



## MEDITAÇÕES ATIVAS E PSICOLOGIA CORPORAL

**Luciana Garbini De Nadal**

### RESUMO

As meditações ativas são técnicas criadas pelo mestre indiano Osho que se utilizam da expressão corporal, movimentos, respiração, emissão de sons a fim de levar o praticante a entrar em contato consigo mesmo, ou seja, aumenta a consciência corporal. Essas técnicas buscam a expressão de sentimentos até então suprimidos pelo medo de entrar em contato com eles. No momento em que essa energia é liberada, o praticante consegue sentir um silêncio interior. A bioenergética de Alexander Lowen segue princípios muito parecidos. Essa técnica terapêutica trabalha com exercícios que envolvem certas posturas corporais, movimentos, respiração, expressão de sentimentos, a fim de liberar essa energia bloqueada. Com isso, o indivíduo se reconecta e se conscientiza de seu corpo. O objetivo desse artigo é fazer um paralelo entre as meditações ativas de Osho e a Psicologia Corporal, mais precisamente a bioenergética de Alexander Lowen.

**Palavras-chave:** Alexander Lowen. Bioenergética. Meditações ativas. Osho. Psicologia Corporal.

.....

Osho é um filósofo e mestre indiano que, assim como Wilhelm Reich, precursor da Psicologia Corporal, questionou o padrão neurótico de nossa sociedade. Ele percebia o quanto o homem moderno é dividido pela neurose. Esta divisão permite que apenas uma parte de seu ser possa ser expressa; a outra fica suprimida, lutando para ser aceita. Em razão disso, criou *meditações ativas*, ou seja, técnicas de meditação que trabalham o ser como um todo, criando condições para a expressão do material inconsciente. Para isso, estas meditações se utilizam de dança, respiração, emissão de sons, movimentos e expressão. Após a liberação do caos interior, o praticante consegue estar mais em contato com seu corpo, com o seu coração, em um estado de silêncio (Osho, 1997).

Osho sugere que as pessoas que desejam meditar iniciem com técnicas que se utilizem do movimento, como as meditações ativas. Isso porque as pessoas retêm muito material inconsciente, o que as impedem de conseguirem ficar totalmente paradas e em silêncio. Conforme Osho, quando se tenta iniciar com a meditação parada e silenciosa, a mente fica pedindo movimento: cada



músculo, cada veia, cada fibra do corpo passa a se mover. E quanto mais a pessoa tenta ficar parada, mais movimento interior ela sentirá; mais a perturbação interior será sentida. Quanto mais a pessoa se esforçar para ficar parada e em silêncio, mais se tornará consciente de sua insanidade; e se ela não estiver preparada para ter conhecimento de todo esse material inconsciente, poderá se sentir frustrada, triste, deprimida. Osho sugere começar “dando permissão à insanidade”: dançando “loucamente”, respirando caoticamente, chorando... Ou seja, permitindo que todo esse material inconsciente chegue à consciência e possa ser expresso. E então o oposto se manifesta: aos poucos, o praticante começa a sentir um ponto dentro de si silencioso e imóvel. Forçar o corpo e a mente a ficarem em silêncio é suprimi-los. No momento em que o conteúdo emocional é aceito e expresso, ocorre uma liberação desse acúmulo de energia. E então, a pessoa conseguirá ficar imóvel e em silêncio naturalmente, sem esforço. Esse autêntico silêncio vem da sensatez interna do corpo; não há mais a mente dividida e nem supressão. Diz Osho: “Os que reprimem as suas neuroses tornam-se cada vez mais neuróticos, enquanto os que a manifestam conscientemente, livram-se dela” (Osho, 1997, p. 39). No momento em que a energia em excesso é liberada, há um florescimento interno, ou seja, o indivíduo toma consciência de seu potencial interior, de sua capacidade criativa, de seu prazer (Osho, 1997).

As meditações ativas seguem muitos dos princípios da Psicologia Corporal, especialmente da *bioenergética* de Alexander Lowen. Psicologia Corporal é entendida aqui como a ciência que estuda as manifestações comportamentais e energéticas do corpo sobre a mente e da mente sobre o corpo; ou seja, é um processo *somatopsicodinâmico* (Volpi, 2005). Ela teve suas raízes em Wilhelm Reich, ex-colaborador de Sigmund Freud.

Lowen partiu dos ensinamentos recebidos de Reich e criou sua própria técnica terapêutica. A bioenergética é uma abordagem que ajuda o indivíduo a recuperar o contato com seu corpo, incluindo aí, as funções de respiração, movimento, sentimento, auto-expressão e sexualidade. Seu objetivo é fazer o



indivíduo retomar a sua natureza primária, que compreende a liberdade, graça e beleza, resultando em um corpo e em uma mente saudável e desenvolvendo no indivíduo a capacidade de amar (Lowen, 1982).

Lowen enfatiza muito a importância de o indivíduo desenvolver a capacidade de se auto-expressar. A bioenergética trabalha muito com exercícios respiratórios, com movimentos, com expressão dos sentimentos até então inconscientes. Ela busca “(...) aumentar o nível de energia do indivíduo, liberar a sua auto-expressão e restaurar o fluxo de sentimentos do seu corpo” (Lowen, 1982, p. 44); faz com que o indivíduo abra seu coração para a vida e para o amor.

De acordo com Lowen, um dos dogmas da bioenergética é de o indivíduo ter consciência de seu corpo. Esta é a única maneira de descobrir quem ele é. Se ele não está atento a seu corpo, é porque há um medo de experimentar certos sentimentos. Se estes têm caráter ameaçador, geralmente são suprimidos através de tensões musculares crônicas. Essas tensões impedem que o fluxo de energia passe livremente nas áreas que poderiam trazer esses sentimentos à tona. Dessa maneira, o estado de excitação corporal e a capacidade de concentração da mente diminuem. Diz o autor: “Uma pessoa é a soma total das suas experiências de vida, cada uma das quais é registrada na sua personalidade e estruturada em seu corpo”. (Lowen, 1982, p. 50).

Há muitas semelhanças entre as meditações ativas desenvolvidas por Osho e a abordagem terapêutica da bioenergética de Alexander Lowen. E as semelhanças não dizem respeito apenas às técnicas, mas também ao modo de pensar o indivíduo e a sociedade.

Os dois autores falam do quanto as pessoas estão sem contato com o próprio corpo. Nossa sociedade valoriza muito o aspecto mental, considerando o corpo, as sensações, os sentimentos como algo sem muita importância. De acordo com Osho: “Quanto mais civilizado o homem se torna, menos contato tem com seu próprio corpo. O contato perdeu-se: por isso o corpo é tão tenso” (Osho, 1997, p. 61). Ambas as abordagens trabalham para que o indivíduo volte a ter consciência de seu corpo. Para isso, como já citado, se utilizam de



DE NADAL, Luciana Garbini. Meditações ativas e psicologia corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

técnicas de expressão corporal, respiração, movimentos, sons, buscando restaurar a capacidade do indivíduo de se auto-expressar, de sentir prazer, de ser criativo e de ir para a vida de coração aberto. “A vida do corpo é sentimento: sentir-se vivo, vibrante, bem, excitado, furioso, triste, alegre e, finalmente, contente” (Lowen 1982, p. 61).

Tanto Lowen quanto Osho enfatizam a importância de trazer à consciência conteúdos inconscientes restaurando, assim, o livre fluxo energético do corpo, liberando as tensões musculares. Há uma ênfase em ambas as abordagens na auto-expressão, de maneira que todos os sentimentos sejam aceitos e expressos. Com a liberação desses sentimentos, há uma sensação de plenitude, de integridade. Assim, abre-se espaço ao prazer, ao relaxamento, à criatividade, ao sentimento de amor, qualidades que estavam até então “soterradas” por camadas de sentimentos reprimidos e não aceitos. “O prazer e a satisfação são, como tenho dito, o resultado imediato das experiências de auto-expressão” (Lowen 1982, p. 43). Além disso, a consciência do indivíduo se expande e todo o seu potencial se torna disponível, o que Osho chamou de florescimento interno.

Podemos perceber, portanto, que as meditações ativas de Osho e a Psicologia Corporal são abordagens que seguem princípios semelhantes e podem ser utilizadas conjuntamente na busca de crescimento pessoal. Acredito que as meditações ativas poderiam ser utilizadas como técnica complementar no processo terapêutico, proporcionando ao praticante um maior centramento, trazendo sua consciência ao presente e a seu corpo.

.....

## REFERÊNCIAS

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. 5ª ed. São Paulo: Editora Summus Editorial, 1982.

OSHO. **Meditação: A Arte do Êxtase**. 12ª Ed. São Paulo: Editora Cultrix LTDA, 1997.

VOLPI, José Henrique. **O paciente depressivo sob a ótica da psicologia corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm). Acesso em: 30.abril.2010



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

5

DE NADAL, Luciana Garbini. Meditações ativas e psicologia corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

.....

#### **AUTORA**

**Luciana Garbini De Nadal/RS** – Psicóloga (CRP-07/16819) formada pela UFRGS. Formação em Bioenergética e Meditações Ativas. Formação em massagem bioenergética com Ralph Viana. Cursos em Psicologia Corporal (terapia reichiana, respiração holotrópica e outras técnicas), massagem chinesa Tui-Na no Centro de Treinamento Holístico. Pós-graduação em Psicologia Organizacional. Diretora do Centro de Treinamento Holístico-Porto Alegre/RS.

**E-mail:** [lugarbini@gmail.com](mailto:lugarbini@gmail.com)

