

CENTRO REICHIANO DE PSICOLOGIA CORPORAL

CHRISTIANO DE OLIVEIRA PEREIRA

ANÁLISE BIOENERGÉTICA ALÉM DO YOGA:
SAÚDE INTEGRAL RUMO À ESPIRITUALIDADE

**BIBLIOTECA DO
CENTRO REICHIANO**
www.centroreichiano.com.br

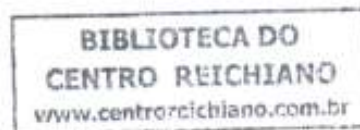
CURITIBA
2010

CHRISTIANO DE OLIVEIRA PEREIRA

ANÁLISE BIOENERGÉTICA ALÉM DO YOGA:
SAÚDE INTEGRAL RUMO À ESPIRITUALIDADE

Monografia apresentada como
requisito parcial ao Programa de
Especialização em Psicologia
Corporal, ministrado pelo Centro
Reichiano.

Orientadora: Prof.^a Sandra Volpi



CURITIBA
2010

CENTRO REICHIANO DE PSICOLOGIA CORPORAL

CHRISTIANO DE OLIVEIRA PEREIRA

ANÁLISE BIOENERGÉTICA ALÉM DO YOGA:
SAÚDE INTEGRAL RUMO À ESPIRITUALIDADE

**BIBLIOTECA DO
CENTRO REICHIANO**
www.centroreichiano.com.br

CURITIBA
2010



ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CORPORAL DECLARAÇÃO DE CONFEÇÃO DA MONOGRAFIA

Eu, **CHRISTIANO DE OLIVEIRA PEREIRA**, aluno do Curso de Especialização em Psicologia Corporal, ministrado pelo Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal Ltda., localizado na cidade de Curitiba/PR, Brasil, assumo total responsabilidade pela confecção desse trabalho monográfico para a conclusão do curso, considerando que:

- Durante o curso, recebi todas as informações sobre a obrigatoriedade da confecção da monografia por mim mesmo, e jamais por outra pessoa, estando sujeito a perder o meu certificado a qualquer momento, independentemente do prazo, caso haja a comprovação de denúncia a esse respeito.
- Estou ciente de que citei todos os autores, com os devidos créditos exigidos pelas normas da ABNT, sem ter copiado qualquer trecho de livros, Internet, revistas, etc., que se possa considerar plágio, arcando com toda e qualquer responsabilidade legal por essa questão, caso haja algum tipo de denúncia. Quando copiado algum trecho, este está devidamente mencionado com o crédito do autor (sobrenome do autor, ano da obra e páginas) e a obra indicada nas referências desse trabalho.
- Autorizo a publicação da monografia no site do Centro Reichiano, quando essa indicação for feita pelo(a) orientador(a).

Estando ciente do exposto acima, assino esse documento, o qual deverá ser incluído como primeira página da Monografia, tornando pública a presente declaração a quem se interessar.

Curitiba, 26 de Fevereiro de 2010.

Christiano de Oliveira Pereira

Assinatura do Aluno



TERMO DE APROVAÇÃO

Eu, **Prof.^a SANDRA MARA VOLPI**, no uso de minhas atribuições legais no **Curso de Especialização em Psicologia Corporal**, ministrado pelo Centro Reichiano, na cidade de Curitiba/PR, Brasil, considero **APROVADO**, com **CONCEITO A**, o trabalho monográfico de conclusão de curso do aluno **CHRISTIANO DE OLIVEIRA PEREIRA**.

Curitiba, 09 de Fevereiro de 2010.



Prof.^a Sandra Mara Volpi
Orientadora

CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 Jardim Botânico Curitiba/PR - Brasil - CEP: 80210-000
Fone/Fax (41) 3263-4895 / Site: www.centroreichiano.com.br / E-mail: centroreichiano@centroreichiano.com.br

À minha esposa,
por estar comigo em todos os instantes,
e por saber mais de mim do que qualquer um,
me fazendo progredir,
e me amando a todo instante,
ratificando, em mim, o gosto pela vida.

Aos meus filhos,
que me ensinam a cada dia,
e são meus verdadeiros mestres,
pelo simples fato de existirem,
pelo amor mútuo... sempre.

E à minha orientadora, Sandra,
pela paciência e tolerância comigo,
na condução dos meus processos para tal estudo,
e por me ajudar na luta de encontrar o desafio de sentir,
de perceber que toda ajuda tem de ser pedida com o coração.

Agradeço aos meus pais, que me deram tudo que eu precisei para estar na condição de hoje.

A José Henrique e Sandra Volpi, pelos ensinamentos na área da Psicologia Corporal e por todo apoio e incentivo durante o curso de formação. Por propiciarem recursos de inestimável valor.

Agradeço aos meus colegas de turma pelo apoio e por fazerem parte de um cenário que me ajudou a experimentar a corporal.

Muito Obrigado!

[...] E voe por todo mar,
e volte aqui,
pro meu peito [...]

Jota Quest

RESUMO

Os conceitos da teoria reichiana, quando propõem uma evolução do homem rumo ao caráter genital, e da Análise Bioenergética, quando define como objetivo terapêutico a integração entre a mente e o corpo – através da mobilização energética corporal –, em muito se assemelham à filosofia milenar do Yoga, sobretudo quando resgatamos os conceitos de saúde e espiritualidade vinculados ao aumento da consciência e da integração entre corpo, mente, emoção e espírito. Entretanto, acreditamos na Bioenergética como um método psicoterapêutico para além do Yoga, uma vez que inclui, no seu repertório de técnicas, o método analítico. Rumo à auto-expressão, o método analítico imprime um caráter investigativo sobre as origens dos nossos desequilíbrios e, somado às técnicas respiratórias, funciona como poderoso veículo para a resolução dos problemas emocionais, proporcionando o potencial para o prazer, para a graciosidade corporal e para o entendimento da espiritualidade, levando o homem na direção do desenvolvimento do caráter genital. Saber entender emoções e sentimentos e ter espaço para elaborá-las analiticamente é um caminho para uma saúde integral.

Palavras-chave: Bioenergética. Espiritualidade. Respiração. Yoga.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
2 TEORIA REICHIANA E SEMELHANÇAS COM O YOGA	13
2.1 POSTULADOS REICHIANOS	13
2.1.1 Couraça Muscular e Análise do Caráter	13
2.1.2 Vegetoterapia Caracteroanalítica	13
2.2 YOGA E PSICOTERAPIA CORPORAL	14
2.2.1 Mobilização energética corporal	14
2.2.2 Segmentos corporais	16
3 SOBRE O YOGA E A FILOSOFIA SAMKHYA	18
3.1 ASHTANGA YOGA: YOGA DE OITO PARTES	18
4 BIOENERGÉTICA E SEMELHANÇAS COM O YOGA	20
5 BIOENERGÉTICA, GRACIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE	24
5.1 ESPIRITUALIDADE: HARMONIA X DESEQUILÍBRIO ENTRE EGO E CORPO	25
5.2 A NECESSIDADE DO MÉTODO ANALÍTICO	26
5.2.1 Método analítico: mobilização mental	28
6 UM COMENTÁRIO APÓS DEZ ANOS DE OBSERVAÇÃO	32
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
REFERÊNCIAS	41

1 INTRODUÇÃO

Na tradição do Yoga, segundo Feuerstein (1998), é aceito que as técnicas respiratórias (chamadas de pranayamas) e as posturas corporais (chamadas de asanas) são pré-requisitos à meditação por meio da qual se atinge um estado de consciência ampliada. A vasta literatura yóguica dá conta de reportar inúmeros benefícios para aquele que se dedica às suas técnicas, principalmente no tocante ao aprimoramento da saúde física, mental e emocional.

Segundo Blay (1966), as técnicas de respiração do Yoga, as posturas do Yoga e a meditação são requisitos indispensáveis à busca espiritual e fundamentais para se atingir um estado de ampliação da consciência e de entendimento da relação entre corpo, mente, emoção e espírito. A vida espiritual é a busca pela realização deste estado. A espiritualidade, no Yoga, é estar consciente de si mesmo, sabendo-se um ser tanto material quanto espiritual.

No vocabulário yóguico, segundo Feuerstein (2005), o conceito de energia é onipresente. Energia é tanto o princípio causador da realidade material manifesta quanto do não manifesto. A mente e o corpo humanos são explicados como sendo substratos desta mesma energia; comportamentos possuem diferentes qualidades energéticas; seus desvios, assim como as doenças físicas, derivam de perturbações do estado de equilíbrio energético. Neste sentido, e à luz das teorias e métodos da psicoterapia, é possível entender as diversas técnicas do Yoga, sobretudo as respiratórias e posturais, como técnicas para a mobilização da energia no corpo. Quando o Yoga menciona especificamente como desatar nós energéticos no corpo (os *granthis*), é possível compreender que esteja falando similarmente à psicoterapia com relação ao desbloqueio energético através de suas próprias técnicas e dinâmicas terapêuticas.

Por esta perspectiva – a importância que o conceito energia ocupa dentro do Yoga e sua função dentro de uma vida plena e espiritual do homem – Yoga e Bioenergética não estariam muito próximas? O fato de se utilizar da mobilização da energia corporal não aproximaria o Yoga da Bioenergética? Em outras palavras, trabalhando ambas com questões tão próximas e com técnicas similares para a mobilização da energia corporal, não poderia a Bioenergética complementar o Yoga e vice-versa? O potencial terapêutico das duas é similar

para a finalidade de desenvolver plenamente o potencial energético do homem?

À primeira vista, todas as respostas seriam afirmativas.

Entretanto, em um estudo mais aprofundado, percebe-se que, se as técnicas e o potencial terapêutico do Yoga e da Bioenergética os torna bem próximos, a cultura e a tradição que os embasa são tão diferentes entre si que podem distanciar um escopo semelhante – a plena potencialidade do homem – a tal ponto que não seria possível aplicar o Yoga para resolver problemas terapêuticos nem aplicar a Bioenergética para resolver problemas espirituais. Abordar estas semelhanças e diferenças entre o Yoga e a Bioenergética, mapear seus escopos e seus alcances é tema desta monografia. Evidenciar a importância de um trabalho analítico, *idem*.

Resgataremos as técnicas do Yoga juntamente com os fundamentos e diretrizes básicas da Psicoterapia Corporal, evidenciando uma similaridade notada pela mobilização da energia corporal. Resgataremos o conceito de saúde integral, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), e a ideia central originária que fundamenta a origem da teoria de Reich, incluindo os conceitos de couraça muscular e a visão da segmentação energética do corpo postulada tanto pela teoria reichiana quanto pelo Yoga.

Da mesma forma, faremos um resgate similar que visa o confronto do Yoga e da Análise Bioenergética. Como a Bioenergética é também uma escola terapêutica baseada na teoria de Reich, faremos também o confronto de similaridades entre os conceitos de energia, saúde, harmonia física, mental e emocional e Yoga. Daremos ênfase à mobilização energética do corpo e a interferência das técnicas oriundas do Yoga e dessa psicoterapia na promoção de saúde.

Sendo o Yoga uma filosofia imbuída da tradição hindu e, portanto, oriental, é necessário limitar o tema desta pesquisa ao que o Yoga possui de técnicas terapêuticas comuns com a psicoterapia corporal, deixando-se de lado sua relação com a religiosidade hindu e védica, deixando-se de lado traços fundamentais para a compreensão do Yoga, como sua própria cosmogonia, sua sistematização, do que é conhecido por anatomia sutil, e outras práticas terapêuticas, como o uso de mantras e técnicas ascéticas. Que fique evidente, para não termos de nos preocupar a cada vez que mencionarmos algo sobre o Yoga, ou mesmo a própria palavra Yoga, que estaremos tratando apenas do

conjunto de técnicas oriundas do Yoga que são utilizadas para a mobilização da energia no corpo, como os *ásanas*, *pranayamas* e *dhárana*, melhor detalhados em um dos capítulos a seguir.

Nossa pretensão não é, em hipótese nenhuma, estabelecer comparações que direcionem caminhos e aplicações terapêuticas dessas duas vertentes. Queremos salientar que não será foco desse trabalho a verificação das técnicas dessas vertentes frente ao tratamento, por exemplo, das neuroses. Sabemos que a Análise Bioenergética tem, como um de seus propósitos, o tratamento dos sintomas neuróticos. Não estamos nos propondo a encaminhar inferências dessa natureza às técnicas do Yoga. Que fique também isso evidente. Ao invés disso, será necessário compreender como Yoga e Bioenergética enxergam o conceito de movimentação da energia no corpo e seus fins terapêuticos. Será necessário entender, por exemplo, o conceito de espiritualidade, já que ambas a mencionam como meta a ser alcançada para a felicidade plena do homem.

O próprio Lowen (1995) nos diz que, uma vez que não somos completamente saudáveis emocionalmente, há que se admitir que também não somos completamente neuróticos. Dessa forma, a Análise Bioenergética direciona-se sim ao tratamento de sintomas neuróticos, mas também se dedica a implementar a saúde como uma estratégia preventiva e como uma das formas de combater a neurose. A intenção de promover a saúde para combater a doença nos parece aproximar, e muito, essa Análise do Yoga.

O interesse nessa pesquisa está diretamente relacionado ao trabalho que desenvolvi como psicoterapeuta corporal e como professor de Yoga, atendendo tanto praticantes de Yoga com a psicoterapia corporal, quanto passando conceitos da psicoterapia a alunos de Yoga.

Portanto, o tema é relevante na medida em que, encontrando pontos de intersecção entre as técnicas do Yoga e a Bioenergética, aproximam-se os conceitos dessas duas vertentes, tornando a linguagem daquela mais clara e mais acessível a praticantes de Yoga não familiarizados com a cultura hindu.

Em linhas gerais, pretende-se não detalhar as técnicas da psicoterapia corporal e do Yoga, mas sim respaldar as técnicas orientais com o corpo teórico da psicoterapia corporal e a abordagem Bioenergética, mostrando como o praticante do Yoga pode ampliar a compreensão de sua prática quando acrescenta um trabalho analítico, conhecendo o embasamento teórico da

psicoterapia corporal e como o cliente de Bioenergética pode, ele próprio, se beneficiar das técnicas do Yoga, uma vez que ambas tratam da mobilização da energia do corpo em prol da promoção de uma saúde integral.

2 TEORIA REICHIANA E SEMELHANÇAS COM O YOGA

2.1 POSTULADOS REICHIANOS

2.1.1 Couraça muscular e Análise do Caráter

Reich conheceu Freud em 1910 quando o tema em questão era a resistência ao tratamento analítico e percebeu que o método da análise clássica, mediante a associação livre, tinha diversos impeditivos e não se aplicava a todos seus pacientes, principalmente por causa da demora dos resultados. Reich foi além nas pesquisas de Freud e formulou teorias a respeito das emoções e suas manifestações no corpo, contrariando muitos teóricos de sua época (VOLPI; VOLPI, 2003a).

Em seus atendimentos, Reich (1995, citado por Volpi, 2007a), percebia que as atitudes verbais de seus pacientes não coincidiam com as atitudes físicas, corporais, que eram oriundas do próprio caráter e estavam associadas a um distúrbio na musculatura do corpo, originado tensões, limitações dos movimentos, alterando e dificultando a respiração, etc. (VOLPI, 2007a). Ele tinha como método deixar o paciente fazer um discurso e depois sentava de frente para o paciente, olhava fixo nos olhos e começava a atacar de frente a resistência, tentando mostrá-la para o paciente. Reich (1995) dizia que era preciso que o paciente tivesse consciência da sua resistência, e isso era tido como uma afronta ao método da Psicanálise. Foi assim que criou o conceito de couraça psíquica, como uma defesa do Ego mediante uma resistência que se manifestava no corpo (VOLPI, 2007a). Todo seu trabalho estava direcionado, a partir disso, para a dissolução dessas couraças, culminando numa mudança da personalidade e nas atitudes, isto é, na dinâmica do caráter dos pacientes. Dessa maneira é que Reich (1995) criou o método de Análise do Caráter, buscando a integração mente e corpo.

2.1.2 Vegetoterapia Caracteroanalítica

É importante salientar que todas as couraças se constituem dos resultados das experiências de episódios de repressão que ocorreram ao longo da vida do sujeito. "Quando perigos internos ou externos ameaçam o equilíbrio

psíquico de uma pessoa, danificando o instinto de conservação, então se forma a estrutura defensiva, a armadura, a couraça." (NAVARRO, 1995, p. 18). Para Reich (1995, citado por Volpi, 2007a), "[...] couraça é uma armadura de tensão que impede o fluxo energético e biológico, formada como uma defesa mediante as primeiras impressões da infância e que, aos poucos, ainda nos anos iniciais de vida, começa a definir o caráter."

Navarro (1995), tomando um conceito da teoria original de Reich, descrevia a couraça muscular do caráter como a soma das não liberdades da pessoa, como o resumo de tudo que pretendeu fazer e lhe foi proibido ou daquilo que não queria e lhe foi imposto. Segundo Navarro (1995), isso impede a pulsação e a vibração do corpo. A energia não flui facilmente e posteriormente todo o corpo fica tenso, envelhece e adocece. Reich (1995, citado por Volpi, 2007a), descobriu que a liberação dessa energia estagnada libertava a energia relacionada à sexualidade e que isso ajudava, e muito, na Análise do Caráter. Essa energia liberada acontecia, de forma concreta, em função da mobilização do sistema neurovegetativo, surgindo, então, a Vegetoterapia Caracteroanalítica, constituindo-se na análise sistemática da psique e do físico.

Quem sistematizou a Vegetoterapia como método de tratamento ordenado foi Navarro, atendendo um pedido de Ola Raknes, aluno e colaborador de Reich. Esse método tinha "[...] um protocolo, um projeto terapêutico e um fim, um objetivo aonde chegar, que era o desbloqueio das couraças levando o indivíduo a se aproximar, cada vez mais, de uma condição de caráter genital." (VOLPI; VOLPI, 2003a, p. 9). Mais para frente, veremos a relação entre caráter genital, graciosidade do corpo e saúde integral.

2.2 YOGA E PSICOTERIA CORPORAL

2.2.1 Mobilização energética corporal

De acordo com o desenvolvimento emocional, representado pelas zonas erógenas principais como olhos, boca, ânus e genitais, Reich (1995) propôs o mapeamento emocional do corpo humano em sete segmentos, os quais se posicionam em forma de anel, sendo denominados segmentos de couraça. São eles: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. As

couraças podem estar representadas em qualquer um destes segmentos e seus desbloqueios podem ser feitos através da vegetoterapia, sempre com o intuito de liberar a energia, para que possa fluir livremente da cabeça aos pés e vice-versa, e encontrar, em uma sexualidade satisfatória e sadia, sua via de descarga natural. Navarro (1995) desenvolveu movimentos específicos (actings) com o propósito de atuar na dissolução dessas couraças musculares segmentadas, almejando o reequilíbrio da totalidade do indivíduo. Nesse ponto é que identificamos semelhanças com o Yoga e com o conceito de espiritualidade traçado por Lowen (1995), que veremos mais adiante.

Essa concepção holística do organismo sempre esteve presente nas artes terapêuticas da tradição oriental, como a terapia dos chákras e, é claro, no Yoga. Entender os Chákras e como a energia da vida circula através destes centros é importante para acessar a informação que diz respeito a como nos relacionamos com o mundo; a compreender melhor os estados de consciência e crescimento pessoal e a prover-se de um sistema para trazer saúde, harmonia e sucesso em todas as expressões de nosso ser.

Reich (1995) postulou que a verdadeira satisfação ocorre quando se consegue atingir o que se chamou de caráter genital. Segundo Volpi (2003a), a energia que não circula livremente pelo organismo, em função dos bloqueios, pode acarretar em uma não satisfação plena do homem. Se olharmos com atenção para a teoria reichiana e também para as técnicas traçadas pelo Yoga poderemos identificar que ambas traçam paralelos sobre a necessidade da livre circulação da energia no corpo, sempre referenciando um correspondente segmento físico e energético que influencia no equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual. "O Yoga busca o alcance do Samádhi, da iluminação." (FEUEURSTEIN, 1998, p. 317). A Análise do Caráter e a Vegetoterapia, assim como as técnicas do Yoga, visam uma ampliação da consciência, isto é, um melhor entendimento da realidade do indivíduo inserido em seu contexto social. É dessa forma que entendemos essas técnicas como complementares. Ambas direcionam o homem rumo à saúde integral. E o que é, de fato, saúde integral?

Segundo a OMS, saúde é um estado completo de equilíbrio e bem-estar físico, mental, emocional, social e espiritual, e não simplesmente a ausência da doença. A OMS diz que gozamos de saúde, quando temos: euforia (bem-estar e alegria independentes), eutimia (calma, equilíbrio e serenidade) e eurritmia (harmonia e equilíbrio de todas as partes e funções orgânicas), o que nos

proporciona auto-realização consciente (World Health Organization – WHO, [20--]).

2.2.2 Segmentos corporais

Podemos traçar outro paralelo existente entre a teoria Reichiana e o Yoga, e que faz essas teorias complementares: é que a análise energética do Yoga também está dividida em sete segmentos ou, na linguagem específica do Yoga, nos Chakrapadmanadis, um sistema complexo que traduz o movimento da energia no corpo. Segundo Motoyama (2003), existem sete Chakras, localizados em regiões específicas do corpo, tendo cada qual a sua função, e que também podem ter relação com o mapeamento emocional, também em sete segmentos, proposto por Reich (1995): **Muladhara Chakra**: Região do cóccix – controla o sistema gênito-urinário (pelve e os órgãos internos – ovários, útero, bexiga, genitais) e está relacionado ao segmento pélvico; **Swadhisthana Chakra**: abaixo do umbigo – controla o sistema gênito-urinário e está relacionado aos segmentos pélvico e abdominal; **Manipura Chakra**: na região do umbigo – o *prana* – energia - penetra em todo o corpo físico através da região esférica que circunda este Chakra, relacionado aos segmentos abdominal (incluindo abdômen, vísceras desta região e esfínteres) e diafragmático; **Anahata Chakra**: próximo à intersecção da linha mediana da parte superior do peito, na região do coração – controla o coração (incluindo pulmões, timo e membros superiores) e está relacionado ao sistema torácico; **Vishuddha Chakra**: na garganta – controla os órgãos respiratórios, as glândulas tireoides e paratireóides e também os músculos da língua e do pescoço, relacionado aos segmentos torácico e oral; **Ajna Chakra**: entre as sobrancelhas (terceira visão) – controla as funções secretoras da glândula pituitária e as atividades intelectuais; relacionado ao segmento ocular; **Sahasrara Chakra**: no alto da cabeça – controle total de todos os aspectos do corpo e da mente.

“A mente, a consciência, é uniforme, mas não está atuando integralmente. Se soubermos como ativar as áreas misteriosas da consciência, poderemos experimentar o estado homogêneo da mente universal e atingir a percepção absoluta.” (MOTOYAMA, 2003, p. 18). Motoyama (2003) revela que as etapas do Yoga ampliam a consciência do indivíduo na medida em que as

técnicas respiratórias e as práticas corporais levam a um regular fluxo da energia, tornando nosso corpo mais saudável, a mente mais calma e tranquila e as emoções equilibradas. Essa visão, a nosso ver, também se aproxima da leitura energética, emocional e caractereológica que permite com que a vegetoterapia atue sobre o desbloqueio das couraças localizadas em cada umas das sete áreas mapeadas e localizadas no corpo, sejam elas chamadas de Chakras ou de segmentos de couraça. Isso é feito por meio de uma série de exercícios (*actings*), sistematizados por Navarro (1995), os quais o paciente executa sob a observação do vegetoterapeuta. Ao final de cada *acting*, as sensações percebidas pelo paciente, somadas às lembranças e pensamentos, são analisadas, e o que se tem, ao longo do trabalho terapêutico, é uma ampliação da consciência. "A vegetoterapia não determina a eliminação da couraça, mas a tomada de consciência, a autogestão, porque esta couraça, historicamente falando, tem utilidade." (NAVARRO, 1995, p. 18). Esse conceito de couraça, que é próprio da teoria reichiana, recebe o nome de Tela Buddhica na filosofia do Yoga, segundo o Raja Yoga, ou Yoga Real (FEUERSTEIN, 2005). Quando alguém não tem sua tela buddhica suficientemente fortalecida (lê-se, paralelamente ao conceito de couraça, desbloqueada) todos os demais corpos (físico, mental e emocional) podem entrar em desarmonia e a saúde é abalada.

3 SOBRE O YOGA E A FILOSOFIA SAMKHYÁ

3.1 ASHTANGA YOGA: YOGA DE OITO PARTES

Tradicionalmente, o Hinduísmo é dividido em seis *Dárshanas*, “[...] escolas ou pontos de vista autorizados, que reconhecem a herança védica: Yoga, Samkhya, Vedanta, Vaisheshika, Nyaya e Mimansa.” (FEUERSTEIN, 1998, p. 101). O *Samkhya*, que em sânscrito significa, literalmente, “[...] número, enumeração, cálculo” (FEUERSTEIN, 1998) é um sistema que enumera os diversos princípios (Tattwas) da natureza (Prakriti) e compreende uma Filosofia energética propondo que o homem atinja sua Iluminação (Samádhí) através do próprio mundo onde está inserido. Essa tradição seguiu-se por milênios, até que o Yoga foi finalmente codificado por Patañjali, aproximadamente no séc. III a.C., em oito partes, constituindo-se como uma referência de ensinamentos que nos mostram oito etapas do caminho a ser percorrido pelo aspirante, onde identificamos técnicas e doutrinas para a mobilização da energia no corpo. E é aí que identificamos uma similaridade com a teoria reichiana e, a seguir, também relacionaremos com a Bioenergética. Trata-se de oito etapas que levam o praticante a desbloquear a energia no corpo, culminando com a realização ou libertação da consciência. As oito partes do Ashtanga Yoga são: yama, niyama, ásana, pránáyáma, pratyáhára, dháraná, dhyána e samádhí (FEUERSTEIN, 1998, p. 272). “Através dos Yamas e Niyamas, conquista-se um nível básico de paz interior.” (FEUERSTEIN, 1998, p. 306). Com os Ásanas, postura psicofísicas, se desenvolve um corpo forte, firme, alongado, mais flexível e tonificado, gerando uma atitude mental positiva e um equilíbrio físico, mental, emocional, conquistado pela mobilização energética do corpo. Com os Pránáyámas, técnicas de respiração, se controla a ansiedade, o stress, expandindo a capacidade respiratória, relaxando o coração, reeducando todo o processo respiratório e movimento energético do corpo. Os respiratórios também acalmam e tranqüilizam o sistema nervoso e o movimento psíquico.

Prathyahara significa abstração dos sentidos, “[...] estado de recolhimento dos sentidos [...]” (FEUERSTEIN, 1998, p. 311). É uma técnica de controle mental que pode ser reproduzida de maneira consciente, através de uma prática da atenção e de concentração. Por fim, as próximas etapas,

que são conhecidas como a tríade superior, são chamadas de Samyama ou contenção. Dhárana significa concentração, traz unidirecionalidade da consciência. A prática prolongada da concentração leva o praticante à meditação, chamada de Dhyána. É a etapa da iluminação da consciência, que na verdade não se constitui em uma etapa, mas sim em um estado. Samádhi é um termo sânscrito que significa literalmente "iluminação". O *Samádhi* é um estado em que se alteram determinados dispositivos mentais para se ampliar a consciência. É, na verdade, um estado elevado de consciência, onde o indivíduo vivencia seu ser mais íntimo, seu ser espiritual, sua consciência universal, propiciado pela movimentação contínua de energia em todo o corpo. O princípio do Yoga é usar essas técnicas para quebrar pontos de estagnação da energia e manter a pulsão total visando o aumento de consciência. Ora, não é exatamente esse o objetivo da Psicoterapia Corporal Reichiana?

4 BIOENERGÉTICA E SEMELHANÇAS COM O YOGA

Quando pensamos o Yoga, tomamos as técnicas respiratórias como um dos principais veículos para alcançarmos a meditação e todos os seus benefícios. Da mesma forma, quando pensamos a Bioenergética, também podemos tomar a respiração como um dos veículos principais para levar qualquer um a estar em contato consigo mesmo.

Respirar, concentrar-se e meditar são requisitos indispensáveis à busca espiritual. Do mais místico ao mais agnóstico, qualquer pessoa que inicie uma caminhada, rumo à compreensão de sua existência, acaba encarando a utilidade e a necessidade da respiração, que pode ser o principal veículo para nos levar à concentração e à meditação. A meta do praticante do Yoga, segundo Blay (1966), é atingir um estado de ampliação da consciência; é entender a relação corpo, mente, emoção e espírito; que nada mais é do que estar consciente de si mesmo. Isso é possível através da meditação, que pode ser conquistada, segundo Feuerstein (1998), através da respiração.

Quando pensamos a Bioenergética, pensamos em um conjunto de técnicas que auxiliam na carga e descarga de energia, visando um movimento livre e espontâneo do corpo e, obviamente, um conjunto de técnicas que buscam a integração entre corpo, mente e espírito. Pensamos em um método para tratamento dos sintomas neuróticos e também para tratamento das doenças psicossomáticas, da mesma forma que podemos pensar como técnica para aprofundar o autoconhecimento. Em nossa leitura, esse conjunto de técnicas são similares e equivalentes às do Yoga, sobretudo quando destacamos o "veículo respiração", fundamental para atingirmos o conceito de saúde integral, de saúde vibrante.

Dentro do Yoga, temos uma referência de ensinamentos que nos mostram oito etapas do caminho a ser percorrido, vistos anteriormente, onde identificamos técnicas e doutrinas para a mobilização da energia no corpo, que levam o praticante a desbloquear a energia no corpo e ampliar a consciência. Segundo Feuerstein (1998), o princípio do Yoga é usar essas técnicas para quebrar pontos de estagnação da energia e manter a pulsão total, visando o aumento da autoconsciência. É assim que se caminha rumo à meditação, rumo à espiritualidade, rumo ao autodomínio e autoconhecimento, rumo, enfim, a um equilíbrio físico, mental e emocional.

Ora, não seria esse o objetivo da psicoterapia corporal? Não seria um dos propósitos da Bioenergética?

Quando pensamos a Bioenergética, entendemos, como seu objetivo terapêutico, a integração entre a mente e o corpo. Segundo Volpi (2008), a Bioenergética pode ser uma maneira de entender a personalidade em termos de corpo e seus processos energéticos; “[...] é uma forma de terapia que combina o trabalho com o corpo e com a mente na resolução de problemas emocionais e no reencontro do potencial para o prazer.” (VOLPI, 2008).

Lowen (1995) retrata a ligação entre corpo e mente e nos dá o significado espiritual de saúde (onde entender o espírito exige entendermos a experiência interior do corpo), destacando a ligação entre espírito e respiração e a ligação entre a paz psíquica e o fluxo livre da energia corporal.

Segundo Lowen (1995), a saúde manifesta-se, objetivamente, na graciosidade dos movimentos, na suavidade do corpo. Espiritualidade significa um estado de harmonia entre corpo, mente e emoções, chamado de “estado de graça”. Lowen (1995) reúne um apanhado de estudos de casos e exercícios físicos e mentais, dentre eles respiratórios, indicados para se alcançar um equilíbrio e uma harmonia física, emocional e mental, imprescindível à paz interior. Não é isso que encontramos nos ensinamentos do Yoga, resguardadas as observações feitas na introdução desse trabalho?

Para o Yoga, sobretudo as técnicas respiratórias, um dos grandes objetivos dos Pranayamas é, sem sombra de dúvida, produzir efeitos psicofisiológicos que possam propiciar um estado alterado da consciência – e que favorecem a meditação. Tomar consciência da respiração nos dá a possibilidade de nos autoconhecermos, de buscarmos um domínio sobre nós mesmos, sobre nossas emoções, de entendermos o que vem a ser espiritualidade.

Segundo Blay (1966), os exercícios respiratórios do Yoga desenvolvem maior capacidade respiratória, purificam o sistema respiratório, fortalecem a musculatura abdominal e diafragmática, aumentam a imunidade, desenvolvem energia psíquica, fortalecem os processos mentais (como a memória e o raciocínio), promovem bem-estar, harmonizam os ciclos biológicos com os ciclos psíquicos e propiciam, dessa maneira, uma harmonia física, mental e emocional.

O Yoga afirma que quando o domínio do movimento respiratório é conseguido com perfeição, obtém-se a faculdade de governar à vontade todas as forças inerentes à natureza do homem, adquire-se o domínio completo do funcionamento do corpo, desenvolve-se novas faculdades mentais e psíquicas e, enfim, realiza-se por experiência direta a natureza profunda do homem. (BLAY, 1966, p. 99).

O Yoga nos ensina que a respiração está inteiramente ligada à nossa emoção. E a Bioenergética também. Basta sofremos uma alteração emocional, por exemplo, que imediatamente percebemos uma alteração em nosso padrão respiratório. E todas as ações do nosso corpo, em resposta às experiências que vivemos, formam couraças corporais, que estão inteiramente relacionadas com nossa história emocional e alteram, portanto, nossa respiração.

Segundo Volpi (2007a), Reich, em seus atendimentos, percebia que as atitudes verbais de seus pacientes não coincidiam com as atitudes físicas, corporais, que eram oriundas do próprio caráter e estavam associadas a um distúrbio na musculatura do corpo, originado tensões, limitações dos movimentos, alterando e dificultando, sobretudo, a respiração. Também segundo Volpi (2007a), foi assim que Reich criou o conceito de couraça muscular, como uma defesa do Ego mediante uma resistência que se manifestava no corpo. Para ele, citado por Volpi (2007a), e como dissemos anteriormente, "[...] couraça é uma armadura de tensão que impede o fluxo energético e biológico, formada como uma defesa mediante as primeiras impressões da infância e que, aos poucos, ainda nos anos iniciais de vida, começa a definir o caráter."

Quando pensamos a Análise Bioenergética, automaticamente pensamos a respiração como técnica utilizada desde o início, tanto como diagnóstico quanto forma de suavizar, inicialmente, certos bloqueios. O "veículo respiração" tem por finalidade servir-nos como uma técnica e, ao mesmo tempo, favorecer outras técnicas dessa abordagem a evidenciem o funcionalismo energético do organismo, permitindo que a pessoa viva de maneira plena, com mais consciência de si mesmo e do mundo. O mesmo serve para o Yoga. Ambas têm elementos em comum: a respiração, o trabalho corporal e a busca da compreensão da totalidade da vida. Ambas utilizam-se de técnicas para compreender o binômio mente/corpo. E em ambas a respiração serve tanto como veículo para a liberação de emoções bloqueadas quanto para o acesso a memórias inconscientes, possibilitando equilíbrio interno e melhorando a saúde geral; abrindo e facilitando o caminho para compreensão das couraças e

buscando um equilíbrio através da análise do caráter psíquico e dos *imprints* corporais.

O indivíduo que não respira corretamente reduz a vida do seu corpo. Se não se movimenta livremente, limita a vida de seu corpo. Se não se sente inteiramente, estreita a vida do seu corpo e, se sua auto-expressão é reduzida, o indivíduo terá a vida do seu corpo restringida. (LOWEN, 1982, p.38)

Deter-se sobre o movimento da respiração é, sem dúvida, uma das melhores formas de alcançarmos um sentimento de paz e serenidade. Na cultura do Yoga, a expansão da respiração sempre foi utilizada como um veículo para propiciar estados meditativos. Na cultura da psicoterapia corporal, a proposta da Bioenergética é também se utilizar da respiração, associada, naturalmente, a outras técnicas corporais para identificação e "tratamento" das couraças existentes, promovendo a saúde para limitar a doença.

Entendemos, então, que o conceito de saúde e de espiritualidade estão relacionados; e estão relacionados, como já dito, à forma como nos expressamos, a nossa capacidade de auto-expressão.

Na Bioenergética, a auto-expressão é a chave que regula a nossa saúde. E para que possamos expressar a nós mesmos em plenitude, devemos, antes de tudo, ter profunda consciência de nosso funcionamento no mundo, abandonando ilusões da infância para que possamos, como adultos, desfrutar de todo prazer que podemos proporcionar a nós mesmos, simplesmente vivendo... (VOLPI; VOLPI, 2003b, p. 09).

Lowen (1995) busca descrever a espiritualidade manifestando-se graciosamente no corpo e na amabilidade das atitudes das pessoas, como veremos a seguir. Através da ampliação da consciência, o Yoga busca desenvolver saúde e virtudes como a generosidade, a compaixão, a paciência, a tolerância, a alegria, a felicidade e a espiritualidade, buscando um sentimento de paz interior na medida em que somos livres em nossas expressões emocionais.

Seja através da liberação de emoções reprimidas na infância, como a raiva, o medo, a dor, seja por meio do alcance da alegria e da espiritualidade, a Bioenergética busca no corpo a vibração para uma vida mais saudável (VOLPI; VOLPI, 2003b, p. 08).

5 BIOENERGÉTICA, GRACIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE

Falar em espiritualidade do corpo é pensarmos, nas bases da Bioenergética, na possibilidade de retratar uma harmonia entre o ego e o corpo que, ao longo da vida, vai deixando de existir. Lowen (1995) diz que nós vamos perdendo nossa graciosidade, nosso estado de graça e, conseqüentemente, perdendo nosso estado de saúde ao longo da vida. "Mais cedo ou mais tarde, no decorrer do processo do crescimento, as crianças vão perdendo a graça à medida que são forçadas a deixarem de lado seus impulsos interiores para se adequarem às expectativas externas." (LOWEN, 1995, p. 24). Recuperar esse estado de graciosidade poderia ser sinônimo de resgatar um estado de harmonia e equilíbrio e, portanto, resgatar a saúde. "A graça é um estado de santidade, de inteireza, de conexão com a vida e de unidade com o divino. É também, um estado de saúde." (LOWEN, 1995, p. 14).

O conceito de saúde passa a ser, portanto, um conceito que determina, necessariamente, um equilíbrio entre estruturas físicas, mentais e emocionais. Conseguimos observar uma relação do estado de graciosidade e o estado de harmonia e equilíbrio das pessoas, que pode ser vista no corpo, na expressão do nosso corpo, na forma como a energia circula no corpo. "A saúde mental se reflete, objetivamente, na vitalidade do corpo, a qual se manifesta no brilho dos olhos, na coloração e no calor da pele, na espontaneidade da expressão, da vibração do corpo e na graciosidade dos movimentos." (LOWEN, 1995, p. 16). Acreditamos que um dos grandes objetivos, ao discutir temas dessa natureza, seja alertar que o tal estado de graciosidade de um indivíduo é percebido na leveza dos movimentos corporais e que, sem sombra de dúvida, retrata a espiritualidade. Manter um livre fluxo da energia no corpo faz com que a espiritualidade seja manifestada no corpo e percebida através da graciosidade do corpo.

Como outras vezes nesse trabalho já nos questionamos, não seriam essas as premissas das técnicas do Yoga enfatizadas nesse trabalho?

Não se pode pensar num estado de saúde sem considerarmos a espiritualidade. Como dissemos anteriormente, o Yoga é uma filosofia que propõe um caminho para a expansão da consciência, na intenção de integrarmos nosso corpo, nossa mente, nossa emoção e o nosso espírito. O

processo de "cura" está ligado ao conceito de saúde, ao conceito de espiritualidade e ao trabalho de mobilização da energia no corpo.

E também não são essas as premissas da Análise Bioenergética?

Acreditamos que ambas propõe a auto-análise, um caminho que conduz o homem a compreender verdadeiramente a si próprio, levando o ser humano ao conceito de espiritualidade. Ambas tratam o homem como ser integral e que baseia a felicidade e a auto-realização na espiritualidade. Entretanto, apenas a Bioenergética se utiliza do método analítico, conforme relataremos adiante.

5.1 ESPIRITUALIDADE: HARMONIA X DESEQUILÍBRIO ENTRE EGO E CORPO

Segundo Lowen (1995), a base da espiritualidade está na harmonia entre o ego e o corpo. E a base para o processo de "cura" também, isto é, para a conquista da saúde integral, do equilíbrio físico, mental e emocional. Quando Lowen (1995) relata um caso de uma de suas pacientes em seu livro "Espiritualidade do Corpo", que ele ficticiamente chamou de **Caso Ruth**, menciona que, em especial, uma força espiritual pode curar o corpo. E, ao falar dessa força espiritual, traz a diferença que existe entre as diversas culturas em nosso planeta, sobretudo as diferenças entre culturas ocidentais e orientais. Essas distinções, que podem ser visualizadas nas abordagens terapêuticas, inclusive na medicina (a tão famosa distinção entre a medicina ocidental e a medicina oriental já evidenciada por inúmeros pensadores, terapeutas, médicos, filósofos, etc.), traduzem a primeira, a visão ocidental, como uma teoria de visão mais mecanicista e que, por isso mesmo, não reconhece essa força espiritual capaz de curar pessoas. Por outro lado, é inerente à visão oriental, como elemento essencial, tal força. Lowen (1995) menciona, quando trata da visão oriental, que o "[...] objetivo principal é conservar a saúde e não curar a doença, abordagem que requer uma visão holística da saúde, coisa que não existe na medicina ocidental." (LOWEN, 1995, p. 22).

Da forma como temos retratado nesse trabalho, a Bioenergética é uma psicoterapia que, a nosso ver, integra os pontos de vista oriental e ocidental, que mobiliza a energia no corpo e que se utiliza de uma ferramenta analítica para compreender as tensões do corpo, para entender como a doença se manifesta, ou melhor, para entender como o estado de não saúde se

manifesta; para entender por que o desequilíbrio acontece. E em seu foco interrogativo, a Bioenergética nos evidencia forças energéticas que se desequilibram ao longo da vida e fazem com que o indivíduo experimente um estado de desarmonia. Esse caráter investigativo é uma característica da Análise Bioenergética, nos ensinando que a desarmonia e o desequilíbrio eliciam as doenças.

Mais uma vez, traçando paralelos, isso não seria também apontado pelas filosofias orientais, pelos chineses e japoneses, sobretudo pelo Yoga? Mesmo que desconsiderarmos a ferramenta analítica utilizada pela Bioenergética, acreditamos que sim. "O conceito de equilíbrio e harmonia aplica-se, também, às duas grandes forças que os chineses chamam de Yin e Yang. Essas duas forças devem estar tão equilibradas no indivíduo quanto estão no universo. A doença é vista como desequilíbrio entre elas." (LOWEN, 1995, p. 22).

Lowen (1995) vai nos dizer que é possível compreender as doenças do Caso Ruth em termos de desequilíbrio dessas forças. Nos diz também que essas duas forças podem ser comparadas ao ego e ao corpo, ao pensamento e ao sentimento, ao bem e ao mal. E que em ambos os casos, o desequilíbrio evidencia-se através do domínio que a cabeça exerce sobre corpo. "A base da graciosidade e da verdadeira espiritualidade é a harmonia entre o ego e o corpo." (LOWEN, 1995, p. 22).

É importante compreender que as filosofias e as religiões orientais e ocidentais encaram a espiritualidade a partir de pontos de vista diferentes. Enquanto o oriental encara a espiritualidade como fenômeno corpóreo, o ocidental a considera basicamente uma função da mente. Podemos expressar de outra forma essa diferença dizendo que no Ocidente a espiritualidade é, em grande parte, uma questão de crença, ao passo que no Oriente ela é mais uma questão de sentimento. (LOWEN, 1995, p. 22).

Entretanto, temos de sinalizar uma ausência do método analítico no Yoga.

5.2 A NECESSIDADE DO MÉTODO ANALÍTICO

Acreditamos que a mobilização da energia no corpo nos serve como uma técnica de investigação do estado de não saúde e nos evidencia a energia como uma força que está por trás do espírito. Um dos objetivos de Lowen

(1995) é traduzir o corpo como uma manifestação do espírito, sendo percebido, principalmente, através da respiração, que se apresenta, portanto, como uma manifestação da espiritualidade do corpo.

Na Bioenergética, corpo engloba mente, espírito e alma. A mente é vista como um órgão perceptivo e reflexivo; o espírito é considerado a força vital do organismo manifestada na auto-expressão; a alma corresponde ao senso ou sentimento pessoal de fazer parte de uma ordem mais ampla e universal. (VOLPI; VOLPI, 2003b, p. 21).

Segundo Lowen (1995), as tensões musculares crônicas que acompanham a perda da graça precisam ser enfrentadas no corpo. "A Análise Bioenergética faz justamente isso: integra os pontos de vista oriental e ocidental e utiliza o poder da mente para compreender as tensões que constroem o corpo. E também mobiliza as energias do corpo para eliminar essas tensões." (LOWEN, 1995, p. 30). Isso é, em nossa leitura, um ponto importante.

Lowen (1995) nos alerta para o fato de não basta apenas utilizarmos de exercícios para mobilizarmos a energia no corpo, para tornarmos a nossa respiração menos superficial e, portanto, mais profunda. Além disso, é preciso nos depararmos com a investigação de sabermos o motivo de não estarmos, por exemplo, respirando profundamente. Os exercícios são fundamentais, sobretudo os aplicados no Yoga – nem pensamos em levantar discussões sobre isso. Mas se faz necessário entendermos por que a respiração não está "graciosa" e não apenas tratar de deixá-la graciosa. "Os exercícios respiratórios, apesar de importantes, não explicam porque as pessoas tem tanta dificuldade para respirar naturalmente." (LOWEN, 1995, p. 49).

Segundo Lowen (1995), a respiração superficial evita que o indivíduo entre em contato com seus sentimentos reprimidos e, portanto, respirar mais é sentir mais. E quanto menor a interferência da vontade num movimento, mais espontâneo e gracioso ele será. A falta de graciosidade é sinal de doença, um sinal de falta de equilíbrio entre o ego e o corpo.

Em todo o oriente, a saúde é vista como um estado de equilíbrio ou harmonia entre o indivíduo e o universo. Este é o princípio que atua na meditação e que procura serenar a mente, de modo que o indivíduo possa perceber seu espírito interior e sentir sua união com o espírito universal (LOWEN, 1995, p. 22).

Quando pensamos sobre o Yoga, podemos traçar mais um paralelo e dizer que esse parágrafo acima está em perfeita sintonia, mas, em um ponto

muito específico, tenho de concordar com a visão de Lowen (1995): não há espaço dedicado ao processo analítico dentro do Yoga, fundamental para identificarmos motivos ou razões para um estado de não saúde no corpo. Fundamental para entendermos as origens de um estado de "não saúde", de desarmonia, de desequilíbrio. Eis, em nossa visão, algo que falta nas principais linhas do Yoga: espaço para uma técnica analítica, para uma ferramenta analítica que complemente e dê significado ao trabalho corporal.

5.2.1 Método analítico: mobilização mental

Aprendemos com a Bioenergética que toda experiência vivida por uma pessoa afeta seu corpo e é registrada na sua mente. "A profundidade e a intensidade dos sentimentos de uma pessoa são, na maioria das vezes, expressas através de respostas corporais. Toda a experiência vivida por uma pessoa afeta o seu corpo e é registrada na sua mente." (LOWEN, 1995, p. 27).

Uma vez que aceitamos isso como verdade, tratar de algo que está registrado no corpo merece, sim, uma técnica para mobilização corporal e outra para – vamos chamar assim, por enquanto – "mobilização mental", técnica que dê espaço para a investigação analítica. Sabemos que a graciosidade nos movimentos está diretamente relacionada ao conceito de saúde integral, já visto anteriormente. Sabemos que esse estado de saúde integral reflete uma consequência do estado físico e mental. Dessa forma, se faz necessária uma técnica que dê vazão à energia que está no corpo e que, ao mesmo tempo, dê vazão à energia que está na mente.

O leitor pode estar se ocupando nesse momento em questionar o raciocínio que estamos fazendo desde o início desse trabalho. Já dissemos que a mobilização do corpo é fundamental para atingirmos nossa mente, nosso espírito. Já dissemos também que trabalharmos o corpo é uma maneira de trabalharmos a mente. Mas ainda não tínhamos dito que propiciar um espaço para o trabalho analítico daquilo que é observado no corpo durante, por exemplo, uma psicoterapia corporal, é de extrema importância para garantir que a mobilização da energia tenha, de fato, uma "garantia", se assim podemos dizer, de continuidade um tratamento. O espaço reservado para o entendimento e compreensão do que está na mente e que é sinalizado no corpo, após a aplicação de uma técnica corporal, é fundamental para

buscarmos um estado de equilíbrio. E essa é uma contribuição da psicoterapia corporal, da Bioenergética. E isso é, em nossa visão, o que falta no Yoga.

Lowen (1995) nos diz, por exemplo, que, com a perda do amor, a espiritualidade da criança é prejudicada e perde a graciosidade. Entendemos que, para recuperar a graciosidade, é importante mobilizarmos o corpo, mas é igualmente importante sabermos como ela foi perdida. Eis o ponto de diferenciação que estamos identificando entre as vertentes. Até o momento, nos detivemos a apontar semelhanças entre o Yoga e as Psicoterapias corporais. E acreditamos ter evidenciado uma série de pontos de interseção, inclusive nesse capítulo, trazendo junto o tema espiritualidade no corpo. Dissemos também que a mobilização da energia do corpo, sobretudo a respiração, nos traz o conceito de espiritualidade, haja vista a espiritualidade sob uma perspectiva energética. "O pensamento religioso do Oriente caracteriza-se por associar o espírito ou a espiritualidade com uma perspectiva energética do corpo." (LOWEN, 1995, p. 31). E igualmente respaldamos isso fazendo referências de que as psicoterapias corporais aqui mencionadas – e também o Yoga – tratam de reconhecer o conceito de saúde como um estado de equilíbrio físico, mental e emocional. "Segundo Yesudian e Haich, autores de *Yoga and Health*, nosso corpo é percorrido por correntes positivas e negativas que se entrecruzam; quando essas correntes estão em completo equilíbrio, gozamos de perfeita saúde." (LOWEN, 1995, p. 31).

Ainda nesse raciocínio, vale dizer que, ao longo de nossa defesa das semelhanças entre as vertentes de que estamos tratando, defendemos e endossamos que o trabalho no corpo e que as técnicas aplicadas no corpo físico são capazes, sim, de atingir a mente, uma vez que tudo está interligado. Isso faz com que apenas poucos minutos de uma técnica respiratória possam levar o praticante a respirar profundamente e experimentar o efeito mental e emocional que tal técnica propicia; e, conseqüentemente, experimentar o estado de graciosidade que tal técnica propicia. "Respirar naturalmente é algo que simplesmente acontece quando se pratica um exercício. À medida que você se solta e se entrega ao misterioso poder do seu corpo, você vai recuperando a sua graciosidade e a sua saúde" (LOWEN, 1995, p. 61).

Dissemos que a respiração curta, não graciosa, é sinal de doença. "A falta da graciosidade é sinal de doença" (LOWEN, 1995, p. 71). Mas o que estamos agora acrescentando é que o valor do trabalho analítico, isto é, o valor

de procuramos identificar as causas e origens de uma respiração superficial, por exemplo, são fundamentais para o processo de "cura", para caminharmos a um estado de verdadeiro equilíbrio. "A terapia eficaz, que tenha por objetivo promover a saúde, precisa se basear numa compreensão de como o de por que o indivíduo perdeu a sua graciosidade." (LOWEN, 1995, p. 72).

Saber dos motivos da perda da graciosidade é algo de que o Yoga não se ocupa. Eis, aqui, o ponto de não semelhança. O estado de graça e a saúde integral são conceitos atingidos e alcançados quando existe um equilíbrio entre o ego e o corpo; e a chave para a graciosidade consiste em permitir que o corpo se movimente por si mesmo. Incluir, no processo terapêutico, a investigação das origens de um desequilíbrio, garante, sobretudo, a possibilidade de um conhecimento do que está por trás das emoções vividas e das não vividas em um desequilíbrio, sejam elas quais forem.

Bem sabemos que qualquer trabalho corporal traz à tona sentimentos reprimidos, de diferentes naturezas: raiva, tristeza, alegria, etc. "A respiração profunda e desembaraçada tem o poder de tocar e libertar os sentimentos reprimidos." (LOWEN, 1995, p. 75). Tal conteúdo reprimido, que aparece junto a qualquer técnica aplicada no corpo, deve ser analisado com profundidade, de tal sorte a percorrermos um caminho regressivo da energia até um ponto marcante na vida do sujeito (já tratamos disso nos capítulos anteriores). Essa é, em nossa visão, a única maneira de promovermos um estado de saúde. Tratar do corpo e da mente, daquilo que está reprimido na mente e no corpo e que aparece na emoção vivida, por exemplo, durante a mobilização da energia no corpo, é o verdadeiro passo para saúde, para graciosidade dos movimentos corporais, para a espiritualidade. O sentimento que surge numa mobilização é o grande elo entre o corpo e a mente, que permite ao psicoterapeuta ajudar o praticante de uma técnica a relacionar as origens e motivos de uma "alta de saúde", de um desequilíbrio. "O sentimento pode ser considerado força unificadora entre a mente e o corpo, ligando a mente consciente à atividade corporal." (LOWEN, 1995, p. 83).

Esse é, a nosso ver, um ponto de não semelhança entre as vertentes e faz com que, a Bioenergética, nesses propósitos, contemple ser uma técnica psicoterapêutica além do Yoga.

As emoções são a expressão direta do espírito de uma pessoa.
Pode-se avaliar a força do espírito de um indivíduo pela intensidade

de seus sentimentos, a grandeza do seu espírito pela profundidade dos seus sentimentos e o bem-estar do seu espírito pela tranquilidade de seus sentimentos. Quando a pessoa se move com sentimento, a ação é graciosa porque resulta de um fluxo energético do corpo. Assim, o sentimento é a chave da graça e da espiritualidade do corpo (LOWEN, 1995, p. 90).

Saber entender das suas emoções e ter espaço para 'tratá-las' é o segredo para uma saúde integral. "Respirar profundamente é sentir profundamente." (LOWEN, 1995, p. 52).

6 UM COMENTÁRIO APÓS DEZ ANOS DE OBSERVAÇÃO

Peço permissão para um comentário particular que irá fundamentar a falta do espaço analítico entre as diversas técnicas praticadas no Yoga, mas que, ao mesmo tempo, o classifica como uma prática de cunho terapêutico.

Durante o período em que lecionava aulas de Yoga, pude buscar, em diversas vertentes, metodologias e estruturas para se praticar e melhor desenvolver minhas aulas. Posso dizer que, nessa minha busca, encontrei quase o mesmo formato de aplicação das técnicas em uma série de linhas – no Brasil, quase todas derivadas do Hattha Yoga: aulas coletivas ou individuais onde o praticante experimentava ásanas, pranayamas, yoganidra e dhárana. Amplamente, esse é o grande formato das diversas práticas de Yoga. Algumas linhas alongam o tempo dedicado às posturas físicas; algumas linhas eliminam os respiratórios; outras eliminam a concentração ou o relaxamento; mas, em síntese, o esqueleto estrutural de uma aula de Yoga preserva o modelo descrito acima.

Durante esse período, pude encontrar grupos de estudos, pude me deparar com diferentes cursos e workshops relacionados à teoria e prática do Yoga e pude participar de diversos deles. Em nenhum momento, pude verificar dedicação ao trabalho analítico que estamos procurando aqui retratar. Em um ou outro momento das práticas me deparei com perguntas e comentários sobre um ou outro efeito de uma técnica, mas não pude ver, ao longo quase dez anos, um espaço destinado à análise dos efeitos da mobilização energética corporal no formato de uma investigação terapêutica.

Quando olhamos para a literatura do Yoga identificamos um livro seminal, compilado entre os séculos III a.C. e III d.C. por um sábio indiano chamado Patanjali. Trata-se do Yoga Sutra. Todas as tradições do Yoga, das mais antigas às mais modernas, das mais filosóficas às mais práticas, das mais laicas às mais religiosas, consideram-no como o livro-base para o desenvolvimento de suas teorias.

Ao longo dos séculos, as diferentes linhagens de Yoga foram estabelecidas a partir de comentários ao Yoga Sutra de Patanjali e, a partir do contato entre Índia e Inglaterra, estas mesmas escolas lançaram suas próprias traduções para o inglês deste livro. Nas traduções, novas interpretações dos

assuntos abordados foram criadas, muitas delas da dificuldade de se traduzir alguns termos sânscritos.

O Yoga Sutra não define o Yoga como sendo, a priori, uma prática terapêutica, mas como sendo uma prática para o desenvolvimento e controle da mente: *Yogasgcittavrittinirodhah* [YS – 1.2] "Yoga é a habilidade de voltar a mente exclusivamente em direção a um objeto e sustentar essa direção sem quaisquer distrações." (DESIKACHAR, 2007, p. 223).

Entretanto, e segundo Desikachar (2007), até que o praticante alcance este estado de domínio da mente, é necessário que ele purifique as várias estruturas de seu corpo, sendo que a mente é uma das mais sutis. As técnicas que o Yoga prescreve servem a esta purificação, para que a mente possa se tornar tão pura ao ponto de refletir perfeitamente o princípio energético mais sutil que habita o homem e que é próximo ao conceito ocidental de Deus.

O Yoga também nasceu atrelado ao Ayurveda, sistema milenar conhecido como Tradicional Medicina Indiana ou Medicina Ayurvédica. Ambos compartilham inúmeros conceitos e se valem mutuamente quando a questão é a promoção da saúde. Por tudo isso, embora o Yoga não seja definido essencialmente como uma terapia segundo a tradição do Yoga Sutra de Patanjali, sua prática e os benefícios que traz o tornam terapêutico.

Além disso, modernas escolas de Yoga – e as mais difundidas aqui no ocidente –, nasceram da experiência de mestres que se dedicavam aos cuidados com pessoas doentes, que usaram o Yoga em suas experiências e o sistematizaram.

Entre estes mestres que influenciaram toda uma linhagem moderna de escolas de Yoga encontra-se Sri T. Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar, Pathabi Jois, Indra Devi e T. K. V. Desikachar. Krishnamacharya, que morreu em 1989 com a idade de 101 anos, enfatizou a importância da prática do Yoga ser personalizada de acordo com as necessidades de cada praticante e tinha uma forte atuação junto a doentes, tendo estudado tanto o Ayurveda, quanto o Yoga.

A história e a abordagem de Krishnamacharya tornaram o Yoga, definitivamente, terapêutico, e ainda hoje influenciam milhares de seguidores no mundo todo, inclusive na própria Índia, onde sua tradição é perpetuada no Krishnamacharya Yoga Mandiram, uma instituição coordenada pelo seu neto,

Kausthub Desikachar, onde o Yoga é usado para tratar pessoas doentes e é ensinado a alunos indianos e estrangeiros.

Eis, aqui, um grande ponto que merece destaque.

Não nos interessa, nesse momento, a discussão se o Yoga é ou não uma prática terapêutica porque, comprovadamente, tal qual se apresenta no ocidente, o é, sem dúvida nenhuma. Sua própria história revela seu cunho terapêutico, na medida em que a aplicação de suas técnicas sempre esteve voltada aos tratamentos de pessoas doentes. Também não se trata de intencionarmos classificar esse conjunto de técnicas como um conjunto que pode ou não pode ser aplicado tal como as técnicas terapêuticas ocidentais são aplicadas ao tratamento das neuroses. Não nos interessa avaliar se o Yoga se aplica ou não aos sintomas neuróticos, e nem discutir tal inferência. Entretanto, gostaríamos apenas de chamar a atenção para um alerta: tal conjunto de técnicas foi aplicado num modelo parecido com o modelo médico ocidental. Explicaremos.

Claro que não se trata de aplicarmos, ou melhor, de identificarmos uma visão mecanicista do Yoga tal qual a da medicina ocidental. Muito pelo contrário. A visão holística e sistêmica de um estado de não saúde sempre esteve presente nas técnicas terapêuticas orientais, inclusive no Yoga. Mas quero chamar a atenção do leitor para observarmos um modelo médico, parecido com o ocidental, sobretudo quando olhamos, com melhor atenção, para as origens das aplicações das técnicas do Yoga.

Na medida em que cada técnica era aplicada, era também sistematizada, e tal sistematização lhe conferia um fim, um tratamento específico. Por exemplo: para pessoas que sofriam de dor no nervo ciático, era recomendada a permanência numa determinada postura física, que pudesse promover o alongamento da musculatura posterior da perna, da coxa e da região lombar e, por conseqüência, do nervo ciático. Era também recomendada uma dieta específica e massagem Ayurvédica nessa mesma região. E com isso, através de repetidas experiências dessa metodologia, chegava-se a uma sistematização desse conjunto de técnicas para o tratamento da cialgia, uma inflamação do nervo ciático.

Outros exemplos.

Para problemas nos rins, outra técnica física e dieta eram aplicadas, especialmente as posturas físicas que pudessem estender a região abdominal

e comprimir as vértebras lombares, realizando uma massagem e tonificando esses órgãos. Para problemas de má circulação, eram aplicadas técnicas que pudessem propiciar uma melhor oxigenação do sangue – há uma série de respiratórios para isso – e que contassem com o auxílio da gravidade (nas posturas físicas) para levar o sangue a determinadas regiões. Para ansiedade, técnicas respiratórias e relaxamento, porque acalmavam a mente e relaxavam o coração. Para problemas de coluna, como escoliose, um conjunto técnicas que mobilizavam a energia do corpo na região lateral do abdômen e do tórax, bem como propiciassem o encaixe natural das vértebras da coluna. Para dores e tensão muscular nos ombros e na coluna cervical, outro conjunto de técnicas eram aplicadas. Para problemas nas vias respiratórias ou de má digestão, posturas físicas e técnicas de purificação, como Neti Krya, usada para limpeza das fossas nasais, e Dhauti Krya, para limpeza do estômago (ambos os procedimentos preparados com água morna e sal). E assim por diante.

Com o decorrer de repetidas experiências da mobilização corporal e uma observação dos benefícios que essas técnicas produziam no indivíduo, as sistematizações eram consolidadas e concluídas, originando, dessa maneira, um mapeamento e um conjunto de regras a serem seguidas em situações semelhantes.

Ora, isso não é, de certa forma, também semelhante ao nosso modelo médico?

Sem querer estender essa comparação que faço agora e preservando as diferenças, que já citamos, de um modelo mecanicista da medicina ocidental frente à visão holística da medicina oriental, de certa forma podemos evidenciar um ponto de semelhança sim. Todo o modelo da medicina ocidental evoluiu para um caminho de buscar medicamentos, tratamentos e recursos específicos para doenças específicas. Para febre, temos a solução em um antitérmico. Para dor, num analgésico. Para a produção excessiva de anticorpos, em um imunossupressor. E assim por diante. E não só isso, claro. Sempre que buscamos ajuda médica no tratamento para as diferentes biopatias que nos acometem, nos deparamos com diversos artigos médicos que nos auxiliam em várias vertentes de entendimento das doenças. Normalmente, os objetivos do tratamento são controlar a doença, reparar as deficiências nutricionais, aliviar sintomas, etc. O tratamento pode incluir drogas, suplementos nutricionais,

dietas, cirurgias ou uma combinação destas opções. Ora, não se vê semelhança com a aplicação das técnicas do Yoga?

Acreditamos que sim. O Yoga tem, indiscutivelmente, um cunho terapêutico, que pode ser aplicado, como dito acima, com fins específicos, com um direcionamento específico de cunho terapêutico, trazendo benefícios diversos a quem se utiliza dessas técnicas diversas. Entretanto, da mesma forma que uma visão mecanicista da medicina não revela interesse na investigação terapêutica para a origem de um quadro clínico, o Yoga também não. Para quem se depara com uma respiração deficiente, é possível se utilizar de diversos recursos da medicina ocidental e do Yoga. Mas, como já dissemos anteriormente “[...] os exercícios respiratórios, apesar de importantes, não explicam porque as pessoas tem tanta dificuldade para respirar naturalmente.” (LOWEN, 1995, p. 49).

Enquanto a Bioenergética se preserva como uma abordagem terapêutica, cultivando um espaço ao momento analítico nas técnicas corporais que utiliza, as técnicas do Yoga, apesar das semelhanças e propósitos nelas aplicadas, se tornam uma prática terapêutica pelos benefícios que propicia ao praticante, mas não se pretende uma técnica psicoterapêutica que se utiliza do método analítico tal qual a Bioenergética.

Nossa visão é de que, por essa razão, a Bioenergética vai além, buscando encontrar um tratamento terapêutico que permitam localizar, por exemplo, o excesso ou a falta de energia correspondente na história do indivíduo e que originou uma biopatia no corpo, que originou um desequilíbrio. É de importância fundamental que qualquer portador de uma doença saiba que toda biopatia está relacionada à nossa história. Que todo desequilíbrio tem uma história. E, igualmente, que todo comportamento tem uma história.

Quando lembramos o conceito de couraça trazido por Reich (1995), como já visto anteriormente, lembramos que toda couraça, naturalmente, contém a história e o significado de sua origem e que a compreensão psíquica de uma biopatia, através de um tratamento terapêutico, tem condição de nos mostrar os principais afetos reprimidos – se é que podemos chamar assim – relacionados. A mobilização corporal pode servir como técnica terapêutica que traz essas lembranças e esses afetos reprimidos e que pode auxiliar, ao praticante, no entendimento da evolução da doença, do desequilíbrio, enfim, do estado de não saúde. Para isso, o trabalho de investigação analítica é um

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É assim que entendemos que há muito mais semelhanças entre o Yoga e as técnicas corporais da Bioenergética do que podemos imaginar. O conceito de saúde integral encontra alicerces tanto no caminho proposto pelo Yoga quanto no caminho proposto pela Bioenergética. Os conhecimentos trazidos pela abordagem corporal têm servido não só para comprovar e respaldar as milenares teorias e técnicas orientais como também contribuir e aprimorar para a eficácia dessas mesmas técnicas mediante outras desenvolvidas na atualidade.

Sabemos, por definição histórica da humanidade, que o conceito de saúde integral existente no Oriente não pode ser entendido à margem da espiritualidade. Certamente ser "saudável no Oriente" tem sido objeto de estudo da ciência com veemência e, o espaço conquistado pelo tema em publicações e teorias ao longo do século passado, como a Bioenergética, ainda abre campo para muitas pesquisas. Não nos resta dúvida que esse movimento está alicerçado no conceito de saúde integral estabelecido pelo Yoga. Não nos resta dúvida de que a respiração pode ser uma entre tantas outras técnicas que nos leva rumo à espiritualidade.

Podemos dizer que em seu livro, "A Espiritualidade do Corpo", Lowen (1995) irá tratar do conceito de saúde integral na medida em que, quem dela usufrui, apresenta uma graciosidade natural em seus movimentos. O significado de saúde está intimamente ligado ao equilíbrio entre corpo e mente, definindo o significado espiritual de saúde. Lowen (1995) articula observações que inter-relacionam os conceitos de espiritualidade, graciosidade, saúde e energia e inter-relaciona vertentes e exercícios, até mesmo do Yoga, que trazem a mobilização da energia no corpo e, com isso, promovem a ligação entre a paz psíquica e o fluxo livre de energia no corpo. Aí está alicerçado o conceito de saúde e espiritualidade.

Acreditamos que a investigação analítica, presente na Bioenergética como parte de um conjunto de técnicas, é fundamental para mantermos a graciosidade do nosso corpo, do nosso espírito. Para cada descoberta de uma sensação, de um sentimento, provocados ou não pela mobilização energética corporal, se faz necessária uma reflexão, se faz necessária uma inteligência. A dedicação a uma investigação analítica de uma sensação, de uma emoção ou

mesmo de um sentimento, nos permite e nos possibilita compreender a personalidade em função do corpo e de seus processos energéticos, combinando o trabalho corporal com o da mente para ajudar as pessoas a compreenderem seus problemas emocionais e concretizarem, o mais que puderem, seu potencial para o prazer e a alegria de viver.

Lowen (1995) retrata a ligação entre corpo e mente, dá o significado espiritual de saúde (i.e., o entendimento do espírito requer o entendimento da experiência interior do corpo) e desenvolve sua tese destacando a ligação entre espírito e respiração e a ligação entre a paz psíquica e o fluxo livre da energia corporal. E a Bioenergética é uma teoria criada por Lowen. É um conjunto de técnicas que auxiliam na carga e descarga de energia (VOLPI, 2008), visando um movimento livre e espontâneo do corpo, buscando a integração entre corpo, mente e espírito. "É um método para tratamento dos sintomas neuróticos, para tratamento das doenças psicossomáticas e para a promoção do autoconhecimento." (VOLPI, 2008). E o seu conjunto de técnicas prevê exercícios respiratórios e corporais que são similares, em muitos pontos, aos do Yoga.

Não estamos dizendo que o Yoga, tal qual a Bioenergética, se propõe ou não ao tratamento das neuroses, repetindo o que discutimos nos capítulos anteriores. Nosso objetivo é enfatizarmos a integração entre mente e corpo que ambas vertentes propiciam, promovendo uma condição para a resolução de problemas emocionais e restabelecimento do potencial para o prazer.

Em nosso entendimento, sobretudo quando pretendemos a busca de uma harmonia entre corpo, emoção, mente e espírito, a investigação analítica ganha especial destaque e importância. Seguindo esse raciocínio, identificamos o trabalho dessa investigação como um ponto de não semelhança entre Yoga e Bioenergética. Podemos dizer que, na linha mestra de atuação do Yoga, não há espaço para o trabalho analítico, uma das características principais do método psicoterapêutico. O conjunto de técnicas do Yoga, a qual nos referimos nesse trabalho, não se ocupa da tarefa de descobrir a origem ou os porquês de um comportamento, de uma biopatia, etc. Talvez não possamos afirmar que as técnicas do Yoga não se ocupem de um trabalho de investigação, mas podemos sinalizar que a combinação de um trabalho reflexivo, de um trabalho de análise dos resultados das técnicas experimentadas é condição fundamental para a Bioenergética ou para suas

bases, fundamentadas na psicoterapia reichiana, não necessariamente presente no Yoga. Lowen (1995) nos fala, quando trata dos programas respiratórios utilizados em diversas terapias, inclusive na Bioenergética e no Yoga, da importância que todos esses programas apontam para a necessidade de se respirar profundamente, de tomar ciência, de fato, de uma respiração profunda. Mas uma de suas observações está centrada na falta de uma investigação, na falta de um foco sobre a origem de uma respiração não adequada, quando diz: "[...] mas os exercícios respiratórios, apesar de importantes, não explicam por que as pessoas tem tanta dificuldade para respirar naturalmente (LOWEN, 1995, p.49).

Sabemos que a Análise Reichiana e Análise Bioenergética tem suas bases teóricas construídas na Psicanálise, sobretudo no que se refere à história analítica e à dinâmica familiar que, inscritas no corpo, influenciam a estrutura corporal e o comportamento do indivíduo. E eis, aqui, um grande ponto de observação e que, talvez, possa ser um ponto de não comunhão entre as duas psicoterapias ocidentais e o Yoga: a capacidade de investigação da história de quem as pratica bem como da análise dos conteúdos que surgem em processos psicoterapêuticos, que mobilizam a energia no corpo.

O que pretendemos é: enfatizar algumas das relações similares entre essas duas vertentes, que visam movimentar a energia no corpo, e enfatizar sobre a importância de um trabalho analítico na aplicação de qualquer técnica corporal com fins terapêuticos, destacando um *gap* na metodologia do conjunto de técnicas do Yoga, sobretudo quando aplicadas ao público de uma cultura ocidental.

Rumo à autoexpressão, o método analítico imprime um caráter investigativo sobre as origens dos nossos desequilíbrios e pode funcionar como poderoso veículo para a resolução dos problemas emocionais, proporcionando o potencial para o prazer, para a graciosidade corporal e para o entendimento da espiritualidade. Saber entender emoções e sentimentos e ter espaço para elaborá-las analiticamente é um caminho para uma saúde integral.

Segundo Lowen (1982, citado por Volpi, 2003b, p. 136), a Bioenergética é "um caminho vibrante para a saúde e o caminho para uma saúde vibrante."

REFERÊNCIAS

- BLAY, Antônio. **Fundamento e Prática do Hatha Yoga**. São Paulo: Edições Loyola, 1966.
- DESIKACHAR, T. K. V. **O coração do Yoga: desenvolvendo a prática pessoal**. São Paulo: Jaboticaba, 2007.
- FEUERSTEIN, G. **Uma Visão profunda do Yoga: teoria e prática**. São Paulo: Pensamento, 2005.
- FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 1998.
- LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo**. Bioenergética para a beleza e a harmonia. São Paulo: Cultrix, 1995.
- LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus Editorial, 1982.
- MOTOYAMA, H. **Teoria dos Chakras: Ponte para a consciência superior**. São Paulo: Pensamento, 2003.
- NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.
- REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.
- VOLPI J. H.; VOLPI S. M. Reich: da psicanálise à análise do caráter. Curitiba: Centro Reichiano, 2003a.
- VOLPI J. H. **Curso de Especialização em Psicologia Corporal: Notas de Aula**. Curitiba: Centro Reichiano, 2007a.
- VOLPI, J. H.; VOLPI S. M. **Reich: a Análise Bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003b.
- VOLPI, J. H. **Curso de Especialização em Psicologia Corporal: Módulo 2/Teoria Reichiana e Pós-Reichiana II**. Curitiba: Centro Reichiano, 2007b. Notas de Aula.
- VOLPI, S. M. **Curso de Especialização em Psicologia Corporal: Módulo 3/Teoria Neo-Reichiana**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. Notas de Aula.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. Disponível em: <http://www.who.int/en/>. Acesso em 15/09/2008.