Meditação Feminina: E isso lá existe?

Especialistas se dividem quanto ao ato de a prática ser separada por gênero. Os benefícios, porém, são evidentes.

"As mulheres, hoje, estão doentes. O Sagrado Feminino é importante para resgatar a força feminina não só na mulher, mas na sociedade como um todo." Foi assim que a coaching Sabrina Costa explicou a importância da meditação voltada para o público feminino. A empreendedora do clube Meditation 4 You usa o passado para explicar como a sociedade patriarcal "adoece" as mulheres mentalmente: "Antigamente, as mulheres tinham um outro nível de sabedoria em relação aos homens. Com o passar do tempo, eles começaram a dominá-las com a força.". Ela ressalta que o machismo é abafado e, por isso, prejudica a saúde emocional das mulheres: "A meditação foca no ser infinito da mulher para poder transcender e dar força para encarar as questões do dia a dia.".



Sabrina Costa e Dianeli Geller, fundadoras do Meditation 4 You (Foto: Divulgação)

Para atingir esse grau de consciência, a mulher precisa se conectar com o Sagrado Feminino. Sabrina explica que o termo faz parte de uma filosofia de união entre as energias masculinas e femininas que existem dentro de cada ser. Segundo ela, o ambiente atual agride a saúde do poder feminino e causa desequilíbrio na forma com que elas encaram a própria existência. Apoiada na filosofia milenar indiana, Sabrina acredita que as vivências

individuais unem-se em um campo energético coletivo e que a meditação é um processo de troca: “Assim, quando um grupo de mulheres se unem em corrente para meditar sobre o Sagrado Feminino, outras se curam também. O Sagrado Feminino é importante para nos unir a fim de fortalecer o nosso poder”, aponta.



Dianeli realizando uma das práticas ensinada no clube (Foto: Divulgação)

Neste processo de desconstrução e redescoberta da identidade de cada mulher, o passado se mostra importante. De acordo com o psicanalista mestre e doutor pela Faculdade de Saúde Pública da USP, Rubens de Aguiar Maciel, o ser humano é rotulado desde o nascimento e esses rótulos transformam-se em energias criadas a partir do reforço de outras pessoas. A meditação dissolve esse ego marcado desde a infância. De acordo com o psicanalista, este é o momento onde você é seu próprio terapeuta. Quando o assunto é machismo o processo é levado ao extremo: “A meditação ativa a auto reflexão. Esses rótulos são apenas construções sociais que foram criadas em um determinado contexto histórico de tempo e espaço. As mulheres que praticam meditação se beneficiam deste processo pois libertam-se dessas construções sociais”, ressalta.

Em relação a estímulos mentais, o psicanalista diz que a meditação reduz a reatividade emocional, ou seja o indivíduo começa a perceber características, ideias, conceitos e energias que fazem parte de uma reação a noções já impostas na infância. Nesse

sentido a meditação ativa a auto-reflexão: “Durante a prática, a plasticidade cerebral liga o sistema límbico (responsável pela ‘luta e fuga’, ou seja, reações imediatas), com o sistema lobo pré frontal (responsável pela reflexão). As ligações entre os neurônios são intensificadas e o praticante tem um ganho significativo no raciocínio sobre a própria existência.”, explica Rubens.

Ainda sobre a construção psicológica, ele ressalta que a relação entre o eu e o meio externo gera desequilíbrios emocionais. Como alternativa, Rubens, que é Coordenador do Programa de Meditação aplicada à saúde e bem-estar, afirma que a prática meditativa serve para limpar e organizar a nossa mente. Além disso, Rubens, reitera que as filosofias sobre meditação são tão amplas que abrangem o campo da psicologia e, apesar, de não apoiar a distinção da prática por gênero, vê sentido quando usada em casos esporádicos. “A meditação só para mulheres pode ser um facilitador, mas é algo que deve ser ultrapassado brevemente. É uma ferramenta que deve ser usada em casos especiais e em curto prazo, para chegarmos a uma meditação mais ampla.”, adverte.

Outro pesquisador que concorda com Rubens nesse ponto é o autor do livro “Neurofisiologia da Meditação”, Roberto Simões. Para Roberto, a meditação feminina é uma mercadoria, fruto da sociedade capitalista: “Sem nenhum cinismo, ou forma pejorativa, a meditação entra na cultura ocidental e vira um produto. Assim, a meditação é desmembrada.”. O escritor também alega que não há outra forma de acontecer e aponta que tudo tem seu lado positivo e negativo: “Às vezes, a essência pode ser perdida e o foco no próprio ser pode ser alterado.”. Quando confrontada com essa opinião, a coaching Sabrina Costa, que participa da prática há anos, discorda: “As pessoas precisam entender que gastamos tempo e dinheiro para aprender e ensinar. Se fosse para ser apenas comercial eu estaria vendendo lingerie, vibradores… porque vende muito mais.”. Sabrina alerta, ainda, que as pessoas precisam aprender a lidar com a energia do dinheiro: “Elas não conseguem entender qual é a verdadeira função do dinheiro: a energia de troca.”. Segundo ela, o esforço precisa vir desse câmbio entre o desejo de mudança e o valor a ser gasto.

A busca pelo novo ser é um dos principais motivadores para a prática meditativa. Desgastadas pelo machismo, as mulheres buscam alinhar suas características mais íntimas e

complexas: “É importante para a mulher descobrir que o que foi imposto a ela, muitas vezes, são coisas das quais ela não se identifica. Essas noções podem se manifestar em sintomas físicos. O estresse passa pelo emocional e afeta o material. Por isso a meditação é importante para as mulheres.”, alerta Fabiana Midhori - terapeuta vibracional e produtora de cursos sobre meditação. Ela também aconselhou as mulheres que pretendem começar a meditar apontando que a respiração consciente é o primeiro passo. “Com o tempo você pode ir desenvolvendo as técnicas de respiração e buscando o que se encaixa melhor com você, cada pessoa elabora as próprias técnicas de meditação. As experiências são individuais e extremamente variadas.”, explica a terapeuta vibracional. Segundo Midhori, as técnicas mais ativas ajudam a “levantar a sujeira que estava embaixo do tapete”, enquanto as meditações contemplativas, mais reflexivas (com foco em ponto fixo, seja visual ou imaginado), servem para “limpar a poeira.”. Ela ainda adverte que a mulher que passou por algum trauma deve praticar os dois tipos de meditação, a fim de desenvolver um processo de cura completo.



Uma das aulas do Meditation 4 You de meditação feminina. (Foto: Divulgação)

Ao adotar as práticas indicadas por Fabiana, o especialista em neurofisiologia da meditação, Roberto Simões, afirma que a mulher se torna mais confiante: “A meditação tem a capacidade de antecipar um sentimento de prazer. Com a prática, ela dá uma percepção melhor de como você se relaciona com o mundo, com as pessoas e com você mesmo.”. De

acordo com Simões, a imagem corporal formada é diferente durante a meditação. A informação espacial chega ao cérebro e a mente foca em um único ponto, fazendo com que os níveis sensoriais do corpo sejam redistribuídos. “Através da atenção plena, o tálamo adormece e influencia a imagem prospectiva criada pelo lobo parietal posterior superior. Esse processo reduz o nível de informações sensoriais que é distribuído ao corpo, como: temperatura e pressão. Por isso, a praticante pode ter uma sensação de vazio completo ou expansão extrema; o tudo ou o nada. É assim que a filosofia meditativa é explicada pela neurociência.”, explica.

Sobre o caso de meditações voltadas apenas para mulheres, mesmo criticando certos aspectos pontuais, Roberto acredita que faz parte do que ele chama de “meditação contemporânea”. Neste aspecto, os processos históricos que afetam as mulheres também são levados em conta durante essa prática milenar. Para ele, é importante respeitar a essência, mas isso não exclui a necessidade de técnicas e conceitos que se transformam ao longo do tempo: “A meditação moderna não é superior à meditação antiga; ela faz parte de um contexto social diferente.”. A meditação para mulheres reflete esta ânsia por mudanças que parte do campo social para o universo individual, a mente.