



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CORRÊA, Isabela Siegel. Jornada da Alma – Vivência de conexão interior através da bioenergética, meditação e yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

JORNADA DA ALMA – VIVÊNCIA DE CONEXÃO INTERIOR ATRAVÉS DA BIOENERGÉTICA, MEDITAÇÃO E YOGA

Isabela Siegel Corrêa

RESUMO

Como o trabalho com o corpo, energia vital e mente pode favorecer a conexão interior com nosso ser mais autêntico? Nesta vivência utilizamos diversos recursos da tradição do yoga, práticas meditativas e exercícios da bioenergética para oferecer uma vivência de integração com a dimensão essencial da vida.

Palavras-chave Energia vital. Bioenergética. Yoga. Alma. Corpo.

O Jornada da Alma é um curso de autoconhecimento, ministrado através de 8 encontros com 1 h e 45 min de duração, onde os saberes e recursos da psicologia, yoga, bioenergética e outras abordagens são utilizados em uma proposta teórico-vivencial. No 25º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, em 2022, o curso foi adaptado como vivência (contando com 1 h e 45 min de duração) visando oferecer um tempo e um espaço de autodescoberta aos participantes, abrindo uma possibilidade de conexão interior a partir de um trabalho integrativo com diversas dimensões da sua estrutura biopsicossocial espiritual.

Mas, afinal, de que alma estamos falando?

Para falar sobre isso, utilizamos tanto a linguagem da psicologia profunda de Carl Gustav Jung quanto a linguagem da tradição do yoga, que tem pontos de convergência, e visões que se somam de uma forma interessante.

Ana Maria Palu traz uma síntese sobre este termo a partir da visão da psicologia analítica:

Pode-se dizer que a alma é aquilo que dá valor e significado a tudo, desde às coisas mais simples às mais complexas. É aquela sensação que faz com que consigamos nos conectar a um acontecimento, fazendo com que ele passe a ter um sentido especial, e se transforme em uma experiência. A alma carrega a vida de emoções. É ela que nos permite refletir e se aprofundar em cada vivência do dia a dia, analisando-a e tornando possível viver cada momento mais profundamente. [...] É o que nos permite amar. Ela faz com que a pessoa se conecte com seu lado mais íntimo e com a espiritualidade (PALU, 2014, p. 16)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CORRÊA, Isabela Siegel. Jornada da Alma – Vivência de conexão interior através da bioenergética, meditação e yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

Alma no contexto do yoga aponta para nossa parte espiritual, imortal, que contém nossa centelha divina e carrega aquilo que é nosso DNA espiritual: dons, talentos, valores que carregamos como sementes.

Diversas abordagens e caminhos referem que há no ser humano uma instância organizadora, que atua na psique no sentido da homeostase, a favor da saúde, integração e conexão profunda consigo e com a vida.

Dentro do contexto do yoga, especificamente nos Yoga Sutras de Patanjali, um texto que fundamenta o caminho do yoga e bastante aceito nas mais diferentes tradições e linhagens, fala-se de uma natureza original e de uma natureza secundária. Esta natureza original se refere ao nosso ser saudável, verdadeiro, leal a si mesmo, capaz de responder às situações de forma criativa, e apto a se relacionar de forma honesta e espontânea com outras pessoas. Natureza secundária é tudo aquilo construído através das experiências de vida, conceitos, ideias, identificações, aquilo que rejeitamos, máscaras sociais, nossas preferências, etc.

Um dos principais objetivos do yoga é justamente a reconexão com a instância original, fonte de nutrição e inspiração, neste contexto referida como a nossa própria natureza. Conforme uma das traduções dos Yoga Sutras de Patanjali: “Yoga é a dissolução de todos os centros de reação da mente. [...] Neste estado, o vidente (aquele que vê) está estabelecido em sua própria natureza original. [...] Com os centros de reação não dissolvidos, o vidente permanece identificado com as tendências adquiridas da mente” (MEHTA, 2012, p.13-15).

Tal abordagem tem certa afinidade com a perspectiva da Bioenergética, que também reconhece estas duas instâncias, conforme exemplifica:

Segundo a bioenergética o ser humano possui uma natureza primária que é composta de sua essência, e outra secundária que se compõe à medida de nossas vivências e das circunstâncias que vão surgindo ao longo da vida. Essas duas naturezas também são chamadas de: verdadeiro self e falso self (PARABONI, 2010, p.1).

Mesmo que atuando de forma inconsciente, a influência do verdadeiro self é perceptível a todo aquele que se debruça sobre o ser humano para estudá-lo. Ao longo dos séculos recebeu diversos nomes conforme a abordagem, tradição ou cultura daquele momento.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CORRÊA, Isabela Siegel. Jornada da Alma – Vivência de conexão interior através da bioenergética, meditação e yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

Percebemos que em cada um de nós há uma tendência para a saúde, crescimento, por tornar-se tudo o que podemos ser. Isso está presente sempre, se manifesta psiquicamente através de insights e de forma intuitiva, inconscientemente através de sonhos, imagens e corporalmente como a graça e espontaneidade do corpo, e nossa tendência para a homeostase.

Ao longo da vida vamos nos identificando com a identidade criada a partir das nossas experiências, e esta, que é nossa segunda natureza, passa a se tornar quem acreditamos ser. A expressão do verdadeiro Self fica bloqueada na medida em que o indivíduo cada vez mais busca adaptação e aceitação no mundo externo, e gera-se um distanciamento da livre expressão e espontaneidade de ser quem se é. Os jogos do agradar e desagradar, de encontrar validação externa, de corresponder às expectativas alheias ou às suas próprias idealizações acaba por desgastar emocionalmente o indivíduo, e muitas vezes gerar sintomas. Neste contexto, os sintomas chegam para informar de que algo está fora do lugar, que esta forma de viver não preenche, não toca, não traz significado e realização real para os anseios da alma.

Levando-se isso em conta, esta vivência busca mobilizar, através da comunicação oral, exercícios de bioenergética, posturas de yoga e da prática de meditação, a conexão com essa parte nossa. Busca também identificar aquilo que nos prende ao modo de ser enrijecido, dependente de aprovação externa, eternamente no jogo egóico de quem está por baixo ou por cima, ou então vivendo uma vida excessivamente mental, desconectada do coração.

A estratégia usada é de provocar o participante a se dar conta tanto do seu potencial, quanto da limitação vivida, e buscar expressar uma certa rebeldia de soltar as formas de viver aprisionantes através do seu corpo, de sua atitude, de sua intenção. Através de posturas do yoga (asanas) e respirações, busca-se elevar nosso nível energético e ativar a experiência de viver em um corpo pulsante, cheio de vitalidade. Através da meditação guiada é possível identificar aquilo que é necessário aceitar em nossa história pessoal e ressignificar certos acontecimentos, permitindo liberações de cargas do passado e um caminhar mais livre e disponível para viver o que nos cabe no momento presente.

Gritar, grunhir, bater os pés no chão, e diversas formas de expressão são estimuladas, lembrando sempre que “para que a pessoa recupere seu potencial completo de auto-expressão, é importante que conquiste o uso pleno de sua voz, com todos os registros e em todas as suas nuances de sentimento.” (LOWEN, 1982, p. 237).

Tal como nos aponta Alexander Lowen,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CORRÊA, Isabela Siegel. Jornada da Alma – Vivência de conexão interior através da bioenergética, meditação e yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

“O espírito humano anseia por recuperar sua graça natural, por libertar-se da prisão representada pelo ego, por sentir-se parte do fluxo universal. Embora o arbítrio não possa determinar o retorno da graciosidade, às vezes o indivíduo se desvia do programa imposto pelo ego e torna-se natural e livremente espontâneo. [...] Esse estado de harmonia deriva da espiritualidade do corpo, a qual é prejudicada quando a razão impõe uma rígida relação de causa e efeito ao comportamento. [...] a chave para a graciosidade consiste em permitir que o corpo se movimente por si mesmo. (LOWEN, 1990, p. 77-78)

Sabemos que as vivências corporais permitem o resgate de emoções contidas e o resgate de uma forma de ser mais espontânea e autêntica. É preciso sair da cabeça, habitar o corpo, permitir a autoexpressão. Isso toca tanto as emoções, quanto o anseio de ser mais livre e soltar aquilo que ficou enrijecido nas couraças musculares. Entrar em contato com o corpo, desejos, sentimentos e nossa história de vida pode mobilizar uma vontade grande de viver mais plenamente. Tal é um caminho possível para fortalecer a busca natural humana por plenitude e liberdade.

REFERÊNCIAS

LOWEN, A. **A Espiritualidade do Corpo** – bioenergética para a beleza e harmonia. São Paulo: Editora Cultrix, 1990

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

MEHTA, R. **Yoga, a Arte da Integração.** Brasília, Editora Teosófica, 2012

PALU, A.M. **Cultivo da Alma** - O despertar da alma no processo analítico. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Psicologia Analítica) – Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba, 2014

PARABONI, J. **Espiral da Vida.** In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). Anais. 15º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: 02/06/2022

Isabela Siegel Corrêa / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga clínica, com especialização em Psicoterapia Corporal, Psicologia Analítica e EMDR. Formada em Constelação Familiar. Também atua como instrutora de Yoga, e facilitadora de grupo de crescimento pessoal Jornada da Alma.

E-mail: isabela7@gmail.com