



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

COSTA E SILVA, Christiane. Vivência de meditação ativa: meditação mandala - Osho. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

VIVÊNCIA DE MEDITAÇÃO ATIVA: MEDITAÇÃO MANDALA - OSHO

Christiane da Costa e Silva

RESUMO

Segundo Osho, a meditação é um estado de não mente, é um estado de pura consciência que não se trata de concentração. Comumente nossas mentes estão carregadas de informações desnecessárias e por isso a meditação não pode estar na mente. A meditações desenvolvidas por Osho têm o corpo como o veículo condutor que nos leva do coração para a mente e além. A proposta da vivência é que ativar o corpo através da meditação Madala.

Palavras-chave: Corpo. Meditação Ativa. Mandala. Osho.

Prática

Esta é uma poderosa técnica de meditação que cria um círculo de energia, cujo resultado é uma centralização natural. Destaco dois segmentos que ganham destaque com essa meditação, os segmentos ocular e oral.

Iniciaremos com aquecimento corporal através da dança livre. Na sequência a prática da meditação composta por quatro estágios de 15 minutos cada.

Primeiro estágio: 15 minutos

Com os olhos abertos, corra no mesmo lugar, começando devagar e aumentando gradualmente a velocidade. Levante os joelhos o mais alto que puder. Mantenha o ritmo. A respiração profunda e uniforme trará a energia para dentro. Esqueça a mente e o corpo e vá em frente.

Segundo estágio: 15 minutos

Sente-se com os olhos fechados e a boca aberta e relaxada. Suavemente faça um movimento rotatório do corpo, da cintura para cima, como se fosse um junco balançando ao vento. Sinta o vento soprando-o de um lado para o outro, para frente e para trás, girando, girando. Isto trará suas energias despertadas para o centro do umbigo.

Terceiro estágio: 15 minutos

Deite-se de costas, mantenha a cabeça imóvel, abra os olhos e gire-os na direção horária. Deixe que esse movimento circular dos olhos seja bem amplo, como se você estivesse seguindo o ponteiro grande de um enorme relógio, mas o mais rápido possível. É importante



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

COSTA E SILVA, Christiane. Vivência de meditação ativa: meditação mandala - Osho. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

que a boca permaneça aberta e o queixo relaxado. A respiração deve ser suave e uniforme. Isto centrará suas energias no terceiro olho.

Quarto estágio: 15 minutos

Feche os olhos e fique imóvel.

Um gongo avisará o final da meditação.

REFERÊNCIAS

OSHO. **O livro Orange**: meditações de Osho. 8ª reimpr. da 1ª ed. rev. e ampl. São Paulo: Cultrix, 2004.

AUTORA

Christiane da Costa e Silva / Belo Horizonte / MG / Brasil

Fisioterapeuta (CREFITO 4-171441F) formada pela Faculdade Pitágoras – Belo Horizonte. Especialista em Fisioterapia na Saúde da Mulher (FCMMG). Formação em Sexologia Clínica (CICLO CEAP – Belo Horizonte). Instrutora de Tantra Yoga (CENTRO ANANDAMARGA – Belo Horizonte).

E-mail: christianecostasilva@yahoo.com.br