



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## PSICOLOGIA CORPORAL E MEDITAÇÕES ATIVAS: DE REICH A OSHO

Maria Iolanda Lima de Queiroz<sup>1</sup>  
Sandra Mara Volpi<sup>2</sup>

### RESUMO

Nesse estudo integramos a Psicologia Corporal com as Meditações Ativas de Osho, através da relação dos sete segmentos de couraças e dos sete *chakras* principais. Objetivamos trabalhar a respiração, mobilizar e flexibilizar as couraças musculares através dos *actings* da Vegetoterapia, Práticas de Bioenergética e das Meditações Ativas, de modo que a energia percorra livremente por todo o corpo físico e energético e atinja o despertar da energia *Kundalini*. Para isso realizamos sete workshops de Psicologia Corporal integrados com as meditações ativas, cujos registros apresentaremos neste trabalho.

**Palavras-chave:** Bioenergética. *Chakras*. Energia. Meditações Ativas. Psicologia Corporal.

---

### INTRODUÇÃO

Para esse trabalho consideramos o sistema milenar dos *chakras* e suas possíveis relações com os segmentos de couraças mapeados por Reich. A partir daí procuramos integrar os *actings* da Vegetoterapia, as Práticas de Bioenergética com as Meditações Ativas de Osho (2017). Acreditamos que essa integração propicia abertura de um campo energético maior rumo à elevação da energia espiritual.

Sabemos também que há muitas diferenças entre a Psicologia Corporal e o sistema milenar dos *chakras*. Reich não faz relação direta ao Hinduísmo. Porém Rego (2014, p. 10) cita: “Em escritos posteriores, Reich se mostrou mais simpático ao Hinduísmo, ao afirmar: encontramos a ênfase da vida [...] nos antigos sistemas de pensamentos das grandes religiões asiáticas como o Hinduísmo.” Reich mantém seu posicionamento sem uma preocupação maior com esse tema.

Segundo Rego (2014, p. 9):

Encontram-se inúmeras semelhanças entre certos conceitos de Reich e ideias hinduístas [...]. Como semelhanças podemos destacar: a) a existência de uma energia universal (energia orgone cósmica - *Shakti*) que se manifesta em organismos vivos (bioenergia – *kundalini*); b) esta energia é sutil e superposta à matéria, e flui ao longo do eixo longitudinal do corpo, de baixo para cima; c) há um campo energético que vai além da pele; d) existem bloqueios ao fluxo ascendente da energia, que são perpendiculares ao eixo do corpo (anéis de couraça - *chakras*); e) o trabalho sobre a musculatura e a respiração influencia no desbloqueio do fluxo de energia (Vegetoterapia – *Hatha Yoga*); f) este desbloqueio acarreta, no início do processo, o contato com sentimentos negativos represados, e posteriormente ocorre um desenvolvimento da vitalidade e da capacidade sensorial; g) ao fim do processo ocorre a fusão da energia orgânica com energia cósmica (caráter genital - realização do Ser); h) sintomas e doenças



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

físicas e mentais são concebidos como resultado de desequilíbrio energético; i) Amor e Deus podem ser tidos como sinônimos válidos de orgone ou *Shakti*; j) a cor azul está frequentemente associada às manifestações do orgone e *Shakti*.

Consideramos também a visão da Biossíntese, psicoterapia somática, desenvolvida por David Boadella no começo dos anos 70, que diz:

A Biossíntese não vê a pessoa reduzida somente ao seu corpo físico. Pesquisas recentes confirmam a antiga ideia de que temos um corpo energético que se expande além do nosso corpo físico, e o circunda. Este corpo energético é chamado de “bioplasma” na união soviética, “perispírito” no trabalho do biofísico brasileiro Hernani Andrade, e, na tradição mística ele corresponde a “aura”. (Boadella, 1996, p.59).

Segundo Boadella (1996), a Biossíntese considera dois tipos de existência: “somática” e “trans-somática”. Essa existência somática diz respeito a forma orgânica, a essência e a singularidade de uma pessoa que podem transcender tanto o nascimento como a morte.

A dimensão trans-somática forma as raízes internas de uma pessoa. Portanto, o trabalho terapêutico consiste em fazer com que ela entre em contato com seu corpo físico e suas raízes internas e expresse isso de forma a projetar na sua vida exterior. Conforme Boadella (1996, p. 60): “[...] não nos é possível ver a saúde mental separada da saúde física e espiritual. A saúde está fundamentada em um funcionamento ritmo-oscilatório, numa atividade vital de pulsação de alegria e prazer. Essa pulsação é vista no bioplasma”.

## ENERGIA

É importante conhecermos os diferentes tipos de energia para a compreensão dos bloqueios desses níveis nos grupos terapêuticos. Há variadas formas de fluxo de energia no corpo a serem trabalhadas, desde aspectos físicos, emocionais a experiências sutis de energias.

Conforme Navarro (1995) a Psicanálise clássica se interessa pelo corpo imaginário, simbólico, libidinal, mas deixa de lado o corpo energético. Foi Freud o primeiro a falar de uma determinada energia capaz de aumentar, diminuir de intensidade, se deslocar e descarregar, que ele chamou de **libido**. Segundo Navarro (1995), Reich passa a estudar e definir essa energia “psíquica” ou “psicossexual”.

Quando ele fala de uma “energia cósmica universal operando no corpo”, [...] ele se liga – talvez mesmo sem saber – às concepções milenares que estão na base da Acupuntura e da Medicina Chinesa. Concepções poucos familiares ao nosso modo de pensar ocidental, mas que parecem de uma surpreendente atualidade hoje, quando, na pesquisa de ponta, o velho dualismo energia -matéria se atenua para dar lugar às relações dialéticas energia - estrutura. (Navarro, 1995, p. 20).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

A energia como a força que move toda a matéria constitui um tema central tanto da pesquisa de Reich como de filosofias orientais da antiguidade. Conforme Pierrakos (1990, p. 33): “Essas energias também fluem para fora do corpo, da mesma forma que o calor irradia de um forno. [...] o corpo vive dentro desse campo de energia, que se estende como uma aura por muitos centímetros além da pele e que, às vezes, pode se ampliar por vários metros.”

Termos como: *Chi, Prana, ki, élan vital, Orgone* são diferentes nomes dados para energia. Reich descobriu a energia orgônica ou orgone entre 1936 e 1940. Definiu-a como a energia cósmica primordial presente no interior de todo e qualquer organismo vivo (Volpi, 2022).

Segundo Navarro (1996) para que um corpo seja vivo e funcional, a energia deve circular “livremente da cabeça aos pés e vice-versa”, e encontrar, em uma sexualidade satisfatória e sadia (não apenas genital), sua via de descarga natural. O indivíduo moderno, de modo geral, carece de energia ou tem bloqueio desta em pelo menos um nível corporal. Essa energia fica retida como “anéis contraídos”, impedindo a circulação pelo corpo todo.

Reich (1975) observou o caminho que a energia percorria e fez o mapeamento dela por toda a estrutura corporal. Constatou o encorçamento de partes dessas estruturas, daí mapeou-as em sete níveis ou segmentos de couraças. O primeiro deles é o segmento **ocular** correspondente ao 1º nível, incluindo olhos-ouvidos-nariz (telerreceptores), músculos de dentro e ao redor das órbitas dos olhos; o segundo segmento é o **oral**, equivalente ao 2º nível, boca, lábios, dentes, língua, mandíbula; o 3º segmento é o **cervical** associado ao pescoço; o 4º é o **torácico**, correlato ao tórax (incluindo os braços); o 5º é o **diafragmático** localizado no diafragma; o 6º segmento é o **abdominal** associado ao abdômen; e o 7º, **pélvico**, ligado a pelve (incluindo as pernas).

## CHAKRAS

*Chakra* é uma palavra em sânscrito que, de modo geral, pode ser traduzida como roda. Ou uma série de vórtices semelhantes a rodas que existem no duplo etérico (corpo sutil, semelhante ao corpo físico) do ser humano.

Os *chakras* ou centros de força, são pontos de conexão ou enlace pelos quais flui a energia de um a outro veículo ou corpo do homem. Quem quer que possua um ligeiro grau de clarividência, pode vê-los facilmente no duplo etérico, em cuja superfície aparecem sob forma de depressões semelhantes a pratinhos ou vórtices (Leadbeater, 2006, p. 28).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Segundo a cultura hindu os *nadis* são canais energéticos que percorrem todo o corpo e conduzem a energia vital. Os principais são: *sushuma*, *ida*, *píngala* estão associados ao funcionamento do corpo físico, por meio de uma correlação com o sistema nervoso. *Sushumna* está ligado ao sistema nervoso central, *ida* ao sistema nervoso parassimpático e *píngala* ao sistema nervoso simpático.

Segundo os hindus, os *chakras* se encontram e fundem-se nas *nadis*, que são caminhos invisíveis dentro do nosso organismo, funcionando como canais condutores por onde circula a nossa energia vital.

Os *chakras* podem ser ativados, positivamente, por meio do yoga, meditações ativas, recitação de sutras e mantras, fazendo-os girar. À medida que cada um gira, gera energia que se mescla com a energia gerada pelos outros *chakras* formando um campo eletromagnético. Essas ativações estimulam as glândulas a produzirem seus hormônios de forma saudável. A produção hormonal, gerenciada pelo sistema endócrino, está diretamente relacionada com reações no corpo, sejam físicas ou emocionais.

## MEDITAÇÕES ATIVAS

As Meditações Ativas propostas por Osho (2017) envolvem dança, movimentos, às vezes intensos, às vezes suaves, seguido do relaxamento. Segundo este: “se você puder sentar-se sem fazer nada, é a última palavra em matéria de meditação” (Osho, 2017, p. 93). Porém, para uma sociedade cultural e socialmente neurótica, isso é muito difícil. Por isso, defende que os métodos caóticos das Meditações Ativas são importantes para levar consciência às raízes. É a partir daí que a transformação é possível.

Sobre a meditação Osho (2017, p. 92-93) diz:

A meditação é um fenômeno energético e é preciso entender uma coisa muito básica sobre todos os tipos de energia: circulam em uma dupla polaridade. Essa é a única maneira em que a energia circula; não existe nenhuma outra maneira. Ela circula em dupla polaridade.

Osho (2017) fala isso para ilustrar a polaridade entre a mente lógica que se move em linha e a vida que, é dialética, zigzagueia entre os opostos: positivo e negativo. O objetivo da meditação é o silêncio. Este está relacionado à compreensão de si e do todo, mas estando “absolutamente vivo, vital, borbulhando vida e energia”. (Osho, 2017, p. 94).

## POTÊNCIA ORGÁSTICA



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Os pilares da teoria chamada de economia sexual de Wilhelm Reich se desenvolvem a partir da teoria da libido de Freud. Segundo este último, a excitação sexual “poderia se propagar como uma carga elétrica sobre a superfície do corpo e não apenas nos órgãos sexuais” (Volpi, 2022, p. 98).

Reich (1975) desenvolve com afinco a teoria da libido abandonada por Freud e traz conceitos como o de potência orgástica que ele descreve como “a capacidade de abandonar-se, livre de quaisquer inibições, ao fluxo de energia biológica; a capacidade de descarregar completamente a excitação sexual reprimida, por meio de involuntárias e agradáveis convulsões no corpo” (Reich, 1975, p. 55).

Reich (1975) postulava que seus pacientes, sem exceção, tinham perturbações na sua função genital. Esses distúrbios sexuais refletiam na sua personalidade e comprometiam a saúde psicossomática do organismo. Ele notou que havia uma tensão mecânica nos órgãos sexuais que levava a um acúmulo de energia. Reich (1975) passou a chamar esse processo de “fórmula do orgasmo” composta por: **tensão – carga – descarga – relaxamento**.

Conforme Volpi (2022), a potência orgástica como sugerida por Reich continua válida, porém quase ninguém, na nossa cultura, é saudável completamente. Como indivíduos neuróticos temos muitas couraças que impedem a livre circulação de energia. Portanto, reflexos orgásticos não podem ser considerados como potência orgástica, enquanto não há o desbloqueio das couraças.

A Análise Bioenergética desenvolvida pelos neorreichianos Alexander Lowen e John Pierrakos, no início dos anos 1950, amplia o conceito de potência orgástica de Reich visando a vitalidade do organismo e sua qualidade de vida.

Segundo Lowen; Lowen (1985, p. 11)

A Bioenergética é uma maneira de entender a personalidade em termos de corpo e de seus processos energéticos. Esses processos, a saber, a produção de energia através da respiração e do metabolismo, e a descarga de energia do movimento, são as funções básicas da vida. [...] a tese fundamental da Bioenergética é que o corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente reflete o que está ocorrendo no corpo e vice-versa.

No trabalho com a Análise Bioenergética três conceitos são fundamentais para a sua realização: **grounding**, **surrender** e posteriormente, **graciosidade**. O primeiro significa enraizamento, autossustentação entre o corpo humano e a terra. O segundo diz sobre entregar-se a si mesmo, deixar-se cair. O terceiro está relacionado à espiritualidade. (Azevedo, 2008).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

O trabalho desenvolvido nos workshops considerou o caminho ascendente da energia para o florescimento dos *chakras*. Desse modo, partimos do 1º *chakra* ou básico para o 7º *chakra* ou coronário.

Optamos por iniciar as práticas corporais partindo do segmento pélvico rumo ao ocular, trazendo mais enraizamento, melhor circulação de energia a fim de uma maior consciência corporal e expressão de si mesmo.

Estruturamos o trabalho em sete workshops online com duração de duas horas e meia. Participaram oito mulheres com faixa etária entre 35 e 55 anos.

Segue a abaixo o detalhamento de cada encontro:

### 1. DESCENDO ÀS ORIGENS

O primeiro workshop intitulei de: *Descendo às origens*, pois trabalhamos com o **segmento pélvico**. Este inclui toda a pelve, os órgãos genitais, as virilhas, as nádegas, coxas e pernas. Está ligado ao 1º e 2º *chakras*. A pelve é o segmento do prazer genital. Bloqueios energéticos nesse nível respondem por problemas como: cistite, impotência, hemorroidas, frigidez, ejaculação precoce, vaginismo, prostatite e etc (Volpi, 2020).

Trabalhamos, inicialmente, com práticas da Psicologia Corporal de forma haver uma conexão com a base e uma mobilização da pelve, seguido pelas Meditações Ativas. Neste workshop demos atenção também aos nossos pés e tornozelos com o objetivo de fortalecer nossa estabilidade, enraizamento.

Segundo Milani e Shepard (2007, p. 29)

Ficar estabilizado significa em parte, que o primeiro e o segundo *chakras* estão abertos. Você começa a se sentir bem no que diz respeito ao seu corpo, ao mesmo tempo em que experimenta uma conexão com sua vitalidade, o que ajuda a tornar sua vida mais estimulante.

Para isso, usamos os exercícios de Bioenergética: rotações do tornozelo, deslocamento do peso. (Milani; Shepard, 2007). Vibração e grounding; flexão total do joelho; extensão da coxa; balanço da pelve, rotação dos quadris. Sacudir a perna para soltar; massagens para as nádegas e impulsão da pélvis deitado. (Lowen; Lowen, 1985). Essas práticas feitas de forma consciente irão fortalecer e aumentar o fluxo de energia na parte inferior do corpo e trazer mais consciência corporal e emocional.

Vibração e *grounding* são um dos principais exercícios da Bioenergética criados por Lowen. Segundo Lowen e Lowen (1985, p. 23)



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

[...] as vibrações nas suas pernas ocorrem quando você sente seus pés pressionarem o chão. A sensação de contato entre os pés e o chão é conhecida em Bioenergética como *grounding*. Isto denota um fluxo de excitação através das pernas para os pés e chão.

“Estar *grounded*”, portanto, significa “estar enraizado”, sentir-se mais seguro, centrado, aguentar cargas energéticas maiores. É estar vivo, vibrante. A pessoa sente-se centrada na parte inferior do abdômen. A região pélvica concentra nossa genitalidade. É onde está armazenada nossa energia sexual e nossa vitalidade. “À medida que sobe através dos outros segmentos e dos *chakras*, torna-se mais refinada, expressando-se em uma forma não genital”. (Dillon, 2021, p. 179).

Todos esses exercícios têm a proposta de liberar as tensões dos membros inferiores (quadril, coxa, joelhos, pernas e pés) aumentando e fortalecendo o fluxo de energia, e, conseqüentemente sua liberação e expansão. Objetivamos que as participantes percebessem com a prática, o que significa está enraizado, centrado, presente no aqui e agora. Qual a sensação de estar ereta, firme e em pé? Que significa isso diante da vida?

Escolhemos a **Meditação kundalini** associada ao *chakra* básico ou raiz. Esse é o *chakra* que nos conecta com a terra, que nos enraíza. Nele reside a “*kundalini*”<sup>1</sup> ou “fogo serpentino” da terra. Conforme, explica Osho (2017) essa meditação consiste basicamente em quatro estágios, os dois primeiros chacoalhando e dançando para ativar a energia e fazê-la subir e os dois últimos estágios: sentado e deitado para permitir que a energia flua verticalmente para cima, rumo ao silêncio que é onde ocorre, verdadeiramente a meditação.

## 2. O PODER DE RELACIONAR-SE

Nesse encontro trabalhamos com o **segmento abdominal** ou 6º segmento de couraça e com a energia do 2º e 3º *chakras*, relacionando-o mais diretamente ao 2º *chakra*. Esse nível envolve todos os músculos abdominais e das costas, o plexo solar, intestino delgado e intestino grosso. De acordo com pensamento de Navarro (*apud* Volpi, 2020, p. 91) o bloqueio nesse nível:

Está voltado à privação oral do prazer que faz a energia se deslocar para a região do intestino que lhe confere a possibilidade de reter (as fezes) e um sentimento de independência. Isso, associado a uma educação repressiva do controle dos esfíncteres, uma mãe autoritária, pedante [...] irá provocar um bloqueio físico e ou energético.

---

<sup>1</sup> Kundalini – “em japonês, chama-se ki; em chinês, *chi*; as escrituras cristãs a chamam de Espírito Santo [...] a Kundalini é a Shakti, a energia suprema, a quem os sábios da Índia adoram como a Mãe do universo.” (MUKTANANDA, 1996, p. 3)



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Problemas como prisão de ventre, constipação, diarreia, colite espasmódica são decorrentes dos bloqueios energéticos e couraças instaladas nesse segmento. Em termos comportamentais são pessoas que retêm as coisas, avarentos e egoístas. Não conseguem expressar seus afetos.

Utilizamos primeiro a prática: “Massagem da Barriga.” (Milani; Shepard, 2007, p.57) Nesta, tendem a se acumular sentimentos inconscientes de tristeza, raiva e depressão. A massagem nos possibilita entrar em contato com esses sentimentos desconhecidos até o momento.

Seguimos com “aquecimento da cintura” (uma prática que procura mobilizar o tronco para direita, esquerda, frente, trás, seguido pelo movimento da cabeça também). As perguntas suscitadas aqui foram: o que você sente ao movimentar sua cintura e quadril? Há rigidez ou fluidez? Sua base é forte? (Milani; Shepard, 2007).

Quando esse 2º *chakra* está em equilíbrio, a pessoa desenvolve relacionamentos harmoniosos e prazer de viver a vida. Esse *chakra* traz uma “codependência, que tem suas origens na relação mãe-filho. Essa dinâmica envolve a tensão entre a necessidade de fundir-se com outra pessoa e a necessidade de manter um sentido de autonomia e individualidade” (Dillon, 2021, p. 220).

Para esse workshop utilizamos a **Meditação Nadabrahma** (som divino).

Nadabrahma é a meditação com murmúrio – murmurando e movimentando as mãos, em que partes conflitantes do corpo começam a entrar em sintonia e essa harmonia se expande para todo seu ser. Então, com o corpo e a mente totalmente unidos, você “abre mão do controle” e torna-se uma testemunha de ambos. Esse ato de observar do lado de fora é o que produz paz, silêncio e felicidade (Osho, 2017, p. 108-109).

Essa meditação dura uma hora e tem três estágios (30, 15 e 15 minutos cada). Sentados em posição relaxada e com olhos fechados, fazemos o som nasal “hummm”, com os lábios fechados, porém alto o suficiente para ser ouvido ao seu redor. O som cria uma vibração pelo corpo todo. O segundo estágio é dividido em duas seções de sete minutos e meio cada uma. Primeiro, move-se as mãos com as palmas voltadas para cima, sobre o umbigo num movimento circular para fora. O objetivo aqui é emanar a energia que sai do seu centro para o universo. Depois viramos as palmas das mãos para baixo e começamos a movê-las na direção oposta. Agora a energia vem de fora para dentro. O terceiro estágio, sentado ou deitado, é seguido por um absoluto relaxamento. Esse é o momento de integrar e transcender.

### 3. O PODER DA AUTOCONFIANÇA



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Nesse workshop trabalhamos com o **segmento diafragmático**. Ele abrange todos os músculos do diafragma que estão situados abaixo dos pulmões. Esôfago, estômago, plexo solar, pâncreas, vesícula, baço, fígado, rins, músculos do abdômen e lombares. Está ligado diretamente à respiração e ao controle emocional.

O diafragma funciona do instante em que nascemos até o momento em que morremos. Portanto, ele é naturalmente um transmissor de energia no corpo. Conforme mencionado por Volpi (2020, p. 91): “A couraça nesse segmento evidencia-se principalmente pela respiração presa [...] As biopatias são: problemas gastrintestinais, renais, pancreáticos, etc.” Provocados aqui por emoções reprimidas, sentimento de culpa, preocupação excessiva.

Procuramos observar o padrão da respiração e seus ritmos: se acelerada, contida ou lenta. Os traumas e memórias de dor ficam presos na musculatura causando imobilidade e contenção da emoção. A rigidez muscular diminui a energia corporal e causa um bloqueio energético. A respiração é, portanto, uma das condições principais para mobilização do corpo estimulando a entrada e saída de ar para restabelecer o fluxo energético, possibilitando a mobilização da emoção.

Relacionamos de uma forma mais direta esse segmento ao **3º chakra**. Neste trabalhamos nossa afirmação e expressão no mundo. Expressões e sentimentos como comparação, julgamentos, raiva, competição, materialismo, apego por tudo, medo do abandono afloram aqui.

Utilizamos as seguintes práticas de Bioenergética: respiração abdominal, expiração; saia das minhas costas, espernear (essa última é realizada com a pessoa deitada no colchão, mantêm-se as pernas soltas, joelhos estendidos. Pede-se para espernear levantando as pernas para cima e para baixo ritmicamente. No início de forma moderada, depois o mais rápido que puder. Acrescentamos o dizer “não” enquanto esperneia. Essas práticas auxiliam o paciente no grau de autoconhecimento e autoexpressão (Lowen; Lowen,1985). Perguntamos aqui: qual a sensação em espernear? Dificuldades em protestar? facilidade para dizer “não”?

Para esse workshop usamos a **Meditação Dinâmica**. Osho (2017, p. 97) diz:

Esta meditação é um recurso rápido e profundo para quebrar velhos padrões enraizados no corpo-mente que o mantém preso ao passado, e para experimentar a liberdade, o testemunho, o silêncio e a paz escondidos por trás dos muros que nos cercam.

A Dinâmica, como diz Osho (2017), é contraditória, pois ela requer muito esforço e a meditação não requer esforço algum. Primeiro respira-se por dez minutos pelo nariz de forma intensa, rápida e caótica. A segunda etapa é de liberação. Sugere-se que a pessoa grite, cante, dance, pule, liberte-se. Na terceira etapa entoar-se o mantra *Hu! Hu! Hu!* com saltos para cima e



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

para baixo até esgotar-se. Na quarta etapa deve-se parar e ficar imóvel percebendo todo o fluxo de energia que foi acumulado. Na etapa final há dança e celebração.

Essa meditação cria possibilidades para que o organismo do indivíduo se renda descontroladamente, aumentando a capacidade respiratória e de energia até seu relaxamento final, permitindo que as emoções sejam liberadas e a pessoa possa, agora, ter consciência, compreendê-las e mover-se com elas.

Osho (2017, p.101) diz:

Você precisa retomar a vida animal, só então será capaz de criar algo mais elevado internamente... essa respiração caótica irá torná-lo como um animal: entusiasmado, vibrante, vivaz – com mais oxigênio no sangue, mais energia celular. As células do seu corpo se tornarão mais vivas, essa oxigenação ajuda a gerar eletricidade no corpo – que também é chamada de bioenergia.

Há, portanto, um aumento da capacidade de dar e receber energia e essa flui de forma mais livre tanto internamente como externamente gerando uma sensação orgástica de profundo prazer. Assemelha-se, não, necessariamente, nessa ordem à fórmula do orgasmo descrita por Reich (1975) tensão - carga - descarga e relaxação, mas notamos várias curvas ascendentes e descendentes culminando também em um processo de descarga energética.

## 4. ABRINDO O CORAÇÃO

O 4º é o **segmento torácico**. Nesse nível estão localizados: coração, pulmões, glândula tímica, caixa torácica e todos os outros músculos da região do peito, incluindo braços e mãos. As biopatias mais comuns são: asma, cardiopatias, bronquites, tuberculose e outras. Relacionámo-lo ao *chakra* cardíaco.

Quando esse *chakra* se encontra equilibrado traz um movimento de expansão, compartilhamento, perdão e amor. As corações emocionais acumuladas nesse segmento e *chakra* podem ocasionar as biopatias já mencionadas acima e outros tais como: problemas cardíacos, câncer de mama. É considerado o *chakra* da ponte porque faz uma ligação dos *chakras* inferiores com os superiores. Portanto, as práticas aqui têm o objetivo de mobilizar a energia, quebrar a armadura que impede o indivíduo de abrir o coração, amar e ser feliz.

Utilizamos as seguintes práticas de Bioenergética: o coração acima da cabeça (pede-se que se sente sobre os calcanhares, curve o tronco à frente a fim de que a testa encoste no chão, braços estendidos à frente, respira-se profundamente, observa-se as batidas do coração e o ritmo da respiração em seguida retorna levantando o tronco e a cabeça). Perguntamos aqui como



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

percebiam suas emoções e sentimentos e como esses influenciavam suas relações como um todo.

Seguimos com as práticas: “expansão da caixa torácica; de peito aberto, auto abraço.” (Milani; Shepard, 2007, p. 64-65), e ainda: “balanço dos dois braços, voar como um pássaro.” (Lowen; Lowen, 1985, p. 108).

Para esse workshop usamos a **Meditação Heart Chakra**. Ela nos conecta com nosso coração, trazendo expansão e ativação do *chakra* cardíaco. Envolve respiração e movimentos coordenados necessários por ativar a energia desse centro energético.

Essa é uma poderosa meditação que proporciona alívio das tensões, nos ajuda a focar e ter mais vitalidade. Promove ainda uma limpeza e alcalinização do sangue através da expiração mais intensa. Bloqueios internos como traumas, fragilidades e sentimento de rejeição são dissolvidos. Colocamos nossa consciência no coração. A abertura desse *chakra* expande a nossa capacidade de receber e dar amor.

## 5. EXPRESSANDO SUA AUTENTICIDADE

Nesse Workshop trabalhamos com o **segmento cervical** (pescoço e região cervical) ou 3º segmento. Este é o segmento do *self-control* (*autocontrole*). Pescoço, língua, glândula tireóide, faringe e membros superiores são os correspondentes anatômicos (Volpi; 2020). Raiva, medo e dor são identificáveis nesse segmento. A couraça emocional se caracteriza “pela dificuldade de falar, voz embargada, rubor, arrogância narcísica, controle, falta de humildade, medo do fracasso” (Volpi; 2020, p. 90).

O 5º *chakra* é **laríngeo**, relacionámo-lo com os segmentos cervical e oral. Está localizado na garganta, Boca e ouvidos também pertencem a este *chakra*. É responsável pelas nossas expressões. Corresponde as glândulas tireóide, paratireóide, traquéia, brônquios e pulmões. É o responsável pela irrigação da boca, garganta e órgãos respiratórios.

O bloqueio no segmento cervical acomete o indivíduo das seguintes biopatias: faringite, amigdalite, artrose cervical, escoliose, hipertensão, torcicolo entre outros. Observamos os mesmos problemas do bloqueio cervical quando esse *chakra* se encontra desarmonizado. De modo físico e emocional encontramos uma correlação da couraça muscular com o bloqueio energético desse *chakra*.

Utilizamos as seguintes práticas de Bioenergética: “alongamento do pescoço, massagem no pescoço; arremesso à frente; rotação da cabeça.” (Lowen; Lowen, 1985, p. 111-112); o leão (sentado com as pernas para trás de forma confortável, pede-se para respirar naturalmente



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

durante toda a prática e dirigir a atenção para a boca, percebendo a língua, dentes. Em seguida pede-se para colocar a língua para fora da boca e estirá-la ao máximo. Projeta-se também o corpo à frente. Os olhos devem ficar arregalados tanto quanto possível e conta-se até dez, recolhe-se a língua e fecham-se os olhos. Repete-se a prática umas três vezes). (Milani; Shepard, 2007).

Para esse workshop usamos a **Meditação Chakra Sounds** ou Meditação com Sons para os chakras. É uma das mais indicadas por trabalharmos com o som e toda a harmonização dos *chakras*. Os sons vocais são usados para abrir e harmonizá-los trazendo consciência para os mesmos. A proposta foi equilibrar esse segmento da raiva e dor, trazendo conforto e liberação energética com essa meditação.

## 6. O PODER DE NUTRIR-SE – BOCA

Nesse workshop trabalhamos com o **segmento oral** ou 2º segmento, correspondente à boca e a toda musculatura ao seu redor, músculos da mastigação, têmporas e parte dos músculos da parte occipital da cabeça, dentes e glândulas salivares. (Volpi; 2020).

Esse é o segmento da comunicação. A origem do bloqueio nesse nível está ligada à fase da amamentação. A couraça desse segmento está relacionada com a frustração do período da amamentação que pode formar um caráter borderline (Volpi; 2020, *apud Navarro*). O primeiro alimento que temos contato é o leite materno e usamos a boca para sugá-lo, sendo esse o nosso primeiro prazer oral.

Começamos a prática desse workshop com caretas para mobilizar todos os músculos da face, trazendo consciência para as tensões da boca. Começamos com o *acting*: ponto fixo no teto e boca aberta e seguindo pelo *acting* da convergência (os olhos convergem com a boca de peixe). Perguntamos: que sensações foram despertadas? Como é esperar pacientemente? Receber, aceitar, tolerar? A gula e outras questões também podem ser suscitadas aqui.

Seguimos com a prática de Bioenergética: o tigre (em pé ou sentado pedimos para respirar naturalmente, mover a mandíbula para frente repetindo três vezes, na quarta vez solicitamos emitir o som “ah” e criar expressões faciais que mostrassem seu lado animal imitando um tigre, colocando também todo o corpo nessa posição de ataque. Pedimos para retornar à posição inicial, fazer novas caretas, emitir um sorriso, perceber as emoções e sensações ao fazer essa prática). (Milani; Shepard, 2007). Perguntamos o quê e como se sentiram? Como é atacar? Diferença entre os dois estados, antes passivo e depois de ataque, fazendo uma reflexão da prática.

Relacionamos o segmento oral ao **5º e 6º chakras**. Usamos a **Meditação Gibberish**. Esta é uma técnica catártica para descarregar o lixo mental e rumar ao silêncio. Em pé faz-se sons



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

(como de uma língua desconhecida) e movimentos corporais expressivos, seguido do silêncio. É importante alinhar o trabalho corporal com esse da mente e de energias sutis. A Meditação Gibberish dá profundidade ao silêncio. Ela permite carga, descarga, relaxamento e elevação espiritual.

## 7. PODER DE DESVENDAR – OLHOS E CABEÇA

Nesse workshop trabalhamos o desbloqueio do **segmento ocular**, ligado aos “olhos, ouvidos, nariz, pele, sistema nervoso, músculos da testa e couro cabeludo” (Volpi; 2020, p. 88). Quando há couraça nesse nível, a pessoa não tem percepção sobre si mesma e sobre o mundo, portanto vive em um mundo paralelo. Há um comportamento de esquiva do contato ocular, fantasias, delírios, visão nublada.

Para esse workshop trabalhamos os *actings* da Vegetoterapia: ponto fixo nos dois olhos, ponto fixo no teto, rotação dos olhos. Fizemos também a prática: “ampliando o raio de visão” (Milani; Shepard, 2007, p. 118-119). Pedimos para fixar atenção nos olhos, fechá-los e abri-los. Depois deslocá-los lentamente para o lado direito até onde pudessem alcançar, voltassem ao centro e em seguida para a esquerda. Tivemos como objetivo: relaxar os olhos, liberar a tensão muscular e ampliar o raio de visão, não só fisicamente, mas trazendo maior clareza mental.

Esse segmento está associado ao **6º e 7º chakras** (frontal e coronário). O 6º *chakra* está ligado com a capacidade de enxergar as coisas com mais clareza e precisão. Amplia-se a compreensão de tudo o que lhe cerca. O *chakra* frontal faz uma correspondência física com a glândula pituitária, cérebro e olhos. É responsável pela irrigação energética dos olhos. Bem desenvolvido, favorece os poderes de clarividência e intuição.

O coronário corresponde ao 7º *chakra*, situado no alto da cabeça. De forma didática, a parte superior da cabeça está incluída no segmento ocular. Porém, esse *chakra* está fora do corpo físico.

Para esse workshop trouxemos a **Meditação Mandala**, pois ela trabalha com abertura do 3º olho. É chamada assim também porque trabalha com a energia do círculo. Serve para fazer nossa energia vital subir até o topo da nossa cabeça.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho de respiração, dos *actings* da vegetoterapia, das práticas de bioenergética e das meditações se desenvolveu de modo que as pessoas pudessem identificar traumas físicos e



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

emocionais, couraças nos seus segmentos e transmutá-los. Proporcionamos que elas entrassem em contato consigo mesmas, com sua essência, de forma que suas funções vitais básicas se tornassem rítmicas e prazerosas. Isso envolveu o reconhecimento e a aceitação das experiências e sensações corporais de cada participante como parte do processo terapêutico, portanto, procuramos reintegrar o indivíduo ao seu estado de pulsação saudável.

As participantes relataram que se sentiram com mais disposição, vitalidade, relaxadas, com sua energia mais elevada e maior conexão consigo e com o universo.

Observamos a partir dos workshops que a Psicologia Corporal e o trabalho com as Meditações Ativas (considerando o sistema milenar dos *chakras*) podem ser trabalhadas conjuntamente de forma a integrar mente, corpo e energias sutis para se ter um indivíduo mais saudável, físico, mental, emocional e espiritualmente mais equilibrado.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO, R. P. **Um pouco da vida e obra de Alexander Lowen**. Disponível em: <<https://libertaspsicologia.home.blog/2008/11/01/um-pouco-da-vida-e-obra-de-alexander-lowen-2/>>. Acesso em: 10/02/2024.

BOADELLA, D. What is Biosynthesis? **Energy and Character** – International Journal of Biosynthesis, v. 17/2, Heiden: [s.n.], ago/1996.

DILLON, A. L. **Reich, Osho e Tantra**. A jornada da energia humana desde suas raízes animais ao florescimento espiritual. Belo Horizonte: Osho Pulsation, 2021.

LEADBEATER, C. W. **Os chakras ou os centros magnéticos vitais do ser humano**. São Paulo: Pensamento, 2006.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercício de bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. 8ª ed. São Paulo: Ágora, 1985.

MILANI, J. J.; SHEPARD, A. **Exercitando o corpo e a alma**: movimentos com energia e consciência. São Paulo: Pensamento, 2007.

MUKTANANDA, S. **Kundalini**: o segredo da vida. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sidda Yoga Dham Brasil, 1996.

NAVARRO, F. **Metodologia da Vegetoterapia Caractero-analítica**: sistemática, semiótica, semiologia, semântica. São Paulo: Summus. 1996.

NAVARRO, F. **Somatopsicodinâmica**. Sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus. 1995.

OSHO. **O livro completo da meditação**: equilibrando mente, corpo e espírito. 1ª ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2017.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

QUEIROZ, Maria Iolanda L.; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas: de Reich a Osho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

PIERRAKOS, J. C. **Energética da essência (Core Energetics)**. Desenvolvendo a Capacidade de Amar e Curar. São Paulo: Pensamento, 1990.

REICH, W. **A função do Orgasmo**. Problemas Econômico-sexuais da Energia Biológica. 9ª edição. São Paulo: Editora Brasiliense, 1975.

REGO, R. **A Conceitos de bioenergia**. São Paulo: [s.n.], 2014. Disponível em: <[https://institutocarlossantos.com.br/textos/conceito\\_de\\_bioenergia.pdf](https://institutocarlossantos.com.br/textos/conceito_de_bioenergia.pdf)>. Acesso em: 10/02/2024.

VOLPI, J. H. Mapeamento emocional do corpo humano. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) **Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Módulo 2, Unidade 1. Curitiba: Centro Reichiano, 2020.

VOLPI, J. H. Potência Orgástica. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) **Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Módulo 1, Unidade 2. Curitiba: Centro Reichiano, 2022.

---

### <sup>1</sup> **Maria Iolanda Lima de Queiroz / Fortaleza / CE / Brasil**

Licenciada em Letras. Especialista em Literatura Brasileira (UECE) e Gestão da Educação Pública (UFJF). Professora da Rede Pública Estadual do Ceará e Terapeuta Integrativa. Cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta Corporal Reichiano ou Bioenergético, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:** [eupremabhi@gmail.com](mailto:eupremabhi@gmail.com)

### <sup>2</sup> **Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil**

Psicóloga (CRP-08/5348) (PUC-PR), Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP). Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP). Psicopedagoga (CEP-Curitiba). Mestre em Tecnologia (UTFPR). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo) (IBRATE). Diretora do Centro Reichiano, Curitiba/PR.

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