



## Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

27º Congresso · 2024 · ISBN 978-65-89012-04-7

# Psicologia Corporal e meditações ativas

De Reich a Osho

### *Body Psychology and active meditations*

**Maria Iolanda Lima de Queiroz (1); Sandra Mara Volpi (2)**

(1) Centro Reichiano · Fortaleza-CE · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

---

## 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.

## Abstract

In this study we integrated Body Psychology with Osho's Active Meditations through the relationship between the seven segments of armor and the seven main chakras. Our objective was to work with breathing, mobilize and flexibilize muscular armors through Vegetotherapy actings, Bioenergetic practices, and Active Meditations, so that energy may flow freely throughout the physical and energetic body and reach the awakening of Kundalini energy. For this purpose, seven Body Psychology workshops integrated with active meditations were conducted, and their records are presented in this work.

**Keywords:** Bioenergetics; Chakras; Energy; Active meditations; Body Psychology.

## 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 organísmica com energia cósmica (caráter genital - realização do Ser); h) sintomas e doenças 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 à forma orgânica, à essência e à 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 pouco 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).

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 encouraçamento 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 à 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).

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

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 à 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).

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 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 a 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)

[...] 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,

consequentemente, sua liberação e expansão. Objetivamos que as participantes percebessem com a prática, o que significa estar 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.

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, movem-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**

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 entoa-se o mantra Hu! Hu! Hu! com saltos para cima e 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 couraças 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 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 às 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 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 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 emocionais, corações 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-lowen2/>. 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.

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://institucarlosantos.com.br/textos/conceito\\_de\\_bioenergia.pdf](https://institucarlosantos.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.

## **Credenciais dos autores**

### **Maria Iolanda Lima de Queiroz**

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

---

### **Sandra Mara Volpi**

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,

### **Como citar este trabalho**

QUEIROZ, Maria Iolanda Lima de; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal e meditações ativas. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 27, 2024. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-04-7. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/psicologia-corporal-e-meditacoes-ativas/>. Acesso em: 08/06/2026.