



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOMBARDELLI, Pablo; PORTO, Marcelo. Técnicas do Yoga como ferramenta convergente da Vegetoterapia-Characteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 119-129. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

TÉCNICAS DO YOGA COMO FERRAMENTA CONVERGENTE DA VEGETOTERAPIA-CARACTEROANALÍTICA

Pablo Bombardelli
Marcelo Porto

RESUMO

Em diversas obras reichianas ou pós-reichianas, encontram-se referências às técnicas yogins classificando-as como perniciosas aos objetivos de uma terapia corporal. No entanto, as técnicas do yoga só correm o risco de serem prejudiciais aos objetivos da vegetoterapia-characteroanalítica se praticadas com base em linhagem comportamental repressora. Pelo contrário, se o praticante não estiver vulnerável a um ambiente de repressão sensorial, as técnicas yogins, conforme é possível demonstrar vivencialmente (na prática), podem ser uma ferramenta convergente, vez que conseguem elevar a carga de bioenergia, reduzir as contrações musculares crônicas e aumentar a consciência corporal.

Palavras-chave: Ferramenta convergente. Psicologia corporal. Vegetoterapia-characteroanalítica. Yoga.

1. INTRODUÇÃO

Em diversas obras reichianas ou pós-reichianas pode-se encontrar referências às técnicas yogins classificando-as como perniciosas aos objetivos de uma terapia corporal. A crítica que mais desponta é a que o yoga seria uma metodologia ou um conjunto de técnicas que visaria a controlar, dominar as emoções, soterrar o id, e impulsionar a bioenergia “para cima” (em direção ao cérebro). Colhem-se alguns exemplos:

A complicada estrutura do mecanismo psíquico, argumentou Freud mais tarde, tornava possível influenciá-lo de inúmeras formas. Enquanto a satisfação instintiva é felicidade, a necessidade dessa satisfação se torna a causa de graves sofrimentos, quando o mundo exterior nos obriga a viver desejando e frustra a satisfação das nossas necessidades. Assim, influenciando os impulsos instintivos, e não o mundo que obriga as pessoas a viverem com o desejo, é que o homem poderia esperar libertar-se de uma certa dose de sofrimento. A finalidade dessa influência estaria em dominar as pontes interiores das necessidades. De um modo radical, isso poderia conseguir-se matando os instintos, como foi ensinado pela filosofia oriental e posto em prática pela ioga. Esses são os argumentos de Freud, o homem que, incontestavelmente, pôs diante do mundo a verdade da sexualidade infantil e da repressão sexual!

Nesse ponto ninguém poderia mais, ou deveria, seguir Freud. Pelo contrário, era necessário reunir todos os recursos para lutar contra as conseqüências de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOMBARDELLI, Pablo; PORTO, Marcelo. Técnicas do Yoga como ferramenta convergente da Vegetoterapia-Characteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 119-129. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

semelhante opinião, expressa por uma autoridade. Eu sabia que um dia todos os espíritos da escuridão e do medo à vida apontariam Freud como o seu chefe. Essa não era a maneira de tratar um problema humano de primeira grandeza, nem a maneira de defender a renúncia imposta ao *coolie* chinês, nem a maneira de desculpar a mortalidade infantil no desumano patriarcado da Índia, patriarcado que acaba justamente de sofrer as suas primeiras derrotas. O mais crucial problema da adolescência e do absurdo da infância era a destruição dos impulsos espontâneos da vida no interesse de um refinamento discutível. Isso era algo que a ciência jamais deveria permitir: não deveria conformar-se, especialmente considerando o fato de que o próprio Freud não duvidou do papel dominante, e fundamentalmente correto, do anseio humano de felicidade. (REICH, 1975, p. 113)

A maneira como as nossas crianças realizam esse “fechamento do sentimento no estômago” com a ajuda da respiração e da pressão abdominal é típica e universal. A vegetoterapia tem de lutar contra essa técnica de controle das emoções, contra essa “loga” universal. (REICH, 1975, p. 157)

O *ioga* – que não é uma terapia, mas é utilizado como uma técnica terapêutica que impõe o autocontrole emocional, permitindo que a energia “suba” à cabeça, até atingir o estágio da meditação, com conseqüente abstração do indivíduo do mundo da realidade. Ao contrário, a vegetoterapia visa fazer a energia “descer” para chegar à genitalização do indivíduo, isto é, à possibilidade (potência) do contato íntimo, que é diálogo. No *ioga* não se “sente” a energia; na vegetoterapia há auto-gestão, e não controle, de energia emocional; (NAVARRO, 1996, p. 11)

A saúde é constituída por um fluxo livre e desimpedido desta energia, enquanto que a doença ocorre quando o fluxo desta energia vital está bloqueado. Isto é muito semelhante às idéias de Reich sobre a energia orgônica, embora as fontes asiáticas falem pouco sobre a livre expressão da emoção; elas também defendem um controle consciente das emoções e da sexualidade (*evitação do orgasmo*). Contrastando com isso, Reich demonstrou que tal retração crônica ou autocontrole é a razão inicial pela qual a energia vital ficou bloqueada ou presa. (DEMEO, 1995, p. 37)

Com efeito, tudo isso soa deveras antípoda à vegetoterapia-characteroanalítica, vez que os pacientes, em sua maioria, chegam aos consultórios excessivamente encoraçados, ou seja, necessitando que sua energia corporal seja desbloqueada da musculatura para fluir no sentido céfalo-caudal (“para baixo”), aproximando o indivíduo da genitalidade (estado mais saudável).

No entanto, percebe-se que as fontes sobre *yoga* a que os escritores terapeutas tiveram acesso, enquadram-se unicamente na linhagem comportamental repressora do *yoga*. Deve-se atentar para que existem escolas de *yoga* que se enquadram na linhagem comportamental desrepressora, e isso, obviamente, reverbera na execução e nos efeitos das técnicas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOMBARDELLI, Pablo; PORTO, Marcelo. Técnicas do Yoga como ferramenta convergente da Vegetoterapia-Characteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 119-129. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Para explicar melhor a situação, primeiro serão resumidamente descritas algumas técnicas yogins para ficar claro que, por si só, elas não podem ser condenadas por encorajar um praticante. Depois, também de forma sintética, serão abordadas as duas grandes vertentes comportamentais a que o yoga pode estar atrelado. Por último, pretende-se demonstrar que as técnicas do yoga têm potencial de desmanchar a couraça e aumentar a consciência corporal¹ (ou, pelo menos, despertar a curiosidade do leitor para experimentá-las com esse objetivo). Em outras palavras, elas podem ser ferramentas convergentes da vegetoterapia-characteroanalítica.

2. ALGUMAS TÉCNICAS YOGINS.²

2.1. Mudrá

Lê-se “mudra” (a tônica da pronúncia está negritada e sublinhada). Conforme DeRose, “[m]udrá é linguagem gestual. (...) Em Yôga, mudrá designa os gestos feitos com as mãos. São definidos como gestos reflexológicos por desencadear uma sucessão de estados de consciência e mesmo de estados fisiológicos associados aos primeiros.” (DEROSE, 2009, p. 165)

Em uma visão charactero-analítica, nota-se que as mãos são prologamentos do segmento peitoral. Talvez daí o poder de gestos manuais evocarem sentimentos ou sensações.³ Sem dúvida, não bastam poucos segundos para que o gesto ultrapasse o âmbito do neocórtex e atinja as profundezas do sistema límbico ou do “cérebro emocional”, conforme a ideia do “cérebro trino” (MACLEAN, 1990). Assim como acontece com os *actings*, tempo e foco são necessários para obtenção de efeitos.

Além disso, outra utilidade do mudrá pode ser explicada por uma abordagem diversa da corporal: o behaviorismo. Após, por muitas vezes, se realizar determinado gesto sempre

1 O aumento da consciência corporal é fulcral em terapia reichiana, conforme se infere de passagem da obra de Navarro, em que ele cita outro autor: “como replicou reichianamente [Massimo] Ammanti, “um indivíduo, enquanto não readquire e não se reapropria do próprio corpo, dificilmente conseguirá adquirir outros níveis de autonomia.” Traduzindo isso em biologia, podemos dizer que a liberdade, como fato íntimo, é a redescoberta dos próprios biorritmos, que determinam uma cinestesia [percepção da posição, peso e movimentos do corpo] funcional.” NAVARRO, 1996, p. 9.

2 Tem-se consciência de que, por mais pormenorizada que fosse, uma descrição puramente textual nunca seria suficiente para assimilar do que se trata cada técnica e, menos ainda, como executá-la. A experiência prática é essencial. Mas isso, claro, não impede esta abordagem textual.

3 Stolkiner nos lembra que, de acordo com a sabedoria popular, os braços (e, portanto, também as mãos) expressam o que o peito (centro da identidade) sente; e, de acordo com a neurofisiologia, os nervos dos braços e das mãos partem da coluna cervical (o que preme no sentido de as mãos serem “periféricas” apenas anatomicamente, não semanticamente). Conferir STOLKINER, 2008, p. 175.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOMBARDELLI, Pablo; PORTO, Marcelo. Técnicas do Yoga como ferramenta convergente da Vegetoterapia-Characteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 119-129. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

que nos propormos a entrar em estado, por exemplo, de aquietamento e receptividade, a realização desse mesmo gesto pode vir a induzir o estado treinado.

2.2. Pránáyáma

Lê-se “praanaayáma”. “Prána significa bioenergia; ayáma, expansão, largura, intensidade, elevação. Pránáyáma designa as técnicas, quase sempre respiratórias, que conduzem à intensificação ou expansão do prána no organismo.” (DEROSE, 2009, p. 227)

Também pode-se encontrar na literatura o termo “prána + yáma”, ou seja, a retenção, limitação, controle do prána. Apesar de as técnicas serem praticamente as mesmas, a linhagem comportamental (desrepressora ou repressora) do yoga cunhará os propósitos do praticante (expandir ou controlar).

Psicocorporalmente, importa que a maioria dos respiratórios aumentará a quantidade de oxigênio absorvida pelo organismo, elevando, dessa forma, a carga energética do corpo, combatendo a anorgonia. Para o indivíduo hipo-orgonótico, o benefício é evidente.⁴ Para os casos de couraça rígida (há carga, mas há tensão crônica), o aumento da quantidade de bioenergia pode servir como o gatilho necessário para desencadear a descarga.⁵

Além disso, as técnicas respiratórias trarão a atenção do praticante para sua respiração: ritmo, profundidade, limitações no peito ou no abdome. A mera tomada de consciência já enseja a quebra de um padrão respiratório deficitário.

2.3. Kriyá

Lê-se “kriyaa”. Significa “atividade”. Conclui-se que é uma abreviação de “atividade de limpeza”, pois trata-se de técnica de limpeza das mucosas (DEROSE, 2009, p. 261).

Na mobilização do diafragma com retenção sem ar, tanto a contração estática da parede abdominal como a dinâmica trabalham diretamente dois segmentos/anéis de couraça: o diafragmático e o abdominal.

Com relação ao segmento diafragmático, os efeitos da atividade não se limitam ao

4 “Dado que a vegetoterapia trabalha com o caráter, que é a estrutura neuromuscular formada só após o nascimento, pode-se fazer um trabalho válido apenas se houver possibilidade de carregar energeticamente esses pacientes: sem isso, as intenções terapêuticas são mera veleidade.” NAVARRO, 1996, p. 25. No mesmo sentido: STOLKINER, 2008, p. 198.

5 O aumento da carga energética já existente visa a desestabilizar o “equilíbrio neurótico”, ensejando a sequência que Reich chamou de “fórmula do orgasmo”: tensão mecânica → carga energética → descarga energética → relaxação mecânica. Conferir: REICH, 1975, p. 137.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOMBARDELLI, Pablo; PORTO, Marcelo. Técnicas do Yoga como ferramenta convergente da Vegetoterapia-Characteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 119-129. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

músculo diafragma, mas atingem todos os órgãos da região diafragmática (STOLKINER, 2008, p. 193). Quanto ao anel abdominal, a técnica beneficia os movimentos peristálticos e funcionamento das glândulas e órgãos dessa região.

Também não se olvida que esses dois segmentos compreendem as duas regiões de substancial ancoragem do masoquismo e do medo neonatal (TROTТА, 1993, p. 36 a 39), quinto e sexto anéis respectivamente, o que fundamentaria por si só a importância de mobilizá-los.

2.4. Ásana

Lê-se “assana”. “Ásana é toda posição firme e agradável (sthira sukham ásanam). Essa é a definição ampla e lacônica do *Yôga Sûtra*, capítulo II, 46.” (DEROSE, 2009, p. 273)

Conforme lembra DeRose, “[á]sana é técnica corporal, sim, mas não exclusivamente corporal.” (DEROSE, 2009, p. 274) Isso remete ao que Navarro escreve sobre os *actings*: também não se reduzem a mero exercício físico, e sim, devem ser feitos com intenção e atenção.⁶

Com relação à técnica do ásana, para ser considerada como tal, junto com a movimentação e sustentação corporal na posição, deve haver, no mínimo, a coordenação da respiração e a localização da consciência no “*feedback*” do corpo enquanto exigido na posição.⁷

A permanência na posição unida à respiração consciente e profunda, funciona como “rolo compressor” contra as contrações musculares crônicas. Torções, alongamentos, flexões e esforço físico ensejarão o necessário estresse muscular (que antecede a descarga) para desativar o padrão cronificado.

2.5. Yoganidrá

Lê-se “yoganidraa”. Trata-se do “relaxamento que auxilia o yôgin na assimilação e manifestação dos efeitos produzidos por todos os angas [*feixes de técnicas*]. A eles, soma os próprios efeitos de uma boa desconcentração muscular e nervosa.” (DEROSE, 2009, p. 501)

6 “O *acting* não é um exercício mecânico, de ginástica, como se costuma acreditar, mas a proposta de uma ação dinâmica, intencional, que o paciente realiza com envolvimento de sua neuromuscularidade.” NAVARRO, 1996, p. 37.

7 Para mais detalhes sobre os ásanas e sua execução: DEROSE. 2009, p. 274.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOMBARDELLI, Pablo; PORTO, Marcelo. Técnicas do Yoga como ferramenta convergente da Vegetoterapia-Characteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 119-129. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Na própria descrição da técnica encontram-se ideias caras à terapia corporal: descontrações muscular e nervosa. Salienta-se que isso não é obtido por passividade ou inércia, mas com ativas tomada de consciência sobre eventual foco de tensão e ordem de descontração.

Não é à toa que essa técnica é executada geralmente após as demais. Pode ser pouco eficaz, ou mesmo inútil, executar o yoganidrá sem o estresse prévio da couraça realizado por meio das técnicas que envolvem esforço muscular. Primeiro eleva-se a tensão para melhor descarregá-la (fórmula do orgasmo).

2.6. Ausência de teleologia nas técnicas em si

O yoga não é uma religião, nem uma terapia, nem ginástica. Muito sinteticamente, trata-se de um vasto conjunto de técnicas que são executadas com o propósito de atingir um estado expandido de consciência que, atualmente, está muito além do comum (esse estado consciencial ampliado recebe, em sânscrito, o nome de “samādhi”). Isso implica um fenômeno raro denominado “despertar da Kundalinī”, em que quase toda a bioenergia concentra-se exclusivamente na base da coluna e, exclusivamente pelo centro dela (da coluna), ascende por um único meridiano, chamado “sushūmná”, até sublimar-se no topo do crânio.

Todas as técnicas que precedem esse fenômeno aumentam a carga de bioenergia, atuam na dissolução das couraças (mitigam bloqueios energéticos) ou mesmo aumentam a consciência corporal do praticante. Portanto, ao contrário da visão estereotipada, com fulcro em linhagens de yoga repressoras, que alega terem as técnicas do yoga potencial alienante (psicose) ou enrijecedor (neurose), afasta-se aqui tanto a ideia de que o yoga “possa ter proposta terapêutica” (o yoga tem uma proposta própria) como a de que há incompatibilidade entre as técnicas do yoga e a terapia reichiana devido às “direções opostas da energia corporal”. (Em sentido oposto à ideia aqui defendida: CRUZ, 2015.)

3. LINHAGENS REPRESSORA E DESREPRESSORA DO YOGA

Outra informação que esclarece muitas aparentes contradições acerca do yoga, é a de que existem duas grandes linhagens comportamentais com as quais o yoga pode conjugar-se. Aqui elas serão denominadas simplesmente a repressora e a desrepressora. Também não se defenderá qual seria a melhor para os objetivos do yoga.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOMBARDELLI, Pablo; PORTO, Marcelo. Técnicas do Yoga como ferramenta convergente da Vegetoterapia-Characteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 119-129. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Cada uma dessas linhas comportamentais não se confunde com o conjunto de técnicas (com o yoga em si), mas ambas influenciam drasticamente a forma de executá-las, já que também vinculam a visão de mundo, o comportamento e, obviamente, a estrutura caracterial do praticante.

Há muita polêmica sobre qual teria sido a linha comportamental da cultura em que nasceu o yoga. Aqui será brevemente exposta a opinião de DeRose, que defende ter o yoga origem em uma cultura desrepressora:

O Yôga foi produto de uma civilização não guerreira, naturalista e matriarcal. A partir de mais ou menos 1500 anos a.C. foi absorvido por um outro povo que era o seu oposto: guerreiro, místico e patriarcal. Cerca de mil e duzentos anos após a invasão (o que não é pouco), esse acervo cultural foi formalmente arianizado mediante a célebre obra de Pátañjali, o *Yôga Sûtra*. Estava inaugurada uma releitura desta filosofia que, a partir de então, passaria a ser conhecida como Yôga Darshana, ou Yôga Clássico, a qual propunha nada menos que o oposto da proposta comportamental do verdadeiro Yôga em suas origens dravidianas. O Yôga dos drávidas era matriarcal, sensorial e desrepressor, numa palavra, ele era tântrico. Essa nova interpretação arianizada era patriarcal, antissensorial e repressora, ou seja, brahmáchárya. (DEROSE, 2009, p. 36)

Coincidentemente (ou, pelo contrário, teria DeRose tido contato com a obra de Reich?), o trabalho de Reich aborda intensamente a mencionada questão do patriarcalismo, mormente no livro “Psicologia de massas do fascismo”, e embasa fortemente a associação derosiana entre patriarcalismo, repressão e misticismo. São reproduzidas aqui cinco passagens reichianas sobre o tema patriarcalismo:

A estrutura humana, da qual trata a sociologia da economia sexual, não se desenvolveu nos últimos duzentos anos; ao contrário, reflete uma civilização patriarcal autoritária de muitos milênios. Na realidade, a economia sexual vai ao ponto de afirmar que os abomináveis excessos da era capitalista, nos últimos trezentos anos (imperialismo predatório, defraudação do trabalhador, opressão racial, etc.), apenas foram possíveis porque a estrutura humana das incríveis massas que suportaram tudo isso se tornou totalmente dependente da autoridade, incapaz de liberdade e extremamente acessível ao misticismo. (REICH, 1988, p. 22)

Para compreender a relação entre repressão sexual e a exploração humana, é necessário compreender a instituição social básica na qual se entrelaçam a situação econômica e a situação econômico-sexual da sociedade patriarcal autoritária. Não é possível compreender a economia sexual e os processos ideológicos da sociedade patriarcal sem ter em conta essa instituição. (REICH, 1988, p. 45)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOMBARDELLI, Pablo; PORTO, Marcelo. Técnicas do Yoga como ferramenta convergente da Vegetoterapia-Characteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 119-129. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Em primeiro lugar, a posição política e econômica do pai reflete-se nas relações patriarcais com os restantes membros da família. O Estado autoritário tem o pai como seu representante em cada família, o que faz da família um precioso instrumento do poder.

A posição autoritária do pai reflete o seu papel político e revela a relação da família com o Estado autoritário. A posição que o superior hierárquico assume em relação ao pai, no processo de produção, é por este assumida dentro da família. Ele reproduz nos filhos, especialmente nos de sexo masculino, a sua atitude de submissão para com a autoridade. (REICH, 1988, p. 60 e 61)

A organização sexual da sociedade patriarcal autoritária, derivada das transformações da fase tardia do matriarcado (independência econômica da família do chefe em relação à linhagem materna, crescentes trocas entre as tribos, desenvolvimento dos meios de produção, etc.), constitui a base primitiva da ideologia autoritária, pelo fato de privar da liberdade sexual a mulher, a criança e o adolescente, fazendo do sexo uma mercadoria e colocando os interesses sexuais ao serviço da sujeição econômica. (REICH, 1988, p. 83)

Ela [*a função da religião de impor obediência*] pode apoiar-se numa base sólida: a estrutura do homem patriarcal, moldada por meio da repressão sexual. A fonte viva da atitude religiosa e o eixo em torno do qual se produzem os dogmas religiosos residem na negação dos prazeres do corpo; esta realidade é evidente, sobretudo nos casos do cristianismo e do budismo. (REICH, 1988, p. 128)

Do exposto, fica claro que uma linhagem comportamental patriarcal desenvolve traços caracteriais que a vegetoterapia-characteroanalítica visa a amainar ou mesmo extinguir. Não se está tentando contrariar essa ideia. Nem a noção de que as culturas repressoras e antissensoriais, do ocidente ou do oriente, podem ensejar a disseminação das psicoses e das neuroses.

Na verdade, reconhece-se que as escolas de yoga que se originaram em culturas patriarcais são, há séculos, as mais conhecidas e alastradas pelo mundo. Para essa vertente do yoga, a pulsão sexual deve ser controlada, domada, pois só causaria prejuízos à evolução do praticante. Por exemplo, em um livro sobre não-dissipação da sexualidade (uma técnica ou preceito do yoga, conhecido como “brahmácharya”⁸) de autoria de um yogin reconhecidamente iluminado (também ex-brâmane e respeitado médico com formação acadêmica britânica), encontra-se a taxativa informação de que um praticante homem deve

8 O termo “brahmácharya” tem diferentes significados, dependendo do contexto. Pode designar a linhagem comportamental de origem patriarcal, oposta ao Tantra, ou simplesmente a “não-dissipação da sexualidade”, um dos preceitos éticos do yoga, que terá execuções bem diferentes dependendo da linhagem comportamental do praticante.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOMBARDELLI, Pablo; PORTO, Marcelo. Técnicas do Yoga como ferramenta convergente da Vegetoterapia-Characteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 119-129. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

nunca ter contato sexual com uma mulher, nem mesmo em pensamento⁹.

Assim, fica evidente o ambiente de repressão sexual, controle superlativo das emoções e obediência extrema em que, por centenas de anos, o yoga foi praticado. E, em alguns lugares do planeta, ainda é.

Entretanto, o que se tenta colocar em evidência é que a execução das técnicas do yoga pode ocorrer fundamentadamente numa linhagem comportamental desrepressora, sensorial, que preza pelo bem-estar e prazer físicos e psíquicos¹⁰, que não tem como ordem a supressão das emoções nem a obediência mortificante.

Em outras palavras, as técnicas do yoga não têm necessariamente o escopo ou mesmo o efeito colateral de psicotizar ou neurotizar o praticante. “Dominar, controlar, não constitui proposta do Yôga e sim do Brahmáchárya [*sistema comportamental patriarcal e repressor*].” (DEROSE, 2009, p. 77, nota de rodapé n. 25)

4. CONCLUSÃO

As técnicas do yoga só correm o risco de serem perniciosas aos objetivos da vegetoterapia-characteroanalítica se praticadas com base em linhagem comportamental repressora.

Pelo contrário, se o praticante não estiver vulnerável a um ambiente de repressão sensorial, as técnicas yogins podem ser uma ferramenta convergente, vez que conseguem elevar a carga de bioenergia, reduzir as contrações musculares crônicas e aumentar a consciência corporal.

Por fim, lembra-se que nenhuma leitura por si só acarretará os resultados de uma terapia corporal. Deve-se vivenciar, experienciar corporalmente. Conforme Navarro, “é importante lembrar o que afirmava Ohsawa: “A teoria sem prática é inútil, a prática sem teoria é muito perigosa.” (NAVARRO, 1996, p. 19)

REFERÊNCIAS

9 “A Brahmachari should avoid looking at a woman with lustful eyes. He should not have the desire to touch her or go near her with evil intention. He should not play, cut jokes or converse with her. He should not praise a woman’s qualities within himself or before his friends. He should not speak to a woman in secrecy. He should not think of women at all. He should not have a carnal desire to have sexual enjoyment. A Brahmachari should, without fail, avoid sexual intercourse. If he breaks any of the above rules, he violates the vow of Brahmacharya.” SHIVANANDA, 1997.

10 DeRose classifica um yoga assim como “tântrico” e afirma que o cunho comportamental de tal tipo de yoga “é pautado pelo matriarcalismo, pela sensorialidade e pela desrepressão (...); cultiva uma sexualidade plena e exuberante, com ternura, sem culpas nem malícias.” DEROSE, 2009, p. 75.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOMBARDELLI, Pablo; PORTO, Marcelo. Técnicas do Yoga como ferramenta convergente da Vegetoterapia-Characteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 119-129. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

CRUZ, Maria Helena Simão. **Psicoterapia reichiana e Yoga**: uma comparação. Disponível em [http://www.rubenskignel.com.br/saberemovimento/htm/corpo/a241c.htm]. Acessado em 28/nov/2015.

DEMEIO, James. **O manual do acumulador de orgônio**: planos de construção, uso experimental e proteção contra a energia tóxica. Rio de Janeiro: Imago Ed., 1995. Tradução de Maria Lucia Ricci Leite.

DEROSE. **Tratado de Yôga** (Yôga Shástra). 45ª ed. São Paulo: DeRose Editora, 2009.

MACLEAN, Paul D. **The triune brain in evolution**: role in paleocerebral functions. New York: Plenum Press, 1990.

NAVARRO, Federico. **Metodologia da vegetoterapia caractero-analítica**: sistemática, semiótica, semiologia, semântica. São Paulo: Summus Editorial, 1996. Tradução de Silvana Foá.

REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo**: problemas econômico-sexuais da energia biológica. 9ª ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1975. Tradução de Maria da Glória Novak.

_____. **Psicologia de massas do fascismo**. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1988. Tradução de Maria da Graça M. Macedo.

SHIVANANDA. **Practice of brahmacharya**. Himalayas, India: The Divine Life Society, 1997. Disponível em [http://www.dlshq.org/download/brahma_nopic.htm]. Acessado em 31/dez/2015.

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

TROTTA, Ernani Eduardo. **Psicossomática reichiana e metodologia da orgonoterapia**. Rio de Janeiro: s/ed., 1993.

AUTORES e APRESENTADORES

Pablo Bombardelli / Porto Alegre / RS / Brasil

Terapeuta Corporal pelo Centro de Treinamento Holístico, Porto Alegre/RS. Formação em Direito pela UFRGS. Praticante de Yoga.

E-mail: pqbbomba@gmail.com

Marcelo Porto / Porto Alegre / RS / Brasil

Terapeuta Corporal pelo Centro de Treinamento Holístico, Porto Alegre/RS. Formação em Direito pela UFRGS. Praticante de Yoga.

E-mail: molsonporto@gmail.com