COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Respiração, relaxamento e meditação. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos. Acesso em: ____/____/____.

RESPIRAÇÃO, RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO

Cynthia Sampaio

RESUMO

A prática da meditação produz uma integração entre o corpo, a mente e o espírito e ajuda a pessoa a conquistar equilíbrio, autocontrole além de desenvolvimento da consciência. Inúmeras são as comprovações científicas já obtidas a respeito do potencial da meditação como instrumento de autorregulação do organismo humano, assim como de seus benefícios para a saúde.O desenvolvimento do processo meditativo passa poretapas que envolvem a ampliação da respiração e a possibilidade de relaxamento da mente lógica para que ocorra uma expansão da consciência. Existemvariadas práticas que ensinam a arte de meditar, no entanto, todas tem em comum a retirada da atenção do mundo exterior e a focalização da mente em um tema que varia a depender da metodologia escolhida.

Palavras-chave: Atenção. Autorregulação. Equilíbrio. Meditação. Relaxamento. Respiração.

A meditação está fortemente associada às filosofias orientais e à religião, incluindo o budismo e o hinduísmo. No entanto, referências sobre a meditação e o processo meditativo podem ser encontradas no cristianismo, no judaísmo e no islamismo como uma atividade secular e terapêutica (LEVINE*et al*., 2017). É uma prática milenar para o desenvolvimento da consciência e busca da saúde integral que promove uma integração entre o corpo, a mente e o espírito.

A palavra meditação, em latim é *meditare*, significa ir para o centro, voltar a atenção para dentro de si, desligando-se do mundo exterior. Em sânscrito, usa-se o termo*dhyana*, que significa um estado de atenção, sem alterar a concentração da mente (DANUCALOV & SIMÕES, 2006). A meditação abrange uma ampla variedade de atividades que procuram expandir e ressaltar o alcance da mente,cujo funcionamento possível é produzido quase sempre pelas formas de disciplina sensório-motora, onde constam itens como: permanecer sentado em silêncio, relaxar, fechar os olhos, respirar de modo consciente e adotar um objeto da consciência (JONHSON, 1995).

Cardoso *et al.* (2004) desenvolveram uma definição operacional para o termo, especificando-a como um procedimento que se utiliza de alguma técnica específica (claramente definida), envolvendo estado alterado de consciência, com relaxamento muscular em algum ponto do processo e relaxamento da lógica; é um estado necessariamente

autoinduzido, utilizando um artifício de autofocalização (cognominado de "âncora") e valorizando a autopercepção.

Diferentes práticas de meditação

Existem variadas práticas que ensinam a arte de meditar que podem tanto estar vinculadas à uma tradição religiosa quanto buscar uma conexão com a espiritualidade sem conotação religiosa ou, ainda, ser um treinamento puramente mental desvinculado de qualquer proposta espiritual. O que se observa é que todas tem em comum a retirada da atenção do mundo exterior e a focalização da mente em um tema que varia a depender da metodologia escolhida. A chave presente em todas é o controle da atenção. (SERVAN- SCHREIBER, 2008). De acordo com Levine *et al.* (2017), as práticas de meditação mais conhecidas são:

- Meditação *Samatha* -prática budista de acalmar a mente, focalizando na respiração, em uma imagem ou em um objeto;
- Meditação *Vipassana* -prática tradicional budista e indiana, que enfatiza a consciência da respiração, faz com que a pessoa que medita fique ciente do arque entra e sai pelo nariz e ensina a observar os pensamentos e experiências à medida que elas surgem, aprendendo a ver as coisas como elas são;
- Meditação *Mindfulness* - sua origem vem dos ensinamentos budistas. Usa técnicas de atenção focada, observando e aceitando tudo o que surge sem julgamento;
- Meditação *Zen* - prática budista do Japão. A pessoa concentra sua atenção na respiração abdominal e observa pensamentos e experiências ao passar pela mente e pelo ambiente;
- Meditação *Raja Yoga* -prática hindu que remonta a milhares de anos, utiliza a concentração para acalmar a mente e trazê-la para um ponto de foco. Inclui uma combinação de mantra, técnicas de respiração e meditação nos pontos dos chakras / medula espinhal como focos de atenção;
- Meditação *Loving-kindness* – sua origem vem dos ensinamentos do budismo tibetano. Envolve enviar amor-bondade a si mesmo, depois continuar enviando-o a um amigo ou ente querido, a alguém que é neutro em sua vida, a uma pessoa difícil e depois ao universo;

- Meditação Transcendental –originária das antigas tradições védicas da Índia. É uma prática de meditação baseada em mantras, na qual cada praticante recebe um mantra pessoal que é usado para ajudar a trazer o foco da mente para dentro;
- Meditação *Relaxation Response* - uma prática multifacetada que pode envolver a conscientização e o rastreamento das respirações ou repetição de uma palavra, frase breve ou oração.

É importante acrescentar que existem outras práticas meditativas, como as utilizadas por Osho e conhecidas como meditações catárticas, ou ainda as meditações cristãs, como as desenvolvidas por Santo Inácio de Loyola (DANUCALOV & SIMÕES, 2006), como também as práticas meditativas do *Healing,* desenvolvidas por Robert Moore (TAMAS, 2013). Cada uma destas diferentes práticas, à sua maneira, fornece a possibilidade de se entrar em um estado de coerência interior que facilita a integração dos diversos ritmos biológicos e das funções de equilíbrio do organismo (SERVAN- SCHREIBER,2008).

Danucalov e Simões (2016) salientam que, a despeito das diferentes práticas existentes, é possível identificar seis formas distintas de meditação, sendo que algumas escolas adotam mais de uma dessas técnicas ao mesmo tempo:

- Concentração – é a forma mais genérica de treinamento mental. Pode-se meditar a qualquer momento fixando a mente de forma intensa em um único ponto;
- Estado aberto – o meditador torna-se um mero expectador dos pensamentos que invadem a sua mente, estando atento a todos mas sem se prender a nenhum;
- Destemor – o praticante desenvolve uma atitude mental de confiança profunda e inabalável de que nada poderá perturbá-lo;
- Compaixão – o meditador busca produzir um intenso sentimento de amor e compaixão por todos os seres vivos;
- Devoção – o praticante tem como foco principal a devoção incondicional ao mestre representativo de sua doutrina;
- Visualização – o praticante constrói em sua tela mental uma imagem específica.

Meditação e respiração

A prática meditativa tem como um de seus principais pilares o foco no processo da respiração.Uma respiração profunda unifica o corpo, aumenta a capacidade de sentir e beneficia a saúde. De acordo com Lowen (1982), a força da vida ou espírito de um organismo tem sido sempre associada à respiração. Segundo ele, é apenas através de uma respiração profunda e plena que o indivíduo consegue energia para uma vida mais conectada com a sua essência. Para Boadella (1992), o equilíbrio entre a inspiração e a expiração expressa também o equilíbrio entre a retenção e a liberação emocional, sendo através de um ritmo respiratório relaxado que se desenvolve a função de centramento.

Durante a preparação para a meditação, manter a atenção na observação da inspiração e expiração do ar é a âncora que ajuda a retirar a mente dos pensamentos cotidianos, permitindo o relaxamento da mente lógica, conduzindo-a para o estado meditativo. No yoga ou na meditação existem variadastécnicas de respiraçãochamadas de *Pranayama*, que se diferenciam a partir da metodologia praticada.

*Pranayama*é uma palavra sânscrita que significa controle ou regulação do *prana*. *Prana* é a energia vital, cósmica, presente no universo e necessária para o funcionamento de toda a vida (DANUCALOV & SIMÕES, 2006). Taimni (2001) afirma que o *prana* existe em todos os planos da manifestação, sendo o elo que liga a matéria e a energia por um lado, e a consciência e a mente, por outro.É através da respiração que o *prana* entra no organismo humano. Sendo assim, as diversas práticas meditativas utilizam diferentes técnicas de controle da respiração para provocar mudanças na consciência e avançar para estados profundos da mente.

Meditação e saúde

A prática da meditação foi introduzida de forma mais abrangente no ocidente em meados de 1960 por grupos e movimentos que, em contato com experiências orientais, começaram a praticar a meditação de uma forma autônoma, como um recurso para uma vida saudável. Este comportamento despertou a curiosidade de Robert Keith Wallace, da Universidade da Califórnia, levando-o a realizar a primeira pesquisa que investigou, dentro da metodologia científica, os efeitos da meditação na fisiologia humana. Os resultados mostraram que a prática da meditação provocava alterações fisiológicas compatíveis com mudanças na atividade autonômica indicativas de redução da atividade simpática, sugerindo que a meditação poderia ter aplicações na medicina clínica devido provocar um estado de relaxamento no

organismo (WALLACE, 1970). Seu estudo, publicado na revista *Science*, em 1970, despertou a curiosidade do mundo científico e deu origem a uma série de pesquisas para verificar os efeitos desta prática no organismo humano e na saúde.

Nos últimos 30 anos, inúmeras pesquisas comprovaram 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; além de promover autoconhecimento e crescimento espiritual (SAMPAIO *et al*, 2017). Nas últimas décadas os estudos demonstraram que esta prática modifica a atividade cerebral provocando inclusive, alterações estruturais em áreas do cérebro que favorecem a melhoria das funções cognitivas e emocionais da pessoa (LAZAR *et al*, 2005; HÖLZEL *et al*, 2011).

As evidências científicas já obtidas a respeito do potencial da meditação como instrumento de autorregulação do organismo humano, assim como de seus benefícios para a saúde, fizeram com que esta prática fosse incorporada aos tratamentos da saúde como uma técnica complementar e integrativa. No Brasil, desde 2006, a meditação faz parte do programa de Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, sendo definida como um procedimento que foca a atenção de modo não analítico ou discriminativo, promovendo alterações favoráveis no humor e no desempenho cognitivo.

Concluindo

Como para Kozasa (2006), entendo que a meditação, pelo seu baixo custo, pela possibilidade de ser ensinada aos pacientes, pela sua efetividade já comprovada, quando utilizada no contexto de uma série de transtornos, como técnica complementar ao tratamento, pode representar uma importante contribuição para a atenção primária à saúde, no atendimento público.

REFERÊNCIAS

BOADELLA, D. **Correntes da vida.** São Paulo: Summus, 1992.

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.

HÖLZEL, B.K.; CARMODY, J.; VANGEL, M. *et al.* Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. **Psychiatry Research,**191: 36–43, 2011.

JONHSON, W. Introdução. In: **Do Xamanismo à Ciência: uma história da meditação**. São Paulo: Editora Cultrix, 1995.

KOZASA, E.H.; A prática de meditação aplicada ao contexto da saúde. **Saúde Coletiva**, 10 (3): 63-66, 2006.

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.

LEVINE, G.N.; LANGE, R.A.; BAIREY-MERZ, C.N. Meditation and Cardiovascular Risk Reduction: A Scientific Statement From the American Heart Association. J Am Heart Assoc, 6(10). pii: e002218, 2017.

LOWEN, A. **Bioenergética.** São Paulo: Summus, 1982.

SAMPAIO, C.V.; LIMA, M.G.; LADEIA, A.M. Meditation, Health and Scientific Investigations: Review of the Literature. **J Relig Health**, 56(2): 411- 427, 2017.

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

TAIMNI, I.K. **A ciência do yoga**. Brasília-DF:Teosófica, 2001.

TAMAS, E. (org). **Conversas com Bob Moore: healing e desenvolvimento humano**. São Paulo: Scortecci, 2013.

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

AUTORA E APRESENTADORA

Cynthia Sampaio / Salvador / BA / Brasil
Psicóloga Clínica (CRP-03/00397). Mestre e doutoranda em Medicina e Saúde Humana pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. Analista Bioenergética e Supervisora pelo Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo (IIBA- Nova York- EUA). Psicoterapeuta em Biossíntese pelo Instituto Brasileiro de Biossíntese (IIB-Hiden-Suiça). Certificada em Dinâmica Energética do Psiquismo (DEP-Brasil), em Terapia Familiar Sistêmica (Sowelu-México), em Constelações Familiares (Internationales Institut fur Systemische Psychotherapie-Alemanha) e em Energia, Healing e Desenvolvimento Humano (Logoscentro-Brasil). Clinica há mais de 30 anos, atendendo individualmente adultos, casais, coordenando grupos, vivências e supervisionando terapeutas.
E-mail: cysampaio@terra.com.br