

# Artigo – Sentindo-se DENTRO do corpo

AneeshaDilon

O OshoPulsation tem uma certa reputação entre as terapias do Osho como sendo árdua, agressiva e catártica.

É verdade que OshoPulsation é um método de alta energia e utilize técnicas que podem ajudar, e ajudam, as pessoas a abrir emoções profundas e a liberar suas dores, suas raivas, seus medos. Mas sentimentos e emoções expressas não requerem que você os empurre, eles requerem a sua consciência, a sua presença, a sensibilidade, uma disposição para respirar e a capacidade de permitir que seus próprios sentimentos surjam de dentro.

Assim, é importante lembrar que a capacidade de sentir e conectar com sentimentos e emoções autênticas e profundas é algo que precisa de tempo, paciência e preparação para o sistema do corpo e energia.

O que é esse trabalho preparatório?

O primeiro passo é trazer a consciência para o corpo, para ajudar a pessoa a “chegar” em seu corpo físico de tal maneira que sua atenção, sua consciência esteja focada nas sensações físicas, nos sentimentos emocionais, na percepção da respiração entrando e saindo, tocando o corpo a partir de dentro. Essa é a “sensação percebida” descrita por Eugene Gendlin, fundador da “Terapia Orientada pela Focalização”. Quando voltamos nossa atenção para dentro, nós chegamos ao aqui e agora, ao momento presente, ao contato com o corpo. E o corpo vive e respira apenas neste momento presente.

Nós nos conectamos com a base, com as pernas e os pés, para sentir a terra embaixo e o suporte dela. Existe todo tipo de exercícios de “grounding” simples mas efetivos para os pés, pernas e pélvis que rapidamente trazem as pessoas ao contato com seus corpos. Nós nos conectamos uns com os outros através de nossos olhos, e sentimos a nós mesmos mais profundamente. Um toque de mãos, uma respiração profunda, e nós estamos totalmente na presença aqui e agora.

Uma outra maneira de trazer consciência ao corpo é focalizar a respiração em três áreas básicas do tronco – primeiro a barriga, em seguida o diafragma e depois o peito. Sinta o corpo a partir de dentro na medida em que a respiração toca cada canto e recanto dentro de seu pulmão.

Algumas vezes, nas primeiras horas de todos os meus grupos, eu convido as pessoas a dentarem e respirarem naquilo que eu chamo de “tubo oco”. Este é um espaço vazio e contínuo localizado no centro, estendendo-se para baixo no comprimento do tronco, começando com a boca e a garganta, conectando-se com o peito, diafragma e barriga, e terminando nos órgãos genitais. É através desse tubo que nós sentimos/imaginamos a respiração se movendo para dentro e para fora, primeiro na barriga, em seguida no diafragma e depois no peito. No Pulsation nós usamos ambos como uma maneira de energizar o corpo e trazer consciência para ele.

Existe um desenho que eu uso para ajudar as pessoas a compreenderem alguns dos 'mapas' de energia que eu uso no trabalho com fluxo de bio-energia dentro e através do corpo. Nos grupos e treinamentos eu ensino a partir desses mapas, e aqueles que já estiveram em grupos comigo nos últimos 10-12 anos já viram meu desenho ao qual eu chamo 'humanóide'. Isso demonstra antes de tudo a minha inabilidade para desenhar, mas com o passar dos anos, 'ele' tem tomado algumas características familiares previsíveis que eu gosto.

Nesse desenho eu mostro dois diferentes mapas que podem dar suporte ao trabalho de Pulsation. Um são os sete segmentos das couraças musculares de Wilhelm Reich, mostrado ali em linhas verdes através do corpo dividido em seções. Reich descreveu como esses sete grupos de músculos agem como cinturões ou faixas ao redor do tronco que podem abrir ou fechar, muito parecido com os músculos do esfíncter do sistema digestivo, para permitir ou para impedir o fluxo de energia, sentimentos e expressão emocional, para cima e para baixo do corpo.

As tensões crônicas de repressão emocional residem nesses músculos e quando nós movimentamos o corpo e respiramos nessas tensões, esses bloqueios se afrouxam e sentimentos de longa data podem ser conscientemente percebidos, expressos e relaxados. Ao entrar em contato com as sensações, sentimentos, tensões e também prazeres e relaxamento do corpo, nós formamos uma conexão profunda conosco.

O outro mapa mostrado nesse desenho é o Sistema de Chakras, descoberto e explorado por yoguis e tântricos da antiga Índia. Mostrado ali em círculos vermelhos, os Chakras são talvez mais parecidos com vórtex espirais de energia profundos dentro do corpo, e feitos de um material muito mais sutil do que os músculos. Na verdade, os músculos podem ser considerados como camadas externas dos chakras, a camada física, material. Os chakras se assentam exatamente nos segmentos musculares e as atividades energéticas dos chakras avivam sentimentos e impulsos nesses exatos lugares do corpo físico.

Muito freqüentemente nós vivemos num estado de desconexão com nossos corpos e sentimentos. Nós estamos emperrados na cabeça, estressados e tensos, vivendo em lamentações do passado e medo do futuro. Nós nem mesmo percebemos o quanto estamos distantes de nós mesmos. Esses mapas e a realidade física que representam, podem nos ajudar a redescobrir nossa própria interioridade baseada numa 'sensação percebida' que só pode ser conhecida dentro de cada um de nós.

Sentimentos e emoções são sentidos através do corpo. Sem o corpo, provavelmente não haveria sentimentos. Toda onda de sentimentos que passa através do corpo, todo impulso para agir, para expressar, literalmente flui através, e se move, no conteúdo líquido do corpo físico. Quanto mais sensitivos nós nos tornamos a respeito dessas sensações internas, mais disponíveis nós podemos estar para sentir o que nós sentimos, e para viver uma autêntica vida mais conectados emocionalmente.

-----