



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERDUGO, Hugo César Gaete. Yoga e caractereologia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 391-398. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

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

Acesso em: ____/____/____.

YOGA E CARACTEREOLOGIA

Hugo César Gaete Verdugo

RESUMO

Reich sonhava com um homem genital, uma sociedade sábia e igualitária onde a felicidade e harmonia pudessem ser talvez os valores vigentes conduzindo esta humanidade. A Yoga nos coloca à frente do iluminado, outro ser que em equilíbrio perfeito e harmonia completa podia trazer o infinito à terra, integrando tudo e o todo. Enfim a natureza perfeita. Experimentamos as dificuldades ao não ter as possibilidades de realização dessas perfeições, mas tanto Reich quanto outros seres nos deixaram legados para poder melhorar e com algum esforço alcançar estados de consciência mais elevados. A respiração é vital para nos colocar energia a disposição (prana, orgone), energia indispensável para toda e qualquer ação em qualquer nível de consciência.

Palavras-chave: Ansiedade. Movimento. Respiração. Yoga. Caractereologia.

O ser humano por muito tempo foi considerado a síntese superior da expressão da natureza. Talvez teoricamente porque na prática nos deparamos com as tremendas dificuldades que significam viver em harmonia integrando e testemunhando o que fomos capazes de realizar na vida como indivíduos e na sociedade. Para as disfunções sociais assim como individuais temos muitas possibilidades principalmente hoje em dia com o desenvolvimento da medicina, da tecnologia e o aprimoramento de teorias e técnicas para o bem estar do ser humano. A psicologia corporal através da caractereologia que propõe o conhecimento dos comportamentos e com o uso das técnicas corporais pretende alcançar a saúde psicológica com o desbloqueio das couraças musculares e a análise do caráter para permitir o amadurecimento das pessoas. Wilhelm Reich, médico e contemporâneo de Freud, foi além da Psicanálise clássica e incluiu o corpo no tratamento psicológico. Pretendemos comparar neste trabalho a Psicologia Corporal com a Yoga, um método milenar, que através de exercícios e de forma natural contribui, entre outros benefícios, para treinar conscientemente a respiração, o que nos ajudará a destravar a percepção de uma realidade maior que mobiliza a energia, numa nova dimensão da consciência.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERDUGO, Hugo César Gaete. Yoga e caractereologia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 391-398. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

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

Acesso em: ____/____/____.

O desenvolvimento do ser humano se realiza através da compreensão do seu movimento, portanto, adquirir consciência através de sua experiência de vida é a finalidade para seu amadurecimento. Durante muito tempo se discutiu sobre a cientificidade do nascimento do movimento psíquico. Perguntas como: ele surge da matéria ou ele surge dos afetos? Freud primeiramente e Reich posteriormente estabeleceram as bases para incluir o movimento psíquico como sendo o iniciador de uma manifestação orgânica.

Reich, ao ampliar a visão psicanalista, e desenvolver estudos próprios sobre o caráter aprofundou-se sobre a sexualidade, definindo uma fórmula para o orgasmo, a qual não é só do orgasmo, mas da manifestação da energia da vida como um todo. Essa fórmula que definiu como tensão, carga, orgasmo e relaxamento pode ser manifestada e entendida em outras expressões da vida humana.

Reich assim explica em um de seus textos:

Entretanto, os quatro tempos tensão (inchaço) → carga → descarga relaxamento é uma função de todos os órgãos autônomos, isto é, não é específico apenas do orgasmo. O movimento dos músculos, o movimento da água viva, as batidas do coração, o peristaltismo do intestino, o movimento dos vermes e das cobras, todos provam a validade geral da fórmula do orgasmo na matéria da matéria viva. Portanto, a fórmula do orgasmo descreve um princípio que se estende muito além do domínio da função sexual. (REICH, 2014, p 39).

Então, em síntese, a energia movimenta a matéria que finalmente se transforma em energia ao infinitum. Isso está demonstrado nas experiências de laboratório que Reich fez com protozoários, o movimento da energia muscular, etc. A célula tem um movimento de absorção e um movimento de expulsão. Tudo isso é transmitido tanto interna quanto externamente num primeiro momento pelo sistema nervoso autônomo, do centro à periferia da pele. Esse sistema nervoso escolhe dois caminhos: o subsistema parassimpático que tem a função de relaxamento que gera o prazer e o subsistema simpático que tem por função a contração que gera a ansiedade. Na escolha de um destes caminhos que conduz à continuidade do movimento ou de expansão ou de contração existe a possibilidade do bloqueio ou do encouraçamento definido na caractereologia. Assim, uma energia “psíquica” permitirá a expansão na



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERDUGO, Hugo César Gaete. Yoga e caractereologia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 391-398. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

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

Acesso em: ____/____/____.

sensação do prazer e, portanto a descarga orgástica e o relaxamento ou a tensão e carga produzindo o encolhimento ou a contração que gerará a ansiedade.

Reich (2014, p. 46) então tomando essa face do bloqueio e do encorajamento conclui que “De todos os afetos e emoções conhecidos, somente a sensação de prazer é capaz de aumentar a carga bioenergética da pele. Todos os outros afetos, tais como a ansiedade, raiva, depressão, etc. são associados com uma diminuição dos potenciais elétricos da pele”.

E Reich estudou que em cada etapa do desenvolvimento infantil existiu um impacto energético que produziu um desvio da energia do prazer criando uma contração que se transformou em bloqueio que se manifestará no comportamento dessa pessoa trazendo como consequência uma característica ou traço de caráter que define um ou vários comportamentos.

Na caractereologia os conceitos originais de Reich foram ampliados por outros estudiosos como Federico Navarro e Alexander Lowen, obtendo assim uma maior precisão e na definição das particularidades dos traços de caráter tanto para as etapas do desenvolvimento quanto para as definições dos limites e fronteiras do caráter em si. Um dos principais e mais frequentes estados produto desta caractereologia é a ansiedade.

A ansiedade, produto da contração ou expulsão, traz como resultado na caractereologia um bloqueio do diafragma que é o músculo que permite a respiração. É por isso que neste laboratório damos grande importância a esse músculo, elemento fisiológico que pode ser treinado para aumentar nossa capacidade respiratória, energética e finalmente de consciência para fazer nossa vida valer a pena.

O diafragma, além de outras conexões importantes é a fronteira entre a cavidade torácica e a abdominal, permite a passagem da veia cava inferior que drena o sangue para a parte inferior do corpo. Permite também a passagem do esôfago, que é um tubo muscular que contém o hiato esofágico, válvula de entrada e saída dos alimentos, que na sua distensão produz o refluxo. E permite também a passagem do nervo vago direito e esquerdo com as inervações parassimpáticas das vísceras, e do hiato aórtico que dá passagem à artéria aorta levando o sangue a todo corpo. Do diafragma também



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERDUGO, Hugo César Gaete. Yoga e caractereologia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 391-398. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

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

Acesso em: ____/____/____.

está conectado o músculo psoas responsável pela postura lombar e em sua disfunção temos as lombalgias; também está conectado o músculo lombar direito e esquerdo que dá estabilidade ao tronco. Outra conexão é o mediastino, tecido conjuntivo que reveste o fígado e as pleuras. Também está nas fáscias das vísceras, músculos lisos que recobrem o coração com o pericárdio; e o baço. As hérnias diafragmáticas são uma das maiores dificuldades que este músculo apresenta, por sua flacidez. Asma brônquica e enfisema pulmonar também são anomalias ou deficiências do funcionamento do diafragma. O movimento diafragmático que é o processo mecânico tem por principal objetivo a respiração que consta de dois movimentos. Na inspiração a cúpula diafragmática se contrai e desce comprimindo as vísceras auxiliando a entrada de ar nos pulmões e a circulação da veia cava inferior, assim como a pressão no trato gastrointestinal. Na expiração o diafragma relaxa e sobe expulsando o ar dos pulmões invertendo todo o processo do resto dos componentes musculares e viscerais. Alexander Lowen amplia esses conceitos dizendo que:

A onda respiratória normalmente flui da boca até os órgãos genitais. Na parte superior do corpo essa onda relaciona-se com o prazer erótico de sugar e mamar. Na parte inferior está ligada aos movimentos sexuais e ao próprio prazer sexual. A respiração é a pulsação básica (expansão e contração) de todo o corpo; portanto é a base da experiência de prazer e dor. A respiração profunda é sinal que o organismo vivenciou uma completa gratificação erótica no estágio oral e é capaz de uma satisfação sexual completa no estágio genital. (LOWEN, 1984, p. 37).

Na respiração, o primeiro que fazemos quando chegamos a este mundo e o último que deixamos de fazer, temos a maior, mais inconsciente e mais fácil das demonstrações de como funciona a expansão ou absorção e a contração ou expulsão. E Reich assim explica:

A respiração tem uma influência inconfundível neste processo. O potencial da pele sobre o diafragma decresce com a inalação profunda e aumenta com a expiração profunda. Durante o estágio da inspiração, o diafragma faz pressão sobre o plexo solar e isto é liberado novamente na expiração. O rebaixamento do diafragma que acontece durante a inalação, portanto impede a expansão prazerosa do aparato vital e age na direção da ansiedade. Isto abriu a porta para compreender a fisiologia das desordens psíquicas, cuja função central é a ansiedade. (REICH, 2014, p. 47 e 48).

É por isso que acreditamos que o mais fácil e o mais direto exercício para a expansão de nossa energia que nos trará uma expansão de nossa consciência é



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERDUGO, Hugo César Gaete. Yoga e caractereologia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 391-398. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

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

Acesso em: ____/____/____.

através de exercícios respiratórios e para isso temos aprendido que a Yoga principalmente e o que eles determinam como pranayamas nos permitirá o desbloqueio dessa energia presa em nosso principal órgão de absorção e de expulsão, não tão só, do ar que respiramos, o prana, senão também da energia psíquica definida no movimento da fórmula do orgasmo.

Por que a Yoga é importante nesse contexto? Porque, além de ser uma filosofia e prática milenar, tem uma profundidade e um resultado na qualidade de vida que se pode alcançar.

Yoga em termos gerais vem da palavra “Yug”, que significa união. Esta união tem um sentido de amplitude, de totalidade, de inclusão, finalmente de considerar todas as possibilidades da existência como algo real, possível, que cada pessoa através de suas crenças e sua consciência realizará este potencial, incluindo até energias definidas como místicas ou esotéricas, partes de nossa origem divina, estranhas para a cientificidade, mas hoje não mais estranhas para a física quântica, ou para Reich que a definiu como energia orgone ou energia cósmica.

Kundalini Yoga, dentro de outras Yogas, é um sistema filosófico que une todos os caminhos mostrados pelas Yogas como Hatha Yoga (corpo), Bhakty Yoga (devoção), Raja Yoga (Meditação), Carma Yoga (ação), Jnana Yoga (conhecimento). Kundalini Yoga é uma prática filosófica iniciada pela religião Sikh há mais de 500 anos e trazida à prática por Nanak, um oficial do governodaquela época, que ao juntar toda essa informação e praticá-la se tornou um santo na Índia. Seus descendentes terminaram de compilar e estruturaram as práticas que atualmente conhecemos. Posteriormente, esse conjunto de filosofia e prática foi trazido ao ocidente por logue Bhajan em 1968 e se fizeram notório e público, no festival de Woodstock, em 1969, na Califórnia, EUA.

Na Kundalini Yoga se dá ênfase às posturas para educar o corpo, incluindo as bandhas (fechamento de pontos de energia para forçar a circulação numa direção específica), e mobilizar a energia do corpo para fazer subir a kundalini. É importante considerar que o sistema energético do ser humano está condicionado pelos sete chacras que estão conectados a três canais (o ida que sobe desde o chacra básico até



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERDUGO, Hugo César Gaete. Yoga e caractereologia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 391-398. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

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

Acesso em: ____/____/____.

o chacra coronário e desce por um canal chamado píngala fazendo o caminho inverso, para posteriormente entrar num canal energético central onde reside a kundalini). O objetivo da Kundalini Yoga através desses conceitos e prática é despertar esta energia para fazê-la subir por este canal central, o sushumna e alcançar a união com a consciência infinita.

Outras práticas são os pranayamas para controle da respiração, a meditação para educação da mente, e mantras para concentração. Esse conjunto de práticas tem por objetivo o despertar da consciência através da auto realização como o objetivo da união com a realidade última e primeira. Kundalini é vivência, é prática, é consciência. Esse é o processo da iluminação, que nos torna seres humanos de consciência plena. Assim, nós somos.

logue Bhajan afirma que:

Na prática a consciência humana é limitada e necessita de um conhecimento técnico para expandir suas faculdades e capacidades e assim poder controlar sua estrutura física e experimentar seu self infinito... onde consciência é uma relação finita com o infinito...onde da consciência individual vamos a uma consciência grupal para alcançar esta consciência infinita. (KRI, 2002, p. 8).

Reich já falava da orgone e a definia como a energia cósmica que está em tudo, mobilizando a vida. Para as culturas orientais nunca houve a necessidade de demonstração da existência dessa energia, o que o ocidente pouco compreendeu. Reich demonstrou cientificamente a existência da energia orgone e por isso tanta dificuldade teve com o sistema vigente.

Hoje, a física quântica através de um de seus cientistas Amit Goswami, que atua na física atômica e estuda como a física pode contribuir com a saúde e a cura do ser humano, integra conceitualmente elementos dos conceitos da Yoga, da qual a Kundalini Yoga é uma das práticas mais completas resgatadas.

Goswami falando sobre pranayama explica que:

Quando respiramos superficialmente sentimos o ar somente no nariz e na área da garganta. Quando respiramos mais profundamente, começamos a sentir o ar no peito e quando respiramos mais profundamente ainda podemos sentir o ar na área do estômago. Uma forma de pranayama consiste em apenas respirar profundamente com consciência. Se praticamos essa técnica em pouco tempo começamos a sentir todos os movimentos da energia vital ao longo dos nadis que correm quase em paralelo a espinha dorsal e envolvem os chakras principais. (GOSWAMI, 2012, p. 159).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERDUGO, Hugo César Gaete. Yoga e caractereologia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 391-398. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

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

Acesso em: ____/____/____.

Yoga faz sentido ante a terapia corporal reichiana porque é a continuidade da energia orgone de Reich, onde conceitos como a espiritualidade podem ser realizados, onde a consciência plena faz parte do ser humano genital.

Falando de Terapia Corporal citamos dois métodos, a Vegetoterapia e a Bioenergética, os quais têm técnicas específicas de desbloqueio dos segmentos corporais, incluindo técnicas respiratórias. Ao estudar as práticas da Kundalini Yoga vemos a similitude que existe entre os dois conceitos globais, onde elas se juntam e se integram para desbloquear o ser humano e liberar sua energia para a realização desse ser pleno, o genital, e quiçá o iluminado. Assim podemos citar técnicas respiratórias da Yoga chamadas pranayamas tais como: respiração profunda (com tempo estendido diferenciado); respirações interrompidas (com tempos de inalação, parada e exalação, parada), com finalidade específica; sitali respiração (para resfriamento do corpo); respiração alternada de narinas (para desbloqueio dos canais energéticos); respiração do fogo (para desbloqueio dos três primeiros chacras). Todas elas misturadas com mudras (posição específicas das mãos e dos braços) com bandhas (fechamento muscular dos esfíncteres para direcionamento da energia aos canais energéticos-nadis), assim como posturas ou kriyas, mantras e meditação.

Para finalizar algumas reflexões são importantes destacar: Quanta consciência temos de como respiramos? Quanta percepção temos da extensão tanto da inalação/absorção quanto da exalação/expulsão? Qual é a nossa atitude ou comportamento quando temos que iniciar um projeto ou quando temos que aceitar uma derrota? E, por último talvez nos perguntar qual é a sensação hoje sobre toda nossa experiência de vida, ela é expansiva ou contraída?

Tudo isso está determinando como nossa existência transcorre, e do quanto podemos aproveitar do que a natureza e a vida nos proporcionam como alternativas. Quanto nossa atitude ou comportamento nos permite aproveitar está determinado pelos nossos bloqueios, nossos encorajamentos que podem ser melhorados na condição da quantidade de energia suficiente ou necessária para mudar nossa percepção da realidade, liberados das restrições produzidas pelos impactos emocionais gerados por experiências anteriores que evitam nossa expansão. Ao treinar a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERDUGO, Hugo César Gaete. Yoga e caractereologia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 391-398. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

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

Acesso em: ____/____/____.

respiração, um exercício inconsciente e simples, teremos à disposição de nossa existência maiores possibilidades de realizar uma vida mais plena e com mais energia, despertando para uma nova consciência e percepção de si e da realidade.

REFERÊNCIAS

GOSWAMI, A. **O médico quântico**. Orientações de um físico para a saúde e a cura. São Paulo: Cultrix, 2006.

LOWEN, A. **Prazer**. Uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984.

KRI. **Manual de Treinamento de Professores**. EUA, Kundalini Research Institute, 2002.

REICH, W. **A História do Desenvolvimento do Funcionalismo Orgonômico**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014.

AUTOR e APRESENTADOR

Hugo César Gaete Verdugo / Curitiba / PR / Brasil

Formado em Engenharia no Chile, Consultoria Organizacional pelo Sebrae/Brasil, Especialista em Psicologia Corporal, Kundalini Yoga, Aconselhamento Familiar, Florais Brasileiros, Reiki, Neurolinguística. Sócio da Vale do Sol.

E-mail: contato@avaledosol.com.br