

Bioagogia

Ana Rosa Brum Marcellos Rocha.

“Cristo mantém contato com o que se passa a sua volta; tem plena sensação de seu corpo e não carrega com ele, em segredo, uma carne frustrada e pernicioso. Ele não tenta “as coisas, ele as faz” (Reich, p. 47, 1999).

Estamos muito acostumados a ouvir falar de ritmo. E cada vez que isto acontece parece inevitável pensarmos em som, em movimento. Na sabedoria popular o ritmo dá lugar àquilo que pulsa, que harmoniza, que traz cadência, coloca ordem. E isto parece bem correto. Segundo Ferreira (1999), ritmo, palavra de origem grega, “rhythmus”, significa “movimento regrado e medido” e complementa: “movimento ou ruído que se repete, no tempo, a intervalos regulares...”. Ou ainda: “no curso de qualquer processo, variação que ocorre periodicamente de forma regular”.

A Terra gira ao redor do sol a cada 365 dias e 6 horas e faz rotação sobre seu eixo em 1 dia. Toda a natureza, incluindo o homem, acompanha os ciclos geofísicos. As plantas absorvem o oxigênio de dia e expõem à noite o gás carbônico; algumas flores determinam seu desabrochar de acordo com a hora do dia; as estações do ano se reciclam a cada quatro meses definindo melhores épocas para se plantar e para se colher; o sol nasce e o sol se põe regularmente; os animais partem em busca de alimento nas estações propícias migrando, para tanto, de uma direção à outra; o homem desperta e adormece em ritmos definidos por seus hábitos e necessidades. Portanto, o ritmo faz parte da vida como o ar da atmosfera terrestre. Exceto ao último, ninguém diz à natureza quando todos estes fenômenos devem acontecer – eles simplesmente fluem. O procurador e professor Joel Samways Netto (2000) compara todo este funcionamento a uma bússola biológica, que nós, seres humanos, também temos conosco. Apesar de possuímos o poder de decisão quanto ao que, como, quando e onde agiremos, criando, assim, nosso próprio ritmo, “não deixamos de na essência pertencermos ao grande sistema da criação” (Samways Netto, 2000), afinal estamos sistematicamente inseridos no Universo.

Por tudo isto, o ritmo da vida começou a receber maior atenção. Pesquisadores constataram que na natureza, em condições ambientais constantes, existe um ritmo espontâneo que se observa em determinados momentos do dia e que determinam variáveis biológicas como “respiração, circulação, digestão, secreções endócrinas, etc”. (Ferreira, 1999, p. x). No início do século XVIII, Mairan, um astrônomo francês, fez a primeira observação no funcionamento cíclico do abrir e fechar de uma planta e observou que esta dinâmica ocorria em determinadas horas do dia, sob o efeito natural da claridade. Tentado a confundí-la, colocou-a num quarto escuro e observou que ela manteve o seu ciclo independente da luz ou da escuridão que incidia nela. Não fez registro algum desta descoberta. Um século mais tarde (XIX), o suíço Augustin Pyramus de Candolle, em experimentos com plantas, pode fazer a mesma constatação de Mairan aprofundando suas pesquisas. Somente em meados do século XX, com a continuidade destes estudos, sucessivos pesquisadores constataram que plantas e animais possuíam um relógio interno que definia a característica de vida de cada espécie no espaço e no tempo. (Weston,

Bioagogia

1979). Esta constante foi batizada por ritmo circadiano (do latim *circa* = cerca e *dies* = dia) e estes estudos se encaixam na ciência da Cronobiologia que “é o estudo dos organismos vivos, com referência ao tempo” (Weston, p. 19, 1979).

A cronobiologia nos ensina que existe uma orientação geral que governa o ritmo do universo, que impõe ordem a ele. A maioria das pessoas prefere acompanhar este ritmo. No entanto, se faz mister respeitar e compreender o ritmo de cada indivíduo revelado por suas necessidades. Estas, quando respeitadas, promovem o equilíbrio das pessoas. (Samways Netto, 2000).

O ser humano é uma criatura adaptável. Diante de necessidades de sobreviver ele precisou se adaptar à sua nova postura posicionando-se sobre duas pernas. Muito antes disto, já teve que se ajustar às leis da gravidade. Já conviveu em harmonia com as precariedades de uma vida sem conforto como cozinhar na fogueira, iluminar com luz de velas, buscar água no poço, produzir seu próprio alimento até, gradativamente, adequar-se às modernidades que vieram ditar novas formas de viver. É aceitável pensar que, dentro desta plasticidade vivenciada pelo homem, seu organismo também se ajusta às suas atividades fisiológicas.

Ahlgren (1990) enfatiza que o sistema nervoso não é responsável somente pelos processos de adaptação dos seres vivos no espaço como também no tempo, possibilitando, assim, a organização destas adaptações nestes organismos no seu ambiente e na sua “economia interna”.

Em virtude de funcionarmos em sincronia com o ciclo circadiano (relógio biológico), Samways Netto (2000) aponta que quando a pessoa mantém um ritmo de vida procurando fazer suas refeições, seu trabalho, seu despertar, seu adormecer, sua ginástica, seus estudos, enfim, todos seus afazeres em determinado horário, seu organismo obediente (adaptado) e inteligente, estará sempre pronto para todas estas funções na mesma hora de cada novo dia. Weston (p. 13, 1979) aponta que “os ritmos circadianos são constantes na vida de cada e toda pessoa saudável” podendo ser a enfermidade um fator desequilibrante desta ritmicidade.

Diante desta dinâmica pode-se obter, como recompensa, uma economia de energia, pois, o organismo adaptado faz menos esforço para iniciar uma digestão, por exemplo. Daí se extrai a importância de se manter um ritmo.

Quando nós invertemos os horários aos quais nos acostumamos para comer, dormir, ir ao banheiro, entre outros hábitos e necessidades, recrutamos do organismo um maior gasto (desnecessário) de energia. Assim, perdemos o ritmo e este processo é tão maléfico que pode ser largamente observável em pessoas que passam por uma crise pessoal (doença, separação do cônjuge, etc) e que, deprimidas, perdem o ritmo e, a primeira coisa que se observa é o quanto esta pessoa envelhece, por depreciação de seu organismo (Samways Netto, 2000).

Quando voltamos a atenção a nós mesmos, fazemos contato com uma parte que é

Bioagogia

inerente ao ser humano, embora largamente abandonada: o nosso *self*, ou resignificando, nosso eu interior que, na verdade, vem a ser nós mesmos. Quando falamos em “eu interior” falamos em essência, no que realmente somos além de um cérebro pensante e de um corpo pulsante. Somos espírito uno e indivisível de nós mesmos. Ou seja, não podemos falar em espírito como algo que possuímos, mas sim como o que real e esquecidamente somos. É o espírito que age, que decide, que constrói. Segundo Grimm (2000), é o espírito o ator e o portador da cultura. O corpo e a mente são instrumentos dos quais necessitamos para tanto.

Descartes, com sua afirmação: “não há nada no conceito de corpo que pertença à mente, e nada na idéia da mente que pertença ao corpo” (Capra, 1982, p.55) introduziu o pensamento cartesiano de que corpo e mente funcionam separadamente e de que o que acontece em um não irá influenciar no outro, pois não se interligam, nem se comunicam. Esta idéia foi acatada na época como verdadeira, e, embora largamente contestada nos dias atuais, reflete no comportamento de homens e mulheres que vêm diante de si mesmos corpos dissociados de suas mentes.

Esta dicotomia de um ser uno que os homens adotaram dificulta tratamentos terapêuticos de ordem sistêmica que visam envolver mente, corpo e espírito como unidade indissociável da natureza humana.

Muito se ouve falar de interação dos seres com o cosmos - o universo como um todo organizado e harmônico. Grimm (2000) afirma que nossa integração se submete à lei da regularidade universal e que progredimos em nós na medida em que fazemos equilíbrio biopsíquico-espiritual-social.

Capra (1982) comunga desta idéia afirmando que:

A concepção sistêmica vê o mundo em termos de relações e de integração. Os sistemas são totalidades integradas, cujas propriedades não podem ser reduzidas às de unidades menores. (...) a abordagem sistêmica enfatiza princípios básicos de organização (p.260).

E prossegue afirmando que: “todo e qualquer organismo - desde a menor bactéria até os seres humanos, passando pela imensa variedade de plantas e animais - é uma totalidade integrada e, portanto, um sistema vivo”. (p. 260).

Diante desta perspectiva, uma excelente ferramenta para o equilíbrio orgânico seria alcançada através do resgate do homem com a natureza da qual ele faz parte. Os seres humanos são relativamente autônomos em relação ao seu meio ambiente (Capra, 1982), mas isto não desmente a idéia de que a humanidade pode e deve restabelecer uma relação saudável com o sistema cósmico do qual faz parte. Capra (1982, p.81) ainda reforça que: “nunca podemos falar da natureza sem, ao mesmo tempo, falar de nós mesmos”.

Reich, em meados do século XX, expôs que: “dos matemáticos abstratos, de

Bioagogia

Pitágoras aos modernos relativistas, têm de certo modo admitido que a capacidade humana de raciocinar está intimamente relacionada com as funções cósmicas” (p.6, 1975). O psicoterapeuta corporal ainda acusa que o deserto emocional identificado no interior do homem tem relação direta com a produção de desertos na natureza (Reich, 1954). Isto denuncia o quanto as forças da natureza estão interligadas por uma energia cósmica e ativa.

“A concepção do universo como uma rede interligada de relações é um dos dois temas tratados com maior frequência na física moderna. O outro tema é a compreensão de que a rede cósmica é intrinsecamente dinâmica”. (Capra, 1982, p. 82). Esta concepção de que a matéria não é inerte advém do movimento observado nas partículas subatômicas. Neste movimento, certamente, existe um ritmo definido pelas leis da natureza transcorrendo, sua movimentação, na mais perfeita fluência. Estas partículas circulam e carregam energia. É exatamente isto que precisamos e procuramos: captação e liberação fluídas de energia.

Inúmeras são as abordagens feitas por terapeutas das mais diversas áreas que buscam este equilíbrio para o ser humano viver mais e melhor. É fundamental para a natureza humana, tão carente de si mesma - de sua identidade -, buscar fatores reequilibrantes que não dissequem as pessoas em partes que, de maneira alguma estão separadas, sejam elas corpo, mente e espírito.

A Bioagogia é uma técnica que propõe a retomada do equilíbrio físico e mental a partir da regularização do relógio biológico. Ritmo, no sentido mental, é “a ação da mente com pensamentos harmônicos” (Samways Netto, s/d) e, em termos fisiológicos é perceptível no trabalho do coração que bombeia, - numa perspectiva de saúde -, de acordo com a necessidade de cada um, sangue para todo o corpo, o que significa energia necessária para o funcionamento da vida humana. Sob este ponto de vista podemos concluir que com a má circulação o organismo fica congestionado, provocando fraqueza e, no caso dos pensamentos estarem em desarmonia a mente ficará igualmente congestionada, pois os batimentos cardíacos aceleram, a circulação sanguínea fica prejudicada, ocorre descarga de adrenalina no sangue provocando um “stress” eminente e, conseqüentemente, a doença.

Embora a natureza seja sábia e sempre busca auto-regular-se para sua sobrevivência, em casos de estresse acentuado o organismo aciona os sistemas neuroendócrino aumentando a produção de hormônios corticoesteróides e catecolaminas que, por sua vez, irão influenciar o sistema imunológico prejudicando a função das células T auxiliares, que estimulam diversos grupos celulares responsáveis pela resposta imune. (Mello Filho e col, 1992). Esta dinâmica fisiológica possivelmente acarretará doenças ao organismo reconhecidas como psicossomáticas.

Ennese (1978, p.XX) alerta que “ a saúde é que deveria ser cultivada pela mesma dinâmica com que vem contraindo suas doenças psicossomáticas; a de seus pensamentos, emoções, ações e reações”.

Bioagogia

Estudos de Psicoimunologia demonstram que os sistemas nervoso, endócrino e imunológico compõem a base de um tripé homeostático, que promove o equilíbrio orgânico (Mello Filho *apud* Mello Filho e col., 1992), comprovando que alterações no sistema nervoso influenciam na produção de hormônio, assim como nas defesas do organismo.

Cabe a cada um de nós identificar as causas do enfraquecimento orgânico e desenvolver técnicas que promovam o reequilíbrio necessário para a manutenção da saúde.

A prática da Bioagogia alcança seus resultados alterando a frequência mental e energética de quem a pratica, pois através dos movimentos lentos e extremamente individualizados, sem interferências mecânicas, somente em integração com a natureza, o retorno ao seu ritmo interno em sintonia com o universo ocorre em harmônica sincronia.

O mestre em Engenharia Biomédica Raul de Oliveira (2002) nos explica que a vida na terra possui uma frequência. “Quando duas frequências coincidem o mesmo valor isto é harmonia”.

Segundo a engenheira eletrônica Vanilza Suhevits (2002), para entendermos melhor a frequência é necessário lembrarmos que toda matéria é constituída por átomos que, em quantidade, compõem as moléculas que representam toda a forma de energia em movimento. A autora complementa que os átomos, em constante vibração, não são perceptíveis a olho nu. No entanto, um conjunto de moléculas movimentando-se em baixa velocidade possibilita-nos ver a matéria no seu estado sólido. À medida que esta velocidade aumenta a dificuldade de enxergarmos também aumenta (temos como exemplo o vapor da água). Podemos dizer, então, que os átomos do vapor e do gás têm uma vibração maior do que os átomos da pedra, por exemplo. Isto esclarece que determinadas matérias vibram em diferentes frequências, permitindo-nos a definição de que frequência “é a quantidade de vezes que um evento acontece por um determinado período de tempo” (Suhevits, 2002).

Assim como qualquer matéria, nós também vibramos numa determinada frequência. Considerando sermos uma unidade inteligente (corpo, mente e espírito), nossa frequência não se restringe ao corpo, mas se estende à mente, sendo esta constantemente alterada por fatores diversos. É comum o humor e o estado de alegria das pessoas oscilarem, dependendo do dia, de um extremo a outro. No entanto, o ideal seria o equilíbrio entre estes estados. Isto poderia ocorrer se funcionássemos com uma pequena variação entre estas frequências. (Suhevits, 2002). Para isto ser possível se faz imprescindível um contato mais profundo com nosso “eu interior” (espírito, *self*) de modo que nossa natureza possa se sobressair aos costumes ditados pela sociedade moralista em que estamos invariavelmente inseridos.

Dependendo da frequência em que vibrarmos, poderemos sintonizar as frequências

Bioagogia

desta vibração. “Para que a sintonia venha a ocorrer entre dois campos suas vibrações devem coincidir de alguma forma” (Oliveira, 2002).

Para ilustrar a veracidade do funcionamento cósmico em rede, o professor de psicologia, natural de Viena, Dr. Hermann Swoboda e o médico alemão Dr. Wilhelm Fliess (*apud* Gittelton, s/d) trabalharam às vésperas do século XX em linhas de pesquisas muito semelhantes (acerca da regularidade rítmica em organismos humanos), embora um ignorasse o estudo do outro (Gittelton, s/d).

Se atentarmos para descobertas científicas poderemos nos deparar com pessoas situadas em distintos países trabalhando em torno da mesma pesquisa sem comunicação alguma. Ou mesmo no caso de manifestações culturais ou políticas podemos observar “focos” de um determinado acontecimento em lugares distantes e, aparentemente desconexos.

No dia-a-dia das pessoas ocorre o mesmo, afinal, com tantas informações e exigências do mundo moderno, manter o espírito tranqüilo e centrado é tarefa árdua. Embora nosso *self* seja continuamente bombardeado pelo mundo exterior com regras do bem-viver, normas de conduta e padronização dos sentimentos e ações, buscamos, na medida do possível, contato com a nossa natureza. Só mesmo a natureza de cada um pode determinar o que é melhor para cada qual, pois é dela que se extrai a verdade da vida.

Desta rica individualidade nasce o todo, o conjunto, o universo. Embora inconfundível e absolutamente necessária para a harmonização de cada um, a individualidade só é importante em razão do todo em que ela reside. O homem, mesmo do alto de seu egocentrismo, não se identifica consigo mesmo sem a certeza do outro. É a cosmo-energia que compõe a significação da vida.

Este retorno ao movimento do cosmos se faz necessário à medida que o homem integrado busca a si mesmo. Quando ele o faz, já se percebe fazendo parte - faz pertencimento, almeja a harmonia.

A prática da Bioagogia propõe alcançar este objetivo. Na medida em que se executa os movimentos bioagógicos, a mente atinge um relaxamento profundo vibrando numa energia de tranqüilidade. Ao se buscar esta freqüência o ser humano sintoniza-se com a movimentação harmônica do universo. Em plena harmonia mental, suas vibrações alcançam outras de mesma sintonia promovendo uma trama, um enlace, ou uma rede de comunicação onde quem está na mesma sintonia se alcança, se pertence.

Na Bioagogia todo o movimento é executado de forma única, nunca se repete (Samways Netto, 2000). Assim como a cronobiologia, não trabalha com modelos fechados. Deve-se voltar a atenção para si mesmo, sentir o que está sendo feito, perceber a unicidade do momento. Nada se repete, pois estamos sempre diferentes. O corpo, neste momento, age por conta própria sendo puro e único, desprovido de intenções. A mente não determina o que deve ser feito. A respiração

Bioagogia

torna-se naturalmente tranqüila.

O eminente terapeuta corporal Alexander Lowen afirma que a entrega só poderá ocorrer se se permitir ao corpo sentir-se vivo e livre. Isto significaria “permitir total liberdade de ação aos processos involuntários do corpo, como a respiração, deixando de controlá-los” (Lowen, p.29, 1995).

O autor também defende que “fazer é o oposto de entregar-se” (p.32, 1995) e esta afirmativa se conecta com a prática bioagógica que, de maneira nenhuma, impõe ao corpo o que deve ser feito, sendo desenvolvidos movimentos de pura fluidez. É importante que as pessoas percebam a duração do instante e se libertem desta “urgência” em viver a totalidade sem, muitas vezes, atentar para os momentos experienciados. A ansiedade de querer fazer tudo no menor tempo possível faz com que as pessoas deixem de sentir a si mesmas e ao seu entorno dificultando a sintonia com o Universo inteligente.

A Bioagogia é uma terapêutica de origem espírita que busca alcançar o equilíbrio físico, mental, espiritual e moral. (Samways Netto, 2000). Apresentada por um ser puramente espiritual, o espírito Antônio Grimm, através de manifestações mediúnicas ocorridas na Sociedade Brasileira de Estudos Espíritas - SBEE - situada em Curitiba - Pr, Irmão Grimm, como é conhecido no núcleo espírita, expõe seus conhecimentos, através do médium Maury Rodrigues da Cruz, em palestras semanais onde busca transmitir aos ouvintes conhecimentos inestimáveis para a evolução dos homens em sociedade. A primeira vez que trouxe a SBEE o assunto data de 1985 (Samways Netto, s/d) e a apresentou como técnica terapêutica que buscava reintegrar o homem ao universo ao qual ele pertence através da conexão do seu ritmo interno com o ritmo da natureza.

De acordo com Samways Netto (2000), a origem do termo bioagogia vem do grego e significa ritmo da vida ou movimento da vida (Bio= vida; Agogia= movimento). Também se pode definir como o ritmo que conduz (agogô, do grego, “o que conduz”). Através do movimento lento e cuidadoso, totalmente voltado para si, o indivíduo se harmoniza, inevitavelmente, com o funcionamento do universo, com o movimento global, com a energia dos seres que se sintonizam com ele. O praticante, ao se conectar com seus movimentos, libera sua mente, naturalmente, de qualquer pensamento promovendo, assim, um relaxamento inevitável, real e significativo.

Para finalizar, é conveniente uma assertiva de Reich que, no âmago de suas pesquisas científicas, asseverou:

As pessoas que desejam ficar do lado de dentro e se recusam a mover-se para o lado de fora têm, naturalmente, o direito de fazer isto. Mas elas não têm o direito de julgar a experiência das pessoas que não acreditam na racionalidade do espetáculo no palco, que se recusam a aceitar o dogma de que aquilo que o homem mostra do lado de dentro no estreito espaço do palco é seu ser verdadeiro e sua verdadeira natureza. **(1975, p.9).**

Bioagogia

Diante do exposto, a Bioagogia merece uma pesquisa intensa onde poderemos emergir de um universo timidamente conhecido para conceitos e experiências científicas amplamente terapêuticas que já produzem, certamente, benefícios de ordem moral, física e psíquica. Como já revelado neste artigo, a sintonia entre os seres é fator desencadeante de produção e nos permite ir adiante, nos equilibrarmos e acessarmos conhecimentos de outras partes do mundo. Enquanto iniciamos nossa pesquisa aqui, em algum lugar deste planeta existem mais interessados buscando, desenvolvendo e alcançando resultados nesta empreitada. Nos sintonizemos, pois, com eles.

Ana Rosa Brum Marcellos Rocha é educadora física, terapeuta corporal e massoterapeuta. Especializada em Fisiologia do Exercício pela FMU/SP, em Terapia Corporal Reichiana com residência em Orgonomia pelo Centro Reichiano de Curitiba/PR, e em Massoterapia pelo Centro de Educação Profissional Tui-Ná Systems Massage - Curitiba/PR.

e-mail: anabrum@estadao.com.br

BIBLIOGRAFIA

AHLGREN, A. & Halberg, F. **Cycles of Nature** - an introduction to Biological Rhythms. Washington, DC: National Science Teachers Association, 1990.

CAPRA, F. **O Ponto de Mutação** . São Paulo: Cultrix, 1982.

CRUZ, M. R. Cadernos de Psicofonias de 1999 - Doutrina Social Espírita. (pelo espírito Antonio Grimm). Psicofonado pelo médium Maury Rodrigues da Cruz. Curitiba: Sociedade Brasileira de Estudos Espíritas, SBEE, 2000.

FERREIRA, A B. de H, - **Novo Aurélio Século XXI** : o dicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

GITTELSON, B. **Biorritmo** - uma ciência pessoal. São Paulo: Círculo do Livro, s/d.

LOWEN, A. **Alegria** - a entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus, 1997.

MELLO FILHO, J. e col. **Psicossomática hoje** . Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

OLIVEIRA, R. J.F. de. Sintonia. . **Palestra proferida no Curso de Formação de Monitores** . Curitiba: SBEE, 2002.

REICH, W. **O assassinato de Cristo** . São Paulo: Martins Fontes, 1999.

REICH, W. **Superimposizione Cós mica** . Milano: SugarCo Edizioni, 1975 REICH, W. **Core** . Cosmic Orgonomic Engineering. Rangeley: Orgone Institute Press, vol. VI, 1954.

Bioagogia

SAMWAYS NETTO, J. Bioagogia . **Anotações de aula do Curso de Formação de Monitores**. Curitiba: SBEE, 2000.

SAMWAYS NETTO, J. Bioagogia. **Em entrevista concedida a Ronaldo H. Adriano** . Curitiba, s/d.

SUHEVITS, V. Frequência . **Palestra proferida no Curso de Formação de Monitores** . Curitiba: SBEE, 2002.

WESTON, L. **Ritmo Corporal** - os ritmos circadianos que existem em você. Rio de Janeiro: Editora Record, 1979.