



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAVES, Tiago de Oliveira; VOLPI, Sandra Mara. Bioenergética e *Ayurveda*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

1

## BIOENERGÉTICA E AYURVEDA

**Tiago de Oliveira Chaves  
Sandra Mara Volpi\***

### RESUMO

A proposta deste trabalho é relacionar duas práticas terapêuticas: Bioenergética e *Ayurveda*. Além disso, realizar um paralelo entre fundamentos e traçar uma analogia ente o caráter esquizoide descrito pela Bioenergética e o biótipo *ayurvédico vata*, através de uma análise das constituições corporais, mentais e energéticas.

**Palavras-chave:** *Ayurveda*. Bioenergética. Biotipo. Caráter.

.....

Bioenergética é uma técnica terapêutica que trabalha o corpo, reconhecendo as sensações e os sentimentos, com intuito de criar consciência sobre si mesmo e perceber os padrões de comportamentos. A compreensão da personalidade se dá através da leitura corporal e dos sistemas energéticos, além da análise da história de vida e da qualidade da relação terapêutica estabelecida. Os sistemas energéticos são observados pela capacidade respiratória, movimentos corporais e nível energético. O nível energético e sua forma de uso são de extrema importância para o entendimento dos tipos de caráter.

Os tipos de caráter na Bioenergética são: esquizoide, oral, psicopático, masoquista, rígido e genital. Para o desenvolvimento desse trabalho, o caráter esquizoide será aprofundado. O indivíduo com esse traço é confundido com o esquizofrênico, pois o que separa os dois é um fio, ou seja, uma situação muito estressante pode levar o esquizoide para um surto esquizofrênico (LOWEN, 1982).

O esquizoide, provavelmente, em sua criação, teve um pai frio e racional, buscou o afeto desse pai, mas sem sucesso foi rejeitado. A mãe com dissociação forte em relação ao corpo e à sexualidade é ansiosa, controladora, hostil, rejeita a criança e cumpre o papel de mãe de maneira fria e mecânica. A criança vive nesse ambiente hostil, juntos aos pais, e acaba retraindo-se da realidade. Suas primeiras necessidades afetivas não são supridas, e com isso



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAVES, Tiago de Oliveira; VOLPI, Sandra Mara. Bioenergética e *Ayurveda*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

2

a criança para de mobilizar energia para tal, negando os sentimentos do próprio corpo. Acaba baseando-se numa imagem, geralmente projetada pelos pais, e passa a negar o corpo e seus sentimentos. Começa a racionalizar todas as situações afetivas para evitar o contato com o mundo, pois a imagem que tem do mundo é a vivida primeiramente com os pais, num ambiente frio e hostil.

Uma das coisas que mais chama atenção nesse tipo de caráter é a expressão ocular, facilmente percebida nos olhos vazios, frios e sem vida. O corpo é igualmente frio, desarmônico, tenso e com pouca energia. Sua energia está contida na cabeça, devido à cisão com o corpo. Não carrega energeticamente para evitar os sentimentos bloqueados na infância, passa sempre a sensação da cabeça estar solta. Sexualmente, procura um parceiro que lhe dê contato e calor. Tensiona-se, como se segurasse diferentes partes do corpo unidas para lidar com o medo da dissociação da realidade.

Para Lowen (1977, p. 324):

Não é que o caráter esquizoide não se sinta em si mesmo; isso se dá. Trata-se mais de sua sensação de si mesmo em relação à realidade material ser fraca. Por outro lado, é grande a sua capacidade para a sensação espiritual, para a ternura e simpatia. Infelizmente é-lhe difícil focalizar esse seus aspectos, num objeto do mundo material; sua falta de identificação egoica e controle da coordenação motora constituem um obstáculo. Na realidade o caráter esquizoide pode centrar os sentimentos ternos, por um breve período, numa outra pessoa. A tensão originada pela tentativa de manutenção do contato provoca a ruptura. O conceito de coordenação motora deve ser entendido como uma descrição do movimento integrado com uma sensação adequada. É possível o movimento dissociado: o caráter esquizoide pode ser um excelente bailarino. É típico o sentimento ou sensação de **dissociado** difícil é movimento expressivo. A tendência à difusão instintiva, a dissociação entre movimento e sensação ou sentimento, são características desta condição.

O trabalho da Bioenergética é voltado ao corpo e inclui exercícios de respiração, movimentos corporais e expressivos que visam à liberação da energia estagnada no corpo, para chegar a um potencial agradável de prazer, pois o prazer em viver é a única razão que dá sentido a existência. As raízes do prazer estão na relação do homem com a natureza. Na profundidade do ser, somos parte da natureza, vivenciamos com consciência prazer e dor, alegria e



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAVES, Tiago de Oliveira; VOLPI, Sandra Mara. Bioenergética e *Ayurveda*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

3

tristeza na relação com a natureza. Chovendo muito, ficamos tristes. Um dia de sol nos deixa alegres.

A respiração é indispensável para o trabalho corporal. É errado afirmar que a respiração ocorre somente nos pulmões, pois ela ocorre no corpo todo. A importância da respiração é tão grande que nem precisa ser enfatizada. A respiração fornece oxigênio para os processos metabólicos, logo, torna-se essencial à vida. Vivemos num oceano de ar como o peixe na água. Através da respiração harmonizamos-nos com a atmosfera. Em todas as filosofias orientais e místicas, a respiração guarda o segredo da bênção superior (LOWEN, 1970).

O tratamento para o caráter esquizoide consiste em: provocar uma identificação com o corpo ou aumentar a existente, explorando as sensações corporais, e, com o auxílio do *grounding* (postura em pé), objetiva trazer o indivíduo para um contato com a realidade. Enfatiza e aprimora os movimentos expressivos, no intuito de dar vida ao corpo. Busca estabelecer vínculos com relação ao corpo e a objetos – comida, roupas, objetos profissionais –, para fortalecer e desenvolver o ego. E, principalmente, o afeto do terapeuta, pode trazer o esquizoide, de modo mais completo, para a realidade.

Para Lowen (1985) há sentimentos bons ou maus, mas se não existe sensação no corpo, somos somente espírito. Se o espírito está fora do corpo, como no caso do esquizoide, não há lugar para ir e não se sabe quem é. Se devolvermos o espírito ao corpo, o corpo fica mais vivo e o espírito fica mais pleno.

O termo espírito, no Ocidente, é diretamente vinculado à religião. Por muito tempo convencionou-se a igreja como lugar para cuidar do espírito, aí se deu a separação entre corpo e espírito, pois o corpo dá prazer e sentir prazer era visto como pecado. Diferentemente do Ocidente, no Oriente o espírito não é separado do corpo, culturalmente são trabalhados juntos e o prazer do corpo é a comunhão com o divino.

Para uma melhor compreensão, serão explicados os fundamentos do *Ayurveda*.

*Ayurveda* é o sistema terapêutico mais antigo do mundo, com cerca de cinco mil anos. Há um foco muito grande na consciência para o presente; para



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAVES, Tiago de Oliveira; VOLPI, Sandra Mara. Bioenergética e *Ayurveda*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

4

isso ocorrer, o ser humano deve viver em harmonia com seu corpo, mente e espírito. As principais ferramentas utilizadas são: meditação, *yoga* e massagem.

É na filosofia *Samkhya* que o *Ayurveda* baseia seus fundamentos. Para o *Samkhya*, o universo surge de um dualismo fundamental através de uma relação entre *Purusha* e *Prakriti*. *Purusha* é imanifesto, passivo e se encontra além dos atributos e qualidades; além do tempo e do espaço; além da causa e efeito, é a pura essência da verdade e é descrita como energia masculina. *Prakriti* é a energia feminina, a essência não manifesta que constitui o primeiro poder da ação e que guarda em si o potencial de tudo o que pode vir a existir no universo. Da união de *Prakriti* e *Purusha*, surgem todas as coisas do universo e os três *gunas* (*sattva*, *tamas* e *rajas*) (CARNEIRO, 2009).

Os *gunas* são energias que permeiam toda a natureza, inclusive a mente humana. Quando *Sattva*, primeiro impulso psíquico, predomina, temos evolução, aperfeiçoamento e o desejo de compreender. A consciência instruída por este *guna* busca sempre uma solução favorável a todos os seres e à vida como um todo. O impulso de *tamas* é o que gera a regressão, involução ou estagnação. Sendo ele dominante predominam a ignorância, a indiferença, a frieza e a inatividade. O indivíduo permanece impassível a tudo e a todos. A consciência ofuscada por *tamas* age de modo obtuso e bruto, não se importando em compreender. Entre os dois, está *rajas*, impulso de agir pela ação em si mesma, pelo movimento, numa condição de repetição. A consciência ligada a *rajas* está excessivamente ligada ao mundo exterior, ao plano da sensualidade, prazeres descontrolados, reagindo e resolvendo as coisas de imediato, de modo agressivo e intempestivo.

Os *gunas* são forças da natureza, e desempenham seus papéis a todo o momento. A conscientização dos efeitos dessas energias em nossos corpos (físico, mental e energético) é à base da cura no *Ayurveda*. “*Sattva* adere à felicidade, *Rajas* à ação, enquanto *Tamas*, verdadeiramente encobrendo o conhecimento, adere à negligência.” (BHAGAVAD-GITA, 2006).

A sabedoria *Ayurveda* avalia o equilíbrio (saúde) ou o desequilíbrio (doença) de uma pessoa através de sua interação energética com cinco



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CHAVES, Tiago de Oliveira; VOLPI, Sandra Mara. Bioenergética e *Ayurveda*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

5

elementos naturais: éter, ar, fogo, terra e água. O resultado dessa interação no corpo é conhecido como *doshas*.

O *dosha vata* tem sua ação principal no cérebro, governa os cinco sentidos: audição, visão, olfato, paladar e tato. *Vata* é responsável por todos os movimentos e percepções de sensação no corpo, tende a ser rápido, frio, seco, áspero e leve.

Os indivíduos *vata* são instáveis e reativos. Aborrecem-se facilmente, mas por outro lado possuem grande criatividade. Tendo forte veia artística e devido à sua sensibilidade, tornam-se apreciadores das artes e das práticas espirituais. Ágeis, tendem a fazer muitas coisas ao mesmo tempo e não termina nada que começam. Quando em desequilíbrio podem sofrer depressão, ansiedade e paranoia. É muito comum que pessoas deste *dosha* relatem insônia, dores pelo corpo, principalmente nas articulações. Energeticamente tem pouca energia e dificuldade de se manter carregado. (D'ANGELO; CÔRTEZ, 2010).

O trabalho corporal com massagem para o *dosha vata* deve enfatizar um toque seguro sem causar dor, quente e aconchegante. No *yoga* são usadas posturas de aterramento, no intuito de trazer o indivíduo para o contato com a terra. Retira-se a energia da cabeça, com o objetivo de carregar energeticamente e trazer a consciência para as sensações corpóreas, na tentativa de suportar cargas mais altas de energia. A meditação é uma ferramenta perigosa para o *vata*, uma vez que a tendência das práticas meditativas é fazer com que a energia suba; por isso, apenas quando atingida uma boa consciência corporal é indicado que esse tipo de *dosha* inicie com meditações ativas, em pé.

A posição em pé é o principal diferencial da Bioenergética para a teoria em que ela se baseia: a teoria reichiana. Reich foi um dos primeiros, no Ocidente, a tratar o ser humano de maneira integral (corpo, mente e energia). Dava muita importância às questões da sexualidade, afirmando que a neurose é um desequilíbrio energético e tem seus problemas enraizados na sexualidade reprimida na infância.



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

CHAVES, Tiago de Oliveira; VOLPI, Sandra Mara. Bioenergética e *Ayurveda*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

6

O objetivo das terapias corporais que se baseiam em Reich, é fazer com que o indivíduo crie consciência das suas defesas, entenda os motivos dessas e, por fim, utilize-as somente quando necessário e de maneira consciente. Lowen chama esse estado consciente de estar em contato com o *self*.

O *self* no *Ayurveda* é chamado de Eu verdadeiro. Todos os sentimentos negativos são considerados identificações com o Eu falso, o Ego. O ego sempre está presente e para as duas teorias o problema não é o ego, mas sim a identificação com ele. Se o indivíduo estiver conectado ao Eu verdadeiro, a consciência está presente. Nessa questão as duas teorias diferenciam-se: Lowen acredita que o caráter esquizoide não possui um ego formado, logo é necessário fazer uma identificação com o ego, para trazer o indivíduo para um contato real com o corpo; o *Ayurveda* defende que tudo que é identificação com o ego tira o indivíduo da realidade e o leva para a ilusão, para a neurose.

A respiração é a grande chave para as duas linhas de terapia, e é do ar que se retira grande parte da energia para carregar o corpo. Para o *Ayurveda*, através do controle da respiração pode-se controlar a mente e atingir a plenitude, contatando o eu verdadeiro. Na Bioenergética, todo trauma gera um bloqueio na respiração e no corpo, e assim com exercícios respiratórios específicos pode-se “reviver” o trauma e liberar o corpo da energia presa; por fim, esta liberação gera um estado de inteireza, de contato com o *self*.

Com relação ao tipo de caráter esquizoide e ao *dosha vata*, ambas têm a mesma leitura corporal e energética, seguidos por tratamentos semelhantes, porém para Bioenergética o indivíduo tem esses traços devido ao desenvolvimento, principalmente durante a gestação e o início da vida. Para o *Ayurveda*, os biotipos são formados porque a natureza assim os fez, e é disso que o indivíduo precisa pra evoluir.

Estas práticas terapêuticas, apesar de terem sido criadas em épocas distintas, ainda estão engatinhando. O *Ayurveda* voltou a ser utilizado como terapia na Índia há menos de cem anos. Devido a fatores políticos, a Medicina tradicional foi implantada no país, sendo proibidas as práticas de cura que não fossem cientificamente comprovadas. A Filosofia Oriental, por ser culturalmente diferente, é muitas vezes mal compreendida ou interpretada incorretamente



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

CHAVES, Tiago de Oliveira; VOLPI, Sandra Mara. Bioenergética e *Ayurveda*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

7

pelos ocidentais. A Bioenergética, por outro lado, é recente, e vem tendo boa aceitação, mas ainda é pouco conhecida, uma vez que os cursos da área da saúde não abordam o tema nas universidades, e até não consideram a bibliografia de Reich como científica, ou seja, corpo, mente e energia continuam sendo trabalhados separados.

As duas abordagens são eficazes no combate e prevenção de desequilíbrios energéticos, uma vez que se trabalha o ser humano de maneira integral, tratando o corpo, a mente e a energia. Criadas em épocas e culturas distintas, são análogas no sentido de fazer com que os seres humanos criem consciência de seu corpo físico, mental, emocional e energético/espiritual, para melhoria da saúde individual e coletiva, pois é mudando a si próprio que se pode mudar o universo em nossa volta.

#### **REFERÊNCIAS**

BHAGAVAD-GITA: a mensagem do mestre / tradução de Francisco Valdomiro Lorenz. São Paulo: Pensamento, 2006.

CARNEIRO, D. **Ayurveda**: saúde e longevidade na tradição milenar da Índia. São Paulo: Pensamento, 2009.

D'ÂNGELO, E.; CÔRTEZ, J. **Ayurveda**: a ciência da longa vida. São Paulo: Madras, 2010.

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

LOWEN, A. **Exercícios de Bioenergética**. São Paulo: Ágora, 1985.

LOWEN, A. **O corpo em terapia**. São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, A. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Círculo do livro, 1970.

#### **AUTOR**

**Tiago de Oliveira Chaves/SC** – Educador Físico, CREF-011094-G/SC, Graduado em Educação Física pela UFSC. Formado em Yoga Integrativa pelo Centro Montanha Encantada e Yoga Massagem Ayurvédica pelo método

**CENTRO REICHIANO DE PSICOTERAPIA CORPORAL LTDA**

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - www.centroreichiano.com.br - centroreichiano@centroreichiano.com.br



**COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

CHAVES, Tiago de Oliveira; VOLPI, Sandra Mara. Bioenergética e *Ayurveda*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN - 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Kusum Mudak. Formado no método Pilates pela Spirals Pilates. Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano e cursando Acupuntura no Centro Integrado Estudos e Pesquisas do Homem Curitiba/PR.

E-mail: [tiagohc@hotmail.com](mailto:tiagohc@hotmail.com)

**ORIENTADORA**

**Sandra Mara Volpi/PR** – CRP-08/5348 - Psicóloga, Analista Bioenergética (CBT), Especialista em Psicoterapia Infantil e Psicopedagogia, Diretora do Centro Reichiano-Curitiba/PR.

E-mail: [sandra@centroreichiano.com.br](mailto:sandra@centroreichiano.com.br)

