

Yoga Integração da MENTE e do CORPO (Parte I)

A palavra yoga pode ser traduzida como significando união, representando a ideia de que, com esta prática, é possível facilitar a união do corpo e da mente que, na verdade, não existem separadamente mas que, muitas vezes, são vividos como tal. Num artigo dividido em duas partes, Laura Sanches foca as particularidades do yoga.



Laura Sanches *

O corpo armazena todas as nossas vivências

em Wilber, um reconhecido teórico da Psicologia Transpessoal, explica que, as crianças, enquanto pequenas, vivem num estado de fusão entre a mente e o corpo. Uma criança pequena não faz a distinção entre o seu corpo e as suas emoções, ou os pensamentos. Mas, à medida que vamos crescendo, começamos a fazer esta separação.

Wilber explica que, com o desenvolvimento começamos cada vez mais a identificar o nosso eu com a parte superior do corpo, a cabeça, passando a haver uma clara distinção entre os processos físicos ou biológicos e os processos mentais. É nesta zona que localizamos geralmente a sede do nosso eu e o resto do corpo acaba por ser vivenciado como se fosse independente. Isto pode ser visto até na forma como falamos: quando dizemos «o meu corpo», «o meu pé», «o meu dedo», como se o corpo fosse propriedade deste eu com que nos identificamos. **Esta se-**

paração pode ser experienciada como algo forte, causador de um mal-estar e insatisfação que nem sempre conseguimos perceber de onde vêm, ou pode ser apenas uma ligeira sensação de que não estamos a tirar todo o partido da vida, de que algo nos falta. Muitas vezes, é esta sensação de insatisfação permanente que nos leva a procurar o yoga ou outro tipo de actividades que possam preencher esse vazio. É no corpo que armazenamos todas as nossas vivências, que guardamos as memórias mais profundas associadas às experiências e emoções que vivemos ao longo da vida.



Reacções fisiológicas

Candace Pert, investigadora, cujo trabalho acerca dos neuropeptídeos contribuiu para o surgimento da psico-neuroimunologia (estudo da relação entre os processos mentais e os sistemas nervoso e imunitário), define as emoções como a componente biológica dos sentimentos, vendo-as como **uma ponte entre a mente e o corpo**. Cada vez que sentimos de-

Praticar yoga facilita maior integração

Praticar yoga pode ser também uma ferramenta muito útil para facilitar esta integração. No entanto, nos casos em que haja demasiadas memórias traumáticas ou em que estas sejam demasiado fortes, o yoga poderá não ser suficiente para a promover, **sendo importante procurar também o auxílio da psicoterapia**. Neste caso, o yoga pode tornar-se uma boa ferramenta para ajudar a acelerar o processo terapêutico.

Ao mesmo tempo, o trabalho realizado na psicoterapia irá permitir-nos tirar mais partido da prática, visto que nos ajudará a sentir o corpo de forma mais agradável e gratificante.

terminada emoção desencadeamos uma série de reacções fisiológicas correspondentes a ela, activando determinadas partes do corpo. **Quando as emoções são muito dolorosas queremos afastá-las da nossa consciência**. Assim, a parte do corpo que corresponde a essa emoção ficará também como que afastada ou mesmo desligada da consciência. Isto significa que pode não ser fácil sentirmos conscientemente essa zona do corpo ou, simplesmente, podemos sentir que temos maior dificuldade em movimentar essa zona, por exemplo, por estar um pouco

mais rígida.

Além disto, **o nosso corpo está também relacionado com quem somos e com quem gostaríamos de ser**. É através dele que nos mostramos e que comunicamos com o exterior. Assim, reflecte-se também no corpo a imagem que temos de nós e, ao mesmo tempo, aquela que gostaríamos que os outros tivessem.

Em Abril

Já percebemos que o yoga promove a integração entre o corpo e a mente, mas como? Saiba tudo na próxima edição. Não perca! **Z**

Limitações que impedem o acesso às nossas experiências

Carl Rogers, pai da terapia centrada no cliente, defende que ao longo do nosso desenvolvimento vamos percebendo que há determinadas condições que devemos cumprir para manter o amor das pessoas importantes para nós. Assim, vamos rejeitando algumas partes da nossa experiência e de nós mesmos, em função daquilo que pensamos que os outros querem de nós.

Estas limitações impostas impedem-nos de ter acesso à totalidade das nossas experiências. Para este psicólogo o objectivo da psicoterapia é permitir a integração total da pessoa, permitir a cada indivíduo estar em contacto com todas as partes de si mesmo. Para Rogers, tal como para outros psicólogos humanistas, a saúde psicológica implica uma total abertura à experiência, ao corpo e às emoções que se expressam através deste. Wilber diz-nos que este é justamente o objectivo de todas as terapias baseadas no modelo humanista: **levar à integração do corpo e da mente, permitindo o surgimento daquilo a que chama o centauro**, um ser humano em que corpo e mente estão perfeitamente integrados e que é um dos estágios para a actualização do nosso potencial enquanto seres humanos.

O yoga pode tornar-se uma boa ferramenta para ajudar a acelerar o processo terapêutico

