



EDUCAÇÃO EMOCIONAL E PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DE SAÚDE

**CADERNOS DE
EDUCAÇÃO EMOCIONAL**

ELISA GONSALVES POSSEBON
FABRICIO POSSEBON

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL
CENTRO DE EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

APOIO:

Libellus
Editorial

PROVE[®]
PROGRAMA DE VIVÊNCIA EMOCIONAL

**EDUCAÇÃO EMOCIONAL
E PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES DE SAÚDE**

**ELISA GONSALVES POSSEBON
FABRICIO POSSEBON**

**EDUCAÇÃO EMOCIONAL
E PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES DE SAÚDE**



João Pessoa 2026

Conselho Editorial

Dilaine Soares Sampaio (UFPB)
Elisa P. Gonsalves Possebon (UFPB)
Fabricio Possebon (UFPB)
Fátima Sousa Lima (UFOPA)
Luiz Fernando Dias Pita (UERJ)
Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti (UNIESP)
Maria Lúcia Abaurre Gnerre (UFPB)
Marilene Salgueiro (UFPB)
Tânia Maria Goretti Donato Bazante (UFPE)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Catalogação na fonte – Libellus Editorial

P855

Possebon, Fabricio.

Educação Emocional e Práticas Integrativas e Complementares de Saúde / Fabricio Possebon, Elisa Gonsalves Possebon – João Pessoa: Libellus Editorial, 2026.

100 p.; 21cm x 29,7cm.

Bibliografia

ISBN 978-65-5264-108-3

1. Educação 2. Práticas integrativas – saúde 3. Práticas complementares – saúde.

CDU 614:351.77

CDD 362.1

Índice para catálogo sistemático

1. Educação 370

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem a permissão escrita da editora.

SUMÁRIO

PREFÁCIO	5
APRESENTAÇÃO.....	6
MANDALATERAPIA: para a compreensão do homem integral.....	10
YOGATERAPIA: o saber que vem do oriente.....	26
AROMATERAPIA: o bem-estar pelo olfato.....	53
O GONGO TERAPÊUTICO: um caminho para a espiritualidade.....	65
PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM AÇÃO: enfrentando a depressão.....	77
BIODANZA: encontros de Espiritualidade e Saúde.....	91
SOBRE OS AUTORES	98

PREFÁCIO

Se até então muitos esforços educativos da modernidade estiveram voltados para a apropriação de saberes, universalmente conhecidos como científicos e escolares, como o ponto de partida para o processo de conscientização dos indivíduos, pouca atenção foi dada no âmbito das ciências da educação ao papel das emoções na educação humana.

O custo da herança moderna foi alto: até hoje perpetuamos a lógica dicotômica e limitante da razão ordenadora contra a emoção caótica, imprimindo uma irracionalidade destrutiva inexistente às emoções. O resultado disso é a produção de uma sociedade analfabeta emocionalmente, que passou a conviver diariamente com estados de apatia, depressão, hostilidades como aspectos corriqueiros, como se estivéssemos anestesiados e impotentes, colocando-nos como meros espectadores do aumento assustador da violência na sociedade e nos nossos lares.

Aceitamos de forma irrefletida a condição de que as emoções trazem vulnerabilidade e, ao mesmo tempo, construímos uma identidade coletiva de indivíduos que buscam felicidade e prazer no automatismo consumista, alimentando ignorâncias sobre o universo emocional. Vivendo em uma sociedade onde todos tem pressa e priorizam processos *fast*, não temos mais olhos para ver o outro, não temos tempo para pensar no nosso bem estar, na nossa saúde. Aliado ao conjunto de pessoas com tendência à depressão, apatia ou hostilidade, a sociedade *fast* cria um conjunto de estímulos que produzem tensão emocional (notícias, doenças, conflitos familiares, problemas no trabalho) que causam irritabilidade, ansiedade, depressão, problemas de relacionamento, podendo gerar inclusive patologias. O alto índice de venda de antidepressivos é um indicador de que a sociedade sofre de problemas emocionais enquanto um fenômeno social.

É neste contexto que a Educação Emocional surge relevante. Atenta para o desenvolvimento integral dos indivíduos, ela parte da ideia de que a educação é um processo que se realiza na relação interpessoal e, por esta razão, está impregnada de fenômenos emocionais, já que é da natureza das relações estar impregnada de significados, valores e crenças que são construções sociais e emocionais. Assim, a Educação Emocional emerge como uma necessidade social e educativa com o objetivo maior de desenvolver habilidades emocionais para contribuir satisfatoriamente para o bem-estar pessoal e social dos indivíduos. Enquanto processo de conhecimento e autoconhecimento, ela ocorre de forma integrada, proporcionando uma expansão na consciência sobre as emoções e sentimentos.

A Educação Emocional implica o conhecimento e o autoconhecimento de questões pertinentes ao universo emocional, além da aquisição de conhecimentos e habilidades que poderão proporcionar a consciência e a modulação das ações, de forma a aprender sentir e a agir no sentido de proporcionar bem-estar. Nesses termos, para educar-se emocionalmente é preciso libertar-se do estado de analfabetismo emocional e assumir uma nova condição cidadã, a de sujeito consciente do seu processo de empoderamento individual.

Esta obra pretende oferecer aos leitores conhecimentos atualizados sobre o tema e, ao mesmo tempo, colocar à disposição um conjunto de estratégias metodológicas. O objetivo maior é o de converter-se em um material importante para que as pessoas possam decifrar o seu próprio mapa emocional e, também, para que possam adquirir uma compreensão maior dos vínculos que estabelecem com os outros.

Considerando a importância da temática, a obra é destinada a educadores, psicopedagogos e diferentes profissionais que atuam na área social e da saúde, configurando-se como uma abordagem introdutória. Escrita em uma linguagem objetiva e acessível, pretende ser um instrumento didático nas mãos daqueles que almejam impulsionar uma mudança significativa a partir do verdadeiro centro gerador de transformações: a própria pessoa.

APRESENTAÇÃO

Neste volume¹ pretendemos trabalhar os ensinamentos práticos da Educação Emocional, cujo alcance, segundo nosso entendimento, completa e mesmo ultrapassa os limites teóricos, como demonstraremos.

No nosso curso de Educação Emocional, ao mesmo tempo em que nos aprofundamos no que sejam as emoções, seu funcionamento, seu raio de ação, suas consequências do ponto de vista social e individual, vamos, por outro lado, em diálogo com as Práticas Integrativas e Complementares de saúde, buscando a harmonização do ser integral. Isto é o que chamamos de prática.

Não acreditamos que as emoções possam, ou devam, ser controladas. Controle é um termo que parece ensinar um domínio da cognição sobre o mundo emocional. Aqui reside a nossa descrença. Os termos que preferimos são: harmonizar ou equilibrar as emoções.

Entendamos o significado desta distinção. As emoções, abordando neste momento aquelas universais ou básicas, de acordo com o entendimento de Charles Darwin, ou seja, aquelas que são pertinentes à natureza humana (e dos animais também, segundo ele) são algo que se desenvolveu ao longo da formação de nossa espécie. Portanto, elas são necessárias e úteis para a manutenção da vida. Exemplificando com a emoção do medo. Se não tenho medo da beirada de um despenhadeiro, se me aproximo deste lugar com absoluta tranquilidade, parece que corro um grande risco de cair e perder minha vida. Sou assim um temerário. Neste caso, um tanto de medo parece desejável para salvar a minha vida, deixando-me alerta e atento até onde posso ir.

Se os homens, enquanto espécie, não tivessem medos semelhantes ao desse exemplo, talvez pudéssemos cogitar de sua extinção. Este é um medo protetor, em resumo. Por outro lado, se estou em um lugar seguro, muito distante da borda do despenhadeiro, e vendo-a de longe logo me apavoro, tendo um temor imenso e paralisante, então este não nos parece um medo protetor, é sem dúvida um medo indesejável, quase patológico.

Os exemplos extremos aqui querem mostrar a existência de uma faixa ideal, para cada situação; de um lado, a temeridade e de outro a covardia, entendendo este termo como o estado patológico. Não nos interessam estes pontos extremados, queremos estar situados na faixa, usufruindo da emoção do medo naquilo que ela tem de melhor a nos oferecer, ou seja, proteger nossa vida.

Assim, a emoção não é para ser controlada, é para ser harmonizada ou equilibrada, de tal forma que se mantenha dentro da faixa, nesta imagem concreta que nos valem. Em outros termos, a emoção é para ser vivida.

O que falamos do medo, serve sem dúvida para as demais emoções universais: raiva, surpresa, nojo, alegria, tristeza.

A questão que se coloca agora é esta: como saber qual a faixa ideal, em cada situação? Ora, não há uma resposta cognitiva para este “saber”, há de fato estudos de casos em que analiticamente se pode cogitar sobre uma situação já dada e pensar em soluções que teriam sido possíveis, as melhores então. Entretanto, um estudo de caso não garante que eu, em dada circunstância, irei ter melhor desempenho.

A questão permanece: não há como educar-se emocionalmente? Nossa resposta é a seguinte: se estou bem, quando uma situação qualquer ocorrer, situação desencadeante de uma emoção, darei a melhor resposta possível. Voltando à emoção vista, se algo acontecer e a emoção do medo aparecer, pois o medo surge naturalmente diante de um perigo, e suas respostas básicas são: fuga, enfrentamento ou paralisção, então, repetindo, se estou bem, darei minha melhor resposta: talvez a fuga, talvez o enfrentamento ou talvez a paralisção. Não sei de antemão qual será a melhor resposta, pois não é assim previsível, nem esta resposta passa pela cognição. Ela vem naturalmente, a depender de meu estado.

¹ Estes ensaios já foram publicados em versão impressa.

Se, por outro lado, não estou bem, a resposta diante do medo certamente não será a melhor, e pode inclusive comprometer a minha existência.

As palavras-chaves são “estar bem”, tendo pouco peso “conhecer em profundidade a emoção”. Ajuda em que conhecer teoricamente as emoções? Ajuda sobretudo na identificação correta. Se identifico que o que tenho é medo, e não raiva, isto direciona o meu esforço de “estar bem”. “Estar bem” é um modo geral, e não particular, mas as ações primeiras e mais imediatas podem, e talvez devam, ser direcionadas para aquilo que não está bem no particular. Se identifiquei o medo como a emoção, na qual mais estou fora da faixa de conforto, empreendo esforços deliberados para harmonizá-lo, sabendo que ao trabalhar o medo, lido com o ser integral, e este, uma vez equilibrado, harmonizará inclusive as demais emoções que porventura também não estejam em suas condições ideais. Esta ideia do todo relacionado corresponde àquilo que os autores chamam “inespecífico”. A emoção é inespecífica, pois, ao se trabalhar com uma, todas são atingidas.

Deste modo pensando, o esforço das práticas de cuidado deve anteceder ao conhecimento teórico das emoções. Mesmo sem saber identificar quais são as fontes dos problemas das emoções, se me dedico às práticas terapêuticas, estarei seguro de que as emoções vão encontrar seus melhores estados, ou ficarão em suas faixas ideais, como propomos nesta imagem concreta. É isto que pretendíamos demonstrar.

O que significa “estar bem”? Tentemos apreender o conceito de ser integral:

Ponhamos numa caixa metálica uma quantidade de pedras até enchê-la; temos uma caixa cheia de pedras. Se pusermos cimento em pó, ele penetrará em todos os intervalos deixados pelas pedras. Nossa caixa será sempre a mesma, mas conterá, então dois corpos diferentes. Ponhamos, agora, água; esta água penetrará em todos os interstícios do cimento e, por meio deste, ligará entre si todas as pedras. Há, pois, nesta caixa três elementos completamente diversos, unidos intimamente. Poderíamos dizer que formam três blocos distintos? Não. Temos um só bloco que se chama argamassa. O mesmo se dá com o ente humano. (Curso de Ciências Herméticas, p. 77-78).

O ser integral é esta argamassa da citação, embora saibamos que suas partes constitutivas sejam elementos distintos, consideraremos sempre a unidade. Se uma marreta golpeia a argamassa, o impacto é sentido pelo conjunto todo, mesmo que o ponto de impacto seja a pedra, por exemplo, e esta se rompa. Uma pedra partida compromete a argamassa toda. No ensaio seguinte, detalhamos nossa compreensão deste ser complexo, formado pelas dimensões física, vital, emocional, mental e espiritual. Estar bem, então, é estar harmonizado em todas as suas dimensões, ou envoltórios.

Fiquemos com o mesmo exemplo do medo. Se um perigo se aproxima do ser, ou seja, ele entende que o que se aproxima é um perigo, então surge o medo naturalmente. No modelo teórico pluridimensional, o medo surge na dimensão emocional e se reverbera por todo o ser, agindo tanto sobre as demais emoções, que estão no mesmo envoltório emocional, quanto atingindo o envoltório mental, produzindo neste as preocupações, o nervosismo e a ansiedade. Reverbera também pelo envoltório vital, requerendo dele mais energia ou força vital, o princípio mantenedor da vida, podendo provocar sintomas de falta de força, de ânimo e de esgotamento. Por fim, reverbera sobre o envoltório físico, o corpo físico propriamente dito, agindo principalmente sobre o aparelho urinário, levando o indivíduo a reter ou soltar a urina descontroladamente.

Se “estou bem”, ou seja, harmonizado, estas reverberações ocorrem em um nível aceitável; e devagar todo o sistema volta ao normal, porque a tendência da natureza é a autorregulação. Convencidos de que “estar bem” são as palavras-chave, agora o importante é o como fazer para estar bem.

Se me engajo em um programa de atividades físicas, cujo foco seja o corpo, com sua vitalidade evidentemente, sem haver nenhuma preocupação em princípio com os envoltórios emocional e mental, ocorre que, ao promover o equilíbrio do corpo físico, por reverberação todos os demais tenderão a harmonizar-se. Assim, é esperado que o ser

integral seja beneficiado com esta prática. Isto de fato ocorre. Todavia este caminho parece ser lento para promover e manter bem equilibrados os envoltórios emocional e mental, em virtude da imensa incidência de solicitações a que eles estão submetidos.

Se, por outro lado, escolho uma prática, cujo princípio já contemple o ser integral, em sua multidimensionalidade, então parece que os resultados possam ser melhores. O que distingue os dois grupos, postos aqui didaticamente em separado e por oposição, já que ambos contemplam movimentos, por exemplo, das pernas, dos braços, da cabeça, etc?

Cada prática tem seus infinitos detalhes para atingir o resultado, todavia a intenção é um elemento fundamental. Diz, por exemplo, Lowen, um dos criadores do sistema Bioenergética (1985, p. 14), a respeito dos seus exercícios:

Contudo, eles são exercícios, não habilidades e muito depende do que você coloca neles. Se você os faz mecanicamente, irá conseguir pouco com eles. Se você os faz compulsivamente, os estará minimizando. Se você os faz competitivamente, não irá provar nada. Contudo, se você os faz com carinho, cuidado e interesse por seu corpo, os benefícios irão surpreendê-lo.

Em outro ponto da mesma obra (*idem*, p. 72), o autor repete: “Não faça exercícios como se estivesse praticando uma habilidade mecânica. Você não é seu sargento instrutor. Faça-os devagar, com tempo para respirar e sentir”.

Sobre as posturas do yoga, *ásanas*, diz o prof. Hermógenes (2014, p. 108)

Em resumo, um *ásana*, apesar de parecer simplesmente uma atitude do corpo, é muito mais do que isso, é uma expressão do homem holístico, manifestando-o em todos os seus níveis: no corpo, no pensamento, na emoção, na ação, no corpo sutil e no espírito. Assim, como um *ásana* expressa um determinado estado de alma, reciprocamente, com o aperfeiçoamento desta arte, ao assumir determinado *ásana*, o praticante é induzido ao estado psicológico a ela ligado, como se fosse um psicotrópico, isto é, algo capaz de mover (trópico) a alma (psíquê).

Então, o *ásana* é uma vivência de um determinado estado psicológico. Se quero, por exemplo, manter-me firme, centrado, aterrado frente às vicissitudes da vida, faço a postura da montanha, *tadásana*, que expressa estes estados, e deste modo sou induzido a eles.

Segundo o criador do sistema Biodanza, Rolando Toro (2009, p. 191 e 192):

Cada uno de los ejercicios de Biodanza implica una música y el movimiento corporal estimulado por ella y coherente con ella; además su finalidad es la inducción de una vivencia específica, cuyos efectos corresponden a un objetivo metodológico inherente al proceso de integración y desarrollo humano. Los ejercicios de la Biodanza constituyen modelos inductores de vivencia, y pueden realizarse sin dificultad, cualquiera que sea la posibilidad motora de cada individuo.

Vamos nos limitar a estas três práticas, que inclusive se encontram reconhecidas pelas Portarias Ministeriais do Ministério da Saúde (n. 849 de 27/03/2017 e 702 de 21/03/2018), para afirmar nosso ponto de vista, para responder a questão: como faço para estar bem? Práticas corporais são a primeira resposta, mas não atividades físicas repetitivas e meramente mecânicas, mas sim práticas que induzem vivências, fortemente intencionadas e observadoras do ser integral, como é o caso da Bioenergética, do Yoga e da Biodanza. Mas não descartemos de modo algum as práticas em que o sujeito é principalmente aquele que recebe o cuidado, quase que passivamente: massagem de inúmeras orientações, reflexologia, osteopatia, quiropraxia, aromaterapia, cromoterapia, terapia dos florais, homeopatia, Reiki, etc. Dissemos “quase”, porque aqui também, quando o indivíduo se coloca no estado de espírito propício para receber, ou seja, bem intencionado, ele passa a ser ativo no processo, e o resultado lhe será infinitamente mais benéfico.

Estar bem, então, é estar em harmonia em todos os sentidos da vida: na família, no trabalho, na sociedade, no mundo, consigo mesmo sobretudo. Não temos propostas para todos os problemas do mundo, nossa pretensão é bem modesta. Na sequência,

trabalharemos com aquelas práticas que estamos seguros quantos aos resultados, sendo empregadas regularmente no curso de Educação Emocional. Este material, então complementa o curso, que já possui inúmeros volumes publicados. Algo do que apresentamos cada qual pode fazer por si mesmo, embora sempre será recomendado um professor ou facilitador qualificado.

BIBLIOGRAFIA

CURSO DE CIÊNCIAS HERMÉTICAS. I-Educação Pessoal. São Paulo: Ed. Prof. Francisco Valdomiro Lorenz, 1997.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com hatha yoga**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2014.

LOWEN, Alexander & Leslie. **Exercícios de Bioenergética**. O caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

TORO, Rolando. **Biodanza**. Santiago: Cuarto Propio, 2009.

MANDALATERAPIA: para a compreensão do homem integral

INTRODUÇÃO

O presente ensaio insere-se no esforço da busca da espiritualidade, entendendo-a como uma harmonização interior, uma jornada do próprio Ser, em si mesmo. O termo harmonia, por sua vez, pressupõe a existência de inúmeros elementos que interagem entre si. Reconhecemos então o Ser como uma entidade complexa formada de múltiplas dimensões ou envoltórios.

As tradições de sabedoria do Oriente e do Ocidente admitem tal possibilidade, embora a ciência “oficial” de orientação meramente cartesiana entenda este conhecimento como misticismo, credice, erro ou até mesmo ignorância.

Em tempos mais recentes, desponta uma nova maneira de pensar, em que se reconhece o valor da arte e da tradição, para agregá-las às ciências acadêmicas, exatas e humanas. Estudamos estes novos paradigmas em nosso ensaio sobre o gongo terapêutico, no capítulo quatro deste livro, aqui nós os aceitamos como possibilidades bem consistentes, de tal modo que, para a compreensão da mandalaterapia, nos valem algumas vezes da voz da tradição e da arte.

Com o reconhecimento e incentivo da Organização Mundial de Saúde para as práticas alternativas e complementares, e sua consequente oficialização pelo Ministério da Saúde, na realidade brasileira, por meio de portarias, sentimo-nos muito à vontade em tratar deste tema. Parece-nos não ser mais necessário nos demormos em tentar qualquer prova de que estas técnicas funcionam, mas nossa tarefa agora é basicamente compreendê-las para melhor aplicá-las. Este é o objetivo chave deste ensaio.

A conexão entre as práticas alternativas e complementares com a espiritualidade é imediata, pois elas, em geral, partem do pressuposto da existência do Ser pluridimensional para o restabelecimento da saúde. Assim, a harmonização interna que buscamos como espiritualidade passa pela saúde integral, que as práticas procuram dar.

O QUE É MANDALATERAPIA

Mandalaterapia é uma técnica que se insere no vasto domínio do Yoga. Na visão tradicional da Índia, o Yoga é mais do que a definição apresentada na portaria 849 de 27 de março de 2017², do Ministério da Saúde, que o reconhece e o coloca no elenco das práticas oficiais do Sistema Único de Saúde.

Vejamos inicialmente a descrição do Yoga, na referida portaria ministerial:

É uma prática que combina posturas físicas, técnicas de respiração, meditação e relaxamento. Atua como uma prática física, respiratória e mental. Fortalece o sistema músculo-esquelético, estimula o sistema endócrino, expande a capacidade respiratória e exercita o sistema cognitivo. Um conjunto de ásanas (posturas corporais) pode reduzir a dor lombar e melhorar. Para harmonizar a respiração, são praticados exercícios de controle respiratórios denominados de prânâyâmas. Também, preconiza o autocuidado, uma alimentação saudável e a prática de uma ética que promova a não-violência. A prática de Yoga melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral.

² PORTARIA 849. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Virtual da Saúde (<http://bvsmms.saude.gov.br/>). Acessado em 15 de outubro de 2017.

Concordamos integralmente com o texto acima, mas salientamos que o pensamento indiano tradicional é basicamente salvacionista, segundo Eliade (p. 19). Deste modo, o cuidado do corpo é parte do esforço de ascensão da alma, qualquer que seja o conceito de se tenha dela. Originalmente, o Yoga está mais ligado à Espiritualidade, ao transcendente, ao imortal e ao eterno do que à materialidade e temporalidade do corpo. Evidentemente, o pensamento ocidental reinterpreta o Yoga e o aproxima mais daquilo que nos é familiar; ele é aqui sentido principalmente como uma técnica promotora do bem-estar. Para aquele que busca o Yoga neste sentido, digamos, mais estreito, ele não decepçiona, pois atende plenamente a todas as expectativas.

A mais antiga definição de Yoga, no Yogasutra de Patanjali, aforismo 2, diz: “yoga é a cessação dos turbilhões da mente”³. Ainda que os termos originais sânscritos não sejam de interpretação fácil, como por exemplo *citta* = mente, de um modo geral, nesta definição sintética, o Yoga objetiva tranquilizar o indivíduo, pois a sua intranquilidade o impede de conectar-se consigo mesmo. A conexão entre o seu eu profundo, o *atman*, com o absoluto, o *brahman*, é da mesma natureza de um autocentramento, porque a tradição dirá que *atman* é igual a *brahman*. O indivíduo desassossegado não dispõe de condições para harmonizar-se, ou nos termos indianos, que sua alma individual se harmonize com o todo universal.

Reconhecendo a dificuldade de esta busca interna de harmonização ser feita por processos unicamente mentais, o Yoga, ao longo de sua história, desenvolveu técnicas corporais (não exclusivamente corporais, como por exemplo a meditação) para ajudar o praticante, de acordo com diversas escolas, cada qual com seu mestre de sabedoria. As técnicas são muitas: *ásana* (postura corporal), *mudrá* (gesto das mãos e do corpo), *pranayama* (exercícios de respiração, de fato exercícios de vitalidade), *nidrá* (relaxamento, para meditação), *mantra* (palavras ou cânticos de poder), *kriyá* (purificação), mandala (círculo), etc.

Como as mesmas técnicas propostas para a harmonização do indivíduo, em sua jornada espiritual, podem ser empregadas terapeuticamente para restabelecer a saúde comprometida, então desenvolveram-se especificamente: asanaterapia, mudraterapia, pranaterapia, nidraterapia, mantraterapia, kriyaterapia, mandalaterapia, entre outras.

Na visão ocidental (evidentemente não é o ponto de vista de *todos* os praticantes ocidentais) que é, em suma, a definição da Portaria ministerial, o foco é o bem-estar. Neste olhar, cuja importância, pertinência e legitimidade reconhecemos plenamente, cada uma das técnicas do Yoga pode ser empregada como unidade autônoma. Cabe ao terapeuta, ou melhor dizendo o yogaterapeuta, indicar em cada caso a técnica recomendada, e dentro dela, os exercícios específicos.

Embora o texto da Portaria 849 não mencione diretamente o termo “mandalaterapia”, esta técnica fica subentendida lá, como pertencente ao contexto do Yoga.

Apresentamos enfim nosso entendimento do que seja a mandalaterapia: técnica de pintar mandala, consciente de sua função terapêutica, escolhendo as cores e as usando nos locais internos do círculo, de modo a obter os efeitos desejados. As palavras-chave na mandalaterapia são a escolha da cor e seu posicionamento. Nesta técnica não se observará se o traço é forte ou fraco, curto ou longo, embora estes dados possam ajudar em uma melhor compreensão do estado daquele que almeja os benefícios. Chamaremos a este didaticamente de “paciente” da mandalaterapia. Os benefícios alcançados pela técnica são os descritos na Portaria a respeito do Yoga, em síntese, repetindo: o bem estar geral

A mandala é uma forma, um círculo, como já dissemos. Então a técnica da mandalaterapia ainda poderia ser enquadrada no item que a Portaria 849 designa por Arteterapia. Vejamos o texto descritivo do referido documento:

É uma prática que utiliza a arte como base do processo terapêutico. Faz uso de diversas técnicas expressivas como pintura, desenho, sons, música, modelagem, colagem, mímica,

³ Outra tradução possível: “Yoga é a supressão dos estados de consciência” (ELIADE, p. 44).

tecelagem, expressão corporal, escultura, dentre outras. Pode ser realizada de forma individual ou em grupo. Baseia-se no princípio de que o processo criativo é terapêutico e fomentador da qualidade de vida. A Arteterapia estimula a expressão criativa, auxilia no desenvolvimento motor, no raciocínio e no relacionamento afetivo. Através da arte é promovida a ressignificação dos conflitos, promovendo a reorganização das próprias percepções, ampliando a percepção do indivíduo sobre si e do mundo. A arte é utilizada no cuidado à saúde com pessoas de todas as idades, por meio da arte, a reflexão é estimulada sobre possibilidades de lidar de forma mais harmônica com o stress e experiências traumáticas.

Observando então que a Arteterapia usa também “pintura” e “desenho”, entendemos assim a possibilidade deste enquadramento. A função terapêutica é dada pelo próprio conceito de Arte, que transcende um sentido estético restritivo. A Arte não se limita a um deleite mais imediato, mas ela é transformadora do Ser (BOSI, LACOSTE, HUISMAN).

O QUE É MANDALA

Pareceu-nos melhor explicar primeiro o que é mandalaterapia, antes da discussão sobre a mandala propriamente dita.

O termo sânscrito designa normalmente “círculo”⁴. Um termo mais vasto é yantra⁵, que significa “diagrama”, no sentido mágico. Do modo como aqui neste texto estamos entendendo, mandala é um tipo particular de yantra. Mandala é para nós um diagrama mágico, com o detalhe de ser circular. Exemplificando a diferença, lembramos o conhecido som sagrado *om*, da tradição indiana, cuja representação é ॐ, portanto este desenho é um yantra e não uma mandala, embora algumas vezes ele apareça no interior de uma mandala. Em síntese, a mandala é um círculo mágico. A questão que se impõe é a seguinte: onde está a magia do círculo, o que ele tem, além de sua área geométrica calculada como $A = \pi \cdot r^2$, em que r = raio?

No estudo do antropólogo Marcel Mauss (2003, p. 174), a magia

trabalha no mesmo sentido em que trabalham nossas técnicas, indústrias, medicina, química, mecânica, etc. A magia é essencialmente uma arte de fazer, e os mágicos utilizaram com cuidado seu *savoir-faire*, sua destreza, sua habilidade manual. Ela é o domínio da produção pura, *ex nihilo*; faz com palavras e gestos o que as técnicas fazem com trabalho.

E ainda “mas pode-se dizer que ela é sempre a técnica mais fácil. Ela evita o esforço, porque consegue substituir a realidade por imagens” (*idem*, p. 174). Os próprios magistas têm de sua arte uma visão bem mais “nobre” do que a moderna antropologia racionalista, por exemplo, em Giordano Bruno (1548-1600) (p. 29) vemos:

emprega-se o termo *magos* para designar aquele que realiza prodígios pela simples aplicação de princípios ativos e passivos, tal como em medicina e em química: trata-se daquilo a que comumente se chama de *magia natural*.

Acrescentamos algumas definições dos modernos magistas, como Aleister Crowley (1875-1947): “a ciência e a arte de fazer com que as mudanças aconteçam de acordo com a

⁴ Algumas definições extraídas do *Sanskrit-English Dictionary* de Monier Williams (versão digital) para ao verbete **māṇḍala**:

mf(ā)n. circular, round;

n. a disk (esp. of the sun or moon);

n. anything round;

n. a circle, globe, orb, ring, circumference, ball, wheel;

n. the path or orbit of a heavenly body;

n. a halo round the sun or moon;

n. a ball for playing.

⁵ No mesmo dicionário citado acima, uma das definições para **yantra**: “an amulet, mystical diagram supposed to possess occult powers”.

Vontade”, e Ellen Evert Hopman (1952-): “a aplicação consciente da imaginação e atenção focada para atingir uma meta desejada por intermédio da visualização” (citações extraídas de ZELL-RAVENHEART, p. 67).

A temática é extensa, mas para o propósito deste ensaio entenderemos que um círculo mágico é uma figura que, segundo os magistas, é capaz de operar alguma mudança, quando a vontade do operador se concentra sobre ele. A nova questão que naturalmente decorre desta definição é: qual o princípio desta operação, ou seja, agindo sobre um objeto tem-se uma resposta em outro? Será respondido com uma voz da mesma tradição dos magistas:

É preciso observar que, quaisquer que sejam as maravilhas que as figuras realizam, quando as traçamos em papel, placas ou imagens, elas só o fazem graças à virtude adquirida de figuras mais sublimes, sendo por essas afetadas por aptidão natural ou por semelhança, uma vez que são configuradas à sua maneira exata, assim como o eco é a reprodução exata em uma parede oposta, ou, como a reprodução em um vidro oco, dos raios solares refletidos sobre um corpo oposto de madeira ou outro material combustível que o faz queimar; ou como uma harpa que causa ressonância em outra harpa, fenômeno tão somente possível pela figura igual e apropriada, pois quando duas cordas são tocadas em uma, com igual intervalo de tempo e moduladas à mesma intenção, a outra também se agita (AGRIPPA, p. 454).

A resposta de Agrippa (1486-1535) é, em resumo, uma ação por simpatia. Assim, se se desenha uma figura de uma pessoa, estabelece-se um vínculo entre ambos; o que se fizer na figura, estará sendo feito na própria pessoa, por simpatia. A mandala ou círculo é todavia um yantra privilegiado. Sobre isto diz Agrippa (p. 453):

As figuras geométricas formadas a partir de números também são igualmente poderosas. Destas, a primeira é o círculo, que responde à unidade e ao número 10; pois a unidade é o centro e a circunferência de todas as coisas; e o número 10, somado sobre si, retorna à unidade de onde se originou, sendo o fim e o complemento de todos os números. Um círculo é chamado de uma linha infinita na qual não há *terminus a quo* nem *terminus ad quem*, cujo começo e fim estão em todos os pontos, de onde também um movimento circular é chamado de infinito não de acordo com o termo, mas com o lugar; portanto, sendo o círculo a maior e mais perfeita de todas as figuras geométricas, é considerado o mais apropriado para amarrações e conjurações; e, pelo mesmo motivo, aqueles que adjuram espíritos malignos costumam se cercar com um círculo.

Deste modo, segundo a tradição magista, se se quer agir sobre alguém, por simpatia, o melhor desenho mágico a fazer seria um círculo, com a intenção de que seja a imagem da pessoa.

Na técnica da mandalaterapia, o procedimento terapêutico começa com o paciente tomando uma mandala em branco desenhada em uma folha, isto é, sem cores. Coloca então sua intenção de que esta mandala seja ele mesmo, seu Ser. As cores que vai pintar, e onde vai pintar, serão escolhidas para serem aplicadas em seu Ser. Por simpatia, o que fizer nesta mandala, estará fazendo em si mesmo. Adiantando, neste momento, o que se explicará mais abaixo em detalhes, diremos que se colocar a cor branca na mandala, no local que representa sua alma, estará por simpatia colocando a cor branca em sua alma. Na tradição, o branco representa pureza, amizade e sinceridade, ou seja, estará colocando terapeuticamente estas características em sua alma, curando-a de impurezas, inimizades e falsidades.

Explicamos até este ponto, o princípio geral da técnica, que é basicamente o conceito mágico da simpatia, e o significado da escolha do círculo, como a figura que melhor representa o Ser, resta agora entender o valor das cores e sua localização dentro da mandala.

CORES E SIGNIFICADOS

A cor foi objeto de atenção de diversos estudiosos, em épocas variadas. Igualmente, o seu conceito variou desde impressões subjetivas até o esforço de uma definição precisa. A

partir da *Ótica* de Isaac Newton, decompondo a luz num prisma, chega-se a uma compreensão física, como a seguir apresentamos:

El color es un atributo que percibimos de los objetos cuando hay luz. La luz es constituida por ondas electromagnéticas que se propagan a unos 300.000 kilómetros por segundo. Esto significa que nuestros ojos reaccionan a la incidencia de la energía y no a la materia en sí. Las ondas forman, según su longitud de onda, distintos tipos de luz, como infrarroja, visible, ultravioleta o blanca⁶. ... Los objetos devuelven la luz que no absorben, hacia su entorno. Nuestro campo visual interpreta estas radiaciones electromagnéticas que el entorno emite o refleja, como la palabra “COLOR” (REYES, p. 12).

Há de fato inúmeros estudos acadêmicos sobre a ação da luz sobre as células e os tecidos, todavia para os propósitos da Mandalaterapia o que é mais pertinente é o que evoca a cor, em termos sobretudo de percepção emocional, mental e espiritual. Estas percepções são evidentemente subjetivas e apoiadas numa longa tradição que diz, em síntese: a cor depende dos olhos de quem a vê. Apresentamos abaixo uma lista das cores que são utilizadas na Mandalaterapia. Optamos pelas mais comuns, inclusive pela disponibilidade de encontrar e dispor dos materiais necessários como: lápis de cor, giz colorido, tintas, etc. A informação provém da bibliografia consultada de Cromoterapia, daremos em destaque alguma observação extraída da obra de Oberon Zell-Ravenheart e da obra de Wassily Kandinsky. Nada falamos sobre o brilho (opaco, brilhante, etc.), nem sobre o tom das cores (escuro, claro, etc.). Não consideraremos o brilho nesta técnica e escolheremos sempre a tonalidade média.

Vermelho: cor quente e estimulante, significando coragem, trabalho físico, entusiasmo, paixão e sexualidade. É basicamente a cor da ação, do masculino e do fogo. A desarmonia desta cor associa-se com: raiva, frustração, confusão, violência, despotismo, impaciência, superatividade, stress. É a cor característica do plano material e somático. Quando posta terapeuticamente, em certa quantidade no plano vital, ela favorece os planos materiais e, do mesmo modo colocada no plano emocional e no mental, ela estimula as ideias; se posta na alma, ela auxilia na defesa contra ataques dirigidos ao plano material.

Em Zell-Ravenheart (p. 69): “O vermelho é a melhor cor para afastar o perigo. Use-a para estabilidade, fundamentação, prosperidade e saúde física”.

Em Kandinsky (p. 97): “O *vermelho* tal como o imaginamos, cor sem limites, essencialmente quente, age interiormente como uma cor transbordante de vida ardente e agitada. Entretanto, não tem o caráter de amarelo, que se propaga e se consome de todos os lados. Apesar de toda a sua energia e intensidade, o vermelho atesta uma imensa e irresistível potência, quase consciente de seu objetivo. Nesse ardor, nessa efervescência, transparece uma espécie de maturidade masculina, voltada sobretudo *para si mesma* e para a qual o exterior conta muito pouco”.

Laranja: cor restauradora e regeneradora. É a cor da reconstrução, da melhora, do heroísmo, da prosperidade, do parentesco, da amizade e da abundância. A desarmonia desta cor associa-se com: orgulho, ignorância, pompa, competitividade. Cor característica do plano vital, energético, favorecendo alegria, criatividade, prazer, fantasia, sonhos e desejos. No plano material, terapeuticamente posta em certa quantidade, esta cor restaura o corpo e cria solidez material. Nos planos emocional e no mental, igualmente colocada, ela regenera danos emocionais; e, finalmente, na alma, ela ilumina e imuniza contra ataques dirigidos ao plano material.

⁶ O comprimento da onda pode ser medido com o **ångström** (Å), cuja unidade é dada pela relação: $1 \text{ Å} = 10^{-10} \text{ m}$. O espectro visível e suas medidas são: violeta (3800 Å), anil (4800 Å), azul (4900 Å), verde (5200 Å), amarelo (5900 Å), laranja (6500 Å) e vermelho (7600 Å).

Em Zell-Ravenheart (p. 69): “Use a cor laranja para fluidez de movimento, prazer e conexão”.

Em Kandinsky (p. 99): “O vermelho quente, que a adição do amarelo, a que é aparentado, torna mais intenso, resulta no *laranja*. O movimento do vermelho, que estava encerrado em si mesmo, transforma-se então em irradiações, em expansão. Mas o vermelho, cujo papel é grande no laranja, acrescenta-lhe uma nota acessória de seriedade. É como um homem seguro de sua força e que dá uma impressão de saúde”.

Amarelo: ativadora e dinâmica, esta cor age sobre os processos mentais, afastando as ideias fixas, aumentando a capacidade de raciocínio e dando segurança. É a cor da inteligência, do estudo, da vontade, da audácia, do ímpeto, da liderança e da motivação. A desarmonia desta cor associa-se com: ceticismo, teimosia, egoísmo, cinismo, preguiça, intolerância, desgosto e controle. Cor característica do plano emocional e mental. No plano material, terapêuticamente posta em certa quantidade, atua sobre os nervos; no vital, igualmente colocada, recarrega a energia; na alma, limpa resíduos.

Em Zell-Ravenheart (p. 69): “O amarelo é uma cor fantástica para melhorar o equilíbrio, a autoestima, o carisma, a adivinhação e a criatividade. Use-a também para força de vontade, vitalidade, propósito e eficácia”.

Em Kandinsky (p. 92): “*O amarelo é a cor tipicamente terrestre*. Não se deve pretender que o amarelo transmita uma impressão de profundidade”.

Verde: calmante e equilibradora, esta cor evoca segurança, esperança, harmonia e bons sentimentos. O verde melhora qualquer estado físico negativo, trazendo fertilidade, crescimento, mudança e prosperidade. A desarmonia desta cor associa-se com: pessimismo, sentimentalismo, inveja superficialidade, ciúmes, descontentamento. Terapêuticamente posta no plano somático, ela é curativa; no plano vital colocada, ela impede perdas energéticas; nos planos emocional e no mental, traz amor e amizade; e finalmente na alma, ela integra corpo e alma.

Em Zell-Ravenheart (p. 69): “Use a cor verde também para equilíbrios em relacionamentos, compaixão e autoaceitação”.

Em Kandinsky (p. 93): “O verde absoluto é a mais calma de todas as cores. Não é foco de nenhum movimento. Não se faz acompanhar nem de alegria, nem de tristeza, nem de paixão. Nada pede, não lança qualquer apelo. Essa imobilidade é uma qualidade preciosa e sua ação é benéfica sobre os homens e sobre as almas que aspiram ao repouso. Mas esse repouso, por fim, corre o risco de tornar-se enfadonho”.

Azul: Cor fria e feminina; traz equilíbrio, paciência, harmonia, tranquilidade e serenidade. Produz habilidade nos acordos e atuação em conjunto. É a cor da sabedoria e da meditação. A desarmonia desta cor associa-se com: desistência, temor, ansiedade, isolamento, depressão, tristeza, frieza, passividade, autocomiseração. Usada terapêuticamente no plano material, é atrativa, gera amizades e recursos materiais. Posta no plano vital, produz limpeza; nos planos emocional e no mental, ela gera afeto e bons sentimentos; na alma, defesa, proteção e paz.

Em Zell-Ravenheart (p. 69): “Use-a também para harmonia, criatividade, comunicação e ressonância”.

Em Kandinsky (p. 93): “*O azul é a cor tipicamente celeste*. Ela apazigua e acalma ao se aprofundar.”

Índigo: esta cor trabalha intuição, proteção, limpeza e purificação. É a cor da percepção, da imaginação, da ilusão e da habilidade em ver padrões. A desarmonia desta cor associa-se com: orgulho, limitação, arrogância e totalitarismo frente à vida. Terapêuticamente usada no plano material, traz abertura; no plano vital, limpeza e proteção; no emocional e no

mental, harmonização; na alma, afasta os efeitos dos erros. Nos modelos em que se representa um plano intuicional, esta é a sua cor, situando-se entre o mental e o anímico.

Em Zell-Ravenheart (p. 69): “O índigo com nuances de ultravioleta é normalmente chamado de ‘cor da magia’”.

Em Kandinsky (p. 92): “O azul profundo atrai o homem para o infinito, desperta nele o desejo de pureza e uma sede de sobrenatural. É a cor do céu tal como se nos apresenta desde o instante em que ouvimos a palavra “céu””.

Violeta ou Lilás: é uma cor profundamente espiritual, mística e religiosa. Liga-se também a poder, riqueza e boa sorte. O violeta atua sobre quem está espiritualmente desequilibrado, descrente e sem conexão com as forças divinas, transmutando e purificando. A desarmonia desta cor associa-se com: injustiça, martírio, obsessão, intolerância, impotência, punição e magia negra. No plano material, terapeuticamente usada, ela atua contra os processos degenerativos; no plano vital, reequilibra; nos planos emocional e no mental, traz fé, caridade e bondade; na alma, afasta energias negativas.

Em Zell-Ravenheart (p. 69): “Use a cor violeta de maneira específica para centralização espiritual e meditação; também, para a consciência expandida e percepção cósmica”.

Branco: esta cor evoca integralidade do ser, pureza e paz. É a cor da iluminação, dos planos elevados da consciência; representa amizade, sinceridade, divindade e unidade. A desarmonia desta cor associa-se com: devaneio, descentralização, pouca conexão com a terra, acúmulo de energia descontrolada. É a cor característica do plano anímico. Nos demais planos, terapeuticamente ela é posta para a purificação.

Em Zell-Ravenheart (p. 70): “Branco é a cor da Deusa, portanto é usado em todos os tipos de bênçãos”.

Em Kandinsky (p. 96): O branco age em nossa alma como o silêncio absoluto. Ressoa internamente como a ausência de som, cujo equivalente pode ser, na música, a pausa, esse silêncio que apenas interrompe o desenvolvimento de uma frase, sem lhe assinalar o acabamento definitivo. Esse silêncio não é morto, ele transborda de possibilidades vivas”.

Preto: É a cor absorvente e retentora de energia. Liga-se à frustração, amarração, luto e morte. Embora haja um sentido positivo para esta cor, em determinados contextos, com o sentido de proteção, pressentimento, mudança; nesta técnica de Mandalaterapia o preto sempre deve ser evitado.

Em Kandinsky (p. 96): “Como um “nada” sem possibilidades, como um “nada” morto após a morte do sol, como um silêncio eterno, sem futuro, sem a esperança sequer de um futuro, ressoa internamente o *preto*. O que na música a ele corresponde é a pausa que marca o fim completo, que será seguida, talvez, de outra coisa – o nascimento de outro mundo”.

Marrom: é a cor que se liga ao passado, lembranças e memórias, nunca em sentido positivo. Está associada a egoísmo, vulgaridade, vício, doença e destruição. Nesta técnica, sempre deve ser evitado o marrom.

Em Zell-Ravenheart (p. 70): “tudo o que está relacionado a animais de todos os tipos, de modo especial com a comunicação animal”.

Rosa: equivale ao verde.

COMO REPRESENTAR O SER

Recordemos o caminho proposto neste ensaio. Uma vez entendido que a mandala é o desenho que melhor pode representar o Ser, por causa das propriedades mágicas do círculo, e que a técnica da Mandalaterapia consiste em colorir, com as cores terapêuticas vistas, os elementos do Ser que necessitam de alguma harmonização, então nosso próximo passo é a localização destes elementos.

O Ser, nesta técnica, é compreendido como pluridimensional, os elementos de que compõe são as dimensões corporal, vital, emocional, mental e anímica. Estudamos esta proposição em outro ensaio⁷, aqui reproduziremos, um tanto adaptado, aquele item já publicado. Baseamo-nos então na tradição grega arcaica para a elaboração do modelo que defendemos, todavia, na tabela esquemática conclusiva agora acrescentaremos os termos das tradições esotéricas modernas e aqueles do Yoga. Ver-se-á que se equivalem, daí que empregamos esta multiplicidade de fontes diversas, não vendo a Mandalaterapia como uma técnica dependente exclusivamente do saber teórico do Yoga.

Constituição do Ser integral

O conceito de *vida* se liga, para o homem das sociedades arcaicas, de modo mais imediato à ideia de respirar. Assim o complexo fenômeno *vida* se reduz em termos simples a *respiração*. Um corpo morto se distingue de um corpo vivo, porque este respira. Um corpo desacordado se distingue de um corpo morto, mas se distingue também de um corpo em estado de vigília, porque neste se manifesta alguma habilidade intelectual ou alguma expressão afetiva. Destas constatações mais imediatas e concretas extraem-se três elementos: há um corpo, o *sôma*, este está vivo quando preenchido pelo ar respirado, há um sopro que lhe dá a vitalidade preenchendo-o, o *pneûma*, e há ainda um elemento que é a individualidade do ser, aquele que pensa, que sente, que age, a *psykhé*. Este último é essência do Ser.

Sôma é o que vemos materialmente, com membros, órgãos, tecidos, ossos, etc. *Pneûma* liga-se ao verbo *pnéo* (ou *pnéio*): *soprar*, em seus múltiplos usos como *soprar um instrumento*, *emanar um odor*, *o soprar dos ventos*, *respirar*. Por outro lado, este sopro se distingue do ar atmosférico, cujos termos são *aér*, *atmós* (vapor, exalação), e do vento propriamente dito *ánemos*. Isto parece significar que o ar no corpo já é outra coisa. Interpretações possíveis: ou o ar atmosférico carrega consigo também o *pneûma* e o corpo consegue extrair este daquele, ou o ar é transformado em *pneûma* dentro no corpo, pelo processo da respiração. Sustenta a primeira interpretação a ideia de *hágion pneûma*, o sagrado sopro, ou seja, uma fonte universal de onde cada indivíduo retiraria o seu *pneûma* particular. Assim ele viria já pronto desta fonte universal, que algumas vezes é chamada de “éter”.

O *pneûma* vem sobretudo do ar respirado (algumas tradições dirão também que ele vem dos alimentos, da água e do sol), que adentra o corpo e nos pulmões é passado para o sangue. Deste modo, a expressão concreta do *pneûma* no *sôma* é o próprio sangue. Em outros termos, o sangue carrega o *pneûma*, assim onde há sangue há *pneûma*, todavia o sangue circula pelas veias e artérias, mas o *pneûma* é entendido, por diversas tradições, circular por canais e meridianos próprios. Não há clareza no pensamento grego sobre a circulação do *pneûma*. Hipócrates cita respiradouros. Como forma, se o *pneûma* circula por todo o corpo, ao final sua forma é idêntica ao do corpo físico. Diremos então que há um envoltório pneumático, que se situa na sua correspondente dimensão, ou seja, na dimensão pneumática ou vital.

⁷ Revista INTERAÇÕES, PPGCR PUC Minas, Belo Horizonte, Brasil, ISSN 1983-2478 (Online), V. 11, N. 20, 2016, p. 115-128.

O termo grego para cérebro é *enképhalon* que designa algo que está dentro (em grego *en*) da cabeça, *kephalé*. Ambos derivam da raiz indo-europeia KER, cujo significado é alto, topo. Isto parece querer dizer o quanto o homem antigo desconhecia do que seria o cérebro. Embora “saibamos” na modernidade que o pensar é cerebral, todavia é muito difícil ter uma evidência concreta e mais imediata desta percepção, pois determinadas ideias e sensações nos abalam a ponto de causar uma dor de estômago ou provocar palpitações ou provocar suor ou desarranjar o intestino ou alterar a respiração ou provocar rubor ou induzir tensões musculares ou tirar o sono ou fazer perder o apetite – tudo isto ocorre no tronco! Assim foi entendida a fonte do pensamento e das emoções em diversas partes ou órgãos do tronco: no coração, *kardía*; no fígado, *hêpar*; no diafragma, *phrén*; no peito ou nas entranhas, *thymós*. Há vocábulos gerais que parecem abranger mais do que os órgãos nomeados, destes termos destaca-se *noûs*, que podemos traduzir por mente, ânimo, inteligência, pensamento, emoção, sentimento.

Escolhendo então dois termos que possam sustentar a ideia aqui defendida de constituição pluridimensional do ser, pensamos em *thymós* para o envoltório emocional e *noûs* para o envoltório mental. Por que não seriam órgãos das emoções e dos pensamentos e sim envoltórios? Porque um órgão pressupõe alguma localização mais precisa, enquanto envoltório abrange a totalidade do ser. Recordando que aqui *thymós* não é entendido como o peito do corpo, mas é algo que se situa numa dimensão que lhe é própria: a dimensão emocional. Do mesmo modo, *noûs* definiria um envoltório mental. Voltando a especular sobre este grego arcaico, como não claramente se distingue um pensamento de um sentimento, o termo *noûs*, o envoltório mental, abrangiria o envoltório emocional, *thymós*. Assim, o emocional está dentro do mental e é apenas para nossa facilidade de entendimento que os distinguimos.

Segundo nossa interpretação, sobre a *psykhé*, *alma*, não será possível desenvolver nenhum tipo de discurso lógico-argumentativo, pois esta dimensão ultrapassa a dimensão intelectual ou mental, é nela que estão as intuições, os *insights*, e coisas desta natureza. Na tradição grega o termo *noûs* também se aplica para a forma de saber intuicional.

Reproduzimos finalmente do artigo citado a tabela-síntese, com suas notas:

dimensão	envoltórios na tradição grego-latina	envoltórios na tradição do Yoga⁸	envoltórios na tradição esotérica⁹
anímica	<i>psykhé, anima, alma</i>	<i>atman</i> ou <i>purusha</i>	<i>alma</i>
intuitiva	(sem um termo equivalente)	<i>ananda maya kosha</i>	<i>corpo causal</i>
intelectual ou mental	<i>noûs, intelligentia, inteligência e/ou ménos, mens, mente</i>	<i>vijnana maya kosha</i>	<i>corpo mental</i>
emocional	<i>thymós, animus, ânimo</i>	<i>mano maya kosha</i>	<i>corpo astral</i>
pneumática ou vital	<i>pneûma, spiritus, sopro</i>	<i>prana maya kosha</i>	<i>duplo etérico</i>
somática ou corporal	<i>sôma, corpus, corpo</i>	<i>anna maya kosha</i>	<i>corpo físico</i>

⁸ “A primeira e mais substancial é chamada *anna-maya-kosha*, ‘o envoltório (kosha) feito (maya) de alimento (anna)’ que, logicamente, é o corpo denso e seu mundo de matéria densa ... O segundo envoltório, *prana-maya-kosha*, ‘o envoltório feito de forças vitais (prana), e o terceiro, *mano-maya-kosha*, ‘o envoltório feito de mente [e sentidos] (manas)’, junto com o quarto, *vijnana-maya-kosha*, ‘o envoltório feito de entendimento [compreensão] (vijnana)’, compõem o corpo sutil, que corresponde ao plano da consciência durante os sonhos; ao passo que o quinto, *ananda-maya-kosha*, ‘o envoltório feito de beatitude (ananda)’, que corresponde ao plano do sono profundo ..., é o que se conhece com o nome de corpo causal” (ZIMMER, p. 294).

⁹ Segundo a Teosofia. Consultar na Bibliografia as obras de Charles Leadbeater.



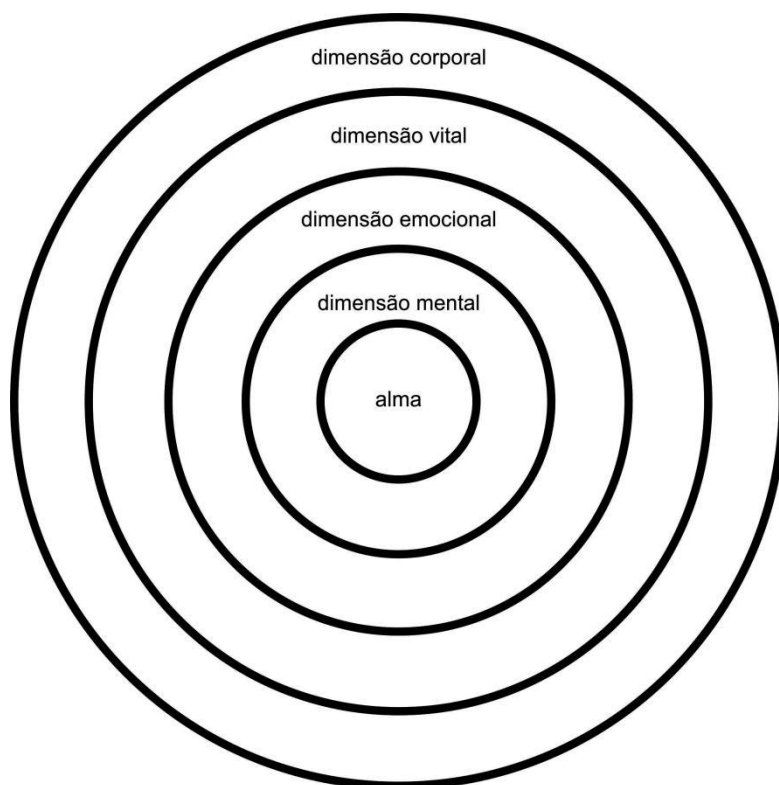
Esboço do Ser, com seu envoltórios

Representando o Ser na Mandalaterapia

O modelo que seguimos entende que o corpo físico é envolto pela vitalidade, que é um tanto maior que ele, mas visualmente semelhante, daí ser chamado de “duplo etérico” pelos esoteristas. O envoltório emocional é ainda maior que o vital, mas não apresenta formas claramente definidas. Igualmente se diz do envoltório mental, maior que o emocional e menos definido ainda. Este conjunto é então envolvido pela alma, ou envoltório anímico, bem maior e totalmente incerto em sua extensão e forma. O esboço acima procurou atentar para esta realidade.

Por outro lado, a intuição parece dizer o contrário: que a vitalidade está dentro do corpo, a sede das emoções está no peito, e a alma fica guardada lá no fundo, talvez no coração. É com esta intuição que a Mandalaterapia trabalha. A mandala abaixo representa o Ser, com seus elementos constituintes.

Deve-se atentar então para as duas figuras: uma representa hipoteticamente o Ser como ele de fato é, na Realidade. A outra, o círculo, representa o Ser na mandalaterapia.



APLICAÇÃO DA TÉCNICA

Tratamento

Uma vez feito o diagnóstico, conforme veremos logo abaixo, a colocação das cores se fará tendo como referência a representação do Ser: no centro da mandala está a alma, esta é envolvida pelo mental, este pelo emocional, que por sua vez é envolvido pela vitalidade e, finalmente, o corpo físico abriga todo o conjunto.

O protocolo do tratamento tem os seguintes passos, a serem feitos pelo paciente:

- 1) inicialmente, ele escolhe uma mandala em branco. No apêndice, há alguns modelos que podem ser usados, todavia qualquer mandala pode ser empregada nesta técnica, de preferência as mandalas simétricas.
- 2) assume mentalmente que irá representar o seu Ser. Pode reforçar isto escrevendo seu nome sob a mandala.
- 3) esparrama o material de colorir sobre a mesa (lápiz ou giz). Deve usar as cores do catálogo acima e não outras. Não pode faltar nenhuma cor para não comprometer o resultado.
- 4) inicia o trabalho de pintura, conscientemente escolhendo o local e a cor a serem postos, terapeuticamente pensando. Por exemplo, se seu diagnóstico apresenta uma alma “negra”, ou seja, em luto e pesarosa, deve agora preencher o círculo central, que é sua alma, com a cor branca ou lilás.
- 5) não há restrição para quantas mandalas pintar, nem quanto tempo gasta para cada uma delas.
- 6) terminada a pintura, ele deve olhar para ela e dispor sua vontade para que se realize, em seu Ser, a cura esperada.

Observação: nos modelos do apêndice, nem sempre fica claro o limite entre os envoltórios. Não é necessário medir para se ter a medida exata das faixas, deve-se trabalhar de modo intuitivo, entendendo que os limites são mais ou menos aproximados.

Diagnóstico

O diagnóstico do estado geral do paciente é também uma mandala a ser pintada. O protocolo é simples:

- 1) coloca-se uma mandala em branco para ele pintar, dispondo o material de colorir.
- 2) recomenda-se que pinte livremente, escolhendo as cores e locais segundo seu próprio gosto.
- 3) interpreta-se a mandala pintada, com os mesmos recursos que posteriormente serão empregados na terapia. Por exemplo, se o paciente pintou a alma de vermelho, ou seja, o círculo central, isto significa que, neste momento, ele tem o seu íntimo voltado para preocupações de ordem material.

Observações: a mandala do paciente indicará todos os locais e cores que precisam ser harmonizados. Deve-se particularmente atentar para as cores marrom e preta. O diagnóstico será somente a primeira mandala, porque uma vez explicado ao paciente o princípio de funcionamento da técnica, ele não mais pintará mandalas inconscientemente, mas sim de modo terapêutico. Somente, em uma ocasião futura, quando ele não mais detiver a lembrança da técnica é que poderemos fazer um segundo diagnóstico.

Em síntese, os princípios de cor e posicionamento funcionam sempre, a diferença é a consciência deles por parte do paciente: de modo inconsciente tem-se o diagnóstico; de modo consciente, a terapia. Pintam-se muitas mandalas para reforçar a consciência, isto é propriamente falando o tratamento.



Aplicação da técnica (foto do autor)

CONCLUSÃO

Nossa proposta foi apresentar a técnica da mandalaterapia, procurando compreendê-la teoricamente. Valemo-nos muitas vezes da voz da tradição, reconhecendo que a moderna ciência, de orientação positivista, nem sempre tem elementos para explicar o seu funcionamento. Os sistemas mágicos apresentam o conceito de *simpatia* para o fenômeno de conexão entre as coisas em geral, de modo particular aqui foi tratada a ligação entre o Ser e a mandala que o representa.

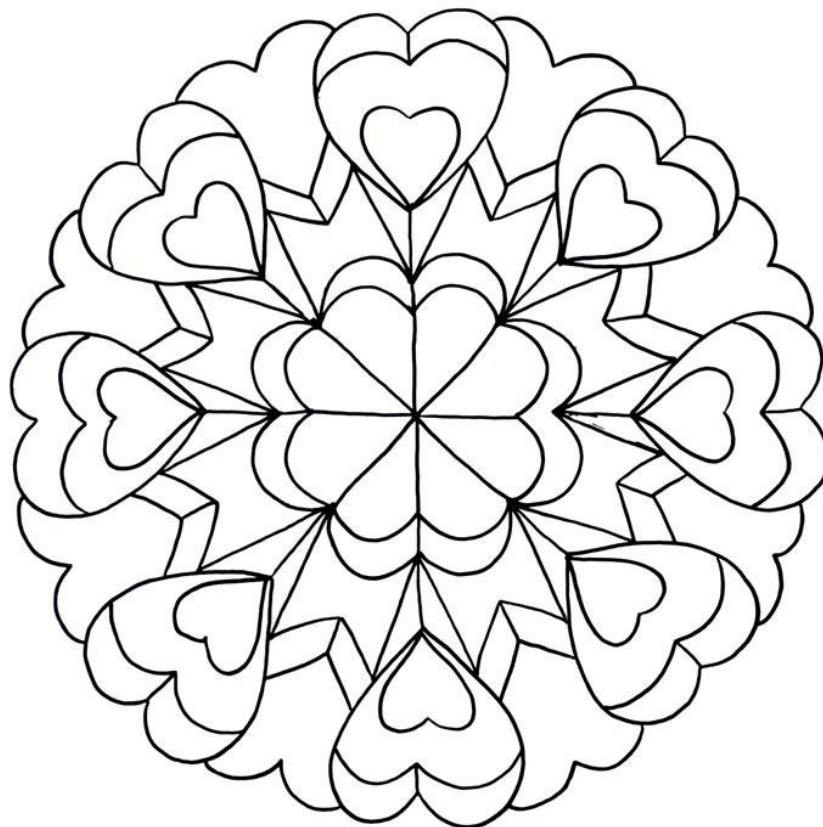
Há outras abordagens teóricas possíveis como, por exemplo, o que encontramos na clássica obra de Giuseppe Tucci “Teoria e Prática da Mandala”¹⁰. Um trabalho eminentemente prático e terapêutico, embora de orientação diversa deste, é “Mandalas. Formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina”, de Rudiger Dahlke.

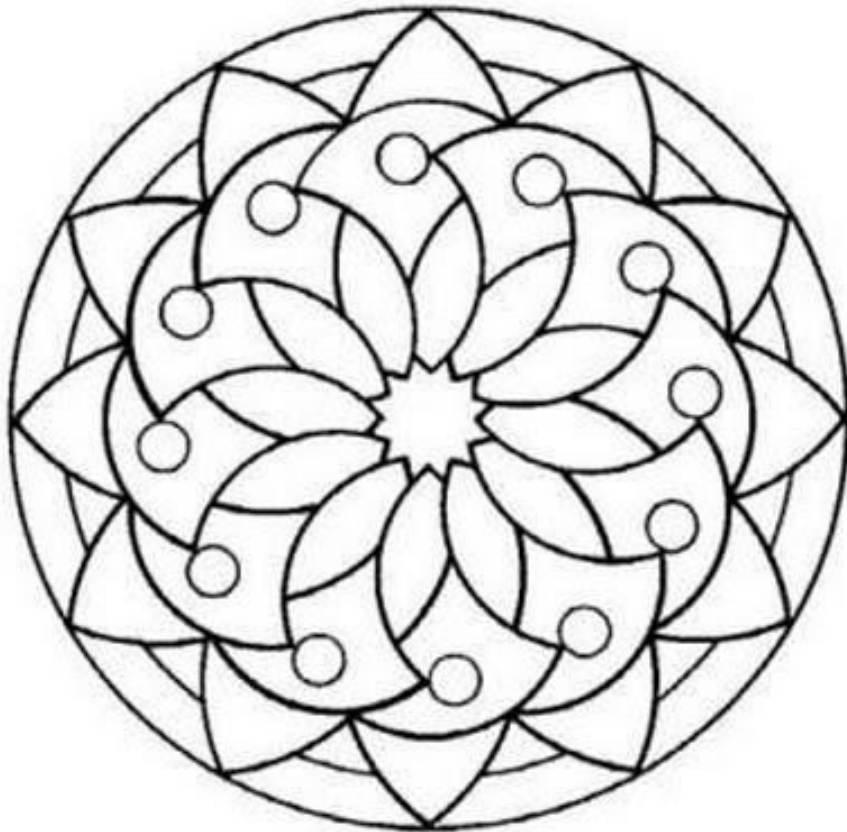
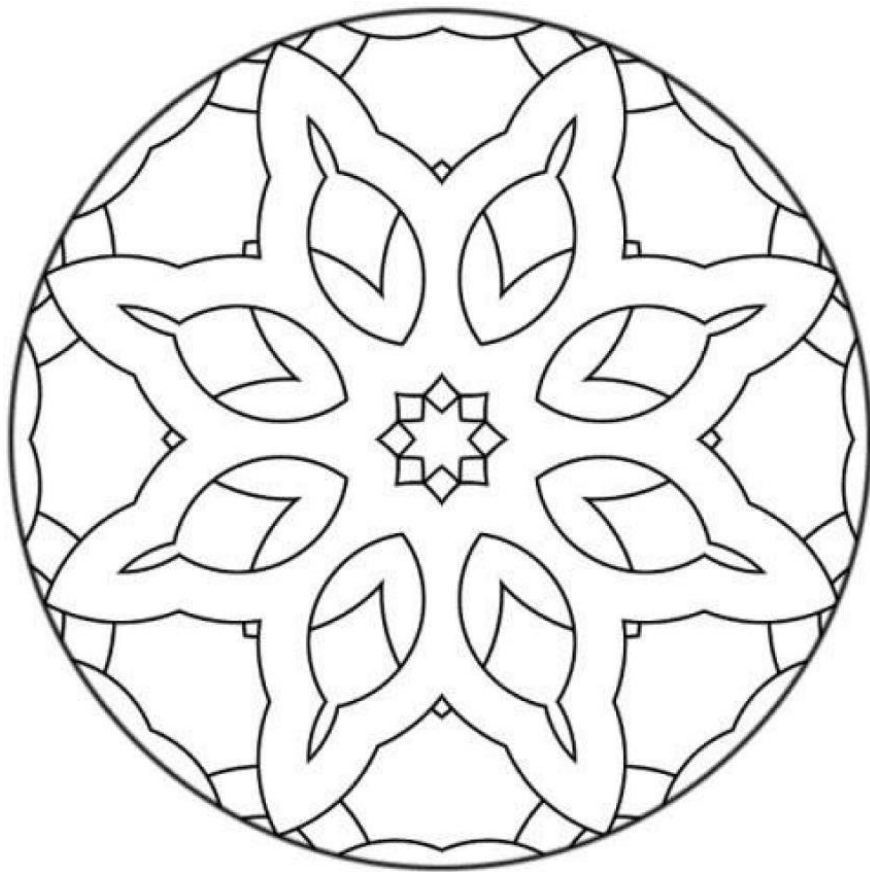
Finalmente, recomendamos a obra de Jung, sobretudo a parte inicial em que são analisados diversos sonhos mandálicos: “Psicologia e Alquimia”.

¹⁰ “A representação dos ciclos divinos na forma de mandalas não procede de uma construção arbitrária, mas é o reflexo, em paradigmas apropriados, de intuições pessoais; por uma predisposição quase nativa, o espírito humano traduz visivelmente o eterno contraste entre a luminosidade essencial da sua consciência e as forças que a ocultam e assim toma consciência desse processo” (TUCCI, p. 39).

BIBLIOGRAFIA

- AGRIPPA, Henrique Cornélio. **Três Livros de Filosofia Oculta**. Compilação e Notas por Donald Tyson. São Paulo: Madras, 2012.
- BAILLY, A. **Dictionnaire Grec-Français**. Rédigé avec le concours de E. Egger. Paris: Hachette, 1950.
- BOSE, Alfredo. **Reflexões sobre a Arte**. São Paulo: Ática, 1986.
- BRUNO, Giordano. **Tratado da Magia**. Introdução, tradução e notas de Rui Tavares. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- CUNLIFFE, Richard John. **A lexicon of the homeric dialect**. University of Oklahoma Press, 1963.
- DAHLKE, Rudiger. **Mandalas**. Formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina. São Paulo: Pensamento, 2007.
- DODDS, E. R. **Os gregos e o irracional**. São Paulo: Gradiva, 1988.
- DUCHTING, Hajo. **Kandinsky**. Paris: Éditions Place de Victoires, 2016.
- ELIADE, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.
- FISSLINGER, Johannes. **Fotografias das Imagens da aura**. São Paulo: Ícone, 2000.
- GASPAR, Eneida D. **Cromoterapia**. Cores para a vida e para a saúde. Rio de Janeiro: Pallas, 2002.
- GOMES, Horivaldo. **Manual de Yogaterapia**. Rio de Janeiro: Associação Nacional de Yoga Integral, 2015.
- HUISMAN, Denis. **A Estética**. Lisboa: Edições 70, 2008.
- JUNG, Carl Gustav. **Psicologia e Alquimia**. São Paulo: Vozes, 2012.
- KANDINSKY, Wassily. **Do espiritual na arte**. São Paulo: Martins Fontes, 2015.
- LACOSTE, Jean. **A filosofia da arte**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1986.
- LEADBEATER, Charles W. **Clarividência**. Brasília: Teosófica, 2013.
- _____. **O homem visível e o invisível**. Um estudo das variações da aura dos diferentes tipos de indivíduos. São Paulo: Pensamento, s.d.
- _____. **Os Chakras**. Limeira: Conhecimento, 2009.
- LIDDELL, Henry George; SCOTT, Robert. **Dizionario Illustrato Greco-Italiano**. Edizione adattata e aggiornata a cura de Q. Cataudella, M. Manfredi e F. de Benedetto. Firenze: Le Monnier, 1975.
- MCLEAN, Adam. **A mandala alquímica**. Um estudo sobre a Mandala nas Tradições Esotéricas Ocidentais. São Paulo: Cultrix, 1997.
- MAUSS, Marcel. Esboço de uma teoria geral da Magia. in **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosacnaify, 2003.
- NUNES, René. **Cromoterapia**. A cura através da Cor. Brasília: Asa-Sul, 1981.
- _____. **Dinâmica da Cromoterapia**. Brasília: Linha Gráfica, 1990.
- POSSEBON, Fabricio. **Tò Thaumastón: o maravilhoso**. Introdução ao pensamento grego arcaico. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB / Zarinha Centro de Cultura, 2008b.
- REYES, M. SANCHEZ (Director). **Cromoterapia: aplicaciones y tratamientos**. Lima (Peru): Fondo Editorial Ediciones Mirbert SAC, 2012.
- ROHR, Ferdinand. Espiritualidade e Educação in ROHR, Ferdinand (org.) **Diálogos em educação e espiritualidade**. Recife: Editora Universitária da UFPE, 2012
- SAMPAIO, Dilaine Soares; POSSEBON, Fabricio. Pneûma, Amén, Emi, Axé: aproximações possíveis? in SAMPAIO, Dilaine Soares; POSSEBON, Fabricio (orgs.). **Epístola aos Romanos**. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2015. PP. 105-118.
- TUCCI, Giuseppe. **Teoria e Prática da Mandala**. Com particular atenção à moderna psicologia profunda. São Paulo: Pensamento, 1993.
- ZELL-RAVENHEART, Oberon. **Grimório para o Aprendiz de Feiticeiro**. São Paulo: Madras, 2016.
- ZIMMER, Heinrich. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Palas Athena, 1986.





YOGATERAPIA: o saber que vem do oriente

INTRODUÇÃO

O Yoga é tema para uma vida toda de dedicação, cujo saber é tradicionalmente passado de mestre, *guru*, a discípulo. Para que o Yoga possa atingir uma grande massa de pessoas, que de fato necessita de cuidado, impõe-se o uso de novos recursos, num esforço de prover a falta aparente de mestres para todos os interessados. Neste contexto, surgem livros, vídeos, internet, etc. Este pequeno capítulo não pretende substituir os mestres, mas oferecer um conhecimento mínimo para se introduzir na técnica, com poucos riscos e benefícios seguros.

Há muitos termos sânscritos, que todavia são necessários, uma vez que a tradução é uma pálida tentativa de reconstruir os sentidos originais. Sempre damos uma tradução, ainda que precária, mas convidamos o leitor a se acostumar com os termos técnicos do yoga.

Antes de adentrarmos os exercícios que de fato vamos propor que sejam executados, uma conceituação teórica mínima é dada. Convidamos finalmente o leitor a se aprofundar no Yoga, na medida de seu interesse e disponibilidade. Nossas ilustrações são apenas um esforço para tornar mais clara a explicação. Para ver fotos profissionais, com posturas executadas com precisão e esmero, recomendamos consultar as obras de Iyengar, belamente ilustradas.

DEFINIÇÕES

O modo como o Yoga é entendido entre nós vincula-se fortemente à compreensão que dele tiveram os ocidentais, durante o período em que ocuparam a Índia. Sobretudo os ingleses, afastando-se de possíveis aspectos transcendentais, compreenderam o Yoga principalmente como uma prática corporal, falando em termos gerais e não pela voz dos orientistas. A definição que o Ministério da Saúde apresenta, em sua Portaria n. 849, de 27 de março de 2017, quando de sua oficialização no Sistema Único de Saúde (SUS), contempla este olhar:

É uma prática que combina posturas físicas, técnicas de respiração, meditação e relaxamento. Atua como uma prática física, respiratória e mental. Fortalece o sistema músculo-esquelético, estimula o sistema endócrino, expande a capacidade respiratória e exercita o sistema cognitivo. Um conjunto de ásanas (posturas corporais) pode reduzir a dor lombar e melhorar. Para harmonizar a respiração, são praticados exercícios de controle respiratório denominados de prânâyâmas. Também preconiza o autocuidado, uma alimentação saudável e a prática de uma ética que promova a não-violência. A prática de Yoga melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral.

Nesta definição, são destacados os benefícios para a qualidade de vida, lembrando os males que assolam os homens na modernidade: ansiedade, depressão e insônia. Apesar de sua brevidade, a definição coloca o Yoga entre as práticas corporais que requerem consciência, concentração e atenção, ou seja, não se trata de movimentos repetitivos,

maquinais e exaustivos, com a finalidade de trabalharem exclusivamente músculos e articulações¹¹.

Como contraponto a esta visão, simples e concreta, damos alguns esboços do pensamento indiano antigo.

Na clássica obra *Yogasutra, Aforismos do Yoga*, de Patanjali (c. III-II a.C.), na segunda sentença, lemos:

*Yoga é a cessação dos turbilhões da consciência*¹².

Iyengar (1997, p. 28) explica então o caminho proposto pelo Yoga, para a tranquilização da consciência:

O Yoga é uma forma sistemática de ensinar ao homem a ir, com meticulosidade e eficácia, atrás da divindade que se encontra em seu interior. Desvenda ao homem, desde o corpo externo até o si-mesmo interior. Avança passando do corpo aos nervos, e dos nervos aos sentidos. Desde os sentidos adentra na mente¹³, controladora das emoções. Desde a mente penetra no intelecto¹⁴, que guia a razão. Desde o intelecto, seu caminho conduz à vontade¹⁵, e daí à consciência (chitta). A última fase vai da consciência ao Si-mesmo, seu ser autêntico (Âtmã¹⁶) (tradução nossa da edição em espanhol).

Yoga é então uma escola de pensamento¹⁷ que procura oferecer uma via para a equilibrção de todos os componentes do ser integral (envoltórios físico, sensorial ou vital, emocional, mental e intuicional), de modo que, uma vez que tudo se harmonize, floresça a essência do ser, sua alma.

Este estado pleno de realização interior é chamado de *samâdhi*, termo normalmente traduzido por “iluminação” ou “êxtase”. Como se trata de um caminho para dentro (e não para fora, em busca de um suposto ente divino qualquer, como indica o prefixo *ex*), o investigador romeno Mircea Eliade propõe empregar o termo “ênstase”, estado interno (1996, p. 45 e 76). Deste modo, o Yoga não prevê a existência de nenhuma divindade a quem se dirigir.

A partir desta concepção, entendemos a definição de Yoga de um dos autores antigos, Vyâsa¹⁸, na obra *Yoga-Bhâsya: Yogah samâdhih*, ou seja, Yoga é ênstase.

Sendo então uma via para se chegar à iluminação, a tradição yóguica oferece inúmeros passos a seguir. A mais antiga sistematização, o já citado Patanjali, na obra *Yogasutra*, propõe oito membros, no original sânscrito *ashtanga*. Parte de uma ética, passa por técnicas específicas, para se chegar ao último membro: o *samâdhi*.

¹¹ Há quem denomine a prática puramente mecânica de “ginástica”. Se assim for, Yoga não é uma ginástica. Todavia, esta definição de ginástica não corresponde ao que historicamente fizeram os gregos, nem ao que, na modernidade, fazem os seus adeptos mais conscientes da técnica.

¹² *chitta*, no original sânscrito.

¹³ No original sânscrito: *manas*. Da mesma raiz que o latino *mens*, *mentis* e o grego *ménos*. Explica também Iyengar (2016, p. 24) o seu significado: “*manas*, isto é, a mente individual que tem o poder e a faculdade de atenção, seleção e rejeição; a faculdade oscilante e indecisa da mente”.

¹⁴ No original sânscrito: *buddhi*. “A capacidade de decidir, aquela que determina a distinção entre as coisas” (IYENGAR, 2016, p. 24).

¹⁵ No original sânscrito: *ahamkâra*, literalmente “eu faço”; o ego.

¹⁶ A essência do ser, o que poderíamos traduzir por “alma”. No latim *anima*; no grego *psykhé*.

¹⁷ Em sânscrito *darshana*. O que chamamos de religião, o indiano melhor denominaria *dharma* (lei, norma). Hinduísmo é para eles *Sanata dharma* (a lei eterna). Uma distinção clara entre uma prática salvacionista, como o Yoga, com práticas religiosas não pode ser traçada, porém tradicionalmente entendiam *darshana* como algo distinto de *dharma*.

¹⁸ Citado em FEUERSTEIN, George. **A tradição do Yoga**. São Paulo: Pensamento, 2001, p. 35.

YOGATERAPIA

Se o Yoga é esse sistema integrativo completo e complexo, que por si mesmo é uma resposta ao sentido da vida, na visão de seus adeptos, a Yogaterapia não pretende ir tão longe. Embora utilize os mesmos meios e recursos do Yoga, a Yogaterapia tem um objetivo mais imediato e concreto: visa atender a um consulente que procura alívio para algum problema que o aflige, qualquer que seja a esfera de onde possa provir este mal: física, vital, emocional, mental e mesmo espiritual. Assim, os manuais de Yogaterapia, de modo geral, se organizam por enfermidades. Sirvam de exemplo a obra de Christine Campagnac-Morette, a de Tara Stiles e a dos Dr. Pierre Jacquemart e Saida Elkéfi; em parte, também a obra de Nilda Fernandes. A referência completa destes trabalhos se encontra na bibliografia.

Faz-se necessário, antes de adentrar as técnicas da Yogaterapia, ter clareza da concepção do Ser no Yoga. Partiremos do seguinte quadro esquemático, tendo como suporte teórico Iyengar (1997). A alma (*âtmâ* ou *âtman*; *purusha*) é recoberta por uma estrutura de corpos e envoltórios.

corpo (<i>sharîra</i>)	envoltório (<i>kosha</i>)	centro de energia (<i>chakra</i>)
<i>kâraṇa</i> (corpo intuitivo)	<i>ânanda maya kosha</i> (envoltório feito de beatitude)	<i>âjñâ chakra</i> (centro de energia da sabedoria) (localizado entre os cílios; sentido: intuição; liga-se a clarividência, percepção, compreensão, fé; cor branca ou violeta; palavra-chave: sabedoria; mantra OM)
<i>sûkṣma</i> (corpo fisiológico, emocional e intelectual)	<i>vijnâna maya kosha</i> (envoltório feito de intelecto)	<i>vishuddhi</i> (ou <i>vishuddha</i>) <i>chakra</i> (centro de energia da expressão) (localizado na garganta; sentido: audição; liga-se a saber ouvir, falar e calar; cor azul-índigo; palavra-chave: expressão; elemento éter; mantra HAM ¹⁹)
	<i>mano maya kosha</i> (envoltório feito de mente – emoções, sentimentos)	<i>anâhata chakra</i> (centro de energia do coração) (localizado no coração; sentido: tato; liga-se a compaixão, plenitude, solidariedade, cura, devoção, auto-estima; cores: verde e rosa; palavra-chave: amor; elemento: ar; mantra YAM)
	<i>prana maya kosha</i> (envoltório feito de energia vital)	<i>manipûraka</i> (ou <i>manipûra</i>) <i>chakra</i> (centro de energia da ação) (localizado no umbigo; sentido: visão; liga-se a ímpeto, coragem, audácia, motivação, liderança, ação; cor: amarelo; palavra-chave: vontade; elemento: fogo; mantra RAM ²⁰) <i>svâdhisthâna chakra</i> (centro de energia vital) (localizado quatro dedos abaixo do umbigo; sentido: paladar; liga-se ao prazer, suavidade, desejo, sonhos, flexibilidade; cor: laranja; palavra-chave: alegria; elemento: água; mantra VAM)
<i>sthûla</i> (corpo anatômico ou físico)	<i>anna maya kosha</i> (envoltório feito de alimento)	<i>mûlâdhâra chakra</i> (centro de energia raiz) (localizado na base da coluna; sentido: olfato; liga-se a segurança, realização, solidez, firmeza; cor: vermelha; palavra-chave: concretização; elemento: terra; mantra LAM)

¹⁹ O “h” é um som aspirado, como no inglês *house*.

²⁰ O “r” é vibrante, como ocorre entre as vogais no português. Exemplo: *caro*. Não confunda RAM com HAM.

Há ainda a ser mencionado um chakra importante, localizado no alto da cabeça, de cor dourada, ligado à alma universal, integração, introspecção, interiorização, chamado *Sahasrara*, o centro de energia da coroa.

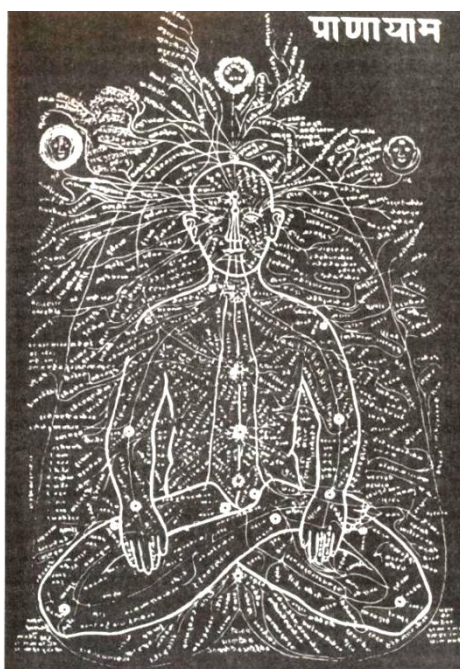
Alguns conceitos-chave para o entendimento do sistema todo precisam ser postos; começamos pelo *prâna*. Segundo Iyengar (1997, p. 36):

Prâna é a energia que impregna o universo em todos os níveis. Trata-se de energia física, mental, intelectual, sexual, espiritual e cósmica. Todas as energias vibrantes são prâna. Todas as energias físicas, tais como o calor, a luz, a gravidade, o magnetismo e a eletricidade, são também prâna. Prâna é a energia oculta ou potencial que se encontra em todos os seres e que se vê liberada em grau máximo nos momentos de perigo. É o motor primário de toda atividade. É a energia que cria, protege e destrói. O vigor, a potência, a vitalidade, a vida e o espírito são todas formas de prâna.

O antigo indiano, como outros povos da Antiguidade, cedo associaram o fenômeno vida com a respiração. Estar vivo é estar respirando. Logo, o *prâna*, força ou princípio vital, é também respiração, sopro, vento, alento. *Prânâyâma* é normalmente traduzido como exercício de respiração, mas é mais do que é isto, é exercício de vitalidade.

O *prâna*, mantenedor da vida, é absorvido pelo indivíduo sobretudo pela respiração, mas também pelos alimentos, pelo Sol²¹ e pela Lua. Ele vem, portanto da atmosfera, do espaço, entre o céu e a terra, que os antigos chamavam de Éter que, em sânscrito se traduz por *Akasha*. Alguns autores preferem fazer a seguinte distinção: *Prâna* (em maiúsculo) como a fonte, no *Akasha*; *prâna* (em minúsculo), aquele já pertencente a cada indivíduo.

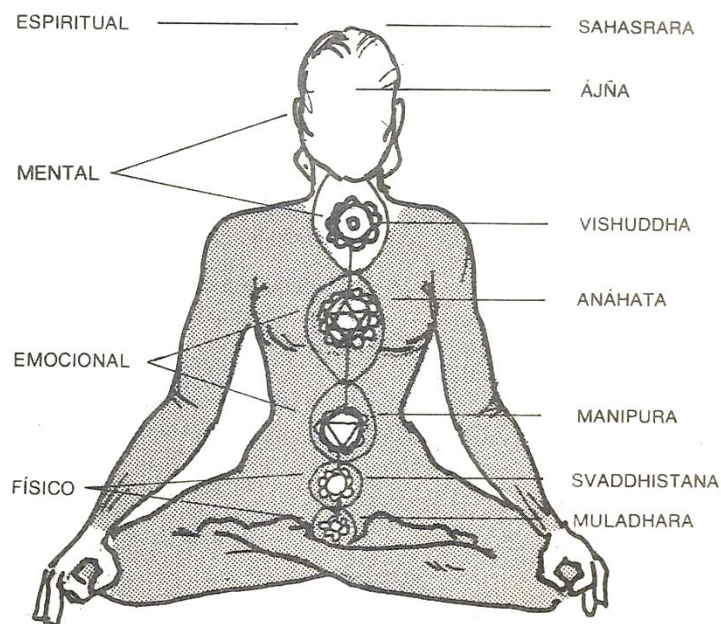
A tradição indiana não é uniforme no entendimento de como o prâna circula e se distribui pelo organismo. Normalmente, é apresentada uma rede de canais, *nâdis*, que passam por centros de energia, *chakras* (termo que significa “roda” ou “anel”, por causa de seu suposto formato). A Yogaterapia, em seu nível avançado, explora a natureza e o funcionamento de, no mínimo, os sete *chakras* principais, os quais constam na tabela acima, e os três principais canais: *sushumnâ*, que percorre o centro da coluna vertebral; *pingalâ*, que irradia a energia vinda do Sol, sobe circulando os *chakras*; *ida*, que irradia a energia lunar, sobe também circulando os *chakras*, mas em sentido contrário a *pingalâ*.



²¹ “El Sol, los rayos cósmicos, las masas de agua en movimiento y en evaporación son los principales factores de ionización y cargan de prana al aire” (LYSEBETH, 2014, p. 32).

Esta ilustração antiga (LYSEBETH, 2014, p. 217) apresenta inúmeros chakras e canais. Observe que o canal central passa pelos chakras, mas os dois canais laterais sobem paralelamente. Todos os três terminam no chamado terceiro olho, o centro de energia da sabedoria, o chakra *âjnâ*.

Chakras



Já nesta imagem acima (GOMES, 2015, p. 30), mais recorrente na bibliografia, os canais laterais sobem espiralando-se e envolvendo os *chakras*, para terminar nas narinas (*Pingalâ*, na narina direita; e *Ida*, na narina esquerda). Uma variante desta imagem, também popular, mostra o entrelaçamento dos canais exatamente nos *chakras*, e não circundado-os.

Estes diversos olhares querem apenas nos dizer da dificuldade e complexidade da matéria. Não há uma resposta “correta” e outra “falsa”. Uma vez que a fonte de informação destas teorias são, muitas vezes, intuitivas, isto por si só mostra a variedade de possibilidades.

Dados estes conceitos-chave, passamos para a terapêutica propriamente dita. Doença, na Yogaterapia, é entendida como um bloqueio, uma perturbação na circulação da energia, *prâna*. Na compreensão da doença, há que considerar os três corpos, *sharîras* (ou mais detalhadamente, os cinco envoltórios, *koshas*), os sete centros de energia, *chakras*, e os três canais, *nâdîs*. Nos pontos onde a energia está bloqueada, em diversos graus, é porque existe um nó, *granthi*. Fisicamente a marca de um bloqueio é a dor. Em sentido amplo, a enfermidade está espelhada na desarmonia dos chakras e dos envoltórios/corpos.

Yogaterapia, em resumo, não objetiva atingir o *samâdhi*, a iluminação, mas livrar o indivíduo basicamente de alguma enfermidade, mais claramente apontada por uma dor.

SUAS TÉCNICAS

Há muitas técnicas na Yogaterapia e, em cada uma delas, há também muitas possibilidades e variantes. Neste item, nos limitaremos ao fundamental, ou seja, aos elementos mínimos que possam propiciar uma reequilibração do ser integral, de tal modo que um interessado possa praticá-los com risco reduzido, seguindo as orientações dadas.

Evidentemente, a melhor solução será sempre ter a presença de um profissional devidamente capacitado.

KRIYÂ é um conjunto de técnicas de purificação corporal. Apresentaremos uma simples, que faz uso de um pequeno recipiente, chamado LOTA, para a limpeza das narinas. Esta técnica é denominada NETI. Aquece-se levemente uma certa quantidade de água, e nesta acrescenta-se um pouco de sal. Esta água amornada é passada de uma narina a outra, conforme mostra a ilustração, depois inverte-se a direção. Fecha-se a glote para que a água não desça pela garganta. Notar-se-á como se respira melhor, após a prática deste *kriyâ*.

Nenhuma prática da Yogaterapia é puramente corporal, deste modo pode-se ampliar o raio de ação da limpeza, colocando para si mesmo a intenção da purificação. As fossas nasais são o principal meio por onde a energia vital universal, *prâna*, adentra o ser, energizando-o. Tenha assim em mente o grande benefício deste *kriyâ* e usufrua dele, fazendo também deste momento uma vivência.

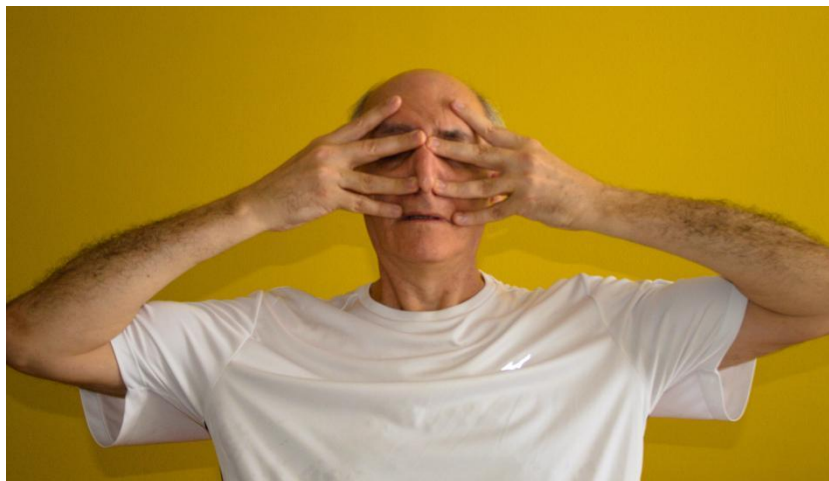


Lota, para a prática da purificação, *kriyâ*



Purificação, *kriyâ*, das fossas nasais, denominada *neti*

PRÂNÂYÂMA, controle ou exercícios de respiração. São técnicas de energização pelo prâna, mais do que atividades físicas de respiração. Vejamos uma delas: BHRÂMARÎ. Acomodado em local agradável, coluna ereta, com os polegares, direito e esquerdo, tape respectivamente os ouvidos. Com os demais dedos, tape os olhos e as narinas, como mostra a ilustração. Encha os pulmões de ar e solte lentamente pela boca, emitindo simultaneamente um ruído, imitando assim uma abelha. O ruído é lento e profundo, digamos, interno, para si mesmo. Repita a “respiração da abelha” algumas vezes. Notar-se-á que durante a prática, por um curto momento, parece que esvaziamos a mente, libertando-nos de quaisquer pensamentos, sobretudo os indesejáveis. É ativado principalmente o centro de energia da sabedoria, *âjnâ chakra*, fazendo vibrar o envoltório feito de beatitude, *ânanda maya kosha*.



Respiração da abelha, *bhrâmarî*

NIDRÂ, literalmente sono, é um conjunto de técnicas para atingir o estado profundo de relaxação. Apresentaremos apenas uma: deitado na posição *shavâsana*, postura do cadáver, com braços e pernas separados do corpo, olhos fechados, boca entreaberta, com respiração tranquila, mas percebendo a inalação e exalação, imóvel, conforme a ilustração, vamos mentalmente repetindo: relaxo meus dedos do pé direito, relaxo a planta do pé direito, relaxo o meu calcanhar direito e assim vai, detalhadamente, até o couro cabeludo. Plenamente relaxado, permaneço um pouco neste estado e começo a retornar readquirindo consciência de cada parte do corpo. Faço movimentos lentos para animar o corpo; finalmente, virando de lado, com o auxílio das mãos, me levanto. Importante não esquecer que o relaxamento também é uma vivência, portanto coloco na prática uma intenção de bem-estar, uma vontade de harmonizar-se consigo mesmo.



Postura do cadáver, *shavâsana*

MUDRÂ é uma técnica que emprega as mãos e também posições corporais, segundo as descrições das obras antigas. Neste item, trataremos exclusivamente daqueles mudrâs que usam as mãos. Vejamos a definição de Ingrid Ramm-Bonwitt (1987, p. 7):

Mudrâ, uma palavra com muitos significados, é caracterizada como gesto, posicionamento místico das mãos, como selo ou também como símbolo. Estas posturas simbólicas dos dedos ou corpo podem representar plasticamente determinados estados ou processos da consciência. Mas as posturas determinadas podem também, ao contrário, levar aos estados de consciência que simbolizam.

Nesta definição, nosso foco se concentra sobretudo na segunda parte. Se faço, por exemplo, o Garuda mudrâ, símbolo que representa o mítico pássaro Garuda, rei das aves, inimigos das serpentes, animal de montaria do deus Vishnu, ao mesmo tempo em que simbolizo Garuda, de certo modo, evoco as características do pássaro, na sua função de transportador do deus do Amor. Deste modo, o *Garuda mudrâ* atua no equilíbrio do *anâhata chakra*, o centro de energia do coração, despertando a compaixão, plenitude, solidariedade, cura, devoção, auto-estima, em suma, o amor.



O pássaro Garuda, levando Vishnu, deus do amor

De que maneira o mudrâ proporciona o benefício acima descrito? O gesto, aliado à intenção, promove a circulação da energia vital, *prâna*, pelos canais, *nâdîs*, de modo que o centro de energia do coração, *anâhata chakra*, seja ativado. Uma vez ativado, este chakra age mais diretamente sobre o envoltório emocional, *mano maya kosha*. Como sabemos, nos sistemas integrativos, quando um envoltório vibra, ele faz vibrar os demais por reverberação. Assim, o ser como um todo se mobiliza para se reorganizar nesta nova condição, produzindo o bem-estar geral, despertando o amor, em sentido amplo.



Gesto do pássaro Garuda, portador do deus Amor, *Garuda mudrâ*

É fundamental recordar que o gesto sem a intenção não produz a vivência plena, ele deve ser emocionado, do contrário será sobretudo um gesto mecânico.

Se faço um *mudrâ* sem conhecer o que ele simboliza, que intenção eu coloco? Neste caso, colocamos uma intenção geral de bem-estar, de harmonia, e procuramos sentir em nós mesmos o que acontece.

Para impedir que a mente se disperse durante o *mudrâ*, anulando ou diminuindo o efeito vivencial, recomenda-se entoar um mantra. No do *Garuda mudrâ*, o mantra YAM é sugerido, pois é aquele que corresponde ao centro de energia do coração, *anâhata chakra*. O mantra é bem pronunciado, não gritado, de modo lento, abrindo bem a boca, para que o A seja sonoro e não nasalizado. Pode-se entretanto produzi-lo apenas mentalmente.

Em síntese, a melhor resposta deste *mudrâ*, para ativar o sentimento do amor, seria dada assim: acomodado em lugar agradável, sem ruídos externos, sentado com a coluna ereta, olhos fechados, respirando tranquilamente, faz-se o *Garuda mudrâ* na altura do peito, sem tocá-lo, por alguns minutos, e, durante este tempo, entoa-se YAM, mentalmente ou com voz baixa, lentamente, mas de maneira bem pronunciada e profunda. Não há contraindicações, pode-se repetir este procedimento inúmeras vezes, ao longo do dia, se me proponho a fazê-lo terapeuticamente.

Na sequência, daremos um conjunto de *mudrâs* para ativação dos centros de energia, *chakras*. A especificidade de um *mudrâ* para um dado centro de energia é principalmente quanto ao ponto de observação, pois, de fato, num ser integral, os efeitos são muito variados. Em certa medida, qualquer *mudrâ* vai atuar sobre todo o sistema orgânico.

PRITHIVÎ MUDRÂ, gesto da Terra

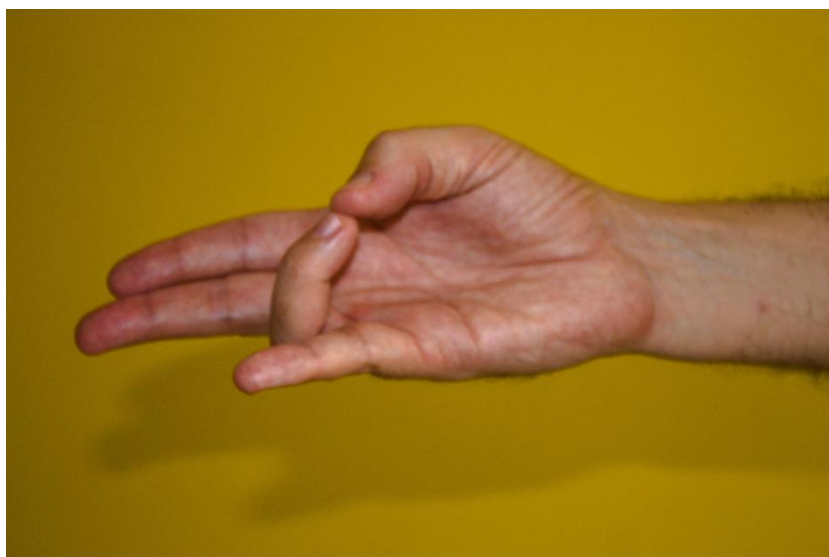
A deusa Terra (*Prithivî*) é uma das mais antigas divindades na tradição indiana. Ela representa uma base segura e firme, nossa conexão com a realidade concreta da vida.

Assim, com a intenção da firmeza e concretidade de nossas realizações, fazemos o *mudrâ*: o polegar (dedo que representa o fogo) suavemente toca o anular (dedo que representa a terra). Pode ser feito com ambas as mãos.



Gesto da deusa Terra, *prithivî mudrâ*

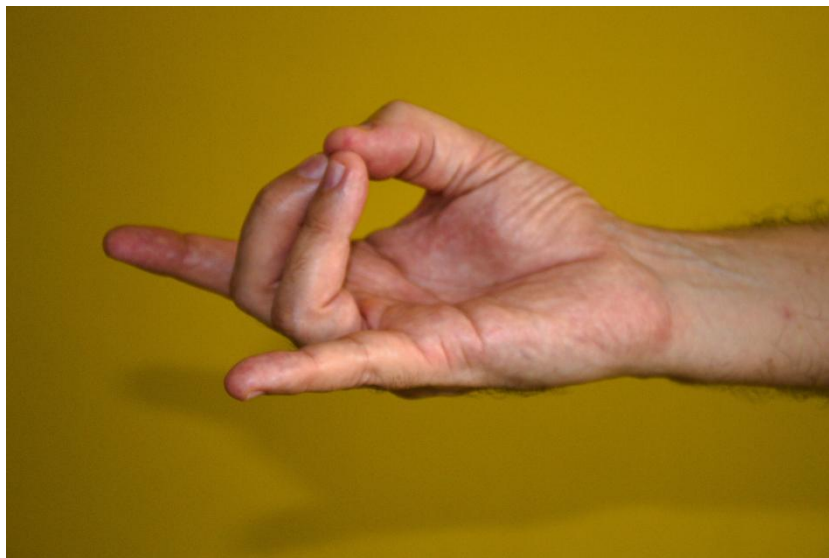
O *prithivî mudrâ* faz o energia vital, *prâna*, circular pelos canais, *nâdîs*, indo sobretudo ativar o centro de energia raiz, *mûlâdhâra chakra*. Este, por sua vez, ativa o envoltório físico, *anna maya kosha* (envoltório feito de alimento). Por reverberação, todo o ser vibra, buscando um estado de harmonização geral. O mantra recomendado para este *mudrâ* é LAM.



Detalhe do gesto da deusa Terra, *prithivî mudrâ*

PRÂNA MUDRÂ, gesto da energia vital

Motivados com a intenção de energizar-se, carregar-se de força e disposição, fazemos este mudrâ tocando levemente o polegar (representante do fogo) com os dedos anelar (terra) e médio (éter). Pode ser feito com ambas as mãos. A energia circula e vai ativar sobretudo os centros de energia da ação, *manipûra chakra*, e o vital, *svâdhisthâna chakra*; estes fazem vibrar o envoltório feito de energia, *mano maya kosha*, que, por sua vez, ativa todo o ser pluridimensional. Recomenda-se entoar os mantras LAM-VAM.



Gesto da energia vital, *prâna mudrâ*

SHIVA LINGAM MUDRÂ, gesto do falo de Shiva

Shiva é um dos grandes deuses do panteão hindu, pertencente à trindade fundamental. Enquanto Brahma é o criador; Vishnu, o mantenedor; Shiva é o destruidor. A destruição é uma renovação que prepara uma ordem nova, seguindo um ciclo eterno. Shiva também representa o poder bruto e a masculinidade, sendo a semente do universo, demonstrando, nesta condição, a sua qualidade de criador, daí o falo ereto.

Intencionados com o poder criador, que fortalece e anima, fazemos o *Shiva lingam mudrâ*, usando a mão esquerda de suporte para a mão direita, que permanece fechada, com o polegar ereto. O gesto é feito e mantido na altura do umbigo, ou melhor, do *manipûra chakra*.

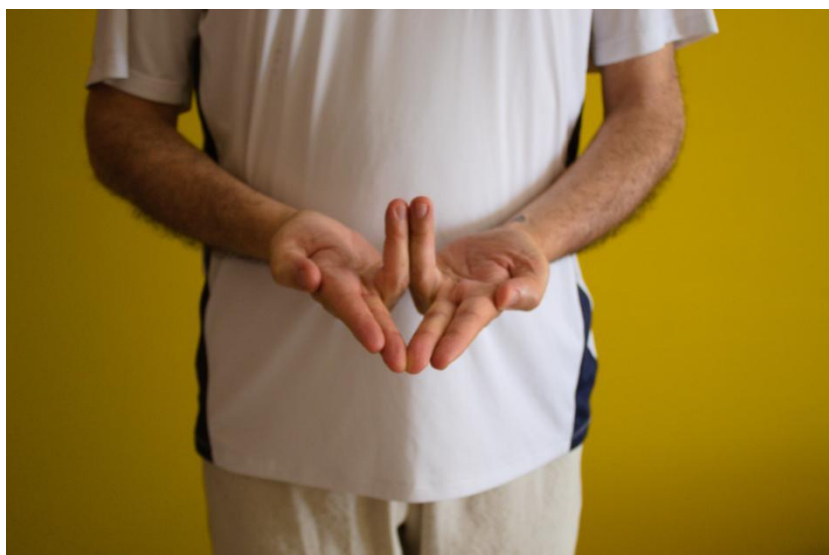


Gesto do falo de Shiva, *Shiva lingam mudrâ*

A energia circula pelos canais, ativando sobretudo o centro de energia da ação, *manipûra chakra*. Este, por sua vez, faz vibrar o envoltório feito de energia vital, *prana maya kosha*, que, então, por reverberação, procura harmonizar todo o ser. Recomenda-se o mantra RAM (o “R” é vibrante como entre as vogais no português, como em caro, e não como em carro).

YONI LINGAM MUDRÂ, gesto do falo e da vagina

Com a intenção de conectar o princípio masculino com o feminino, e desta forma realizar-se integralmente como ser humano não polarizado, fazemos o mudrâ, como mostra a ilustração.



Gesto do falo e da vagina, *yoni lingam mudrâ*

Este é um dos melhores mudrâs para todas as questões de sexualidade. Procuramos uma posição cômoda para o gesto, de forma a não manter tensões nos ombros. Este mudrâ

ativa sobretudo o centro de energia raiz, *mûlâdhâra chakra*, e o vital, *svâdhisthâna chakra*, agitando o envoltório físico, *anna maya kosha*, e o envoltório feito de energia vital, *prana maya kosha*. Recomendam-se os mantras LAM-VAM.



Detalhe do gesto do falo e da vagina, *yonî lingam mudrâ*

ANJALI MUDRÂ, gesto da devoção.

Com a intenção devocional, fazamos o mudrâ, de acordo com a ilustração. A ação do mudrâ foca principalmente o centro de energia do coração, *anâhata chakra*, e o envoltório feito de mente – emoções e sentimentos, *mano maya kosha*. Mantra recomendado: YAM. Como o Garuda mudrâ, o amor é despertado.



Gesto da devoção, *anjali mudrâ*

SHANKHA MUDRÂ, gesto da concha.

Com a intenção de obter uma expressão fluida, autêntica, plena de significados, fazemos o mudrâ, conforme mostra a ilustração. Observar que o polegar (fogo) toca suavemente o dedo médio (éter). Ele faz circular a energia, ativando sobretudo o centro de energia da expressão, *vishuddhi chakra*, que faz vibrar o envoltório feito de intelecto, *vijnâna maya kosha*. Por reverberação, o ser integral busca sua harmonização geral. Entoamos o mantra HAM (o H é aspirado como, por exemplo, no inglês *house*).



Gesto da concha, *shankha mudrâ*

VISHUDDHA MUDRÂ, gesto da garganta

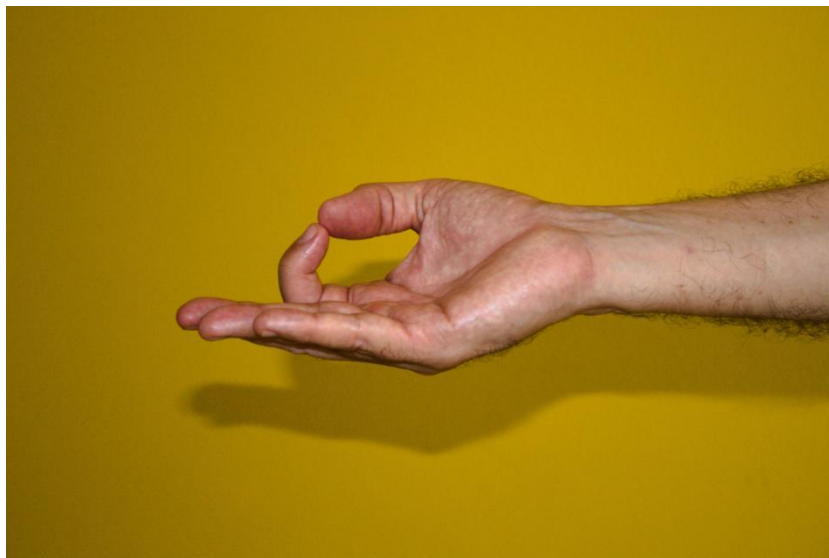
Como o mudrâ anterior, com a intenção da expressão plena, entoando o mantra HAM, observemos a ilustração.



Gesto da garganta, *vishuddha mudrâ*

JNANA MUDRÂ, gesto da sabedoria

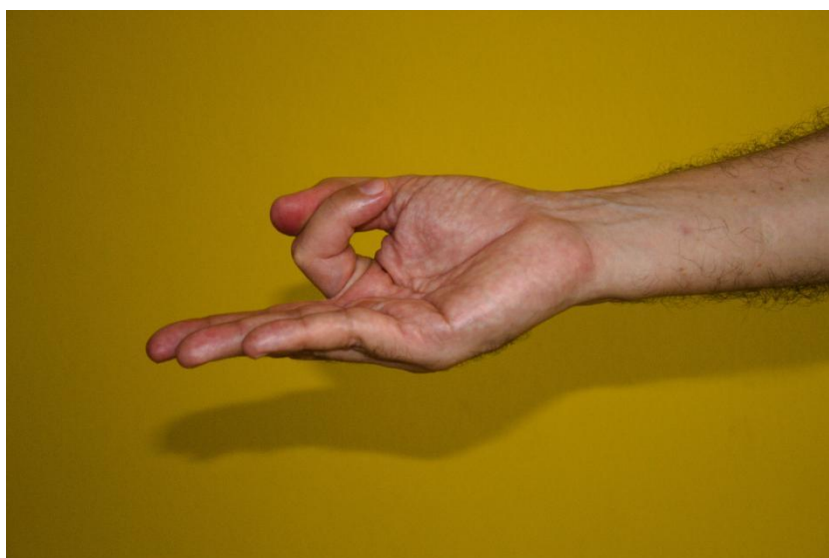
Com a intenção de obter conhecimento espiritual, concentração e foco, fazemos o mudrâ tocando suavemente o polegar (fogo) com o indicador (ar), conforme a ilustração. A energia vital circula para ativar sobretudo o centro de energia do conhecimento, *âjnâ chakra*, fazendo vibrar o envoltório feito de beatitude, *ânanda maya kosha*, que agita por reverberação todo o ser. O mantra recomendado é OM. Pode ser feito com ambas as mãos. É também indicado para a prática de meditação.



Gesto da sabedoria, *jnana mudrâ*

CHIN MUDRÂ, gesto da consciência

Trata-se de uma variante do anterior, talvez mais eficaz.



Gesto da consciência, *chin mudrâ*

YONI MUDRÂ, gesto da vagina

Com a intenção de conectarmos com a mãe-terra, com a natureza, com o universo e com a sua própria divindade de crença, integrando-nos e interiorizando-nos, fazemos o mudrâ de acordo com a ilustração. Como o gesto bem evidencia, trata-se do símbolo da vagina, assim nos colocamos como filhos do universo. Este mudrâ ativa o centro de energia da coroa, *sahasrara chakra*, procurando uma conexão do ser integral com a totalidade. Entoe a mantra OM.

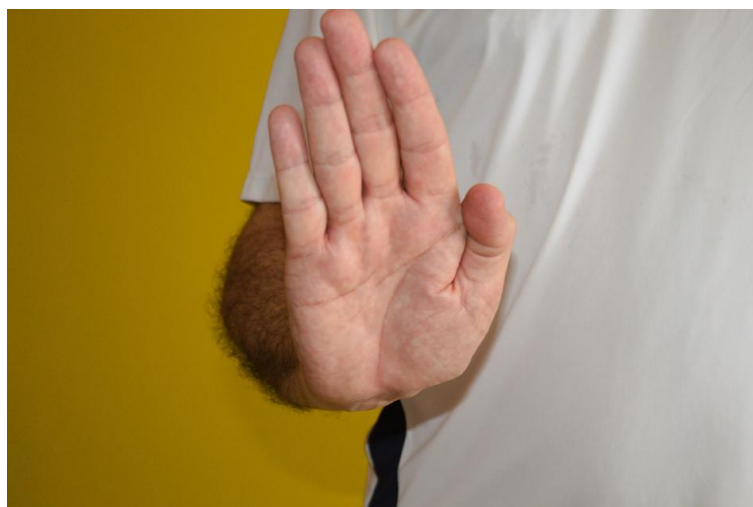


Gesto da vagina, *yonî mudrâ*

Os mudrâs acima apresentados tiveram como foco os centros de energia, chakras, e por sua vez os envoltórios. Há todavia propostas de introdução dos mudrâs a partir de enfermidades ou estados de alma. Sob este enfoque, daremos apenas um exemplo:

ABHAYA MUDRÂ, gesto do destemor

Fazemos o mudrâ, conforme a ilustração, na intenção de enfrentar o medo. O gesto significa impor limites para algo ou para alguém. Ativa sobretudo o centro de energia do coração, *anâhata chakra*. Entoe o mantra KRIM.



Gesto do destemor, *abhaya mudrâ*

ÂSANA significa postura, atitude, posição. Segue o mesmo princípio apresentado para o *mudrâ*, ou seja, o *âsana* simboliza algo e, na mesma medida em que simboliza, também evoca os estados de consciência da representação. Concretamente, a postura corporal faz circular a energia vital, *prâna*, pelos canais, *nâdîs*, indo ativar os centros de energia, *chakras*, que fazem vibrar os envoltórios, *koshas*. A vibração dos envoltórios busca uma harmonização de todo o ser integral. Do mesmo modo comentado sobre o *mudrâ*, um *âsana* não ativa um único e exclusivo centro de energia, mas na descrição que apresentamos, há que ter presente que se trata do foco objetivado. Seguiremos o modelo acima, dando um ou mais *âsanas* que potencializam sua atuação em determinados centros de energia.

TADÂSANA, postura da montanha.

Com a intenção de ter firmeza e segurança (o que simbolicamente uma montanha representa), estar aterrado e realizar concretamente as coisas, fazemos o *âsana* conforme ilustração, em local agradável. O corpo deve se manter, por alguns minutos, todo rígido, coluna ereta, abdômen retraído e peso distribuído entre os pés, todavia a respiração deve estar solta e tranquila.

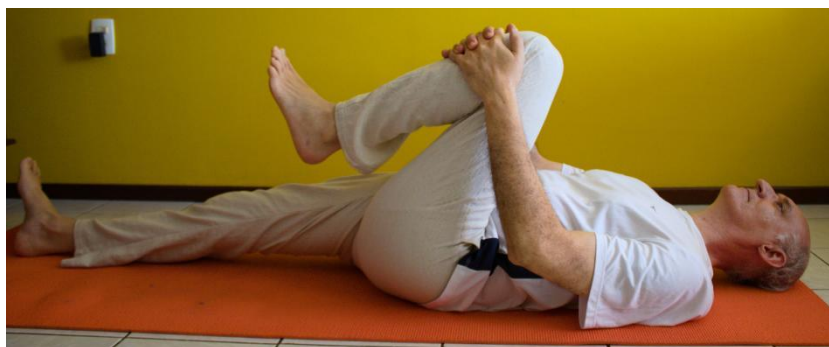
Ativa sobretudo o centro de energia raiz, *mûlâdhâra chakra*, fazendo vibrar o envoltório feito de alimento, *anna maya kosha*, que, por sua vez, faz todo o ser integral harmonizar-se. Para não deixar a mente dispersa, recomenda-se entoar o mantra LAM.



Postura da montanha, *tadâsana*

PAVANAMUKTÂSANA, postura da liberação do vento

Com a intenção de encher-se de energia, concentrando-a no plexo solar, para desenvolver o ímpeto, coragem e ação, faça a postura, conforme a ilustração. Ativa sobretudo o centro de energia da ação, *manipûra chakra*, fazendo vibrar o envoltório feito de energia vital, *prâna maya kosha*. Se fizer a variante mais simples, flexionando uma única perna, alterne para que ambas sejam movimentadas, esquerda e direita. O mantra recomendado é RAM (R vibrante).



Postura da liberação do vento, *pawanamuktāsana*



Postura completa da liberação do vento, *pawanamuktāsana*



Postura completa da liberação do vento, com o esforço da cabeça, *pawanamuktāsana*

VÎRÂSANA, postura do herói.

Com a intenção de despertar a compaixão, a plenitude do ser, a solidariedade, a cura, a devoção, o amor e a auto-estima, fazemos a postura, conforme a ilustração. É ativado sobretudo o centro de energia do coração, *anâhata chakra*, fazendo vibrar o envoltório feito de mente – emoções, sentimentos, *mano maya kosha*. Recomenda-se o mantra YAM.



Postura do herói, *vîrâsana*

VÎRABHADRÂSANA, postura do herói amigo.

Vîrabhadra, termo sânscrito que significa herói amigo, é o nome de uma encarnação guerreira do deus Shiva. Tem os mesmos propósitos do âsana anterior. Alterne os lados.



Postura do herói amigo, *vîrabhadrâsana*

SIMHÂSANA, postura do leão.

Animado com a força e disposição do leão, fazemos o *âsana* conforme a ilustração. Sentado, com a coluna ereta, colocamos a língua para fora, o máximo possível, emitindo um sonoro ahhh. Simultaneamente olhamos entre as sobrancelhas. É parte do exercício vencer a inibição do movimento aparentemente ridículo. Será ativado sobretudo o centro de energia da expressão, *vishuddha chakra*, fazendo vibrar o envoltório feito de intelecto, *vijnâna maya kosha*, o que propiciará o desenvolvimento da expressão: saber ouvir, falar e calar.



Postura do leão, simhâsana

VRIKSHÂSANA, postura da árvore

A árvore tem firmeza, com sólido apoio no solo, e simultaneamente flexibilidade, pois o vento a faz mexer, adaptando-se à situação, sem ser derrubada. Com esta intenção de manter-se em equilíbrio, firme, seguro, decidido, mas flexível e fluido, em suma, sábio, fazemos a postura, conforme as ilustrações, que variam de grau de dificuldade. Faça aquela(s) que puder, alternando os lados; o pé apoia-se acima ou abaixo do joelho, nunca nele. A energia circula sobretudo ativando o centro de energia da sabedoria, *âjnâ chakra*, fazendo vibrar o envoltório feito de beatitude, *ânanda maya kosha*. Recomenda-se o mantra OM.

Concluindo este pequeno ensaio, reafirmamos nosso convite para que o leitor se aprofunde no Yoga. Aqui procuramos dar uns esboços para despertar o interesse, oferecendo aquilo que pode ser praticado com riscos mínimos.









BIBLIOGRAFIA.

- ALEXANDER, Franz. **Medicina Psicossomática. Princípios e aplicações.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.
- CAMPAGNAC-MORETTE, Christine. **Prévenir et Guérir par le Yoga. Manuel pratique.** Paris: Éditions du Dauphin, 2005.
- CHRISTIANSEN, Andrea. **Mudras.** A sabedoria do yoga na ponta dos dedos. São Paulo: Pensamento, 2013.
- CURSO DE CIÊNCIAS HERMÉTICAS. I-Educação Pessoal. São Paulo: Ed. Prof. Francisco Valdomiro Lorenz, 1997.
- FERNANDES, Nilda. **Yoga Terapia.** O caminho da saúde física e mental. São Paulo: Ground, 1994.
- GERBER, Richard. **Medicina Vibracional. Um medicina para o futuro.** São Paulo: Cultrix, 2007.
- GOMES, Horivaldo. **Manual de Yogaterapia.** Rio de Janeiro: Associação Nacional de Yoga Integral, 2015.
- _____. **Yoga Integral. O Yoga para uma nova era.** Rio de Janeiro: Pallas, 2007.
- HARO SOUZA KARTHYANANI, Catarina Garcia. **Yogaterapia.** Saúde e Paz. Ribeirão Preto: Power, s.d.
- HIRSHI, Gertrud. **Mudras.** El poder del yoga en tus manos. Barcelona: Urano, 1999.
- IYENGAR, B.K.S. **Luz sobre el Prânâyâma.** Barcelona: Kairós, 1997.
- _____. **Luz sobre o Yoga.** Yoga Dîpikâ. São Paulo: Pensamento, 2016.
- JACQUEMART, Pierre; ELKÉFI, Saida. **Yoga terapêutica.** São Paulo: Organização Andrei, 1988.
- LEADBEATER, Charles W. **Os Chakras.** Limeira: Conhecimento, 2009.
- LYSEBETH, André Van. **Pranayama. A la serenidad por el yoga.** Barcelona: Urano, 2014.
- MOTOYAMA, Hiroshi. **Teoria dos Chakras. Ponte para a Consciência Superior.** São Paulo: Pensamento, sd.
- RAMM-BONWITT, Ingrid. **Mudrâs.** As mãos como símbolo do Cosmo. São Paulo: Pensamento, 1987.
- STILES, Tara. **A cura pelo Yoga.** São Paulo: Pensamento, 2014.
- TEXIER, Martine & VINCENT, Philippe. **Yoga, Mudras e Chakras.** Os movimentos da energia vital. São Paulo: Pensamento, 2009.
- ZIMMER, Heinrich. **Filosofias da Índia.** São Paulo: Palas Athena, 1986.

AROMATERAPIA: o bem-estar pelo olfato

INTRODUÇÃO

Propomos organizar, neste ensaio, um conjunto de óleos essenciais para uso mais específico da psicoaromaterapia, ou melhor, quais óleos teriam uma aplicação mais focada na harmonização das condições psicológicas dos indivíduos. Adotamos a concepção do ser integral, composto por inúmeras dimensões: física, sensorial, emocional, mental, intuitiva e espiritual. Portanto objetivamos abordar as dimensões emocional e mental, todavia nunca se poderá esquecer que qualquer óleo agirá sobre todo o ser e não especificamente num órgão ou ponto isolado, assim insistimos que aqui trata-se apenas de ponto de entrada no sistema.

A prescrição de dado óleo passa pela identificação de certa condição emocional e mental. Deste modo, é necessário também optar por uma abordagem terapêutica que auxilie neste processo da análise das condições dos indivíduos, não nos limitando às descrições tradicionais do uso dos óleos essenciais.

Nossa opção metodológica foi dupla: de uma lado, a partir das linhas de vivência do sistema Biodanza, e de outro, a partir da visão da Yogaterapia, pelos corpos (*shariras*), envoltórios (*koshas*) e centros de energia (*chakras*). As duas visões se completam, não se contradizem, segundo nosso entendimento.

Detalharemos, no local oportuno, o sistema Biodanza, com o subsídio teórico necessário para a nossa proposta, e remeteremos o leitor para o capítulo sobre Yogaterapia, repetindo então apenas a informação mínima.

DEFINIÇÃO

Aromaterapia é a técnica terapêutica que faz uso do óleo essencial. Este pode ser inalado (puro ou misturado), aplicado sobre a pele (uso tópico) ou ingerido, sendo este último procedimento o menos usado na atualidade, ou melhor dizendo, para muitos terapeutas ele é fortemente desaconselhável.

São conhecidos hoje muitos óleos essenciais²², mas este número é de fato aberto a quase todas as plantas existentes. De qualquer planta é possível aplicar o processo de extração, embora nem todas evidentemente fornecerão um óleo essencial, que consideraremos terapêutico. Uma dúvida que permanecerá é esta: extraído um óleo essencial de uma planta qualquer, qual o seu uso? Como testar um óleo novo, sem riscos graves para o experimentador? Se ele tiver efeito terapêutico para um rato de laboratório, isto significa que terá para um humano? A partir destas ponderações básicas sobre segurança é que podemos entender porque o uso do óleo essencial depende principalmente da tradição. A descrição de seu uso se baseia em vários séculos de emprego sendo assim validado. Há evidentemente contradições entre as fontes históricas, mas de uma maneira geral elas concordam em suas linhas mestras.

Na realidade brasileira, a Aromaterapia está amparada pela Portaria n.702 (21 de março de 2018), do Ministério da Saúde, como uma Prática Integrativa e Complementar (PIC). Não faz parte do elenco da medicina oficial, porque o óleo essencial é um produto holístico. Cada óleo possui uma grande quantidade de princípios ativos e a chamada medicina oficial só reconhece os produtos que possuem apenas um único princípio ativo isolado. Deste modo, a prescrição de um óleo essencial contemplará uma gama variada de características (sintomas se pensarmos estritamente em terapia), como veremos mais abaixo. Já o fármaco, em que foi isolado um único princípio ativo, teria supostamente a

²² O catálogo mais completo que particularmente dispomos é o de WORWOOD, com a descrição de 125 óleos essenciais. Vide bibliografia.

precisão de ser prescrito para um único dado sintoma ou característica. Supostamente, repetimos, ele teria sido cientificamente testado e teria garantido seu resultado. A enorme bula com inúmeros efeitos colaterais descritos parece demonstrar que o caráter científico do fármaco de um único princípio ativo nem sempre funciona, com a segurança e o preço que são comercializados.

Por esta exposição, ainda que sucinta, entende-se porque não pertencem à receita do médico os fitoterápicos, os florais e os óleos essenciais. O não reconhecimento pela classe médica destes produtos não significa que sobre eles não existam estudos acadêmicos, feitos com todo o rigor metodológico. Também não significa que eles não funcionem, ao contrário, pois um produto natural tem, muitas vezes, séculos de uso por milhões de pessoas, sendo imensamente conhecido o seu valor, diferente de um fármaco recém-lançado cujo uso seguro é uma temeridade afirmar. Talvez possamos entender a postura da classe médica a partir da lógica mercadológica da indústria farmacêutica, já que o isolamento de um princípio ativo é um processo sofisticado que não pode ser feito em casa, mas cria a dependência com o fornecedor.

BREVE HISTÓRICO

O emprego de plantas medicinais identificadas pelo olfato deve ser tão antigo quanto a história da humanidade. O homem primitivo podia, quando os sentidos do olfato e do paladar eram tão ou mais desenvolvidos que a visão e a audição, encontrar instintivamente uma planta e fazer uso dela terapeuticamente. Já em tempos históricos, temos registros de inúmeras plantas medicinais, todavia persiste a dúvida se este homem das antigas culturas conhecia o destilador, pois este é o instrumento necessário para a extração do óleo essencial. Parece que o conhecia de maneira rudimentar mas não está claro se este era capaz de extrair a substância de que estamos tratando. Há outras possibilidades dadas pelos vegetais, como os chás, as águas aromáticas, a aplicação tópica, os banhos, mas, como veremos abaixo, o óleo essencial é algo de outra natureza.

O árabe Avicena (século X d.C.) é o primeiro a respeito de quem temos certo o emprego do destilador, para a obtenção do óleo essencial da rosa. Na Idade Média ocidental, já há o detalhamento do aparelho bem como a descrição do uso de inúmeros óleos essenciais. René-Maurice Gattefossé (1881-1950), químico e perfumista francês, introduziu o termo *aromatherapie*, aromaterapia, na década de 30 do século passado, para a técnica que já vinha sendo empregada, aperfeiçoando a sua compreensão e dando-lhe o “tom” que a partir de então é visto nesta terapia. Distingue-se hoje claramente a aromaterapia da perfumaria, distinção que talvez os antigos não fizessem. O perfume oferece um aroma agradável que se pretende ligar a um indivíduo, principalmente por razões subjetivas. O perfume será sua identidade, não havendo nenhum compromisso terapêutico, embora muitos óleos essenciais estejam presentes na sua composição. Se se pretende determinado efeito emocional, o perfumista pode até empregar substâncias nocivas, como o tabaco, ou algum óleo essencial que eleve a pressão arterial. Nada disso importa, já que o aroma agradável foi obtido!

OBTENÇÃO DO ÓLEO ESSENCIAL

Exemplificamos abaixo o processo de extração do óleo essencial da laranja. É nas cascas que ele se encontra, é aquilo que chamamos de “sumo”. As laranjas foram então descascadas e somente as cascas foram depositadas no balão chamado aludel, como abaixo descreveremos.



A foto apresenta um destilador de uso doméstico, ou seja, não industrial, de propriedade do autor e usado exclusivamente para experimentos. Há uma manta de aquecimento ligada à energia elétrica. Em seu bojo há um balão, preenchido pela metade com água destilada, com uma saída superior, e outra lateral, que se encontra fechada com uma tampa de vidro. Conectado a balão, encontra-se um aludel, ou seja, um balão que possui uma entrada inferior e outra superior. É no aludel que se veem as cascas da laranja. Acima do aludel, encontra-se uma conexão de vidro que se liga a um condensador.



O condensador está na vertical, mantido na posição por meio de uma garra lateral. O condensador está ligado ao aludel pela conexão de vidro. A ele se juntam duas mangueiras, uma superior e outra inferior. Ambas adentram um balde com água. No balde há uma bomba elétrica que faz a água circular, pelas mangueiras. A água entra pela parte de cima do condensador e sai pela debaixo. O condensador é uma peça de vidro que possui um passagem central, por onde circulará o vapor e outra parte que envolve a central, por onde circulará a água. Cada parte é independente, ou seja, a água não se mistura com o vapor. Abaixo do condensador há outro balão.

A destilação funciona assim: ligado o sistema, a manta de aquecimento aquece a água destilada do primeiro balão, que ferve e se transforma em vapor. O vapor sobe e passa pelo aludel, onde se encontram as cascas da laranja. Passando por elas, o vapor sobe e acompanha a estrutura de vidro até atingir o condensador. Neste, o vapor passa pelo seu interior, que é resfriado pela água que circula a sua volta. Deste modo, o vapor se liquefaz e pinga no segundo balão, usado apenas para coletar o material.

A entrada lateral, fechada com uma tampa de vidro, do primeiro balão, é usada para repor a água destilada que se perde por aquecimento. O processo se encerra quando se observa que as cascas de laranja já estão murchas, ou seja, não fornecem mais a substância que estamos extraindo.

Coletado no segundo balão estão duas substâncias: o óleo essencial e o hidrolato (também chamado hidrossol, água floral ou água bioativa) da laranja. O óleo essencial tem menor densidade portanto fica na superfície, formando uma fina camada sobre o hidrolato.



O instrumento acima é um funil de separação. Ele é usado para separar o óleo essencial do hidrolato. Ele possui uma válvula que permite que o líquido escoe pela parte de baixo. Deste modo, ao ser aberto escorre primeiro o hidrolato que está embaixo e é fechado no momento que se torna visível o óleo essencial.

A foto seguinte mostra o fechamento da válvula com a retenção de alguns mililitros do óleo essencial da laranja, depois de ter escorrido todo o hidrolato.

Neste ensaio pode-se perceber o quanto de laranja foi necessário para obter pouco óleo. Entende-se então a raridade do produto e seu alto custo. A aromaterapia irá trabalhar basicamente com o óleo essencial e não com o hidrolato, embora alguns hidrolatos sejam também valiosos e terapêuticos, como a lavanda e a rosa, sendo comercializados como água de cheiro.



Determinados óleos são obtidos a partir do caroço de certas plantas, por meio de uma prensagem a frio. São conhecidos desde a Antiguidade sistemas de pedras em forma de disco que rolavam sobre os caroços, espremendo-os e fazendo o óleo escorrer por canaletas. Há quem entenda, todavia, que o verdadeiro óleo essencial é aquele obtido apenas pela destilação.

USO DO ÓLEO ESSENCIAL

Um planta como a Camomila pode gerar um fitoterápico, como o chá, ou um medicamento homeopático, ou um floral, ou dela ser extraído o óleo essencial para a Aromaterapia. Trata-se de produtos diferentes, cada qual inserido em seu sistema terapêutico próprio, embora todos terão um traço comum, que é o poder calmante da camomila.

O óleo essencial requer certos cuidados na manipulação, além da evidente atenção com o custo. O produto é volátil, significa que rapidamente se evapora se seu recipiente for deixado aberto, significa também que se incendeia. Deve ser conservado em local seco, mas ao abrigo da luz e do sol. Normalmente usam-se frascos de cor âmbar. Algumas pessoas são alérgicas ao contato direto sobre a pele, pode também causar queimaduras, sobretudo os óleos cítricos, se a pele oleada for exposta ao sol. Sua diluição não se faz pela água e sim pelo

álcool, sendo este o produto usado para limpeza das mãos se se quer retirar o excesso de óleo.

Pode-se usar o óleo pela aspiração, diretamente sobre o recipiente aberto, uma ou duas vezes ao dia. Igualmente uma gota pode ser depositada sobre uma mão. Esfregam-se as mãos e, após o aquecimento, aspiram-se as mãos oleadas. Sendo uma substância concentrada e para alguns alérgica, pode-se dissolvê-lo num óleo carreador, que é um óleo vegetal (semente de uva, maracujá, gergelim, abacate, girassol, etc). Numa proporção que contenha mais carreador do que óleo essencial, esfregamos esta mistura nas mãos, punhos, colo e pescoço, aspirando-a também. Outra opção é pingar algumas gotas do óleo essencial num hidratante, o mais neutro possível, e aspirar e/ou usá-lo localmente.

Há uma descrição estabelecida pela tradição quanto ao uso dos óleos essenciais sob os aspectos físico, psicológico e espiritual.

Damos na sequência, a nossa proposta de entrada ao sistema da aromaterapia, no que tange ao aspecto psicológico. Repetindo o anunciado na introdução, a entrada se dará pelo sistema Biodanza e pela Yogaterapia.

Na visão do ser integral, que adotamos em nossos trabalhos, o aspecto físico representa o envoltório físico (corpo, *corpus* ou *sôma*) e o envoltório vital ou sensorial (sopro, *spiritus*, *pneûma*). O aspecto psicológico representa os envoltórios emocional (ânimo, *aninus*, *thymós*) e mental (inteligência, *intelligentia*, *noûs*). O aspecto espiritual corresponde ao que chamamos dimensão anímica (alma, *anima*, *psykhé*). Remetemos o leitor para o ensaio sobre Mandalaterapia, onde encontrará mais detalhes desta abordagem.

Próximo deste modelo pluridimensional se encontra a visão da tradição indiana, com corpos, *sharira*, e envoltórios, *kosha*. Remetemos também o leitor interessado ao capítulo desta obra que trata da Yogaterapia.

Sobre o sistema Biodanza, é fundamental conhecer o conceito de potencial genético e suas cinco linhas de vivência. Nas palavras do criador do Sistema Biodanza, Rolando Toro (Toro, p. 132):

Las potencialidades genéticas se expresan sea mediante las estructuras orgánicas y las funciones vitales, sea mediante la forma y la constitución corporal. Las expresiones psicológicas de las potencialidades genéticas son las vivencias, las emociones y los sentimientos.

As linhas de vivência são então as formas de expressão dos potenciais genéticos: transcendência, sexualidade, vitalidade, afetividade e criatividade. Portanto, não procuraremos um óleo para dor de cabeça, por exemplo, mas sim um que nos auxilie a desenvolver as potencialidades de uma dada linha de vivência, por exemplo, da vitalidade, se for este o caso em apreço.

Há uma correspondência possível entre o sistema de linhas de vivência da Biodanza com os elementos da tradição (éter, ar, fogo, água e terra) e com a concepção indiana de envoltórios e chakras. Os itens abaixo apresentam este esforço de aproximação e sugerem um conjunto de óleos harmonizadores.

GRUPO 1: Transcendência, Elemento Terra, Chakra Raiz e Coronário

Diz Elisa Gonsalves Possebon sobre a linha de vivência da transcendência (p.123 e 124):

Em Biodanza, o conceito de transcendência se refere a superar a força do Ego e ir “mais além” da autopercepção, para identificar-se com a unidade da natureza e com a essência das pessoas. O conceito de Transcendência consiste em a função natural do ser humano de vinculação essencial com todo o existente: seres humanos, animais, vegetais, minerais; em síntese, com a totalidade cósmica. Transcender é superar um limite. Para Rolando Toro (2009), quem não pode abandonar a consciência de si mesmo, não tem a possibilidade de ingressar na

experiência transcendente. A percepção de si mesmo como intimidade e como abertura amorosa influi, indubitavelmente, sobre a evolução das pessoas, inundando-as de vitalidade e unidade interna. A experiência transcendente, por sua vez, dirige o indivíduo para experimentar o sagrado, o maravilhoso. Nas palavras de Rolando Toro: *En Biodanza el concepto de "trascendencia" se refiere a la superación de la fuerza del propio Yo y a la posibilidad de andar más allá de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y la esencia de las personas* (Toro, 2009, p. 144). Certamente existem fatores inibidores da percepção, vinculados à rigidez do ego e ao bloqueio afetivo. Pessoas egocêntricas são incapazes de perceber com profundidade a outras pessoas. Na Biodanza as pessoas, ao relacionarem-se em uma Dança de Amor, restabelecem um sentido cósmico, integrando-se a uma unidade maior, que transcendem a si mesmas.

Os problemas advindos da não plenitude de desenvolvimento da linha de vivência da transcendência são, em síntese: angústia, medo de perder a identidade, dissociação entre ideia e ação, sentimento de ameaça, de destruição, de receber sem dar, do fantástico e do imaginário (Santos, p. 278).

O Yoga reconhece uma correlação muito íntima entre o chakra raiz (1. chakra) e o coronário (7. chakra), ligando a terra e o céu, metaforicamente falando. O centro de energia raiz, *mûlâdhâra chakra*, localiza-se na base da coluna; seu sentido é o olfato; liga-se à segurança, realização, solidez, firmeza; sua cor é vermelha; seu elemento é a terra. A palavra-chave que o define é concretização. Já o chakra coronário, *Sahasrara*, localizado no alto da cabeça, de cor dourada, liga-se à alma universal, integração, introspecção e interiorização. O que a conexão entre os dois chakras nos ensina é que a busca bem sucedida pela transcendência exige um forte aterramento, daí nossa compreensão de que a Terra é o elemento da transcendência.

Para o aspecto terreno deste Grupo 1, recomendamos os seguintes óleos essenciais: bétula, canela, cardamomo, cravo, gengibre e orégano. Para o aspecto celeste: cedro, juníparo, mirra, olíbano e sálvia esclareia. Em nosso entendimento, deve-se sempre trabalhar simultaneamente terra e céu, então sugerimos uma sinergia com dois óleos, um de cada aspecto, por exemplo: cravo + sálvia esclareia.

GRUPO 2: Sexualidade, Elemento Água, Chakra da Energia Vital e da Sabedoria

Diz Elisa Gonsalves Possebon (p.123 e 124), sobre a linha de vivência da sexualidade em Biodanza:

Sexualidade e vida estão indissoluvelmente ligadas. O desejo sexual constitui uma forte motivação para viver. A sexualidade humana adquire expressões emocionais, efetivas e de refinamento de grande importância. A sexualidade é um modo de ser e de crescer. Toda nossa existência se desdobra sobre a trama sexual. A identidade humana se organiza no fluxo natural da energia erótica. A energia erótica é energia cósmica que gera vida. Se a sexualidade é "um modo de ser", significa que a sexualidade não é apenas uma expressão das glândulas endócrinas e da genitalidade. Tampouco está limitada à função reprodutora ou ao orgasmo. A sexualidade abarca a totalidade do ser. Nossa existência está impregnada de sexualidade e, até poderíamos afirmar, que a vivência de estar vivo se nutre dessa energia difusa de erotismo. Separar nossa percepção do mundo de seu componente sexual é uma grave dissociação que afeta diretamente o Inconsciente Vital (Toro, 2009). "Vivência sexual é difusa", isto é, não está localizada só nos genitais; é uma sensação corporal relacionada com profundas necessidades internas, com elementos de angústia, com estados de humor endógeno e desejos de fusão global com os elementos e com os seres humanos. A vivência da sexualidade é uma expressão do inconsciente vital que se manifesta como sensações de prazer cenestésico de intensidades variáveis e que podem conduzir ao estado de êxtase. A força secreta de nossas motivações existenciais é a sexualidade. A vivência da sexualidade é primordialmente corporal e logo pode derivar em fantasias ou em ações. Experimentar um intenso desejo sexual mobiliza o organismo inteiro. O desejo ativa as glândulas sexuais, acelera o ritmo do coração, agita a respiração e mobiliza ciclos completos de ações para alcançar sua satisfação. Nas palavras de Rolando Toro, *Reforzar la propia sensibilidad para encontrar las vías que conducen al*

placer es parte del aprendizaje propuesto en la Biodanza. Aprender a disfrutar de todos los grandes y pequeños placeres de la vida es la cosa más importante. El placer de la danza, en el sentido que le da la Biodanza, es la primera apertura. Aprender a sentir la música en estado de trance es outra. Hacerse consciente de los placeres cotidianos es la terceira vía. Desarrollar todas las posibilidades del erotismo es la cuarta. (Toro, 2009, p.138). Os prazeres cotidianos estão à nossa disposição: o prazer de um banho na temperatura adequada, com sabonetes suaves, e do contato de toalhas macias; o prazer de pisar na grama, na areia da praia, num tapete suave; ou de caminhar pela rua com sapatos cômodos e agradáveis; o prazer de respirar, de beber água; o prazer dos alimentos, de comer uma fruta, tomar um suco.

Decorre das dificuldades de vivenciar plenamente esta linha o puritanismo, a negação da própria identidade sexual, a dificuldade de entrega, o medo de ser rejeitado, o bloqueio do desejo, a dissociação do sexo com o afeto, enfim, culpa e frustração (Santos, p. 267).

Há uma correlação forte entre o 2. chakra, centro de energia vital, *svâdhisthâna chakra*, com o 6. chakra, centro de energia da sabedoria, *âjnâ chakra*. O segundo chakra localiza-se quatro dedos abaixo do umbigo; seu sentido é o paladar; liga-se ao prazer, suavidade, desejo, sonhos e flexibilidade; sua cor é laranja; sua palavra-chave é alegria e seu elemento é a água. Já o sexto chakra está localizado entre os cílios; seu sentido é a intuição; liga-se à clarividência, percepção, compreensão, fé; suas cores são branca ou violeta e sua palavra-chave é sabedoria. O que nos ensina a correlação entre estes chakras é que o prazer, não apenas o sexual, mas o de viver, em sentido amplo, pressupõe uma visão de mundo, uma compreensão e uma sabedoria. A flexibilidade requerida para tal sabedoria é representada simbolicamente pela Água.

Para o Grupo 2, recomendamos os seguintes óleos essenciais: a) para o aspecto da sexualidade propriamente dita: bergamota, laranja, limão, litsea cubeba, patchouli, ylang-ylang; b) para o aspecto da sabedoria: cedro, juníparo, mirra, olíbano e sálvia esclareaia (a mesma lista acima do aspecto celeste). Deve-se sempre trabalhar simultaneamente a sexualidade e a sabedoria, então sugerimos uma sinergia com dois óleos, uma de cada aspecto, por exemplo: ylang-ylang + mirra.

É também interessante pensar nos chakras que mais diretamente atuam no plano físico (o corpo físico com o sopro vital), ou seja, o chakra raiz, *mûlâdhâra chakra*, e o da energia vital, *svâdhisthâna chakra*. Deste modo, é útil uma sinergia com três óleos essenciais: aspecto terreno, sexualidade, aspecto celeste e/ou sabedoria, por exemplo: canela + ylang-ylang + cedro.

GRUPO 3: Vitalidade, Elemento Fogo, Chakra da Ação

Diz Elisa Gonsalves Possebon (p.116-119), sobre a linha de vivência da vitalidade em Biodanza:

Do ponto de vista existencial, vitalidade significa ter fortes motivações para viver e possuir energia disponível para a ação (“ímpeto vital”). Sentimentos de alegria interior, entusiasmo, plenitude existencial, são características de uma pessoa vital. A vitalidade está vinculada ao humor endógeno (estados de ânimo, eufórico ou depressivo). As pessoas normalmente podem estabelecer uma conexão altamente precisa com todas as manifestações de vida que as rodeiam. Uma espécie de sabedoria milenar orienta os seres vivos para as fontes nutritivas do mundo; a percepção se dirige para aquilo que gera neles vida e mais vida. Todavia, muitas pessoas perderam, por um lento processo de degradação instintiva, a capacidade de conexão à vida. A conexão à vida se encontra, hoje em dia, totalmente atrofiada. Quase não há “reflexos de vida” no cidadão comum de nossas metrópoles. Poder-se-ia alegar que a doença é a incapacidade de estabelecer *feedbacks* com tudo aquilo que está vivo no ambiente. Para a avaliação da saúde em Biodanza, foram selecionados alguns “Índices de Vitalidade” (Toro, 2009) significativos:

1. Capacidade de esforço;
2. Vitalidade do movimento;
3. Estabilidade neurovegetativa;
4. Potência dos instintos;
5. Estado nutricional.

De acordo com Toro (2009), o indivíduo que tem vitalidade pode, a princípio, possuir características fáceis de reconhecer, como por exemplo o

riso fácil, a agilidade dos movimentos, a sonoridade e expressão da voz, dentre outros. No entanto, é preciso atentar para a seguinte questão: *No obstante, el campo de la vitalidad se extiende bien más allá del terreno de los índices clínicos, e incluye aquél que podría llamarla “vitalidad existencial”. Ciertas personas cuyos índices clínicos están en sus valores óptimos sufren sin embargo de sérios conflictos emotivos, de dificultad de comunicación, de ausencia de una visión global de la existencia, etcétera. Tarde o temprano los índices clínicos de vitalidad son influenciados por las otras líneas de vivencia: sexualidad, creatividad, afectividad, trascendencia* (Toro, 2009, p.136). Nesses termos, em uma sessão de Biodanza, pode ser relativamente fácil descobrir, pela leitura dos movimentos, aquelas pessoas que têm maior vitalidade; no entanto, a simples potência dos movimentos não é equivalente à vitalidade. Pessoas aparentemente fortes podem sofrer de transtornos graves como hipertensão, diabetes, epilepsia ou graves problemas psicológicos.

A não vivência plena da vitalidade implica dependência, apatia, reação paralisante, sentimento de inutilidade, medo do futuro, insegurança, fragilidade e debilidade (Santos, p. 264).

No Yoga, o 3. chakra, centro de energia da ação, *manipûraka* (ou *manipûra*) *chakra*, localizado no umbigo, cujo sentido é a visão, liga-se a ímpeto, coragem, audácia, motivação, liderança e ação; sua cor é amarela; seu elemento é o Fogo e a palavra-chave que o define é vontade.

Para o Grupo 3, ou seja da ação (Fogo), recomendamos os óleos essenciais de alecrim, erva-doce, gerânio, hortelã-pimenta, manjerição, menta e tomilho. Pensando no envoltório feito de energia vital, *prana maya kosha*, que abriga o segundo e o terceiro chakras, respectivamente, *svâdhisthâna* e *manipûra chakra*, então podemos propor uma sinergia com óleos do Grupo 2, no aspecto sexualidade, com o Grupo 3, e acrescentamos também um óleo para o aspecto sabedoria, por exemplo: ylang-ylang + gerânio + olíbano.

Uma combinação que reforça o plano físico é: aspecto terreno (Terra), sexualidade (Água), ação (Fogo), aspecto celeste/sabedoria. Por exemplo: cravo + ylang-ylang + alecrim + juníparo.

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE: na Biodanza, a ideia de vitalidade é contemplada por uma linha de vivência que lhe corresponde. No Yoga, a ideia de vitalidade está ligada a um envoltório, *prana maya kosha*, cujo nome já significa envoltório feito de energia vital. Neste envoltório atuam mais diretamente o segundo chakra (do elemento Água) e o terceiro (Fogo). Por outro lado, o segundo chakra (Água) liga-se diretamente à ideia da sexualidade e de modo menos óbvio ao sexto chakra, o da sabedoria, sem um elemento correspondente. Na Biodanza, a sexualidade constitui uma linha de vivência própria. A prescrição dos óleos acima apresentada, Grupos 2 e 3, procura contemplar esta variedade de olhares, que de fato não se contradizem, mas se sobrepõem.

GRUPO 4: Afetividade, Elemento Ar, Chakra do Coração

Diz Elisa Gonsalves Possebon (p.114-116), sobre a linha de vivência da afetividade em Biodanza:

A afetividade é um estado de afinidade para com os seres, capaz de originar sentimentos de amor. Nas palavras de Rolando Toro, *Por “afectividad” entendo un estado de afinidad profunda hacia los otros seres humanos, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, solidaridad. Sentimientos opuestos, como la ira, los celos, la inseguridad, la envidia pueden también ser considerados sin duda como componentes de este complejo fenómeno. En mi opinión, de todas maneras, la afectividad no es solamente la expresión de un sentimiento individual o una forma sutil de comunicación, sino también la manifestación de mensajes relacionales preexistentes en cada uno de nosotros que predisponen los vínculos afectivos entre los seres humanos; estamos en efecto unidos por múltiples canales de conexión, de los cuales no estamos conscientes* (Toro, 2009, p.143). Assim, a linha de afetividade é considerada a expressão da identidade. Nesta concepção, as pessoas que possuem uma identidade débil, com problemas de estima, são

incapazes de amar pois têm medo da diversidade, do que é novo ou diferente de si, não conseguindo criar vínculos saudáveis e nutritivos com outras pessoas. Compete à Biodanza organizar um conjunto de vivências para promover um estado evolutivo superior que não está necessariamente unido à sensibilidade nem à inteligência. O sentimento de amor à humanidade, expresso em ações, está ligado ao processo evolutivo da espécie. Pessoas inteligentes e sensíveis, mas sem capacidade de amor, são capazes de inconcebíveis níveis de violência. É importante destacar que, diferente de outras vivências em que predominam estados passageiros “aqui e agora”, Rolando Toro define afetividade como um processo mais complexo, com uma duração no tempo maior, incluindo inclusive processos conscientes e representações simbólicas. Os transtornos da auto-estima (sentimentos de inferioridade ou superioridade) são obstáculos para que as pessoas possam expressar livre e naturalmente o amor, o altruísmo, a amizade ou a maternidade. As pessoas que estão com a identidade enfraquecida não conseguem “identificar-se” com outro, e seu comportamento é defensivo, intolerante ou destrutivo. Isso significa que o medo e a intolerância ao diferente, ao estranho, à diversidade, é produto da insegurança diante do que é diverso. Nasce aí uma zona de desconforto, gerada pelo medo de se deparar com o desconhecido, pois o outro não é sentido como um semelhante e sim como um estranho. Nesses termos, a aversão ao que é diferente de si pode desencadear horrores. Verdadeiras tragédias humanas já foram vividas na história da humanidade pela ausência deste vínculo profundo de solidariedade e amor ao próximo. O fortalecimento da identidade das pessoas é o caminho para o desenvolvimento de uma ética prática.

A não plenitude de vivência nesta linha acarreta medo do amor, solidão, incomunicabilidade, rejeição, mutismo, dependência, carência afetiva, dor moral, perda, sofrimento, dar sem receber amor, fome de afeto (Santos, p. 274).

No Yoga, o centro de energia do coração, *anâhata chakra*, localizado no coração, tem como sentido o tato e liga-se à compaixão, plenitude, solidariedade, cura, devoção, auto-estima. Suas cores são verde e rosa; e a sua palavra-chave é amor. Seu elemento é o ar.

Para o Grupo 4, ou seja do coração (Ar), recomendamos os óleos essenciais de benjoim, camomila, jasmim, lavanda, manjerona, rosa e sândalo.

GRUPO 5: Criatividade, Elemento Éter, Chakra da Expressão

Diz Elisa Gonsalves Possebon (p.121-122), sobre a linha de vivência da criatividade em Biodanza:

A noção de criatividade, entretanto, está para além do aspecto cognitivo. Ao definir criatividade através de uma “narrativa do extraordinário”, Rolando Toro fala de uma manifestação de forças universais ou espirituais, de uma superabundância colocada em movimento para gerar o novo. Toda pessoa carrega dentro si o poder de manifestar as coisas do universo e o artista é apenas aquele que tem a coragem de expressar suas potencialidades. Nas palavras de Rolando Toro *“Esta línea está vinculada al instinto de exploración y a los impulsos de innovación presentes en los organismos vivientes.”* (Toro, 2009, p.138). O conceito de criatividade pode ser compreendido como a capacidade de criar inovações que comunicam uma mensagem, mesmo que potencial, aos outros. A criatividade produz uma ressonância no outro. A criação artística emerge quando a espontaneidade e a inventividade do fluxo-fantasia estão em unidade profunda. Para Rolando Toro a criatividade humana é uma manifestação sutil das formas biocósmicas que estão presentes no indivíduo. Segundo ele, *Comprendo que esta idea pueda parecer difícil para aquellos que están habituados a ver el fenómeno creador como una manifestación sólo de la mente. Ha llegado el momento de asumir nuestra grandeza, no formando parte de la mente únicamente, sino de la existencia toda. Para decirlo en modo aún más radical: nuestra grandeza se encuentra en nuestra vida. Es entonces el caso de abandonar los abordajes tradicionales de la psicología de la creatividad para entrar de lleno en la narración de lo extraordinario* (Toro, 2009, p.139). Distante do conceito elitista que separa os gênios criadores das pessoas comuns, Rolando Toro coloca a necessidade de permitir a expansão dos impulsos naturais criativos, que são de origem biocósmica. Nesses termos, todas as pessoas possuem capacidade de criar. O processo criador pode ser entendido como uma gestação, por ter uma qualidade visceral, por ser a arte de deixar frutificar.

A falta de desenvolvimento pleno desta linha acarreta raiva, medo de expressar, hostilidade reprimida, egocentrismo, ressentimento, destrutividade, maledicência, conformismo, extravagância e estereotipia (Santos, p. 271).

No Yoga, o centro de energia da expressão, *vishuddhi* (ou *vishuddha*) *chakra*, localizado na garganta, cujo sentido é a audição, liga-se a saber ouvir, falar e calar; sua cor azul/índigo e sua palavra-chave e expressão. Seu elemento é o éter.

Para o Grupo 5, ou seja da expressão (Éter), recomendamos os óleos essenciais de cipreste, eucalipto, melaleuca (*tea tree*).

De modo geral, o que se chama aspecto psicológico é o que engloba, em nossa classificação, os Grupos 3, 4 e 5. Assim, uma sinergia que contemple os três grupos pode ser interessante, por exemplo: manjerição + sândalo + *tea tree*.

CONCLUSÃO

Sintetizamos, no quadro abaixo, a nossa compreensão da Aromaterapia, recordando que nosso interesse foca sobretudo a Psicoaromaterapia, ou seja, os óleos que podem ser prescritos para harmonização do ser integral, focadamente as dimensões emocional e mental. Deste modo, não temos uma entrada na tabela por doenças ou moléstias, mas por palavras-chave que dizem respeito a estados psicológicos. Há duas possibilidades de acesso, que entendemos complementares:

1) pelo sistema Biodanza, através das linhas de vivência. Lendo a descrição da linha e as dificuldades oriundas de sua vivência não plena, identificamos qual grupo devemos ter atenção e escolhemos os óleos sugeridos.

2) pela Yogaterapia, lendo a descrição dos chakras e suas funções, identificamos qual ou quais deles merecem nosso cuidado, daí igualmente chegamos aos grupos com seus óleos.

QUADRO-RESUMO

GRUPOS	PALAVRAS-CHAVE		ÓLEOS	CHAKRA
Grupo 1 Transcendência (Terra)	Aspecto terreno:	Concretização segurança, realização, solidez, firmeza	bétula, canela, cardamomo, cravo, gengibre, orégano	Chakra raiz, <i>mûlâdhâra</i>
	Aspecto celeste:	Beatitude , serenidade, alma universal, integração, introspecção, interiorização	cedro, juníparo, mirra, olíbano, sálvia esclareaia	Chakra coronário, <i>sahasrara</i>
Grupo 2 Sexualidade (Água)	Aspecto sexualidade:	Alegria , prazer, suavidade, desejo, sonhos, flexibilidade	bergamota, laranja, limão, litsea cubeba, patchouli, ylang-ylang	Chakra da energia vital, <i>svâdhisthâna</i>
	Aspecto sabedoria:	Sabedoria , intuição, clarividência, percepção, compreensão, fé	cedro, juníparo, mirra, olíbano, sálvia esclareaia	Chakra da sabedoria, <i>âjnâ</i>
Grupo 3 Vitalidade (Fogo)	Vontade , ímpeto, coragem, audácia, motivação, liderança, entusiasmo, ação		alecrim, erva-doce, gerânio, hortelã-pimenta, manjerição, menta, tomilho	Chakra da ação, <i>manipûra</i>
Grupo 4 Afetividade (Ar)	Amor , compaixão, plenitude, solidariedade, cura, devoção, auto-estima, ternura, amizade		benjoim, camomila, jasmim, lavanda, manjerona, rosa, sândalo	Chakra do coração, <i>anâhata</i>
Grupo 5 Criatividade (Éter)	Expressão , saber ouvir, falar e calar, autocontrole, exaltação criativa		cipreste, eucalipto, melaleuca (<i>tea tree</i>)	Chakra da expressão, <i>vishuddhi</i>

Recomendações finais:

- 1) Se o foco for as emoções em geral, observe o Grupo 4 (um óleo ou mais de um do mesmo grupo, e considerar a lavanda como um deles).
- 2) Se o foco for o aspecto psicológico do indivíduo, combine os Grupos 3, 4 e 5 (um óleo de cada grupo).
- 3) Se o foco for a espiritualidade, observe o Grupo 1, não esquecendo seu aspecto terreno (ou seja, uma sinergia com dois óleos).
- 4) Se o foco for trabalhar o corpo, combine os Grupos 1, 2, 3 (ou seja, quatro óleos, porque o aspecto celeste, do grupo 1, e a sabedoria, do grupo 2, usam os mesmos óleos).
- 5) Se nossa atenção não for específica, combine todos os grupos, ou seja, uma sinergia de seis óleos (porque o aspecto celeste, do grupo 1, e a sabedoria, do grupo 2, usam os mesmos óleos).
- 6) Lavanda é o óleo universal, combina com todos os grupos e pode ser usada isoladamente, buscando um estado geral de bem-estar.

BIBLIOGRAFIA.

- AMARAL, Fernando. **Técnicas e Aplicação de Óleos essenciais**. Terapias de saúde e beleza. São Paulo: Cengage Learning, 2015.
- BITTAR, Rosangela Vecchi. **Aromaterapia na vida diária**. Receitas para viver melhor. São Paulo: Laços, 2014.
- DAMIAN, Peter & Kate. **Aromaterapia**. Aroma e Psiquê. O uso dos óleos essenciais para o bem-estar psicológico e físico. Belo Horizonte: Laszlo, 2018.
- HOARE, Joanna. **Guia Completo de Aromaterapia**. Um curso estruturado para alcançar a excelência profissional. São Paulo: Pensamento, 2010.
- NAIFF, Nei. **Curso completo de Terapia Holística e Complementar**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2016.
- POSSEBON, Fabricio; POSSEBON, Elisa Gonsalves. **Ensaio sobre espiritualidade, emoções e saúde**. João Pessoa: Libellus, 2017.
- SANTOS, Maria Lúcia Pessoa. **Biodança**. Vida e Plenitude. Metodologia e Aplicabilidade. Belo Horizonte: Edição da Autora, 2019.
- TISSERAND, Robert. **Manuale di Aromaterapia**. Proprietà e uso terapeutico delle essenze aromatiche. Roma: Mediterranee, 1977.
- TORO, Rolando. **Biodanza**. Santiago: Cuarto Propio, 2009.
- WORWOOD, Valerie Ann. **Aceites Esenciales y Aromaterapia**. Guía completa con 800 recetas naturales para la salud, la belleza y el hogar. Madrid: Gaia Ediciones, 2014.

O GONGO TERAPÊUTICO: um caminho para a espiritualidade

INTRODUÇÃO

Este ensaio apresenta a proposta terapêutica da Gongoterapia. O gongo em questão, mais corretamente designado por Tam-tam, não é usado aqui como um instrumento musical no sentido estrito do termo, ou seja, capaz de produzir uma música com seus elementos constituintes identificáveis: som, ritmo, melodia e harmonia. Seu uso é basicamente para gerar vibrações multivariadas que são entendidas como terapêuticas para a harmonização e cura do indivíduo. Insere-se assim a Gongoterapia nas propostas das Práticas Integrativas e Complementares (PIC), que vêm sendo incentivadas pela Organização Mundial de Saúde e, no Brasil, pela Ministério da Saúde.

Em nosso entendimento, o espaço que ganham estas novas ideias terapêuticas decorre do local deixado pela chamada medicina oficial, sofrendo esta de certo desencanto pelos resultados nem sempre satisfatórios, pelo seu custo econômico nem sempre acessível, enfim pela sua crescente desumanização. Nossa opção metodológica propõe inicialmente entender este desencanto que nos parece fruto da desilusão causada pelo Cientificismo em geral, não especificamente da medicina. Em seguida, frente a esta realidade, discutiremos a transdisciplinaridade, ou seja, junção e sinergia dos métodos analítico e sintético, como um caminho para a superação da visão de mundo cientificista, atingindo assim uma visão holística. Inseriremos a Gongoterapia no elenco das Práticas Integrativas e Complementares, oficializadas pelo Ministério da Saúde, dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), conhecendo o seu uso prático e tendo como embasamento teórico os mesmos princípios holísticos que propuseram a superação do cientificismo.

A contribuição que a Gongoterapia pode oferecer à Espiritualidade fica clara, a partir da concepção que adotamos para o “Ser” (Possebon, p. 125). Sendo o Ser, em síntese, uma entidade complexa e pluridimensional, formada por inúmeros envoltórios (somático, vital, emocional, mental e espiritual), conceitua-se saúde como a harmonia entre estas partes constituintes e doença, a desarmonia entre elas. A Gongoterapia é uma técnica que permite harmonizar os envoltórios, deixando assim transparecer, em sua plenitude, a essência do Ser, a chamada “alma”. A busca por algo que seja transcendente, que estamos entendendo como Espiritualidade, depende de o sistema estar plenamente harmonizado.

CERTA DESILUSÃO COM O CIENTIFICISMO

Vários séculos de pesquisa científica, a partir dos paradigmas de Descartes e Newton, construíram um edifício de saberes bastante sólido, de tal forma que, num olhar mais ligeiro, possa parecer que chegou-se a verdades incontestáveis. Grandes maravilhas do chamado mundo moderno não cessam de impressionar mesmo aqueles que acompanham as novidades no dia-a-dia. Do fundo do mar até o espaço infinito, nada parece impossível, muitas vezes a limitação para o desconhecido centra-se apenas no recurso financeiro disponível. Até mesmo os mais jovens já têm histórias de tecnologias ultrapassadas, que usufruíram quando crianças. Tão pungente é esta realidade que ela passa a ser a Realidade, pondo-nos dúvidas se existiria outra, ou se seria necessária a existência de outra, teoricamente abstraindo.

A antiga voz de uma figura eclesiástica, de qualquer denominação religiosa que seja, no mundo ocidental, vai perdendo sua força diante da fala autorizada de um portador de título acadêmico, de jaleco branco e munido de instrumentação sofisticada. Pode-se não entender a sua fala técnica, mas dizer que ele não fala a verdade requeriria uma demonstração, impossível para o homem comum. A situação repete um tanto o modelo de

outras épocas, quando então o latim separava o homem comum do instruído, hoje o jargão científico faz o mesmo. Ao vulgo cabe a crença cega na autoridade, ontem e hoje. É notório evidentemente o esforço das pessoas com pouca instrução formal para se incluírem no saber científico. Sirva de exemplo o conceito “ácido desoxirribonucléico”, propalado pela sigla DNA. Quantos falantes do termo, pouco escolarizados, realmente sabem o seu significado? Algumas vezes, erguem-se vozes questionando a existência de Deus, mesmo em contextos religiosos, mas duvidar da realidade do DNA parece algo impossível, ele tornou-se uma verdade inquestionável.

Estas digressões afirmam o caráter sólido deste saber científico que promete soluções para os grandes problemas existenciais: a origem do homem, sua destinação, o sentido da vida, o mistério da morte e outras tantas questões inquiridoras, como o saúde, o bem-estar e a vida de relação. A quem convém o usufruto dos avanços científicos é a dúvida que mereceria um debate. Não se realizou infelizmente o sonho de este conhecimento estar disponível para todos, ainda prevalece um rígido sistema de classes excludentes. Falharam também em grande medida as propostas de superação do sistema de exclusão das classes sociais. Com lamento, constata-se que ainda falta o fundamental para muitos neste planeta, quanto mais não falta das citadas maravilhas científicas do conforto, bem-estar e saúde. O cientista vai apregoar, com absoluta honestidade, que seu trabalho se destina a todos, mas não está em suas mãos os meios de distribuição. É fato, nem tudo o que ele mesmo cria chega para seu próprio usufruto. É neste desapontamento que outras soluções começaram a ser tentadas.

Discorremos, nos parágrafos acima, a respeito de certa desilusão sobre os resultados do cientificismo, este modo de ver a realidade amparado pelo saber dos últimos séculos, teoricamente sedimentado em proposições de Newton e Descartes. Tratou-se de um ponto de vista privado, sobretudo inspirado no texto de Basarab Nicolescu (1999) “O Manifesto da Transdisciplinaridade”, que abaixo trataremos com mais detalhes, das impressões que alguém, em sua experiência de vida, pode ter; mas no âmbito das instituições oficiais parece não ser diferente o desapontamento. Eventos como, por exemplo, “A Ciência diante das Fronteiras do Conhecimento”, realizado em Veneza, em 1986, sob o patrocínio da UNESCO, apontam a mesma preocupação. Neste importante colóquio, cuja síntese das discussões foi apresentada na “Declaração de Veneza”²³, os signatários declaram que:

O conhecimento científico, devido a seu próprio movimento interno, chegou aos limites onde pode começar o diálogo com outras formas de conhecimento. Neste sentido, reconhecendo as diferenças fundamentais entre a ciência e a tradição, constatamos não sua oposição mas sua complementaridade.

Reconhecem, enfim, estes representantes de inúmeros segmentos da sociedade mundial a existência de uma “nova visão de mundo” e que, por oposição, a velha visão tem valores que “baseiam-se em grande parte no determinismo mecanicista, no positivismo ou no niilismo”. Reconhecem ainda “a urgência de uma procura verdadeiramente transdisciplinar, de uma troca dinâmica entre as ciências ‘exatas’, as ciências ‘humanas’, a arte e a tradição”. O curto e denso documento da Declaração centra suas esperanças na chamada transdisciplinaridade, opção metodológica para conhecer a nova visão do mundo identificada, sem contudo apresentar ou discutir o seu conceito.

VELHOS PRINCÍPIOS

Antes de se pensar no que a transdisciplinaridade pode propor de novo, é necessário minimamente sintetizar os princípios velhos conhecidos e aceitos. É o que faz Basarab Nicolescu (1999), a quem acompanhamos nesta reflexão. Deste modo, ele apresenta três

²³ <http://unesdoc.unesco.org/images/0006/000685/068502por.pdf>

postulados fundamentais da ciência moderna: 1) a existência de leis universais, de caráter matemático; 2) a descoberta destas leis pela experiência científica; 3) a reprodutibilidade perfeita dos dados experimentais. Estas leis fundamentaram algumas ideias, hoje bem sedimentadas: a **continuidade**, ou seja, a passagem de um ponto a outro, quer no espaço, quer no tempo, se faz percorrendo os pontos intermediários. Algo não pularia simplesmente de ponto a ponto, sem gasto de tempo e sem deslocamento. Parece tão óbvia esta ideia, por que alguém a poria em dúvida? A **causalidade local**, ou seja, todo efeito tem uma causa que está num ponto infinitamente próximo. Esta ideia se conecta diretamente com a anterior, a continuidade, assim fica descartada a ação a distância e o efeito sem causa. Finalmente, o **determinismo**. Se conhecemos as causas, se conhecemos o encadeamento de causa-efeito, então sabemos, pelas leis inexoráveis da natureza, os resultados esperados. Tudo está determinado e está absolutamente claro neste raciocínio, o qual contém, em suma, a concepção de uma única Realidade.

A nova visão de mundo adveio da Física Quântica, segundo entende Nicolescu (p. 27), com descobertas que desafiam as ideias acima dadas:

Em nosso mundo habitual, macrofísico, se dois objetos interagem num momento dado e em seguida se afastam, eles interagem, evidentemente, cada vez menos. Pensemos em dois amantes obrigados a se separar, um numa galáxia e outro noutra. Normalmente, seu amor tende a diminuir e acabar por desaparecer. No mundo quântico as coisas acontecem de maneira diferente.

O que o exemplo do infinitamente pequeno nos mostra é que lá não funciona a causalidade local, as partículas se afastam mas mantêm a interação, ou, em outros termos, como diz o autor (p. 28): “A existência de correlações não locais expande o campo da verdade, da Realidade”. Haveria uma causalidade global e não local, há então descontinuidade.

O determinismo, por sua vez, é fortemente questionado pela teoria do caos: “Uma minúscula imprecisão das condições iniciais leva a trajetórias clássicas extremamente divergentes ao longo do tempo. O caos instala-se no próprio seio do determinismo” (NICOLESCU, p. 30).

Caos é, segundo Ian Stewart (1991, p.23): “comportamento sem lei, inteiramente governado pela lei”. Um exemplo concreto de um experimento pretende deixar claro o que seria “caos”, aqui empregado de modo totalmente distinto do uso comum, que normalmente significa “desordem”, “confusão”, ou seja, dentro da chamada teoria do caos. Eis o experimento: sob uma torneira foi instalado um microfone. Quando a abertura da torneira é relativamente grande, a água flui em abundância caindo sob o microfone e registrando nele um zumbido. Este som é regular e contínuo. Quando a abertura é pouca, ocorre um gotejamento, ou seja, o microfone registra picos regulares de sons, na medida em que cada gota precipita. Igualmente o som é regular e contínuo, evidentemente diferente da situação anterior. Estes dois estados descritos, ao longo do tempo, podem ser representados como faixas, regulares como já dissemos. Por outro lado, há uma tal abertura na torneira, ou melhor dizendo, há também uma faixa de abertura, por meio da qual a queda da água não produz um som regular e previsível. Esta faixa define um estado caótico. Assim, sintetizando o experimento: há um tempo de zumbido regular, um tempo caótico, e de novo um tempo regular de gotejamento. Se observarmos pelo viés da abertura da torneira, teríamos um estado regular, um caótico e novamente outro regular.

É importante enfatizar que todo o conhecimento que se tem das faixas regulares não garante o conhecimento da faixa caótica. Nesta tudo é diferente. Retomando a definição de Stewart, “comportamento sem lei inteiramente governado pela lei”, ficou já evidente a primeira parte da definição, a partir do entendimento do experimento, pois na queda caótica da água o comportamento é realmente “sem lei”. Todavia a enigmática segunda parte, “inteiramente governado pela lei”, merece um desenvolvimento. Em princípio, ela parece contradizer-se com a ideia mesma de “caos”. Haveria então certos padrões ou leis para o

“caos”? A resposta é afirmativa. Uma destas leis seria, por exemplo: “sensibilidade quanto às condições iniciais, ou seja, dois pontos se separam, por mais próximos que estivessem inicialmente no espaço de fases” (Almeida, 2008, p. 48) que, traduzindo pelo nome mais popular de “Efeito Borboleta”, será artisticamente assim apresentada:

Por falta de um prego, perdeu-se a ferradura;
Por falta da ferradura, perdeu-se o cavalo;
Por falta do cavalo, perdeu-se o cavaleiro;
Por falta do cavaleiro, perdeu-se a batalha;
Por falta da batalha, perdeu-se o reino!
(Gleick, 1990, p. 20)

Sintetizando a ideia de “caos”, diremos que um sistema caótico apresenta imprevisibilidade, não no sentido absoluto, mas estatisticamente calculável, e “é sempre a consequência de fatores de instabilidade” (Prigogine, 2002, p.12). Por esta abordagem, não existe o determinismo.

A lógica clássica que sustenta a ciência newtoniana possui três axiomas. Continuamos acompanhando Nicolescu (p. 35): 1) identidade, ou seja, $A = A$; 2) não-contradição, ou seja, A não é não- A ($A \neq B$ ou $A \neq C$, etc.); 3) não existe um terceiro termo (T), que seja, ao mesmo tempo, $T = A$ e $T = B$ ou $T = C$, etc., ou seja, o terceiro termo é excluído. Não é difícil seguir esta lógica, e ela também afirma a existência de uma única Realidade. Acontece que a Física Quântica se deparou o problema da luz, que é ao mesmo tempo, partícula e onda. Com análise rigorosa, para esta ciência, o terceiro termo agora precisa ser incluído. Isto quer dizer que existe um termo que seja $= A$ e ao mesmo tempo seja $= B$, ou mesmo $= C$. Existe então mais de uma Realidade. Em síntese, os princípios do Cientificismo, a saber: a continuidade, a causalidade local, o determinismo e a lógica do terceiro termo excluído, foram todos fortemente abalados pela constatação de uma causalidade global, do indeterminismo da complexidade do “caos” e pela existência de mais de uma Realidade. Esta é a nova visão do mundo.

Inspirados assim pelos resultados da Física Quântica, com sua teorização rigorosa e comprovada experimentação em laboratório, os signatários da “Declaração de Veneza”, acima referida, entendem que esta nova visão de mundo não deva se limitar à sua especificidade na ciência exata, mas deve sim expandir-se e subsidiar as demais áreas do saber: as ciências humanas, a arte e a tradição. Retomando, a transdisciplinaridade é a opção metodológica proposta pelos signatários. Finalmente, em seu “Manifesto da Transdisciplinaridade”, Nicolescu (p. 54) indica quais são os três pilares metodológicos transdisciplinares: os níveis de Realidade, a lógica do terceiro incluso e a complexidade.

O CAMINHO PARA A NOVA VISÃO DO MUNDO

Roberto Crema (p. 97) diz que a “abordagem holística não é nem analítica nem sintética; caracteriza-se pelo uso simultâneo e conjunto ou da sinergia destes dois métodos”. Mas abaixo completa:

Com outras palavras, a abordagem holística representa uma superação das necessárias vias analítica e sintética, um *metamétodo*, um salto qualitativo de apreensão da realidade, um caminho para a visão inclusiva que vivifica e articula a dinâmica *todo-e-as-partes*, facultando o exercício da transdisciplinaridade.

Na visão deste autor, há que ter domínio sobre o método sintético para, integrando-o com o método analítico, se atingir a transdisciplinaridade. O método analítico é aquele que preside o Cientificismo e já suficientemente o abordamos neste ensaio. Sobre o método sintético, diz Roberto Crema (p. 94):

Focaliza a totalidade, a interconexão, a forma, a *gestalt*, visando o processo de vinculação e unificação. Sua tendência é ampliadora e de integração. É uma via qualitativa que se indica mais por linguagem poética e através de metáforas, por seu caráter inefável. É orgânico, retomando os ritmos vitais. Fundamentado principalmente nas funções psíquicas do sentimento e intuição. [...] Assume um caráter consciencial subjetivo, a intersubjetividade e os valores. Focaliza a finalidade, o significado ou sentido. Sua vocação é experiencial: seu produto típico é fruto do laboratório vibrante da vivência humana. Seu substrato neurofisiológico é o hemisfério cerebral direito. [...] Exerce uma função compreensiva: é um caminho para se compreender contemplativa e participativamente o universo.

As palavras-chave que queremos destacar na proposição do autor são: hemisfério cerebral direito. O que se passa ou o que é processado por este hemisfério é da pertinência do método sintético. O funcionamento do cérebro é objeto de muitas pesquisas. Dethlefsen e Dahlke (2007, p. 28) sintetizam do seguinte modo algumas conclusões que interessam para nossa reflexão:

O hemisfério esquerdo pode ser denominado “hemisfério verbal”, pois reage à lógica e à estrutura linguística, à leitura e à escrita. Ele subdivide analítica e racionalmente toda a nossa experiência de mundo, ou seja, pensa de forma digital. Assim sendo, a metade esquerda do cérebro fica responsável pela numeração e pelos cálculos, como pela sensação de tempo. Todas as funções polarizadas podem ser encontradas na metade direita do cérebro: em vez de análises encontramos aqui a capacidade de captar, instantaneamente e por inteiro, todos os interrelacionamentos complexos, todos os padrões e estruturas. Portanto, esta metade do cérebro nos permite captar a configuração total (*Gestalt*) com base numa pequena parte (*pars pro toto*).

Detalham ainda os autores (*idem*, p. 29) que é no lado direito do cérebro onde vamos encontrar as formas arcaicas da linguagem, ou seja, baseados em padrões sonoros e não em sintaxe. Predominantemente, é neste lado que se vão aparecer as manifestações artísticas, como a música e a poesia, os sonhos, as imagens, as percepções da forma e a visão abrangente do mundo, a intuição e a atemporalidade.

A conclusão a que chegamos, a partir das fontes consultadas, impõe-nos o seguinte: a visão de mundo cientificista ocidental desenvolveu-se desde o Renascimento, notadamente com o subsídio teórico de pensadores do vulto de Galileu, Descartes e Newton, entre outros, organizando a vida social e com tudo o que dela decorre, como, por exemplo, o sistema educacional. Fomos sobretudo incentivados a desenvolver o lado esquerdo do cérebro a tal grau de avanço que parece ter atingido um limite, como apontou a “Declaração de Veneza”. Ainda que outras possibilidades sempre estivessem presentes, nas inúmeras tradições arcaicas, na forma de mitos, lendas, práticas ritualísticas, saberes esotéricos e artísticos, etc., somente com a Física Quântica, com seu rigor e experimentação, teriam despertado definitivamente o homem ocidental para esta nova visão do mundo. O caminho para efetivar esta visão é a transdisciplinaridade, uma junção e superação das abordagens cerebrais esquerda e direita, todavia se o lado esquerdo bem se desenvolveu, o direito ainda carece de igual atenção. Portanto, o método sintético, ou seja, o desenvolvimento do lado direito do cérebro, é o caminho inicial e obrigatório a ser percorrido. No momento em que se igualarem ambas as capacidades, esquerda e direita, então a transdisciplinaridade deve aparecer unificando os contrários.

AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DE SAÚDE (PIC's)

A Organização Mundial de Saúde (OMS) é um órgão da ONU (Organização das Nações Unidas), fundado, em 1948, com o propósito de promover a saúde entre seus estados-membros. Em sua Constituição, o primeiro princípio diz o seguinte: “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças e

enfermidades”²⁴. Desde a década de 70, vem a OMS reconhecendo a medicina tradicional e os procedimentos terapêuticos alternativos e complementares, e incentivando-os, como elementos importantes para o cumprimento sobretudo do primeiro princípio.

O Brasil, signatário da ONU, por sua vez, acompanha as orientações advindas da OMS, em seu próprio ritmo. Em 03 de maio de 2006, foi publicada a Portaria n. 971 do Ministério da Saúde (MS)²⁵, na qual foi aprovada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde. Neste documento, são reconhecidas e recomendadas quatro práticas: “Medicina Tradicional Chinesa-Acupuntura”, “Homeopatia”, “Plantas Medicinais e Fitoterapia” e “Termalismo Social/Crenoterapia”. Ainda em 2006, a Portaria 1600 (MS), de 17 de julho, incluiu a “Medicina Antroposófica” no sistema.

A introdução das cinco práticas, em nosso entendimento, não causam uma verdadeira “comoção” no sistema, porque a Homeopatia e a Medicina Antroposófica são especialidades médicas reconhecidas pelos Conselhos de Medicina, a Medicina Tradicional Chinesa-Acupuntura tem pelo menos dois mil anos de história documentada, o Termalismo é conhecido desde a Antiguidade pelas propriedades terapêuticas dos banhos, a eficácia da Fitoterapia chega quase ao óbvio, pois a história da humanidade se confunde com o uso medicinal das plantas.

Podemos, agora sim, falar de uma “comoção”, com esta ênfase que estamos querendo dar ao termo, à Portaria 849 (MS), de 27 de março de 2017. O desafio neste momento recente é de outra natureza, porque na nova lista de práticas incluem-se as milenárias Ayurveda e Yoga, mas também propostas recentes como o Reiki e até recentíssimas como a Biodança e a Terapia Comunitária Integrativa. Além destas cinco que citamos, tivemos a inclusão da Arteterapia, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropaxia, Reflexoterapia e Shantala.

No anexo à referida portaria ministerial, temos uma breve descrição de cada prática. Ainda que a descrição apresentada prime pelos efeitos esperados no tratamento do corpo e restabelecimento psicológico, evitando os embasamentos teóricos que requerem uma compreensão de racionalidades médicas diferentes daquela oficial, vez por outra o texto se vê obrigado a mencionar conceitos “não-oficiais” e até polêmicos para a ordem vigente. Citamos, por exemplo, na descrição do Reiki:

Baseado na concepção vitalista de saúde e doença também presente em outros sistemas terapêuticos, considera a existência de uma energia universal canalizada que atua sobre o equilíbrio da energia vital com o propósito de harmonizar as condições gerais do corpo e da mente de forma integral.

A descrição da Naturopatia segue o mesmo tom:

Tem sua origem fundamentada nos saberes de cuidado em saúde de diversas culturas, particularmente aquelas que consideram o vitalismo, que consiste na existência de um princípio vital presente em cada indivíduo, que influencia seu equilíbrio orgânica, emocional e mental, em sua cosmovisão.

É, portanto, neste contexto desafiador que a Gongoterapia vai se inserir. Não há, todavia, um item específico para a terapia com gongos, mas nos parece que ela se caracteriza como Arteterapia, que está assim descrita:

É uma prática que utiliza a arte como base do processo terapêutico. Faz uso de diversas técnicas expressivas como pintura, desenho, sons, música, modelagem, colagem, mímica, tecelagem, expressão corporal, escultura, dentre outras.

²⁴ <http://www.who.int/about/mission/es/>

²⁵ As Portarias aqui referidas são documentos públicos e estão disponíveis na Biblioteca Virtual da Saúde, do Ministério da Saúde (<http://bvsms.saude.gov.br/>).

Nesta classificação a Gongoterapia seria uma técnica expressiva, trabalhando com sons. A sonoridade produzida pelo gongo não é propriamente falando uma música no sentido técnico, como apresenta o prof. Bohomil Med (1996, p. 11): “é a arte de combinar os sons simultânea e sucessivamente, com ordem, equilíbrio e proporção dentro do tempo. As principais partes de que a música é constituída são: melodia, harmonia, contraponto e ritmo”. O uso terapêutico da música, com estes elementos constituintes claramente identificáveis, está contemplado na Musicoterapia, que é uma das práticas incluídas pela citada Portaria ministerial. O musicoterapeuta, por outro lado, pode trabalhar com a música, em sua totalidade, ou com seus elementos em separado. Assim compreendendo a questão, pode então o musicoterapeuta deter-se no elemento “som”, explorando o gongo com um recurso de seu *métier*.

Se se deseja compreender com mais exatidão o funcionamento destas práticas integrativas e complementares, não se limitando aos seus efeitos mais imediatos, então é realmente necessária uma visão de mundo diferente daquela apresentada como “oficial”, pelo sistema médico vigente.

A GONGOTERAPIA

O gongo é um instrumento constituído por um disco de metal suspenso, fixado a um suporte por meio de cordas, e percutido por meio de uma baqueta. A chapa de metal é levemente encurvada. Há basicamente duas propostas de construção: ter uma dada afinação ou ser indefinido quanto à nota raiz. Os gongos pequenos e aqueles grandes, que possuem uma protuberância central, normalmente repercutem as notas, do dó 1 a dó 5 ou sol 5, a depender dos detalhes construtivos. Já os grandes, com diâmetro acima de setenta centímetros e sem a protuberância central, chamados Tam-tam, não geram uma nota definida e empregam-se mais focadamente na proposta da Gongoterapia. Ao ser percutido o Tam-tam, uma infinidade de notas soa simultaneamente (Bosh, 2013).

Uma sessão terapêutica de gongo usa um espaço acusticamente favorável, no sentido de evitar os ruídos externos, manter uma boa ressonância, e ainda propiciar conforto quanto à iluminação, ventilação e circulação de pessoas. Deste modo, uma sala fechada tem algumas vantagens sobre espaços abertos. Os participantes da sessão são acomodados em colchonetes, deitados cada qual na postura que lhes produza maior bem-estar. Proteção para os olhos ou uma venda é recomendável para que a vista descanse e não seja perturbada por quaisquer objetos que retenham sua atenção. Um gongo (ou mais de um) é posicionado em local estratégico neste espaço de forma que sua sonoridade ecoe livremente. Em algumas tradições, os participantes voltam seus pés para o gongo; em outras, ao contrário, voltam suas cabeças.

Supõe-se que um tempo muito curto, exposto sob o gongo, seja insuficiente para os benefícios esperados, talvez o tempo padrão dos atendimentos das práticas integrativas e complementares seja o ideal, ou seja, em torno de uma hora para uma sessão.

Desenvolve-se a sessão com o gongoterapeuta percutindo o instrumento. Sobre a riqueza de o corpo humano produzir movimentos, informa José Ângelo Gaiarsa (1991, p. 105):

somos um boneco com duzentas alavancas e trezentos mil cordéis a nos mover; além disso, cada um desses cordéis pode ter, no mínimo, dez graus de tensão diferentes. Portanto, temos, para nos mover ou para manter posições, três milhões de esforços elementares fazendo isso por nós o tempo inteiro. O nosso companheiro estatístico poderá confirmar – e espero que confirme – que, dentro dessa descrição, é impossível para qualquer um de nós fazer, exatamente, duas vezes o mesmo gesto.

Deste modo, cada percutida no instrumento é única, ou seja, a sonoridade emitida, por consequência da percussão, é única também. Se o terapeuta tentasse percutir o gongo sempre do mesmo modo, no mesmo lugar, com a mesma baqueta, não conseguiria o mesmo

som, mas é justamente o contrário o que ele procura: diversificar os locais pela superfície da chapa metálica, modular a força da batida e o modo de bater, escolher tipos diferentes de baqueta, aproveitar o som ecoado e faz soar outro encima do anterior. Em síntese, em uma sessão de gongo não se repete de modo algum qualquer sonoridade. É bem diverso este trabalho comparado com o tocar uma música, em que uma partitura procura guiar o músico para que ele execute com fidelidade o plano previamente traçado, ainda que tal fidelidade seja uma abstração.

Um sinal convencional informa quando se encerra a percussão do gongo, então os participantes vagarosamente se restabelecem e podem livremente narrar suas experiências. O terapeuta sugere e recomenda um número de sessões para cada participante, a partir do relato de cada um, fazendo uma anamnese, segundo suas necessidades particulares identificadas. Não parece existir excesso de sessões, em que alguém pudesse ter algum dano por frequentar muitas, principalmente se pensarmos numa organização semanal, quinzenal ou mensal de encontros terapêuticos. Não há risco para o sistema auditivo porque a sonoridade produzida é baixa.

Exposta a organização de uma sessão, passaremos a uma fundamentação teórica, a partir da contribuição do professor Rolando Benenzon, nome consagrado na literatura da Musicoterapia, sobretudo para a compreensão de um fenômeno muito recorrente da experiência sonora com o gongo: a regressão.

O prof. Benenzon (p. 13) explica o que denomina de “complementos sonoros”:

os fenômenos acústicos, sonoros, vibratórios e de movimento surgem desde o preciso momento em que o óvulo se une ao espermatozoide para formar o princípio de um novo ser. Neste instante, existem infinitos processos que rodeiam esse ovo que se aninha no útero, e que produzem, por sua própria dinâmica, movimento, vibração e som. Exemplos desses elementos são: o roçar das paredes uterinas, o fluxo sanguíneo das veias e artérias, ruídos intestinais, sons de murmúrios da voz da mãe, sons e movimentos de inspiração e de expiração, movimentos mecânicos e de atrito, tanto viscerais, articulares, musculares, de processos químicos e enzimáticos, assim como o de muitos outros.

Para ele, na etapa gestacional, todos estes complementos sonoros determinarão as características vinculares deste ser, mas “logo após o nascimento perdem força, pois aparecem em cena outras circunstâncias, como a social e cultural, que passam a estimular através de outros ângulos” (p. 13). Os complementos sonoros, na época fetal, constituirão a identidade sonora do indivíduo (ISO). São percepções e respostas que evoluem e produzem uma história particular do feto e um vínculo entre mãe e feto. A esta identidade, o prof. Benenzon chama de ISO Gestáltico (p. 38). Mas há, além desta, o ISO Cultural (p. 34 e 35):

produto da configuração cultural global da qual o indivíduo e seu grupo fazem parte: é a identidade sonora própria de uma comunicação de homogeneidade cultural relativa, que corresponde a uma cultura ou subcultura musical e sonora, manifestada e compartilhada.

Há ainda o ISO Universal (p. 35):

é uma estrutura dinâmica sonora, que caracteriza ou identifica todos os seres humanos, independentemente dos seus contextos sociais, culturais, históricos e psicofisiológicos. Como exemplo de ISO Universal, encontramos o batimento cardíaco com as suas diferentes particularidades rítmicas, sonoras vibratórias e de movimento. [...] O ISO Universal opera no inconsciente e faz parte do ISO Gestáltico.

A proposta teórica do prof. Benenzon (p. 36) se completa com o ISO Grupal (produto das afinidades musicais latentes de cada membro do grupo) e o ISO Complementar (produto das circunstâncias ambientais específicas ou psicológicas do indivíduo, em dado momento; trata-se de uma flutuação do ISO Gestáltico, não apresentando características identificatórias).

Do ponto de vista da sonoridade, nesta concepção, o ser humano é uma complexidade: tem como fundamento o ISO Gestáltico (no interior do qual se encontra o ISO Universal) e sobre este, no seu desenvolvimento social, elabora-se o ISO Cultural amplo e mais especificamente o ISO Grupal. Eventualmente, alguma ocorrência particular produz um ISO Complementar. A resposta que um indivíduo dá perante qualquer sonoridade a que seja exposto será uma combinação de todos estes ISO's, será uma resposta matriz (Benenzon, p. 23):

andar, correr, marchar, dançar, ou uma resposta emotiva: chorar, rir, emoções, ou uma resposta orgânica: rubor, secreções diversas, descontração, ou uma resposta de comunicação através da própria expressão sonora ou de alguma expressão do contexto não-verbal (grito, canto, voz, música, gesto, movimento); uma resposta de conduta: condicionamento de determinadas funções, aprendizagem. Nenhuma destas respostas aparece em forma autônoma, apenas se relacionam.

A proposta terapêutica com som (na Arteterapia, na Musicoterapia, e aqui tratando-se da Gongoterapia) objetiva expor o indivíduo que busca algum auxílio (chamaremos de paciente) a determinada sonoridade de tal forma que esta produza nele uma resposta matriz desejada. Se o paciente está apático, por exemplo, deve existir uma sonoridade que fará ele se reanimar. Esta tal sonoridade desejada terá o efeito curador se encontrar eco em todos os ISO's do paciente: irá animá-lo se ele reconhecer a sonoridade como animadora quando sentiu-a no estado fetal (ISO Gestáltico e Universal) e se a reconhecer animadora em seu contexto social (ISO Cultural e Grupal).

De particular importância são os sons regressivos:

Costumam-se chamar de sons regressivo-genéticos aqueles que são percebidos no interior do ser humano e que a sua exteriorização e posterior audição produzem nele sensações e condutas que o transportam a etapas evolutivas primárias. Exemplos desses sons são: batimento cardíaco, sonoridades de inspiração e de expiração, sons de água, ruídos intestinais, atritos articulares, movimentos musculares. (Benenzon, p. 18)

São, portanto, os sons que se aproximam da ISO Gestáltico e são capazes de produzir “efeitos regressivos em maior medida que outros sons; e, geralmente, como um efeito universal, quer dizer, independentemente da patologia ou das características individuais (*idem* p. 75).

Propomos então compreender o funcionamento do gongo terapêutico a partir destas reflexões de Rolando Benenzon, ainda que não possamos na limitação deste ensaio aprofundarmos a discussão teórica. O paciente posicionado confortavelmente no solo, com a venda nos olhos, vai recebendo a sonoridade do gongo. Como dito, o percussionista oferece uma ampla variedade de sons, percutindo o aparelho em lugares diversos, de modos diversos. A falta da nota raiz, uma vez que o gongo tam-tam não a produz, impede ao cérebro qualquer elaboração analítica de identificação, deste modo entra em cena o lado direito do cérebro, responsável pela síntese e pela noção de totalidade. Evidentemente, não é possível descrever com precisão o que se passa pois estamos na esfera do não-verbal, como acima discutimos nas proposições de Roberto Crema (1991) e Dethlefsen e Dahlke (2007). Deste modo, na etapa final da sessão quando então os participantes narram suas experiências, o que se passou no lado direito do cérebro é descrito como sensação de expansão, estar fora do corpo e flutuando, transporte para lugares agradáveis, recordação de situações e pessoas prazerosas, profundo relaxamento, cessação de pensamentos e sentimentos.

Não são poucos, por outro lado, os participantes que relatam a regressão a estados de infância, ou mesmo ao estado fetal, e a momentos de satisfação e contentamento em outras épocas de suas vidas; lembranças confusas são descritas, bem como objetos estranhos aparecem e, algumas vezes, abandonam a pessoa; emoções são revividas e ideias surgem. Este segundo conjunto de relatos pode ser explicado pela abordagem do prof. Rolando Benenzon (1988). A sonoridade do gongo aproxima-se dos sons regressivos do ISO

Gestáltico e Universal. Do ponto de vista psicanalítico, a regressão é terapêutica porque é um “mecanismo de defesa do EGO” (Benenzon, p. 83). O indivíduo retorna a épocas anteriores (etapas anais, orais e fetais) às suas frustrações: “cada vez que uma pessoa sofre uma frustração, surge nela uma tendência a recordar períodos anteriores de sua vida, em que as suas experiências foram mais agradáveis, e formas anteriores de satisfação, que foram mais completas” (idem, p. 83).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Adotando o entendimento do Ser como pluridimensional, proposta esta desenvolvida por nós em outro momento, conforme indicação bibliográfica acima, e recordando que o conceito de saúde é sinônimo de harmonia entre as diversas dimensões do Ser, sendo, por outro lado, a doença vista como a desarmonia entre elas, então a Espiritualidade, nestas condições assim compreendidas, passa obrigatoriamente pela harmonização dos chamados envoltórios constituintes do Ser. Não há ainda uma efetiva demonstração da existência destes envoltórios, todavia as proposições discutidas por Basarab Nicolescu (1999) deixam claro que mais de uma Realidade é já uma verdade aceita pela ciência oficial. Neste contexto insere-se a Gongoterapia que é uma proposta terapêutica amparada pela oficialização das Práticas Integrativas e Complementares, feita pelo Ministério da Saúde, a partir da orientação da Organização Mundial da Saúde. Quer seja posta sob a Arteterapia ou sob a Musicoterapia, a Gongoterapia utiliza os recursos sonoros do gongo tam-tam, produzindo uma variedade imensa de sons que reverberam sob o indivíduo. Para aquele que busca a Espiritualidade ou para aquele que se encontra com seus envoltórios em desarmonia, ou seja, que está doente, segundo a abordagem pluridimensional, a promessa do gongo é a (re)harmonização do Ser.

Os efeitos relatados pelos indivíduos sob a reverberação do gongo parecem mostrar que o lado direito do cérebro é ativado, o lado responsável pela síntese, pela totalidade, pelo não-verbal. Da união das potencialidades dos lados esquerdo (analítico) e direito (sintético) é que surgirá o método da transdisciplinaridade, segundo Roberto Crema (1991). Este é o método que permitirá o acesso à nova visão de mundo, como acredita Basarab Nicolescu (1999). Decorre também da sonoridade do gongo a experiência da regressão. Para compreendê-la, recorreremos às proposições do prof. Rolando Benenzon (1988). Neste entendimento, a sonoridade do gongo assemelha-se à sonoridade do ISO Gestáltico, daí a regressão; a rearmonização do Ser em nossa proposta equivale aqui à cura terapêutica dada pela volta regressiva a estados anteriores de bem-estar.

Concluimos reconhecendo a limitação dos saberes atuais para a perfeita compreensão do funcionamento do gongo tam-tam, todavia o efeito terapêutico permanece incontestado.



Gongo terapêutico (foto do autor)



Sessão terapêutica com o gongo (foto do autor)

BIBLIOGRAFIA

- ALMEIDA, Alfredo M. O. Caos em Sistemas Dissipativos e Hamiltonianos. in NUSSENZVEIG, H. Moysés (org.). **Complexidade e Caos**. Rio de Janeiro: UFRJ/Copea, 2008.
- BENZON, Rolando. **Teoria da Musicoterapia**. Contribuição ao conhecimento do contexto não-verbal. São Paulo: Summus, 1988.
- BOSH, Agnès (coordenação). **O gongo**. São Paulo: Salvat, 2013.
- COPLAND, Aaran. **Como ouvir e entender música**. São Paulo: É Realizações, 2013.
- CREMA, Roberto. Abordagem holística: integração do método analítico e sintético. in BRANDÃO, Dênis M. S.; CREMA, Roberto (org.). **O novo paradigma holístico**. Ciência, Filosofia, Arte e Mística. São Paulo: Summus, 1991.
- DECLARAÇÃO DE VENEZA. Comunicado final do Colóquio “A Ciência diante das Fronteiras do Conhecimento”. UNESCO. (<http://unesdoc.unesco.org/images/0006/000685/068502por.pdf>). Acessado em 15 de outubro de 2017.
- DETHLEFSEN, Thorwald; DAHLKE, Rudiger. **A doença como caminho**. Uma visão nova da cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem. São Paulo: Cultrix, 2007.
- GAIRSA, José Ângelo. Fundamentos proprioceptivos de alguns conceitos da física tradicional, da física moderna e da metafísica. in BRANDÃO, Dênis M. S.; CREMA, Roberto (org.). **O novo paradigma holístico**. Ciência, Filosofia, Arte e Mística. São Paulo: Summus, 1991.
- GLEICK, James. **Caos. A criação de uma nova ciência**. Rio de Janeiro: Campus, 1990.
- MED, Bohumil. **Teoria da Música**. Brasília: Musimed, 1996.
- NICOLESCU, Basarab. **O Manifesto da Transdisciplinaridade**. São Paulo, Triom, 1999.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (<http://www.who.int/about/mission/es/>). Acessado em 15 de outubro de 2017.
- PORTARIAS 971, 1600, 849. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Virtual da Saúde (<http://bvsms.saude.gov.br/>). Acessado em 15 de outubro de 2017.
- POSSEBON, Fabricio. Espiritualidade e Saúde: a experiência grega arcaica. in revista Interações – Cultura e Comunidade, Belo Horizonte, v. 11, n. 20, jul./dez. 2016.
- PRIGOGINE, Ilya. **As leis do caos**. São Paulo: Unesp, 2002.
- PRIGOGINE, Ilya. **Ciência, Razão e Paixão**. São Paulo: Editora Livraria da Física, 2009.
- PRIGOGINE, Ilya. **O fim das certezas. Tempo, Caos e as Leis da Natureza**. São Paulo: Unesp, 2011.
- QUEIROZ, Gregório J. P. **A música compõe o homem, o homem compõe a música**. São Paulo: Cultrix, 2007.
- RUUD, Even. **Caminhos da Musicoterapia**. São Paulo: Summus, 1990.
- STEWART, Ian. **Será que Deus joga dados? A matemática do caos**. Rio de Janeiro: Zahar, 1991.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM AÇÃO: enfrentando a depressão

INTRODUÇÃO

O entendimento teórico da Espiritualidade normalmente se polariza em duas concepções excludentes: de um lado, entende-se como uma busca de algo externo ao sujeito, uma divindade de crença, um elemento da natureza ou a própria natureza como um todo; por outro lado, uma busca interior, um centramento, uma harmonia interna consigo mesmo. Um esforço de união destes extremos encontra-se na tradição das *Upanishads*, textos de especulação filosófica indiana. O absoluto é *brahman*, enquanto que a alma individual é *atman*, todavia ambos são da mesma “substância”, ou seja, *brahman* é igual a *atman*, assim a busca pelo absoluto se iguala com a harmonia buscada internamente. O porquê desta busca espiritual é transcendente, o indivíduo parece sentir uma força que o motiva, é sua razão de viver, é sua missão na terra.

De uma maneira ou de outra, em qualquer concepção que se queira fundar, a saúde do ser é fundamental para a Espiritualidade. É difícil imaginar alguém plenamente realizado espiritualmente, se mentalmente possui graves perturbações, ou se emocionalmente está desequilibrado ou fisicamente está com severas restrições. Recordamos aqui nossa ideia a respeito de saúde, ou seja, a harmonia entre os envoltórios constituintes do ser (a saber: envoltório físico, o *sôma*; envoltório vital, o *pneûma*; envoltório emocional, o *thymós*; envoltório intelectual, o *noûs*), todos eles como elementos interrelacionados que acolhem a essência do indivíduo, a sua alma, *psykhé*.

Partindo então da visão pluridimensional do ser, vamos neste ensaio analisar, como estudo de caso, uma enfermidade, a depressão leve, que limita grandemente qualquer busca pela Espiritualidade, pois que esta incide sobre todos os envoltórios. Veremos inicialmente como ela é entendida pela ciência médica oficial, cuja concepção é unidimensional, ou seja, o ser é constituído unicamente por seu corpo físico e, em seguida, analisaremos algumas possibilidades integrativas. A segunda parte deste ensaio tem um valor prático, trata-se daquilo que alguém pode fazer em casa sem risco.

A DEPRESSÃO

Escolhemos como estudo de caso a depressão. Trata-se de uma doença cujos dados estatísticos de sua manifestação chegam a ser alarmantes: “cerca de um terço das consultas dos clínicos gerais/médicos de família está relacionado com problemas psicológicos frequentemente associados com a depressão” (Wilkinson, Moore & Moore, p. 19); 17% das baixas de trabalho são devidos às mesmas causas (*idem*, p. 19). Numa população média de clínica geral de 2500 doentes, 100 são depressivos, diagnosticados e tratados; 400 são depressivos não diagnosticados e não tratados (*idem*, p. 18). “As perturbações do humor estão a tornar-se cada vez mais comuns e são agora a quarta causa de incapacidade a nível mundial. O aumento da incidência ainda não foi explicado” (Harrison, Geddes & Sharpe, p. 178). Os dados revelam a grandeza do problema, bem como a dificuldade de sua plena identificação, em meio a outros quadros clínicos.

A depressão é caracterizada pelo aumento exagerado das sensações que acompanham a **tristeza**. Colocando um eixo denominado humor, e estando este bem regulado no centro (ou seja, a eutímia ou humor normal), então de um lado teremos a tristeza e do outro a euforia (“alegria” exagerada, muitas vezes acompanhada de irritabilidade). As doenças associadas a este humor alterado são respectivamente a depressão e a mania. Há graus diversos evidentemente para depressão e para mania.

tristeza.....eutímia.....euforia
depressão.....mania

A Classificação Internacional das Doenças, na décima edição (CID-10, p. 117), publicada pela Organização Mundial de Saúde, propõe uma lista de dez itens a serem investigados. São eles:

1. O indivíduo usualmente sofre de humor depressivo;
2. Perda de interesse e prazer;
3. Energia reduzida levando a uma fadigabilidade aumentada e atividade diminuída;
4. Concentração e atenção reduzidas;
5. Autoestima e autoconfiança reduzidas;
6. Ideias de culpa e inutilidade (mesmo em um tipo leve de episódio);
7. Visões desoladas e pessimistas do futuro;
8. Ideias ou atos autolesivos ou suicídio²⁶;
9. Sono perturbado;
10. Apetite diminuído.

Se por duas ou mais semanas o indivíduo apresentar quatro sintomas (sendo dois entre os três primeiros) então temos um diagnóstico de depressão **leve** (CID-10, p. 120); se apresentar 6, nas mesmas condições, trata-se de uma depressão **moderada**; se apresentar 8, uma depressão **grave**.

A classificação acima é episódica, mas há o caso de perturbações de longa duração:

- 1) distímia (estado de tristeza constante, não chegando a se caracterizar como depressão, nem incapacitando o indivíduo para a vida de relação);
- 2) perturbação bipolar (alternância episódica entre a depressão e a mania);
- 3) ciclotímia (igualmente uma alternância de humor, todavia persistente e duradoura, não incapacitando o indivíduo para vida de relação).

No quadro acima, a depressão leve, moderada e grave, ainda pode ser acrescida de sintomas físicos, segundo a CID-10, sendo então “com ou sem síndrome somática”. Se houver 4 dos sintomas abaixo, então é “com síndrome somática” (CID-10, p. 118):

- 1) Perda de interesse ou prazer em atividades normalmente agradáveis;
- 2) Falta de reatividade emocional a ambientes e eventos normalmente prazerosos;
- 3) Acordar pela manhã pelo menos duas ou mais horas antes do horário habitual;
- 4) Depressão pior pela manhã;
- 5) Evidência objetiva de retardo ou agitação psicomotora definitiva (percebida ou relatada por outras pessoas);
- 6) Marcante perda de apetite;
- 7) Perda de peso (frequentemente definida como 5% ou mais do peso corporal no mês anterior);
- 8) Marcante perda da libido.

Na depressão leve não se espera encontrar sintomas somáticos.

O elenco das duas tabelas da classificação CID-10 é já um parâmetro para a definição do que seja depressão. Vejamos uma síntese, segundo Cordioli, Gallois & Isolan (p. 484), da sua caracterização:

A característica essencial da depressão é um período de ao menos 2 semanas de humor deprimido, com anormalidades das funções neurovegetativas (alteração de apetite ou peso, alteração do sono), da atividade psicomotora (perda de energia, interesse, agitação ou lentificação) e da cognição

²⁶ “O suicídio é a sexta causa de morte mais frequente (depois do enfarte do miocárdio, do cancro, das doenças respiratórias, do acidente vascular cerebral e dos acidentes), a terceira causa de morte mais comum no grupo etário dos 15-44 anos, e é responsável por cerca de uma morte a cada 3 ou 4 anos numa população clínica de 2500 pessoas.” (Wilkinson, Moore & Moore, p. 56).

(sentimentos de desvalia, desesperança ou culpa inapropriada), assim como ansiedade e ideação suicida. Os sintomas devem estar presentes na maior parte do dia, quase todos os dias.

Do ponto de vista da Educação Emocional, cabe realçar as palavras-chave: tristeza (humor depressivo), melancolia, culpa, vergonha, irritabilidade e euforia (estas duas últimas emoções aparecem, no caso da distímia e ciclotímia). Antecipamos que a cura da depressão passa obrigatoriamente pela regulação destas emoções, sobretudo da tristeza.

Segundo Gonsalves Possebon (2017, p. 62), a tristeza “está vinculada com uma perda de algo importante, ocasionando no indivíduo um complexo estado de ânimo que vai desde a redução da atividade cognitiva e motora até a elaboração de pensamentos ruminantes, destrutivos ou pessimistas”. Há então uma perda irreparável com o que se tinha um vínculo afetivo (pessoas, objetos, metas) ou ideia de fracasso. “A tristeza sempre está ligada a alguma coisa que já aconteceu ou que se supõe ter acontecido. Assim, a tristeza está sempre ligada ao passado” (*idem*, p. 66). Jounou afirma “cuando la pérdida es significativa y muy importante, y de alguna forma rompe con la continuidad de la vida, el cerebro necesita un tiempo para restablecerse. Este tiempo es el duelo” (p. 132). Ainda segundo esta autora (*idem*, p. 133), a dor (*duelo*) se desenvolve em etapas:

- 1) comoção (a pessoa não acredita no que acaba de acontecer);
- 2) raiva e agressividade (a pessoa se aborrece e tentar recuperar a perda);
- 3) desesperança (a pessoa toma consciência da perda irreparável, estabelece-se a tristeza propriamente dita);
- 4) reorganização (a pessoa aceita a situação e começa a sua recuperação).

Sendo uma das emoções primárias, junto com o medo, a raiva, a alegria, a surpresa e o nojo, segundo Darwin em sua obra “A expressão das emoções no homem e nos animais”, portanto emoções protetoras da vida, a tristeza oferece as condições para que o indivíduo (se emocionalmente bem equilibrado) se restabeleça em seu tempo e com condições ideais. Não é de modo algum uma emoção “negativa”, é absolutamente natural sentir tristeza, pois esta prepara o indivíduo para novas possibilidades futuras, surgidas a partir de sua perda, ainda que cognitivamente não se possa aceitar nem entender determinadas perdas, como, por exemplo, de entes queridos. Não se está propriamente falando de alguma vantagem frente a uma perda, mas sim de readaptação à nova situação (já que a perda foi irreparável), para continuar vivendo minimamente saudável, dentro da realidade da existência humana. Retornando ao nosso tema, a não superação da tristeza é, em síntese, a depressão.

Caracterizada assim a depressão, para nosso estudo de caso vamos nos restringir à classificação “depressão leve” (CID-10, Episódio depressivo leve, F32.0, p. 119), verificando de que modo a ciência médica oficial oferece um tratamento.

TRATAMENTO MÉDICO

São três intervenções disponíveis: o tratamento médico, o psicológico e o social, para serem aplicados de preferência simultaneamente (Wilkinson, Moore & Moore, p. 73). Observemos o algoritmo proposto por Cordioli, Gallois & Isolan (p. 498):

1) iniciar-se com uma TCC (terapia cognitivo-comportamental) ou com terapias comportamental, interpessoal ou psicodinâmica (esta última, na opinião dos autores, possui apenas evidências incompletas e empíricas), acompanhada a terapia, se necessário, de um antidepressivo ou um antipsicótico ou um BZD (benzodiazepínico²⁷) em dose baixa para insônia ou ansiedade;

²⁷ Nesta família de psicofármacos, alguns medicamentos bem conhecidos do público: lexotan (bromazepam), rivotril (clonazepam), frontal (alprazolam), valium (diazepam).

2) não havendo resposta, introduzir um antidepressivo de 1ª linha (ISRSs, citam-se, por exemplo, citalopram, fluoxetina²⁸, paroxetina, sertralina, etc.; ou IRSNs, citam-se, por exemplo, duloxetina, venlafaxina, etc.; ou ADTs, citam-se, por exemplo, amitriptilina, imipramina, etc.; ou agomelatina ou reboxetina, ou trazodona, etc.)²⁹;

3) observar o efeito e aumentar a dose, se necessário;

4) havendo resposta parcial, potencializar com o lítio³⁰ ou com APA (antipsicótico atípico: citam-se, por exemplo, aripiprazol, olanzapina, etc.) ou com T3 (tri-iodotironina); não havendo resposta, trocar por outro antidepressivo da mesma 1ª linha;

5) continuando sem resposta, combinar dois antidepressivos de linhas diferentes, por exemplo, IMAOs (inibidores de monoaminoxidase, citam-se, por exemplo, fenelzina, selegilina) ou TCA (antidepressivos cíclicos, citam-se, por exemplo, clomipramina, imipramina, amitriptilina);

6) não havendo resposta, iniciar o ECT (eletroconvulsoterapia)³¹;

7) havendo melhoria, em qualquer fase, iniciar a rotina de Continuação (4 a 9 semanas) e depois a de Manutenção (um ou mais anos). Nestes procedimentos, mantêm-se os fármacos, nas dosagens que asseguram os resultados, sendo gradualmente descontinuados de acordo com a segurança do paciente.

“Os medicamentos antidepressivos constituem a principal forma de tratamento médico da doença depressiva” afirmam Wilkinson, Moore & Moore (p. 75), todavia reconhecem de modo geral que, para o caso da depressão leve, o tratamento psicológico é igualmente eficaz.

TRATAMENTO PSICOLÓGICO E SOCIAL

“A psicoterapia de apoio exige que o terapeuta escute empaticamente os problemas do doente e o ajude a organizar os seus pensamentos e sentimentos, reavaliando a forma como os encara” (Wilkinson, Moore & Moore, p. 98). Não exigindo do terapeuta treino formal, “a sua eficácia depende das suas qualidades humanas de cordialidade, atenção, compreensão e aceitação, bem como do facto de dar ao doente a oportunidade para falar livremente” (*idem*, p. 98 e 99). Na depressão ligeira, que é o caso que estamos nos detendo, esta abordagem é tida com a mais eficaz.

Para além do apoio, que qualquer um pode prestar ao indivíduo depressivo, há um sem número de abordagens terapêuticas que exigem formação específica, normalmente de longa duração. “Na perturbação depressiva ligeira a moderada, a Terapia Cognitivo-comportamental (TCC) é pelo menos tão eficaz como os antidepressivos” (Harrison, Geddes & Sharpe, p. 150), entendendo estes autores que se trata de uma combinação de tratamentos cognitivos com comportamentais, em proporções variáveis de cada componente. A premissa da abordagem comportamental é que “os comportamentos de adaptação podem ser aprendidos e os comportamentos desadaptados podem ser suprimidos” (*idem*, p. 148). Algumas técnicas reforçam a mudança comportamental com funções corporais, aumentando assim o bem estar mental. Já as técnicas cognitivas incluem a educação da

²⁸ O conhecido Prozac 20mg.

²⁹ Neste ponto do algoritmo já fundem a depressão moderada e a grave, ou seja, se não se obtém resposta favorável para a depressão leve, ela será enfrentada como se trata uma depressão moderada ou grave.

³⁰ “Lítio. Modo de ação. Desconhecido. Possivelmente actua nos sistemas de segundo mensageiro neuronal para melhorar a plasticidade neuronal” (Harrison, Geddes & Sharpe, p. 128).

³¹ “A ECT consiste na passagem de uma corrente eléctrica fraca através do cérebro, através de ambas as têmporas (ECT bilateral) ou de uma só delas (ECT unilateral) enquanto o doente se encontra sob anestesia geral. [...] Embora o método seja seguro, indolor e destituído de quaisquer efeitos secundários, está imbuído de uma imagem assustadora e perturbante. A ECT provoca no doente uma ligeira convulsão. O seu mecanismo de acção não é conhecido, mas julga-se que a ECT influencia os sistemas químicos transmissores do cérebro. Alguns minutos após a administração da ECT, o anestésico desvanece-se e o doente recobra.” (Wilkinson, Moore & Moore, p. 87).

cognição e sua consequência, identificando pensamentos e simulando acontecimentos na sessão.

Em síntese, a TCC propõe alterar pensamentos e comportamentos, é assim direcionada para resultados objetivos e não focadamente exploratória da história de vida dos pacientes.

Há evidentemente relatos de sucesso em todo tipo de psicoterapia, deste modo não invalidamos nenhuma iniciativa, nenhum método, nenhuma abordagem, porque aquilo que não funciona para dado indivíduo pode ser a solução para outro.

Enfim, o que se chama tratamento social é tudo o que pode contribuir para o bem-estar do paciente: sua família, sua religião, seu trabalho, seu lazer, em resumo, sua própria vida, como ele pode vivê-la da melhor forma.

Concluindo nossa breve apreciação da Depressão, sob o viés da ciência médica oficial, devemos ressaltar que há um grande estigma a respeito da pessoa diagnosticada com qualquer distúrbio mental, isto prejudica e algumas vezes inviabiliza um tratamento eficaz. Em outros termos, o paciente evitará ao máximo o tratamento da medicina oficial para não se expor publicamente, recorrendo a ele quando, pela necessidade, não se trata mais de uma depressão leve, mas esta já avançou para moderada ou severa. As fontes consultadas nos informam que, muitas vezes, o médico não dispõe de condições para aplicar um tratamento psicológico (mesmo estando capacitado para isto), assim ele prefere o uso do psicofármaco. Dados de pesquisa dizem que o psicofármaco não causa dependência química, se usado corretamente, porque o chamado “desmame” propicia a retirada gradual do medicamento, sem sequelas para o organismo. Sobre dependência psíquica, o tema é bem mais controverso e não há respostas concludentes. De todo modo, o paciente teme e tenta evitar o uso do psicofármaco, tanto pelo já aludido estigma da doença mental, quanto pela informação que detém (correta ou não) a respeito desta classe de medicamentos.

Por outro lado, “os medicamentos *para uso psiquiátrico são melhores do que o placebo ... mas nem sempre muito*. É essencial ser humilde, ter discernimento sobre como e quando prescrever adequadamente – e estar consciente e desejoso de usar estratégias alternativas” é a recomendação de Harrison, Geddes & Sharpe (p. 122).

Neste contexto então em que a depressão leve pode ser tratada, com igual resultado ao fármaco, com um tratamento de apoio, que nada mais é do que uma escuta empática, e que o profissional médico não tem condições de fazê-lo, preferindo a ação direta do psicofármaco (de alto custo, diga-se, e com boas chances de ser rejeitado pelo paciente), sentimo-nos confortáveis em buscar alternativas menos agressivas ao organismo, tanto no sentido de sua composição química, quanto na possibilidade de causar alguma dependência psíquica.

VISÃO INTEGRATIVA

Entendemos que as propostas alternativas, complementares e integrativas de saúde já tiveram seu reconhecimento oficial, tanto pela recomendação da Organização Mundial da Saúde, quanto pelos governos dos estados-membros. No caso brasileiro, o Ministério da Saúde, com a portaria 971 de 03 de maio de 2006, reconhece a Acupuntura, a Homeopatia, a Fitoterapia e o Termalismo Social / Crenoterapia; com a portaria 1600 de 17 de julho de 2006, reconhece a Medicina Antroposófica e; com a portaria 849 de 27 de março de 2017, reconhece a Arteterapia, o Ayurveda, a Biodança, a Dança Circular, a Meditação, a Musicoterapia, a Naturopatia, a Osteopatia, a Quiropraxia, a Reflexoterapia, o Reiki, a Shantala, a Terapia Comunitária Integrativa e o Yoga.

Assim, não nos deteremos em demonstrações da eficácia destas práticas, mas passaremos de imediato a quais contribuições podem elas oferecer no enfrentamento da

depressão, como alternativa ou complemento³² à medicina oficial. Não exploraremos todas as práticas elencadas, nem, nas escolhidas, todos os recursos possíveis. Vamos nos limitar, neste ensaio, a uma ideia introdutória, àquilo que se possa fazer em casa sem riscos.

FITOTERAPIA

Está assim definida, na Portaria ministerial 971:

A fitoterapia é uma terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal.

Após a publicação da portaria, vários estudos foram feitos no sentido de apresentarem o uso correto das plantas. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) publicou em 2011 o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. A lista das formulações indicadas não é longa, são 83, todavia há para cada uma delas estudos laboratoriais que comprovam sua eficácia. Em nossa bibliografia, apresentamos fontes que mostram um número bem maior de formulações, mas muitas delas carecem de estudos, sendo muitas vezes o resultado da tradição, com informações dadas por raizeiros, benzedeiros, curandeiros, pajés, etc. Não são desprezíveis estas fontes, mas o Formulário pretendeu ser conservador e apresentar propostas muito seguras de uso.

Consultando então o Formulário, para enfrentar uma depressão leve, teríamos:

- *Citrus aurantium L.* (laranja amarga), na forma de chá (por infusão³³): 1 a 2 gramas de flores secas e 150 ml de água. Toma-se 5 minutos após o preparo, no início da noite. A ser evitado por cardiopatas.
- *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf (capim-santo, capim-limão, capim-cidreira, cidreira), na forma de chá (por infusão): 1-3 gramas de folhas secas e 150 ml de água. Tomar 5 minutos após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia.
- *Matricaria recutita L.* ou *matricaria chamomilla L.* (camomila), na forma de chá (por infusão): 3 gramas de inflorescências secas e 150 ml de água. Toma-se 5 a 10 minutos após o preparo, 3 a 4 vezes entre as refeições.
- *Passiflora alata* Curtis (maracujá), na forma de chá (por infusão): 3 gramas de folhas secas e 150 ml de água. Toma-se 10 a 15 minutos após o preparo, 2 a 4 vezes ao dia.

Estas são então as indicações que podemos entender como muito seguras, apoiando-se no Formulário.

³² Há toda uma discussão a respeito dos termos “alternativo”, “complementar” e “integrativo”. No *status quo* estabelecido na realidade brasileira, o termo “alternativo” causou desconforto, porque a medicina oficial podia ser substituída por outra opção. Para politicamente ser apaziguada a situação, propôs-se o termo “complementar”, deixando a oficial com a sua primazia e dando liberdade para outras propostas. Não é todavia pacífico este entendimento, porque determinados tratamentos só funcionam se cessado o tratamento médico oficial. O paciente precisa ser conscientizado de sua escolha e assumir sua responsabilidade na decisão. Exemplifiquemos a problemática com situações antigas, relatadas no sistema homeopático, desde a época de Hahnemann. Determinado paciente vem fazendo uso de alopáticos, tendo efeitos paliativos e sem uma cura efetiva. Em determinado momento, já exausto da falta de solução, ele procura a homeopatia. A homeopatia não pode complementar o seu tratamento, porque o efeito de seus medicamentos só funciona se cessado o alopático. O paciente abandona a alopatia. Antes de iniciar seu efetivo tratamento homeopático, ele deve tomar algo (também homeopático) para se purificar dos alopáticos paliativos, limpando seu organismo e preparando-o para o remédio eficaz. Neste período de limpeza, o paciente perde aqueles “benefícios” paliativos e, às vezes, se desespera, tendo a sensação de que sua situação piorou. Não tendo paciência para esperar uma solução, ele precipitadamente diz: estava mal com a alopatia, mas estou ainda pior com a homeopatia, vou voltar logo para o sistema anterior antes que eu morra! Evidentemente, nem todo problema se enquadra neste modelo que acima descrevemos, este é apenas um exemplo possível. O termo “integrativo” é aquele que está mais sendo incentivado atualmente e deste modo procura-se minimizar a oposição alternativo – complementar. De fato, o termo por si só não resolve questões metodológicas, filosóficas, estruturais dos diversos sistemas de saúde.

³³ Infusão: ferve-se a água e esta é despejada sobre o vegetal. Abafa-se e aguardam-se alguns minutos.

Os chás não se conservam muito tempo, assim a recomendação é que diariamente se repita a operação. As tinturas, por outro lado, por causa da presença do álcool duram vários meses. São preparadas do seguinte modo:

- 1) Coloca-se uma quantidade do vegetal em um frasco de vidro (folhas, caules, cascas, flores, etc.; secas ou verdes, de acordo com a orientação de cada uma especificamente);
- 2) Cobre-se esta quantidade com álcool. Coloca-se sobre o álcool igual quantidade de água.
- 3) Este frasco é fechado e permanece cerca de uma semana em repouso, em local fresco, ao abrigo da luz, podendo ser agitado algumas vezes no período.
- 4) Filtra-se, retirando o vegetal, e está pronta a tintura.

Melhora a qualidade do produto final, se usarmos álcool de cereais, ao invés do álcool comum e se usarmos água destilada, ao invés da água filtrada somente. Melhora também a conservação se a tintura ficar depositada em frasco escuro, ao abrigo da luz e do calor.

Com os mesmos vegetais acima apresentados podemos fazer suas tinturas. Não se ingere diretamente a tintura, mas ela é diluída em água (4 a 5 gotas em um copo). Com a tintura pode-se fazer também sabonetes e, deste modo, a absorção do produto se fará pela pele.

Concluindo, ainda devemos mencionar algumas plantas que, em geral, a bibliografia recomenda para a depressão leve:

- *Hypericum perforatum* L. (hipérico, erva-de-são-joão, hipericão, alecrim-bravo, orelha-de-gato). “Internamente, é utilizada na forma de decocto³⁴ contra ansiedade (principalmente de crianças) e tensão nervosa, distúrbios da menopausa, síndrome pré-menstrual, ciática e fibroses. Não é recomendável para pacientes com depressão crônica”. (LORENZI & ABREU MATOS p. 297).
- *Lactuca sativa* L. (alface, alface comum). “Nos casos de perturbações do sistema nervoso (depressão, angústia, ansiedade, excitação e insônia) é indicado o mesmo chá³⁵, sem açúcar e em maior dose (1 xícara de chá 2-3 vezes ao dia)” (LORENZI & ABREU MATOS p. 147).
- *Avena sativa* (aveia). “A aveia é um dos melhores remédios para ‘alimentar’ o sistema nervoso, particularmente em situações estressantes. É considerada um específico para casos de debilidade nervosa e exaustão quando associadas à depressão”. (HOFFMANN, p.251). “O mingau é a forma mais apropriada de se comer aveia. Extrato fluido: em forma líquida, em geral se apresenta como extrato fluido. Tome 3 a 5 ml três vezes ao dia” (*idem*, p. 252).

Aquilo que foi dito sobre tinturas vale aqui também para estas preparações apresentados como chás. Encerramos aqui a contribuição da Fitoterapia, sem exaurirmos todas as possibilidades.

NATUROPATIA

Está assim definida, na Portaria ministerial 849:

É entendida como abordagem de cuidado que, por meio de métodos e recursos naturais, apoia e estimula a capacidade intrínseca do corpo para curar-se. Tem sua origem fundamentada nos saberes de cuidado em saúde de diversas culturas, particularmente aquelas que consideram o vitalismo, que consiste na existência de um princípio vital presente em cada indivíduo, que influencia seu equilíbrio orgânico, emocional e mental, em sua cosmovisão. A Naturopatia utiliza diversos recursos terapêuticos como: plantas medicinais, águas minerais e termais, aromaterapia, trofologia, massagens, recursos expressivos, terapias corpo-mente e mudanças de hábitos.

No amplo espectro da Naturopatia, vamos nos ater à Aromaterapia. É definida como:

³⁴ Decocto ou decocção: a água é fervida junto com o vegetal. Depois da fervura, abafa-se e aguardam-se alguns minutos. Normalmente empregado para substâncias duras como caules, cascas e caroços.

³⁵ Infusão de folhas picadas na proporção de 2 colheres de sopa para 1 xícara de água fervente adoçada com mel.

um segmento da medicina natural que consiste na utilização de um tipo especializado de remédio fitoterápico: os óleos essenciais, os quais são altamente concentrados, puros, vegetais, extremamente voláteis, destilados de forma natural cuja função primordial é auxiliar no tratamento preventivamente e curativamente dos problemas ou moléstias que atingem o indivíduo trabalhando os aspectos relativos: as questões físicas, mentais, emocionais e espirituais (BITTAR, p. 19).

No enfrentamento da depressão leve, são recomendados os seguintes óleos essenciais:

- Alecrim
- Eucalipto
- Gerânio
- Jasmim
- Laranja
- Lavanda
- Litsea cubeba
- Manjerição
- Rosa
- Sálvia
- Tangerina
- Ylang-ylang

O uso direto sobre a pele pode causar irritações. Recomenda-se que ele seja misturado com um óleo vegetal, que é então chamado de carreador. Os carreadores recomendados são:

- Abacate
- Amêndoa doce
- Coco
- Gergelim
- Maracujá
- Semente de Uva

Há três modos principais de uso do óleo essencial, que aqui sugerimos:

- 1) abrir o frasco do óleo essencial e aspirar o seu aroma; depositá-lo na palma da mão e esfregá-lo nos pulsos, no peito e junto ao pescoço, para absorção pela pele. Evite tomar sol. Para muitas pessoas, como dissemos, ele causa irritação, portanto siga o procedimento seguinte.
- 2) colocar em um recipiente raso, uma pequena quantidade do óleo carreador, pingar sobre ele algumas gotas do óleo essencial. Usar como descrito no item 1, aspirando e esfregando.
- 3) colocar a mistura óleo essencial/carreador ou somente o óleo essencial em um hidratante neutro, usar como descrito no item 1.

Usar três a quatro vezes ao dia.

Demos uma lista de óleos essenciais e carreadores possíveis para a depressão, a escolha deve incidir sobre aqueles que são agradáveis ao paciente. Um mistura de óleos essenciais é também recomendável, por volta de cinco, e apenas um carreador.

Uma fórmula com bons resultados é a seguinte: alecrim + rosa + ylang-ylang, com o carreador semente de uva.

REFLEXOTERAPIA

Está assim definida, na Portaria ministerial 849:

Também conhecida como reflexologia, é uma prática que utiliza estímulos em áreas reflexas com finalidade terapêutica. Parte do princípio que o corpo se encontra atravessado por meridianos que o dividem em diferentes regiões. Cada uma destas regiões tem o seu reflexo, principalmente nos pés ou nas mãos. São massageados pontos-chave que permitem a reativação da homeostase e equilíbrio das regiões do corpo nas quais há algum tipo de bloqueio ou inconveniente.

Ann Gillanders (p. 201) recomenda, como área principal a tratar da depressão, “todo o sistema endócrino para equilibrar a produção hormonal”. Neste sistema estão os ovários, os testículos, as glândulas supra-renais, o timo, a tireóide, as glândulas pineal e pituitária e o hipotálamo.

Onde massagear:

- 1) Massageando a superfície de ambos os dedos do pé, estimulamos o cérebro, aqui focando nas glândulas pineal e pituitária e o hipotálamo. Observe a imagem da planta dos pés.
- 2) Na raiz do dedão, em ambos os pés, está o pescoço. Para a tireóide este o ponto a ser massageado.
- 3) Na superfície do pé esquerdo está o coração. Massageie-o para estimular o timo. Veja a imagem da planta dos pés.
- 4) As glândulas supra-renais estão próximas aos rins, localize estes órgãos em ambos os pés e estimule-os. Eles estão aproximadamente no meio da planta do pé.
- 5) Finalmente ovários e testículos estão nas laterais de ambos os pés, entre o calcanhar e o osso maléolo lateral. Veja a imagem abaixo. Massageie esta superfície.



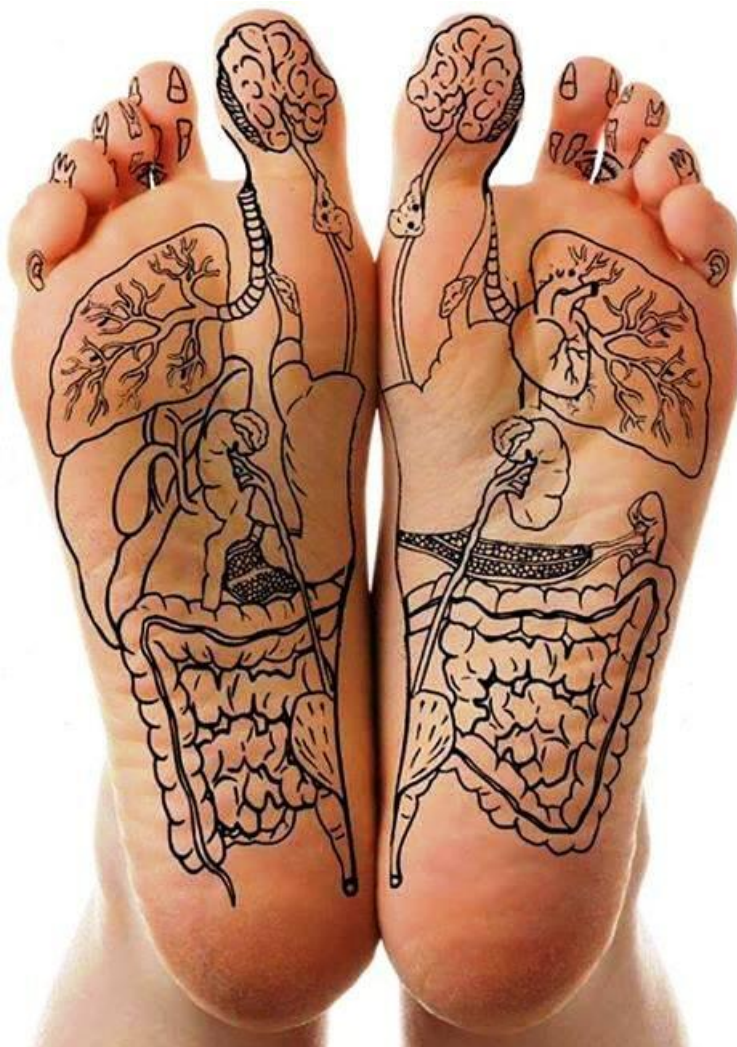


Imagem das plantas do pés, com a localização dos órgãos.
A depender da fonte, a localização muda.

Demos acima um roteiro mais focado nos pontos em que a massagem teria um efeito mais direto no enfrentamento da depressão, todavia a recomendação geral é que a massagem seja feita de modo amplo em toda a superfície de ambos os pés, bem como nas suas laterais e áreas superiores, até próximo das canelas.

Inicialmente limpe os pés com álcool, seque-os com um toalha de papel e aplique um óleo, que pode ser um dos carreadores acima elencados (melhor ainda se com algum dos óleos essenciais). Massageie com toda a mão, sobretudo com a superfície do polegar. Use de bom-senso na aplicação da força, não pode ser exagerada para não causar ferimento, não pode ser muito leve porque a pressão é importante na técnica.

Recomenda-se um procedimento diário, ou duas vezes ao dia, com duração de alguns minutos.

YOGATERAPIA

O Yoga, na Portaria ministerial 849, está assim definida:

É uma prática que combina posturas físicas, técnicas de respiração, meditação e relaxamento. Atua como uma prática física, respiratória e mental. Fortalece o sistema músculo-esquelético, estimula o sistema endócrino, expande a capacidade respiratória e exercita o sistema cognitivo. Um conjunto de ásanas (posturas corporais) pode reduzir a dor lombar e melhorar. Para harmonizar a respiração, são praticados exercícios de controle respiratório denominados de prânâyâmas. Também, preconiza o

autocuidado, uma alimentação saudável e a prática de uma ética que promova a não-violência. A prática de Yoga melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral.

Existem muitos recursos no Yoga para o enfrentamento da depressão, todavia requerem a orientação de um profissional. Aqui nos limitaremos a alguns mudrás (gestos) e a um único ásana (postura), que podem ser executados sem absolutamente nenhum risco.

Sentado de maneira confortável, respirando com tranquilidade, mantendo de preferência os olhos fechados, faça por alguns minutos os seguintes gestos:



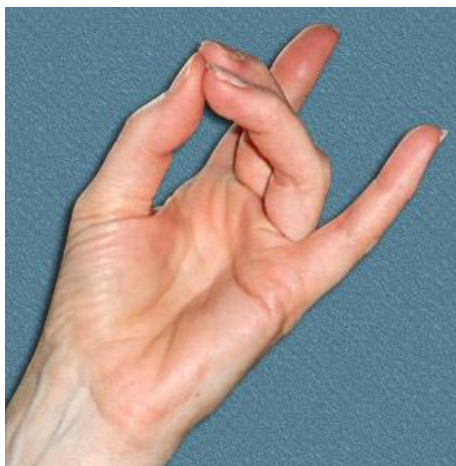
yoni lingam mudrá (fonte: <https://br.pinterest.com>)



Shiva lingam mudrá (fonte: <http://www.yogawiz.com>)



Padma mudrá (fonte: [www. http: thecucuroom.com](http://www.thecucuroom.com))



Prana mudrá (fonte: <http://www.mudrascience.com>)
Fazer simultaneamente com ambas as mãos.

Quanto mais puderem ser feitos, mais benefícios serão hauridos.

Finalmente, um ásana (postura). De pés juntos, tocando calcanhares e dedões, alongue os dedos dos pés, para total contato com o chão. Deve-se manter firme os joelhos, contrair os quadris e abdômen, pôr o peito para frente e segurar a coluna estendida e o pescoço reto. Distribua o peso por igual e não segure a respiração. Permaneça por alguns minutos nesta postura, repetindo diariamente, se possível mais de uma vez ao dia.



Postura da montanha tadásana (fonte: <http://www.hoiy.org>)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estamos convencidos de que as Práticas Integrativas e Complementares à saúde podem oferecer muitas soluções satisfatórias no enfrentamento das diversas moléstias.

Neste ensaio, escolhemos como estudo de caso a depressão leve. A escolha se deu numa moléstia de grau leve para que oferecêssemos algumas opções para se tentar em casa, testando e verificando a sua eficácia, sem todavia impor ao paciente algum risco. Para o grau moderado ou severo da mesma doença, importaria então a presença de profissionais especializados, com as mesmas técnicas aqui escolhidas, o que inviabilizaria a nossa ideia inicial: que o leitor possa minimamente verificar a validade das práticas.

BIBLIOGRAFIA

- AMARAL, Fernando. **Técnicas de aplicação de Óleos Essenciais**. Terapias de saúde e beleza. São Paulo: Cengage Learning, 2016.
- ARRUDA CAMARGO, Maria Thereza Lemos de. **As plantas medicinais e o sagrado**. A etnofarmacobotânica em uma revisão historiográfica da medicina popular no Brasil. São Paulo: Ícone, 2014.
- BITTAR, Rosângela Vecchi. **Aromaterapia na vida diária**. Receitas para viver melhor. São Paulo: Laços, 2014.
- CORDIOLI, Aristides Volpato; GALLOIS, Carolina Benedetto & ISOLAN, Luciano (org.). **Psicofármacos**. Consulta rápida. Porto Alegre: Artmed, 2015.
- DARWIN, Charles. **A expressão das emoções no homem e nos animais**. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.
- DETHLEFSEN, Thorwald; DAHLKE, Rudiger. **A doença como caminho**. Uma visão nova da cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem. São Paulo: Cultrix, 2007.
- FORMULÁRIO DE FITOTERÁPICOS DA FARMACOPEIA BRASILEIRA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011.
- GILLANDERS, Ann. **Guia Completo de Reflexologia**. São Paulo: Pensamento, 2008.
- GOMES, Horivaldo. **Manual de Yogaterapia**. Rio de Janeiro: Associação Nacional de Yoga Integral, 2015.
- HARRISON, Paul; GEDDES, John & SHARPE, Michael. **Psiquiatria**. Guia Prático de Medicina. Lisboa: Climepsi, 2006.
- HOARE, Joanna. **Guia Completo de Aromaterapia**. São Paulo: Pensamento, 2010.
- HOFFMANN, David. **O guia completo das Plantas Medicinais**: ervas de A a Z para tratar doenças, restabelecer a saúde e o bem-estar. São Paulo: Cultrix, 2017.
- INGHAM, Eunice D. **Histórias que os pés contam**. Passos para melhor saúde. São Paulo: Brasiliense, 1981.
- IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o Yoga**. Yoga Dipika. São Paulo: Pensamento, 2016.
- JOUNOU, Mireia Cabero. Tristeza. in BISQUERRA, Rafael (Coord.). **Educación Emocional**. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2013.
- LORENZ, Francisco Valdomiro. **Receituário dos melhores remédios caseiros**. São Paulo: Círculo do Livro, 1995.
- LORENZI, Harri & ABREU MATOS, Francisco José de. **Plantas Medicinais no Brasil**: nativas e exóticas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.
- MENTO FITOTERÁPICO. Farmacopeia Brasileira. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2016.
- NAIF, Nei. **Curso Completo de Terapia Holística e Complementar**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (<http://www.who.int/about/mission/es/>). Acessado em 15 de outubro de 2017.

PORTARIAS 971, 1600, 849. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Virtual da Saúde (<http://bvsms.saude.gov.br/>). Acessado em 15 de outubro de 2017.

POSSEBON, Elisa Gonsalves. **As emoções básicas:** volume 2. João Pessoa: Libellus, 2017.

POSSEBON, Fabricio. Espiritualidade e Saúde: a experiência grega arcaica. in revista Interações – Cultura e Comunidade, Belo Horizonte, v. 11, n. 20, jul./dez. 2016.

WILKINSON, Greg; MOORE, Bruce & MOORE, Pascale. **Tratamento da Depressão.** Guia Prático de Medicina. Lisboa: Climepsi, 2005.

BIODANZA: encontros de Espiritualidade e Saúde

O objetivo deste artigo é apresentar a Biodanza enquanto um sistema de desenvolvimento humano criado por Rolando Toro Araneda. Para tanto, pretende-se refletir sobre o conceito de Biodanza e seus conceitos estruturantes de dança, música e vivência. Além disso, busca-se examinar as questões principais das cinco linhas de vivência da Biodanza – afetividade, vitalidade, criatividade, sexualidade e transcendência – destacando os elementos que possam contribuir para o campo da espiritualidade e saúde.

BIODANZA: ELEMENTOS FUNDANTES

A Biodanza é um sistema de desenvolvimento humano criado por Rolando Toro no qual os movimentos e as cerimônias de encontro, acompanhados de música e canto, geram vivências capazes de modificar o organismo nos níveis imunológico, homeostático, afetivo-motor e existencial.

A concepção teórica e estruturante da Biodanza parte do pressuposto de que, no ser humano primitivo, a percepção da totalidade era algo natural: a harmonia do universo estava também nele. A sucessão do dia e da noite, o curso da lua, o nascer e o pôr do sol, o ritmo das quatro estações, o vaivém do mar, a melodia do vento. O vôo das aves, as migrações de certas espécies, eram também expressão de ritmo e harmonia. Não se dissociando do universo, as pautas musicais da natureza imprimiam no homem uma ressonância profunda.

A Biodanza se propõe a um reencontro com o que há de mais primitivo no ser humano, que é o reconhecimento profundo de que o próprio corpo é um fragmento não isolado do universo vivo: o som de seu coração, a cadência do andar, a oscilação do sono e da vigília, o ritmo respiratório. Esta unidade e o reconhecimento de que a vida no universo pulsa em ritmos e harmonias, cria uma musicalidade em todos os seres, que se realizada como uma força ordenadora pró-vida (princípio biocêntrico) e permite a realização da dança como uma expressão genuína deste movimento interior e universal. Esta noção de unidade é o cerne da concepção de espiritualidade subjacente a toda a proposta da Biodanza:

La percepción de la “Unidad Suprema” experimentada por los místicos es perfectamente coherente con esta cisión. Podemos descubrir en estados expansivos de consciencia esta realidad fundadora y penetrar en las raíces de una “Cultura de la vida” (Toro, 2009, p.76).

A percepção musical na Biodanza não é somente um ato auditivo. A música é ouvida com todo o corpo; ainda mais, com todos os tecidos corporais. Os seres vivos no mundo possuem ritmo, harmonia, sons. Dançam. Quando uma pessoa realiza a sua própria dança, entrando em contato com o seu próprio movimento natural, consegue sentir-se integrante do cosmos. A dança, enquanto um movimento profundo e intenso de entrega, tem o poder de identificação com a totalidade.

Neste sentido, a vida tem uma qualidade sagrada que pode ser acessada para superar patologias das civilizações. O retorno ao primitivo é compreendido como curativo. Distante da dicotomia entre sagrado e profano, Rolando Toro terá como proposição a hierofania como a manifestação do sagrado.

A Biodanza é compreendida como uma “dança do amor”, restabelecendo o sentido cósmico dos impulsos vitais do indivíduo.

A metodologia da Biodanza consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo, que vão permitir o desenvolvimento de potenciais genéticos.



A vivência é um conceito chave e é entendida como o momento vivido com intensidade e não apenas com o que é experimentado. Apenas no aqui e no agora, no presente, podem ser vivenciadas, de forma profunda e regeneradora, e, em grupo, experiências de bem viver.

Os benefícios da Biodanza são reconhecidos mundialmente. Dentre eles, podemos destacar os seguintes: aumento da energia vital e disposição para a ação; aumento da integridade motora (ritmo, coordenação, flexibilidade, harmonia de movimentos); resistência ao estresse; estimulação do processo de auto-conhecimento; melhoria da auto-estima; capacidade de substituição da depressão por novas motivações para viver; melhoria da capacidade de comunicação e vínculo afetivo; regulação do sono e da pressão arterial; estimulação da criatividade, no sentido da renovação existencial; aumento da resposta imunológica.

Rolando Toro identificou 5 potenciais genéticos que são bloqueados ao longo do tempo: afetividade, criatividade, vitalidade, transcendência e sexualidade. Esses potenciais são portais de acesso ao sagrado, daí a necessidade de desbloqueá-los. Nas palavras de Rolando Toro

Mi tesis es que todos los aspectos de la vida humana, considerados tradicionalmente como parte de la esfera psíquica, tienen un origen biológico; es decir, son generados en el corazón de los procesos celulares, alcanzan por diferenciación la cualidad de impulsos, pulsiones e instintos, y se transforman en los seres humanos en vivencias, emociones y sentimientos (Toro, 2009, p.133).

Assim nasceu um conjunto estruturante lógica e sequencialmente determinado para induzir vivências para o desenvolvimento de cada um desses potenciais; e a esse processo de desenvolvimento denominou-se linhas de vivência. Vejamos cada uma delas.

LINHA DE VIVÊNCIA DE AFETIVIDADE

A afetividade é um estado de afinidade para com os seres, capaz de originar sentimentos de amor. Nas palavras de Rolando Toro,

Por “afectividad” entendo un estado de afinidad profunda hacia los otros seres humanos, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, solidaridad. Sentimientos opuestos, como la ira, los celos, la inseguridad, la envidia pueden también ser considerados sin duda como componentes de este complejo fenómeno.

En mi opinión, de todas maneras, la afectividad no es solamente la expresión de un sentimiento individual o una forma sutil de comunicación, sino también la manifestación de mensajes relacionales preexistentes en cada uno de nosotros que predisponen los vínculos afectivos entre los seres humanos; estamos en efecto unidos por múltiples canales de conexión, de los cuales no estamos conscientes (Toro, 2009, p.143).

Assim, a linha de afetividade é considerada a expressão da identidade. Nesta concepção, as pessoas que possuem uma identidade débil, com problemas de estima, são incapazes de amar pois têm medo da diversidade, do que é novo ou diferente de si, não conseguindo criar vínculos saudáveis e nutritivos com outras pessoas.

Compete à Biodanza organizar um conjunto de vivências para promover um estado evolutivo superior que não está necessariamente unido à sensibilidade nem à inteligência. O sentimento de amor à humanidade, expresso em ações, está ligado ao processo evolutivo da espécie. Pessoas inteligentes e sensíveis, mas sem capacidade de amor, são capazes de inconcebíveis níveis de violência.



É importante destacar que, diferente de outras vivências em que predominam estados passageiros “aqui e agora”, Rolando Toro define afetividade como um processo mais complexo, com uma duração no tempo maior, incluindo inclusive processos conscientes e representações simbólicas.

Os transtornos da auto-estima (sentimentos de inferioridade ou superioridade) são obstáculos para que as pessoas possam expressar livre e naturalmente o amor, o altruísmo, a amizade ou a maternidade. As pessoas que estão com a identidade enfraquecida não conseguem “identificar-se” com outro, e seu comportamento é defensivo, intolerante ou destrutivo.

Isso significa que o medo e a intolerância ao diferente, ao estranho, à diversidade, é produto da insegurança diante do que é diverso. Nasce aí uma zona de desconforto, gerada pelo medo de se deparar com o desconhecido, pois o outro não é sentido como um semelhante e sim como um estranho.

Nesses termos, a aversão ao que é diferente de si pode desencadear horrores. Verdadeiras tragédias humanas já foram vividas na história da humanidade pela ausência deste vínculo profundo de solidariedade e amor ao próximo. O fortalecimento da identidade das pessoas é o caminho para o desenvolvimento de uma ética prática.

LINHA DE VIVÊNCIA DE VITALIDADE

Do ponto de vista existencial, vitalidade significa ter fortes motivações para viver e possuir energia disponível para a ação (“ímpeto vital”). Sentimentos de alegria interior, entusiasmo, plenitude existencial, são características de uma pessoa vital. A vitalidade está vinculada ao humor endógeno (estados de ânimo, eufórico ou depressivo).

As pessoas normalmente podem estabelecer uma conexão altamente precisa com todas as manifestações de vida que as rodeiam. Uma espécie de sabedoria milenar orienta os seres vivos para as fontes nutritivas do mundo; a percepção se dirige para aquilo que gera neles vida e mais vida. Todavia, muitas pessoas perderam, por um lento processo de degradação instintiva, a capacidade de conexão à vida.

A conexão à vida se encontra, hoje em dia, totalmente atrofiada. Quase não há “reflexos de vida” no cidadão comum de nossas metrópoles. Poder-se-ia alegar que a doença é a incapacidade de estabelecer *feedbacks* com tudo aquilo que está vivo no ambiente.



Para a avaliação da saúde em Biodanza, foram selecionados alguns “Índices de Vitalidade” (Toro, 2009) significativos:

2. Capacidade de esforço
3. Vitalidade do movimento
4. Estabilidade neurovegetativa
5. Potência dos instintos
6. Estado nutricional

De acordo com Toro (2009), o indivíduo que tem vitalidade pode, a princípio, possuir características fáceis de reconhecer, como por exemplo o riso fácil, a agilidade dos movimentos, a sonoridade e expressão da voz, dentre outros. No entanto, é preciso atentar para a seguinte questão:

No obstante, el campo de la vitalidad se extiende bien más allá del terreno de los índices clínicos, e incluye aquél que podría llamarla “vitalidad existencial”. Ciertas personas cuyos índices clínicos están en sus valores óptimos sufren sin embargo de sérios conflictos emotivos, de dificultad de comunicación, de ausencia de una visión global de la existencia, etcétera. Tarde o temprano los índices clínicos de vitalidad son influenciados por las otras líneas de vivencia: sexualidad, creatividad, afectividad, trascendencia (Toro, 2009, p.136).

Nesses termos, em uma sessão de Biodanza, pode ser relativamente fácil descobrir, pela leitura dos movimentos, aquelas pessoas que têm maior vitalidade; no entanto, a

simples potência dos movimentos não é equivalente à vitalidade. Pessoas aparentemente fortes podem sofrer de transtornos graves como hipertensão, diabetes, epilepsia ou graves problemas psicológicos.

LINHA DE VIVÊNCIA DE SEXUALIDADE

Sexualidade e vida estão indissoluvelmente ligadas. O desejo sexual constitui uma forte motivação para viver. A sexualidade humana adquire expressões emocionais, efetivas e de refinamento de grande importância. A sexualidade é um modo de ser e de crescer. Toda nossa existência se desdobra sobre a trama sexual. A identidade humana se organiza no fluxo natural da energia erótica. A energia erótica é energia cósmica que gera vida.

Se a sexualidade é "um modo de ser", significa que a sexualidade não é apenas uma expressão das glândulas endócrinas e da genitalidade. Tampouco está limitada à função reprodutora ou ao orgasmo. A sexualidade abarca a totalidade do ser. Nossa existência está impregnada de sexualidade e, até poderíamos afirmar, que a vivência de estar vivo se nutre dessa energia difusa de erotismo. Separar nossa percepção do mundo de seu componente sexual é uma grave dissociação que afeta diretamente o Inconsciente Vital (Toro, 2009).

"Vivência sexual é difusa", isto é, não está localizada só nos genitais; é uma sensação corporal relacionada com profundas necessidades internas, com elementos de angústia, com estados de humor endógeno e desejos de fusão global com os elementos e com os seres humanos.

A vivência da sexualidade é uma expressão do inconsciente vital que se manifesta como sensações de prazer cenestésico de intensidades variáveis e que podem conduzir ao estado de êxtase.

A força secreta de nossas motivações existenciais é a sexualidade. A vivência da sexualidade é primordialmente corporal e logo pode derivar em fantasias ou em ações.

Experimentar um intenso desejo sexual mobiliza o organismo inteiro. O desejo ativa as glândulas sexuais, acelera o ritmo do coração, agita a respiração e mobiliza ciclos completos de ações para alcançar sua satisfação. Nas palavras de Rolando Toro,

Reforzar la propia sensibilidad para encontrar las vías que conducen al placer es parte del aprendizaje propuesto en la Biodanza. Aprender a disfrutar de todos los grandes y pequeños placeres de la vida es la cosa más importante. El placer de la danza, en el sentido que le da la Biodanza, es la primera apertura. Aprender a sentir la música en estado de trance es otra. Hacerse consciente de los placeres cotidianos es la tercera vía. Desarrollar todas las posibilidades del erotismo es la cuarta. (Toro, 2009, p.138).

Os prazeres cotidianos estão à nossa disposição: o prazer de um banho na temperatura adequada, com sabonetes suaves, e do contato de toalhas macias; o prazer de pisar na grama, na areia da praia, num tapete suave; ou de caminhar pela rua com sapatos cômodos e agradáveis; o prazer de respirar, de beber água; o prazer dos alimentos, de comer uma fruta, tomar um suco.

LINHA DE VIVÊNCIA DE CRIATIVIDADE

A noção de criatividade, entretanto, está para além do aspecto cognitivo. Ao definir criatividade através de uma "narrativa do extraordinário", Rolando Toro fala de uma manifestação de forças universais ou espirituais, de uma superabundância colocada em movimento para gerar o novo.

Toda pessoa carrega dentro si o poder de manifestar as coisas do universo e o artista é apenas aquele que tem a coragem de expressar suas potencialidades. Nas palavras de

Rolando Toro “Esta línea está vinculada al instinto de exploración y a los impulsos de innovación presentes en los organismos vivientes.”(Toro, 2009, p.138).

O conceito de criatividade pode ser compreendido como a capacidade de criar inovações que comunicam uma mensagem, mesmo que potencial, aos outros. A criatividade produz uma ressonância no outro. A criação artística emerge quando a espontaneidade e a inventividade do fluxo-fantasia estão em unidade profunda.

Para Rolando Toro a criatividade humana é uma manifestação sutil das formas biocósmicas que estão presentes no indivíduo. Segundo ele,

Comprendo que esta idea pueda parecer difícil para aquellos que están habituados a ver el fenómeno creador como una manifestación sólo de la mente. Ha llegado el momento de asumir nuestra grandeza, no formando parte de la mente unicamente, sino de la existencia toda. Para decirlo en modo aún más radical: nuestra grandeza se encuentra en nuestra vida. Es entonces el caso de abandonar los abordajes tradicionales de la psicología de la creatividad para entrar de lleno en la narración de lo extraordinario (Toro, 2009, p.139).

Distante do conceito elitista que separa os gênios criadores das pessoas comuns, Rolando Toro coloca a necessidade de permitir a expansão dos impulsos naturais criativos, que são de origem biocósmica. Nesses termos, todas as pessoas possuem capacidade de criar.



O processo criador pode ser entendido como uma gestação, por ter uma qualidade visceral, por ser a arte de deixar frutificar.

LINHA DE VIVÊNCIA DE TRANSCENDÊNCIA

Em Biodanza, o conceito de transcendência se refere a superar a força do Ego e ir “mais além” da autopercepção, para identificar-se com a unidade da natureza e com a essência das pessoas. O conceito de Transcendência consiste em a função natural do ser humano de vinculação essencial com todo o existente: seres humanos, animais, vegetais, minerais; em síntese, com a totalidade cósmica. Transcender é superar um limite.

Para Rolando Toro (2009), quem não pode abandonar a consciência de si mesmo, não tem a possibilidade de ingressar na experiência transcendente.



A percepção de si mesmo como intimidade e como abertura amorosa influi, indubitavelmente, sobre a evolução das pessoas, inundando-as de vitalidade e unidade interna. A experiência transcendente, por sua vez, dirige o indivíduo para experimentar o sagrado, o maravilhoso.

Nas palavras de Rolando Toro,

En Biodanza el concepto de “transcendencia” se refiere a la superación de la fuerza del próprio Yo y a la posibilidad de andar más allá de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y la esencia de las personas (Toro, 2009, p.144).

Certamente existem fatores inibidores da percepção, vinculados à rigidez do ego e ao bloqueio afetivo. Pessoas egocêntricas são incapazes de perceber com profundidade a outras pessoas. Na Biodanza as pessoas, ao relacionarem-se em uma Dança de Amor, restabelecem um sentido cósmico, integrando-se a uma unidade maior, que transcendem a si mesmas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Biodanza, para além da dicotomia entre o sagrado e o profano, proclama a unidade cósmica como possibilidade de acessar o maravilhoso, o sagrado que há em cada indivíduo. Este acesso se dá mediante o movimento corporal e sua expressão mais livre e íntima, no viver o aqui e o agora repleto de sentido.

A dança do amor encarna e dá vida ao divino, revelando-se um caminho para a espiritualidade, ao mesmo tempo em que pretende reorganizar neurofisiologicamente o indivíduo através do aceleração de processos bioregenerativos.

Biodanza é um caminho para a espiritualidade e para a saúde? Creio que sim. Os aspectos teóricos são desafiantes e suas vivências insubstituíveis e curativas. É uma possibilidade, enquanto prática integrativa e complementar, de cuidar de si e de outro.

REFERÊNCIAS

TORO, Rolando. **Biodanza**. Santiago: Cuarto Propio. 2009.

SOBRE OS AUTORES

ELISA GONSALVES POSSEBON é Professora Titular do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba, onde integra o Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões. Doutora em Educação pela Universidade Metodista de Piracicaba (2000). Possui Licenciatura em Pedagogia (1989), Especialização em Pesquisa Educacional (1991) e Mestrado em Educação (1996) pela Universidade Federal da Paraíba. É facilitadora Didata de Biodanza e especialista em Educação Biocêntrica pela *International Biocentric Foundation*. Coordenou o Grupo de Trabalho Educação Popular da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Educação-ANPEd e foi diretora da Associação Nacional de Administração da Educação-ANPAE-seção São Paulo. É pesquisadora do Núcleo de Educação Emocional do Centro de Educação da UFPB e do Grupo de Pesquisa Educação Emocional UFPB/CNPq. É autora de vários livros, dentre eles “Educação e a Curva Pedagógica” (2014), “Conversas sobre Iniciação à Pesquisa Científica” (2012), “Educação e Emoções” (2014), dentre outros. Atualmente coordena o projeto Vivência Emocional na Interface com as Mídias Digitais.

FABRICIO POSSEBON é Professor Titular da Universidade Federal da Paraíba, Departamento de Estudos da Religião, Centro de Educação (atualmente aposentado). É graduado em Letras: Grego Clássico e Português pela Universidade de São Paulo (1999), em Engenharia Civil pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (1985), mestre em Letras Clássicas pela Universidade de São Paulo (2000) e doutor em Letras pela Universidade Federal da Paraíba (2007). Possui especialização em Dependência Química pelo Colégio Dom Alberto, Santa Cruz do Sul, RS; especialização em Naturopatia pelo Centro Universitário - UNIESP-PB; e especialização em Psicologia Transpessoal pela Faculdade Unyleya. Colabora com o Núcleo de Educação Emocional (NEEMOC-CE-UFPB). Trabalhou também no Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões, na linha de pesquisa "Espiritualidade e Saúde". Tem 41 artigos acadêmicos e 38 livros (como autor ou coautor) publicados e orientou 48 alunos de mestrado e doutorado. É naturopata e facilitador de Biodanza. Desenvolve o projeto “Experiência Emocional na Interface com a Mídia Digital”. Possui formação complementar em yogaterapia (66 horas), aromaterapia (24 horas), florais de Bach (20 horas), fitoterapia (300 horas), reflexologia (16 horas), introdução ao yoga do som (20 horas), terapia Marma (40 horas), dança criativa (58 horas), constelação familiar sistêmica (120 horas), Reiki (24 horas), entre outras.

Currículo completo em <http://lattes.cnpq.br/2781959905615456>
Email: fabriciopossebon@gmail.com
WhatsApp: +55839981084421



CADERNOS DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Objetivam “divulgar a produção científica desenvolvida pelo NEEMOC, proporcionando maior intercâmbio entre a Universidade e a sociedade” (Res. Nº 24/2017, CONSEPE).

CENTRO DE EDUCAÇÃO

Diretora

Adriana Valéria Santos Diniz

Vice-Diretor

Valter Ferreira Rodrigues

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Coordenadora

Marilene Salgueiro

Vice-coordenadora

Taísa Caldas

Equipe editorial

Marilene Salgueiro

Taísa Dantas

Elisa Gonsalves

Fabricio Possebon

Maria Lucia Abaurre Gnerre

Secretaria editorial

Maria Emanuela Lima

Dedjany de Mendonça Delgado

