



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DE NADAL, Luciana Garbini; EISENREICH, Alessandra da Silva. *Meditações Ativas e Movimento Livre*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

MEDITAÇÕES ATIVAS E O MOVIMENTO LIVRE

**Luciana Garbini De Nadal
Alessandra da Silva Eisenreich**

RESUMO

Nessa vivência será apresentada a meditação do Osho Nataraj. Esta meditação consiste em uma dança livre, em que o praticante é convidado a se deixar levar por uma música com várias nuances emocionais, permitindo que seu corpo se expresse livremente. De acordo com Wilhelm Reich, durante nosso desenvolvimento passamos por traumas que vão causando bloqueios energéticos que se expressam tanto no nosso psiquismo, quanto no nosso corpo. Nosso objetivo é permitir ao participante perceber seu corpo, suas tensões e expressar o que sente na dança.

Palavras-chave: Energia. Meditação. Movimento. Osho. Reich.

.....

Wilhelm Reich partiu da teoria econômica de Sigmund Freud e aprofundou seus estudos sobre a energia que corre pelo nosso corpo e que se encontra em todas as coisas vivas, a energia orgone. Os organismos vivos respondem aos estímulos com movimento, ao contrário da matéria não viva que não apresenta movimento pulsatório e, portanto, não tem sensações, não sente. Reich (2003) considera as emoções e a energia como as forças que movem, com funções específicas, o protoplasma vivo. Elas expressam uma condição de mobilidade do organismo, cada qual com sua qualidade particular. Em um organismo encoraçado, o movimento e a expressão corporal são contidos, bloqueados, limitados. Isso pode ser facilmente observado na maneira como que as pessoas se movimentam, se expressam no dia-a-dia.

Quando há um bloqueio, não quer dizer que a energia não flua, mas sim, que ela cria uma circulação específica, se torna disruptiva para a circulação da energia no corpo inteiro (Martins, 1997). Esses bloqueios (couraças) são causados por situações pelas quais passamos na infância, quando não nos foi permitido sentir, nem expressar certas emoções, por serem consideradas inaceitáveis em nosso ambiente familiar ou em nossa cultura.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DE NADAL, Luciana Garbini; EISENREICH, Alessandra da Silva. *Meditações Ativas e Movimento Livre*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

A realidade da vida, para Reich, é movimento puro; as tentativas de parar esse movimento formam as couraças e são causadoras de todo o sofrimento que os seres humanos têm experimentado. As couraças são tentativas de ir contra a natureza, de criar um imóvel absoluto dentro e fora de nós. “No movimento, o limite entre nós e o mundo se liberta, porque neste momento, desaparece tudo, não há objeto e não há eu, há o movimento puro”. Stolkiner (pg. 40, 2008).

É nesse sentido que Osho desenvolveu suas meditações ativas. Estas se utilizam de expressão corporal, respiração, danças, visando um aumento da consciência, através da expressão das emoções e sentimentos que carregamos em nossos corpos como bloqueios. Uma dessas meditações chama-se *Nataraj*, que consiste em uma dança livre. Osho desenvolveu, junto de profissionais da área, uma música que acompanha a meditação inteira. Essa música passa por diversas melodias que expressam diferentes emoções. O praticante é convidado a deixar seu corpo se expressar, sem que seu ego interfira: sem tentar dançar de maneira programada, sem se preocupar com o que outros poderiam pensar, sem tentar controlar o movimento, apenas deixando a dança fluir. Deve esquecer de que *alguém* está dançando e passar a *ser* a dança. O dançarino deve desaparecer e só a dança deve permanecer.

A meditação não é concentração, pois no momento em que se concentra em algo, há um objeto, há uma dualidade. Na meditação, não há divisão entre o fora e o dentro, os limites se dissolvem; é uma consciência não-dual. Passamos a funcionar como uma totalidade, em um estado de aceitação.

Diz Osho:

Permaneça num clima de festa. Você não está fazendo nada muito sério; está apenas brincando, brincando com sua energia vital, com sua bioenergia, permitindo que ela se mova à sua maneira. Assim como o vento sopra e o rio flui – você está fluindo e soprando. Sinta isso. (Osho, 1980, pg 51).

A meditação é um estado de não-mente, sem conteúdo; um estado de consciência pura. É como deveríamos ser naturalmente, é como as crianças são antes de aprenderem e internalizarem as regras da sociedade.

Podemos perceber que os autores trazidos compartilham da mesma visão de que os seres humanos inseridos na sociedade perdem seu estado



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DE NADAL, Luciana Garbini; EISENREICH, Alessandra da Silva. *Meditações Ativas e Movimento Livre*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

natural de liberdade, de fluidez, de livre expressão e necessitam voltar a esse estado mais saudável, trabalhando na liberação de seus bloqueios. Há uma identificação muito grande com “o mental”, “o intelectual”: o ego foi reforçado em detrimento da consciência, da noção de que não somos apenas nossa mente, mas também nosso corpo, nossos sentimentos, nossa sensações. Precisamos resgatar a sensação de totalidade, de união com o que nos cerca afinal, como nos traz Reich, essa é a realidade da vida.

.....

REFERÊNCIAS

MARTINS, Ísis. **Terapia e cura**: uma tentativa pessoal de desmistificar a cura e definir alguns princípios do trabalho terapêutico e de cura. Energia e Caráter. São Paulo: Summus, 1997

OSHO. **O Livro Orange**. São Paulo: Ed. Cultrix, 1980

REICH, Wilhelm. **Éter, Deus e o Diabo**. São Paulo: Ed. Martins Fontes, 2003

STOLKINER, Jorge. **Abrindo-se aos mistérios do corpo**. Porto Alegre: Ed. Alcance, 2008

.....

AUTORES

Luciana Garbini De Nadal/RS – CRP-07/16819 - Psicóloga, Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano em andamento, Training em Bioenergética e Meditações Ativas, Pós-graduação em Psicologia Organizacional e Diretora do Centro de Treinamento Holístico em Porto Alegre.
E-mail: lugarbini@gmail.com

Alessandra da Silva Eisenreich/RS – CRT-45782 - Terapeuta Corporal, Tecnóloga em Gestão de Recursos Humanos, Training em Bioenergética, cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Diretora do Centro de Treinamento Holístico.
E-mail: nani0212@yahoo.com.br