



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. A prática da meditação como instrumento de autorregulação do organismo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO COMO UM INSTRUMENTO DE AUTORREGULAÇÃO DO ORGANISMO

Cynthia Sampaio

RESUMO

A meditação é um treinamento mental capaz de produzir integração entre a mente e o corpo. Sua prática ajuda a pessoa a conquistar equilíbrio, relaxamento e autocontrole além de desenvolvimento da consciência. É um instrumento de autorregulação do organismo, promovendo inúmeros benefícios para a saúde. Classificada, hoje em dia, como uma técnica complementar e integrativa, tem formado uma parceria significativa quando associada a tratamentos médicos convencionais.

Palavras-chave: Autorregulação. Equilíbrio. Meditação. Relaxamento. Saúde.

.....

A meditação é uma prática milenar, originária do Oriente, desenvolvida por diversas tradições espirituais para a ampliação da consciência e busca da saúde. Antigos textos, referentes à medicina ayurvédica indiana, demonstram que esta prática fazia parte dos procedimentos médicos utilizados para recuperação e manutenção da saúde há, no mínimo, cinco mil anos atrás (LIMA, 2005).

A prática da meditação despertou o interesse da comunidade científica do Ocidente a partir de 1970, quando Robert Wallace, da Universidade da Califórnia, realizou uma pesquisa onde analisou 36 meditadores e verificou os efeitos da meditação na fisiologia humana, tendo seu estudo publicado na conceituada revista *Science* (WALLACE, 1970). Desde então, renomadas universidades do mundo têm investido em pesquisas sobre os efeitos da meditação no organismo e no comportamento humano. Os estudos tem demonstrado que esta prática é um importante instrumento de regulação da saúde. Classificada, hoje em dia, como um recurso integrativo, tem formado uma parceria significativa nos tratamentos médicos convencionais.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. A prática da meditação como instrumento de autorregulação do organismo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

A palavra meditação é originária do sânscrito, língua tradicional da Índia, como dhyana, que quer dizer atenção, contemplação. Atualmente, o termo meditação se refere a uma grande variedade de práticas que abrangem desde técnicas designadas para promover relaxamento até exercícios desempenhados com objetivos mais abrangentes como a intensificação do senso de bem estar (LUTZ *et al*, 2008). Inclui ainda técnicas de respiração, repetição de sons e/ou observação do processo do pensamento para focar a atenção e promover um estado de consciência de si mesmo, e assim como de calma interior (CANTER, 2003).

Estudos e pesquisas sobre meditação na área de saúde levaram à necessidade de uma definição operacional para este termo. Cardoso *et al* (2004) definiram alguns elementos como parâmetro para que um procedimento fosse caracterizado como meditação, sendo esta definição publicada e aceita no meio científico. São eles: uso de alguma técnica claramente definida, produção de relaxamento muscular e psíquico com redução do pensamento lógico, ser necessariamente um estado autoinduzido; e, desenvolver a capacidade de manter o foco de atenção em determinado ponto que funciona como âncora.

Existem dois tipos gerais de meditação: meditação de concentração e meditação de atenção plena. O primeiro enfatiza o foco da atenção para um objeto e a sustentação desta atenção até que a mente atinja um aquietamento dos pensamentos. Sua prática contínua produz relaxamento e clareza mental ((BARROWS, 2002, *apud* KRISANAPRAKORNKIT *et al*, 2009). Na meditação de atenção plena, o destaque é para a abertura da percepção dos conteúdos que vão emergindo na mente e o indivíduo deve procurar não julgar nem reagir aos seus próprios pensamentos e emoções. Esta técnica favorece o descondicionamento de padrões prévios de comportamento, possibilitando ao indivíduo criar novas estratégias para lidar com os eventos da vida (ASTIN, 1997, *apud* KRISANAPRAKORNKIT *et al*, 2009). Existe, ainda, um terceiro tipo de meditação denominado contemplativo que integra tanto a habilidade de focalizar quanto a de se abrir (SHAPIRO, 1981; SHAPIRO, SCHWARTZ & SANTERRE, 2005).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. A prática da meditação como instrumento de autorregulação do organismo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

Através de sua prática, cada tipo oferece, à sua maneira, uma possibilidade de se entrar em um estado de coerência interior que favorece a integração de todos os ritmos biológicos e das funções de harmonização do organismo (SERVAN- SCHREIBER, 2008). Além disso, os diferentes tipos de práticas meditativas objetivam alterar o fluxo dos pensamentos gerando novos padrões de comportamento e consciência (DANUCALOV & SIMÕES, 2006). Ao produzir um estado alterado de consciência facilita o modo meta-cognitivo de pensar, tornando possível a expectativa de benefícios cognitivo-comportamentais (HASSED, 1996, *apud* KRISANAPRAKORNKIT *et al*, 2009).

Inúmeras pesquisas realizadas com meditadores demonstram que ocorrem mudanças fisiológicas durante a prática tais como: diminuição da frequência cardíaca, respiração mais lenta, diminuição da condutividade elétrica da pele, variações na frequência EEG, variações hormonais, modificações nas concentrações de inúmeras substâncias neurotransmissoras, redução da temperatura corporal, alteração dos sentidos e das percepções, dentre outras, indicando um aumento da atividade parassimpática (WALLACE, 1970; CANTER, 2003; DANUCALOV & SIMÕES, 2006). Estas mudanças fisiológicas caracterizam um estado de relaxamento e trazem alguns *insights* de como a meditação opera no organismo. Segundo Canter (2003), o relaxamento e a redução do estresse, que são afirmados como resultado da meditação, podem trazer benefícios profiláticos e terapêuticos para a saúde.

Na última década, através de sofisticados equipamentos, os neurocientistas têm comprovado que a meditação, além de produzir efeitos neuroendócrinos e neuroquímicos que modificam a atividade cerebral e o metabolismo do indivíduo, provocam também alterações estruturais em áreas do cérebro, atuando sobre a plasticidade cerebral, o que favorece a melhoria das funções cognitivas e emocionais da pessoa. As investigações mostram que o cérebro se modifica conforme as experiências do indivíduo e a meditação é um treino mental que atua sobre o cérebro afetando a maneira como os estímulos são percebidos, ajudando a desfazer condicionamentos (LAZAR *et al*, 2005; SLAGTER *et al*, 2007; MASCARO, 2008).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. A prática da meditação como instrumento de autorregulação do organismo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

Sabe-se, hoje em dia, que as atitudes mentais podem influenciar o organismo gerando saúde ou doença na medida em que equilibram ou desequilibram a liberação de inúmeros hormônios (DANUCALOV & SIMÕES, 2006). Diversos estudos produziram provas da ligação de processos mentais com os aspectos autonômicos, relativos ao funcionamento do sistema nervoso, que provocaram a criação de uma disciplina inteiramente nova, conhecida como psiconeuroimunologia. De acordo com ela, uma mente cronicamente alterada pode produzir efeitos negativos nos mecanismos homeostáticos do organismo, facilitando a aparição de enfermidades somáticas (ALPER, 2008).

A meditação se torna uma prática autorregulatória do corpo e da mente ao ajudar a pessoa a desenvolver a capacidade de obter algum grau de controle sobre os processos psicofisiológicos autonômicos, restabelecendo os mecanismos homeostáticos orgânicos e favorecendo mudanças cognitivas e comportamentais que geram saúde e bem estar psicológico (DAVIDSON & GOLEMAN, 1977; BOGART, 1991; DANUCALOV & SIMÕES, 2006).

As pesquisas mais recentes comprovam que a prática da meditação ajuda no fortalecimento do sistema de defesa do organismo, no controle da insônia, depressão, fobias e de várias doenças psicossomáticas com a melhora da condição emocional; reduz sensivelmente a tensão, o stress e a ansiedade; adia o envelhecimento das células pela redução dos processos inflamatórios; regula a pressão arterial e aumenta a eficiência cardiovascular; melhora a concentração, o raciocínio, a memória e a criatividade; promove autoconhecimento e crescimento espiritual.

As evidências científicas dos inúmeros benefícios advindos da meditação e da eficácia de seu uso no tratamento e recuperação da saúde fizeram com que esta prática fosse incorporada em vários hospitais e consultórios psicoterápicos em diversas partes do mundo.

Existem inúmeras práticas de meditação -- aquelas que passam por tradições religiosas, as que buscam a conexão com a espiritualidade sem conotação religiosa e as que se propõe a ser um treinamento puramente mental desvinculado de uma proposta espiritual. Segundo Servan-Schreiber (2008), o ponto central, comum às numerosas práticas, consiste em retirar



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. A prática da meditação como instrumento de autorregulação do organismo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

temporariamente a atenção do mundo exterior e dos pensamentos relacionados a ele para focalizá-la sobre o tema de meditação escolhido, sendo a chave, em todos os casos, o controle da atenção.

.....

REFERÊNCIAS

ALPER, M. **A parte divina do cérebro**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2008.

BOGART, G. The use of meditation in psychotherapy: A review of the literature. **Am J Psychoter**, vol. 45(3), 1991.

CANTER, P. The therapeutic effects of meditation. **BMJ**, 326: 1049-1050, 2003.

CARDOSO, R.; SOUZA, E.; CARMANO, L. *et al.* Meditation in health: an operational definition. **Brain research protocol**, 14: 58-60, 2004.

DANUCALOV, M. & SIMÕES, R. **Neurofisiologia da meditação**. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

DAVIDSON, R.J. & GOLEMAN, D.J. The role of attention in meditation and hypnosis: A psychobiological perspective on transformations of consciousness. **The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis**, 25(4): 291-308, 1977.

KRISANAPRAKORNKIT, T.; SRIRAJ, W.; PIYAVHATKUL, N. *et al.* Meditation therapy for anxiety disorders. **Cochrane Database of Systematic Reviews**. In: **the Cochrane Library**, Issue 12, Art. CD004998. pub1

LAZAR, S.W.; KERR, C.E.; WASSERMAN, R.H. *et al.* Meditation experience is associated with increased cortical thickness. **Neuroreport**, 16(17): 1893-1897, 2005.

LIMA, R.F. Suportes básicos e neurofisiologia das práticas meditativas. **O Portal dos Psicólogos**, 2005. Disponível em: <<http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0266.pdf>>

LUTZ, A.; SLAGTER, H.A.; DUNNE, J.D. *et al.* Attention regulation and monitoring in meditation. **Trends Cogn Sci**, 12(4): 163 – 169, 2008.

MASCARO, L. **Arquitetura do eu**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008

SERVAN-SCHREIBER, D. **Anticâncer**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2008.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

6

SAMPAIO, Cynthia. A prática da meditação como instrumento de autorregulação do organismo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

SHAPIRO, D. Meditation: Clinical and health-related applications. **The Western Journal of Medicine**, 134(2): 141-142, 1981.

SHAPIRO, S.L.; SCHWARTZ, G.E. & SANTERRE, C. Meditation and positive psychology. In **C. R. Snyder & S. J. Lopez, Handbook of positive psychology**. New York: Oxford USA Trade, 2005.

SLAGTER, H.A.; LUTZ, A.; GREISCHAR, L.L. *et al.* Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources. **PloS Biology**, 5(6):1228-1235, 2007.

WALLACE, R.K. Physiological effects of transcendental meditation. **Science**, 167:1751-1754, 1970.

.....

AUTORA

Cynthia Sampaio / Salvador / BA / Brasil - Psicóloga (CRP-03/00397) graduada pela UFBA (1979). Mestranda em Medicina e Saúde Humana pela EBMS. Especialista em Psicologia Clínica pela EBMS. Certificada como Analista Bioenergética e Supervisora pelo “International Institute for Bioenergetic Analysis” (EUA). Diplomada como Psicoterapeuta em Biossíntese pelo Instituto Brasileiro de Biossíntese de São Paulo. Certificada em Dinâmica Energética do Psiquismo. Certificada em Terapia Familiar Sistêmica pelo Centro de Constelações Familiares do México (Sowelu). Certificada em Constelações Familiares pelo Internationales Institut Fur Systemische Psychotherapie (Alemanha). Atua clinicamente, há mais de 30 anos, atendendo individualmente adultos, casais, coordenando grupos, vivências e supervisionando terapeutas. Formada em Energia, Healing e Desenvolvimento Humano pelo Logos Centro, coordena, desde 1997, grupos neste enfoque.
E-mail: cysampaio@terra.com.br