. Sua carência se manifesta em formas de apatias, acompanhada de baixa carga de energia pela ausência de contato e interação com o mundo. Um quadro típico de ausência de prana é o que chamamos de estado depressivo. Seu excesso, por sua vez, leva à atividade mental exacerbada e dispersiva, caracterizando os quadros de mania.

Samana: consiste na atuação da energia no sentido de digerir o alimento físico e as experiências (alimento mental). Quando esta energia é carente, não conseguimos digerir bem o que comemos, e tampouco conseguimos “digerir” aquilo que experimentamos, ficando a sensação de que as emoções decorrentes de nossas experiências ficaram retidas dentro de nós, assim como um alimento que fica a pesar em nosso estômago por longas horas. Se as emoções decorrentes de nossas experiências não forem elaboradas,



ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). Auto-regulação energética sob a ótica do Yoga e da Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

ou seja, digeridas, ficam sedimentadas em nosso corpo gerando uma série de desequilíbrios, principalmente quando são emoções traumáticas. O excesso de samana leva ao exagero no comer, no beber e no consumir.

Apana: consiste na atuação da energia no sentido de expulsar os resíduos da alimentação, e no sentido de expulsar as experiências, emoções e sentimentos negativos. Quando apana se enfraquece, temos problemas como a constipação e o acúmulo excessivo de toxinas por todo o corpo. Em termos emocionais, temos dificuldade em nos libertar de experiências traumáticas ou mesmo de superar certos apegos, retendo estes conteúdos mentais que são remoídos por anos e anos. O excesso de apana leva à eliminação excessiva.

Vyana: consiste na atuação da energia no sentido de fazer circular, de distribuir. A nível físico atua no sentido de distribuir a energia e os nutrientes provindos do alimento digerido para todo o corpo. A nível mental é responsável pela circulação dos pensamentos, sentimentos e emoções pelo campo da consciência. Seu enfraquecimento leva à distribuição irregular de energia pelo corpo e geralmente é decorrente do enfraquecimento da digestão e da capacidade de eliminação das toxinas, o que em termos mentais significa a presença de tensões que impedem a liberdade do fluxo energético. Este enfraquecimento de Vyana leva ao enrijecimento mental, aos esquematismos e estereotípias, pois a mente perde a sua liberdade de circulação. O excesso de Vyana novamente leva a mente à euforia, onde pensamentos e emoções se sucedem rapidamente como um turbilhão, em termos físicos temos a respiração e o batimento cardíaco em estados acelerados.

Udana: consiste na atuação da energia no sentido de expressão, movimento, se expressando por via da fala, da locomoção e da gesticulação. Sua carência é decorrente do enfraquecimento dos ares vitais precedentes, o que faz com tenhamos pouca energia para nos expressar-mos. Seu excesso é igualmente resultado de excesso dos ares vitais precedentes, o que faz com que tenhamos muita energia que deverá se expressar em inquietude e hiperatividade.

Para manter estas forças em equilíbrio dentro de nós, assim como regular nossa energia interna com a energia do mundo ao nosso redor, a ciência do Yoga propõe uma variedade de práticas e um estilo de vida. O estilo de vida pressupõe uma série de princípios que devem harmonizar o nosso convívio com os demais seres. Entre eles estão



ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). Auto-regulação energética sob a ótica do Yoga e da Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

a não violência, a veracidade, a não exploração alheia, o uso sensato da sexualidade e o desapego. Também propõe outros princípios que servem para nos manter em um caminho de auto-desenvolvimento, os quais são a limpeza e pureza interiores, o exercício do contentamento, a disciplina e o esforço de auto-superação, a auto-análise e auto-aceitação, bem como o reconhecimento e entrega a uma força maior e divina.

Em termos de práticas, o Yoga propõe o trabalho sobre o corpo físico através de asanas, os quais são diferentes posições e exercícios de auto-regulação do corpo. Os pranayamas são diferentes técnicas respiratórias para trabalhar o equilíbrio da mente e das energias sutis. Por fim, o Yoga apresenta variadas técnicas de meditação que tendem a ampliar e expandir o campo da consciência, e com isso, expandir a própria energia vital.

Reich e a energia Orgone

Há praticamente um século atrás, surgia entre o meio científico – acadêmico europeu um pesquisador de vanguarda que viria a reencontrar os elos perdidos, para a ciência ocidental, entre o corpo, a mente e o funcionamento da energia vital. Tal foi Wilhelm Reich, o criador da Orgonomia.

Em sua experiência como médico psiquiatra e psicanalista, Reich começou a se defrontar com os paralelos evidentes que se apresentavam entre as neuroses e as doenças do corpo, às quais chamou de biopatias. Em suas pesquisas subseqüentes ele encontra grandes equivalências entre certos traços de caráter e personalidade com certos tipos de tensões e bloqueios no corpo físico. Reich acreditava então 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. “A energia flui do centro do corpo para a periferia na sensação de prazer e da periferia para o centro do corpo na sensação de ansiedade.” (Volpi & Volpi, 2003, p.50)

O desenvolver de seus estudos o levou a constatar que a mesma energia que dava vida ao corpo e à mente dos seres vivos estava presente em todos os lugares e em todas as coisas, era a própria energia da vida, à qual chamou de energia Orgone. Se



ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). Auto-regulação energética sob a ótica do Yoga e da Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

retomarmos a noção de Samkhya e Yoga, Reich chegou ao mesmíssimo postulado de uma energia vital universal, a Shakti ou Prana da tradição yóguica.

Assim, Reich começou a vislumbrar como era possível trabalhar a mente humana para que a personalidade e o caráter pudessem ser funcionais e favoráveis à expansão da energia Orgone, pois tudo o que percebia era uma sociedade neurótica cujos valores, costumes e hábitos estavam pautados em uma restrição da energia vital, em uma espécie de bloqueio e aprisionamento das capacidades humanas, criando a partir disso uma série de doenças e tendências de comportamento destrutivo que equivocadamente esta sociedade neurótica acreditava ser algo normal.

Para Reich, a saúde física e mental estavam relacionadas à liberdade de expressão e expansão da energia vital, enquanto a maior parte das doenças mentais e físicas estavam vinculadas à tensões, bloqueios e diminuição da energia vital. Assim, um corpo livre de tensões significaria uma mente sadia e um fluxo e distribuição de energia regulado. Um corpo doente ou cronicamente tenso equivaleria à uma mente neurótica e um fluxo restrito e irregular de energia.

Assim, a auto-regulação energética, sobre o ponto de vista da psicologia corporal, passa pelo exercício de desbloqueio das tensões do corpo físico, assim como pelo trabalho de modificação consciente de padrões mentais neuróticos. Para Reich, este equilíbrio energético só pode ser alcançado plenamente quando nos tornarmos livres para expressar o que sentimos, e sobretudo, quando conseguimos experimentar o verdadeiro amor.

Referências

DESIKACHAR, T.K.V. **O coração do Yoga**. São Paulo: Jaboticaba, 2007.

NIRANJANANANDA, S. S. **Prana Pranayama Prana Vidya**. Bihar: Yoga Publications Trust, 2002.

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



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

7

ELIAS, Marcos T. (Mahamuni das). Auto-regulação energética sob a ótica do Yoga e da Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

Marcos T. Elias (Mahamuni Das)/PR - Professor de Yoga formado pelo instituto Yogabindu em Florianópolis, sobre a orientação do professor Pedro Kupfer. Psicólogo e psicoterapeuta (CRP 08/10450) com especialização em Psicologia Corporal e Bioenergética. Diretor do centro de yoga Gandiva Yoga Ashram em Curitiba-PR. Há sete anos é membro da escola Vedanta Vaishnava de Bhakti Yoga (Iskcon), onde serve e leciona. Dedicar-se também ao estudo do Ayurveda e da música indiana, com foco na utilização da música como forma de meditação.

E-mail: mahamuni_das@hotmail.com