

## **Artigo – Sentindo-se vivo com Pulsation**

**AneeshaDilon**

Uma vez, quando eu estava trabalhando como terapeuta de OSHO PULSATION na Dinamarca, uma mulher que nomeio como Jane, veio a mim reclamando de dores de estômago crônicas. Ela já tinha feito vários exames médicos e ficou claro que não havia nada fisicamente errado com ela. Através da nossa conversa inicial tornou-se evidente que suas dores não tinham nada a ver com seu sistema digestivo, mas foram devido às tensões em seu diafragma e músculos da barriga. Ela também tinha dor nas costas, na área em torno de seu coração, e outros lugares em seu corpo. Para explorar seu conteúdo emocional dessas dores, nós concordamos em fazer uma série de dez sessões individuais de OSHO PULSATION e dois grupos de OSHO PULSATION ao longo de um fim de semana durante um período de três meses, período durante o qual ela iria participar de meditações ativas diárias.

OSHO PULSATION é um método de psicoterapia que evoluiu de duas correntes importantes do movimento do potencial humano. Um grupo que fez uma ruptura radical da psicoterapia convencional no final dos anos 60. Esta corrente é neo-reichiana, com o trabalho corporal e com a respiração, como ensinada no Instituto Radix no sul da Califórnia. A outra é a partir da visão de Osho. A respiração e o trabalho corporal que constitui OSHO PULSATION, está enraizada no processo de liberação emocional profunda desenvolvido por Wilhelm Reich, o psicanalista austríaco discípulo de Freud. Suas experiências pioneiras com a energia da vida e da sexualidade humana influenciaram muitas das psicoterapias humanistas de hoje.

O fio comum ligando Osho e Reich é o seu amor abundante de vida combinada com descobertas revolucionárias sobre a forma de libertar o espírito aprisionado humano. Eles insistem sobre os direitos de todos os seres, jovens e velhos, para viver de acordo com os instintos naturais do corpo. Eles homenageiam e celebram o nosso desejo humano de amar e ser amado. Ambos Reich e Osho reconhecem que a negação de nossas necessidades sexuais e psicológicas está na raiz não apenas de nossas neuroses, mas também nas doenças mentais mais graves. O repúdio do que é natural causou uma ferida generalizada da natureza humana.

Estamos todos psicologicamente, socialmente e religiosamente condicionados. A maioria das pessoas nem sequer estão conscientes disso. Os pais e familiares, as escolas e igrejas, todas forçam as crianças de viver, pensar e sentir de uma forma restrita, muito abaixo do seu potencial. Aprendemos que os meninos não devem chorar e meninas não devem ficar com raiva. Dizem-nos que todos devem esconder seus sentimentos sexuais e amorosos, ou melhor ainda, nem sequer ter qualquer um. Nós fazemos o que eles querem, porque precisamos do seu amor e aprovação. Para ser bom, nós nos tornamos emocionalmente desonestos e cortados de nossos sentimentos reais, em outras palavras, falsos. Crescemos com medo, culpa, raiva e depressão nos moldando para cabermos em idéias de alguém de quem devemos ser. Mas tentando se encaixar em algum molde de outra pessoa cria uma tensão e, finalmente, a raiva. Quem quer ser forçado a uma forma fixa contra sua vontade?

Como resultado, ficamos doentes tanto física como psicologicamente. Mas o que é exatamente a repressão? Muitos de nós têm uma noção disso, mas poucos de nós tem uma idéia de como esta repressão relaciona-se com nossas próprias vidas.

A repressão obriga-nos a renunciar ao que é vibrante dentro de nós, e tornarmos monótonos e sombrios energeticamente e emocionalmente. Nossa respiração se torna superficial. Nós engolimos nossas lágrimas, retemos a nossa raiva, a gente até suprime a alegria e o riso. Nós forçamos nossos sentimentos não expressos dentro do inconsciente, onde permanecem enterrados vivos, apodrecendo secretamente, como ferida supurada.

Repressões se manifestam como atitudes de caráter rígido, como o homem que se torna extremamente ansioso se ele não viver a sua vida rotineira precisamente pelo relógio, ou a mulher que, apesar de seu desejo de compartilhar o amor com alguém, rejeita os homens devido um velho medo inconsciente da rejeição de seu próprio pai. Mas eles também se manifestam como tensão muscular no corpo, uma tensão que é mantida pelo esforço constante para manter sob controle o que está escondido no inconsciente. Isso nos leva de volta para Jane, cuja crônicas tensões em seu diafragma e barriga estavam se manifestando como dor severa, Nós duas imaginávamos que poderia ser devido às defesas profundamente enterradas e fechadas em seu sistema que remonta a uma idade precoce, quando sua sobrevivência estava em jogo. Mas como desbloqueá-los novamente? OSHO PULSATION é a técnica que usamos. Ela nos ajuda a sentir essas tensões e reconhecê-los por aquilo que são – repressões bloqueadas no corpo físico.

A técnica mais básica de OSHO PULSATION é o uso da respiração. A respiração profunda dá às pessoas experiências diretas de sua própria energia vital. Isto é conhecido no Oriente como prana ou Chi – ou por Reich, orgone. A respiração profunda propicia experiências poderosas que podem abrir portas interiores para fortes emoções e oferecer momentos de clareza aguda. Ela também gera intensos sentimentos de prazer. Também fundamental para OSHO PULSATION são exercícios de Bioenergética, exercícios energéticos e corporais orientados para soltar o que Reich veio a chamar a couraça muscular. Com a respiração profunda se intensifica as couraças, e o trabalho direto do terapeuta sobre estes músculos – uma espécie de massagem profunda – combinadas com sons desinibidos do cliente e movimentos corporais, tensões antigas e emoções bloqueadas são eliminadas.

Um dos maiores pensadores revolucionários desta época deparou com esta armadura,” Osho disse sobre Wilhelm Reich. “Reich descobriu que cada perturbação mental tem uma parte paralela a ela no corpo. No corpo algo foi solidificado e morto, e, se esta parte do corpo não for libertada e o bloqueio não for disperso, se a energia do corpo não torna-se um fluxo novamente, será impossível fazer o seu espírito livre. A armadura deve ser jogada fora, ... a prisão deve ser quebrada”. (Osho: “WhentheShoeFits”)

Meu trabalho com Jane seguiu um processo gradual de liberação da couraça muscular, Começamos com o relaxamento do corpo e exercícios de respiração para ajudá-la a mobilizar uma grande quantidade de energia presa dentro dela. À medida que as semanas foram passando, as camadas de medo foram liberadas, especialmente de seus olhos, mandíbula e da garganta. Este medo estava centrado em torno de uma

incapacidade fundamental para ser ela mesma – de mostrar a si mesma, não só a sua raiva e poder, mas especialmente o seu lado selvagem, a sua sensualidade. Ela sempre se sentiu julgada e condenada por seus pais e nunca ousou permitir de afirmar seu espírito verdadeiro. Este medo gradualmente deu lugar a raiva que explodiu um dia em uma birra espontânea, numa afirmação da vida que sem dúvida estava alojada dentro de seu inconsciente por anos. Após esta sessão as dores e tensões aliviaram-se, e ela começou a sentir cada vez mais viva e vibrante em sua vida diária.

Depois disto, veio camadas de dor e choro – uma tristeza comovente que, quando ela chegou ao fundo do mesmo, de repente se transformou em desejo: um estender a mão e, finalmente um sentimento de receber o amor e a aceitação que ela nunca teve. No final desta sessão, Jane olhou para mim com os olhos brilhantes; desprotegida, confiante, profundamente em contato com seu próprio ser. Era como se tivéssemos viajado juntas por meio de camada após camada de sua auto-proteção, como de uma cebola. Ela acabou no seu centro puro e vazio, profundamente relaxada e silenciosa, ainda pulsando com vida. PULSATION ajudou Jane reconectar-se com seu senso natural de bem-estar energético.

As meditações do Osho são os métodos para o trabalho de que ele fala. Embora sejam em torno de 30 e poucos anos atrás, estas meditações ainda são únicas. Elas são ativas, meditações catárticas projetadas para o homem moderno ou a mulher que tem dificuldade para sentar em silêncio e deixar o corpo e mente relaxar. As pessoas são muito tensas, estressadas e trancadas em seus pensamentos. Destas, as Meditações Dinâmicas e Kundalini, e outras que usam movimento vigorosos do corpo, nos dão a chance de jogar fora todas as tensões físicas e mentais que impedem o ruído de relaxamento e harmonia interior. Essas meditações são parte integrante de OSHO PULSATION.

OSHO PULSATION afirma a vida do corpo e do nosso desejo humano de amar e ser amado, O trabalho é para remover tudo que passou a ficar no caminho do fluxo positivo e espontâneo da energia vital, para liberar a alegria natural e celebração que ela traz. Ao dar às pessoas espaço para expressarem os sentimentos negativos que se acumularam através de sua vida, a carga destas emoções dolorosas, pode ser liberada como energia pura. O que é deixado para trás é um relaxamento profundo, a mente mais silenciosa, e um coração que está mais aberto ao amor. Os sentimentos que foram rejeitados na infância por culpa ou vergonha são agora aceitos e adotados. O que estava fora de equilíbrio encontra equilíbrio interior, o que foi fragmentado torna-se harmonioso e integrado novamente.

-----