

INSTITUTO LIGARE  
SÔNIA APARECIDA PLASA GABRIEL

**TOQUE: SEU PODER NA ANÁLISE BIOENÉRGICA**

PRESIDENTE PRUDENTE  
NOVEMBRO DE 2016

SÔNIA APARECIDA PLASA GABRIEL

**TOQUE: SEU PODER NA ANÁLISE BIOENÉRGICA**

Monografia apresentada ao Instituto Ligare  
como requisito parcial para conclusão do  
curso de Análise Bioenergética

Orientadora: Profa. Odila Weigand

Co-orientadora: Marli Bonine

PRESIDENTE PRUDENTE – SP

NOVEMBRO DE 2016

Eu não acreditava que pudesse descobrir um mundo tão lindo a partir de estudos tão profundamente ricos e que alinhassem tanto com o que penso e sinto diante do mundo. E isso só foi possível graças aos meus mestres. E é por isso que dedico com sentimentos de gratidão profunda aos mestres:

À Professora Coordenadora do Curso de Análise Bionérgica Odíla Weigand por toda paciência e orientações durante o decorrer do curso;

À Professora Marli Bonine pelo incentivo ímpar em tornar possível eliminar os meus impossíveis para esta minha formação em Análise Bioenergética;

À Terapeuta Corporal Simone S. Bittencourt Gonçalves que contribuiu, através da supervisão das atividades, favorecendo o meu crescimento profissional e pessoal;

A todos os meus professores do curso que puderam cada um, me elevar como profissional e pessoa ao facilitar a absorção de tantos conhecimentos atuantes. Gratidão: Ana Sílvia Paula, Laine Maria Alves Pizzi, Carlos Alberto Marano, Maria Christina de Souza Soares, Liane Zink e Sonia Calil.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à dinâmica do Universo (criador e criaturas) por transmutar as energias não as deixando estáticas, pois, por isso e para isso, tive o que pesquisar, descobrir o que fazer, para construir este trabalho;

Agradeço ainda...

Ao meu esposo José Mauro Gabriel, por compreender minhas ausências – para que eu pudesse assim concretizar este sonho;

Ao meu filho Adriano Donizete Gabriel, que embora não saiba me estimulou a buscar mais conhecimentos;

Aos meus pais Manoel Plasa e Emília de Lima Plasa, por serem responsáveis por minha existência neste agora;

A minha irmã Solange de Fátima Plasa que, com dedicação e carinho, participou das correções dos textos;

Ao Dr. Ademar Anzai que me incentivou e estimulou, quando indicou um livro que me despertou para o tema deste trabalho e, também, por ter cuidado da saúde do meu corpo físico;

E de forma especial à amiga Viviane Araújo de Lima que, com determinação, ajudou a materializar este trabalho.

“Falar é superficial, por mais profunda que seja a fala. Tocar é profundo, por mais superficial que seja o toque.”

*(Autor Desconhecido)*

## RESUMO

A bioenergética é definida como sendo uma técnica terapêutica que auxilia o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo, e a extrair o mais alto grau de proveito aceitável da vida que se encontra nele. Deste modo, a Análise Bioenergética é uma maneira de entender a personalidade, em termos do corpo e de seus processos energéticos. Tais processos como a produção da energia por meio da respiração e do metabolismo e a descarga de energia no movimento e expressão dos sentimentos, são as funções básicas da vida. Assim, a tese de fundamento da Análise Bioenergética parte do princípio de que corpo e mente são funcionalmente idênticos, ou seja, o que ocorre na mente é o que ocorre no corpo e vice-versa, uma teoria baseada em fatores energéticos criada por Alexander Lowen. O presente estudo caracteriza-se por ser descritivo e de revisão de literatura com a finalidade de compreender como a Análise Bioenergética aliada ao toque terapêutico colabora com para a saúde das pessoas que sofrem com transtornos emocionais. Realizou-se busca bibliográfica a partir da consulta em livros e artigos indexados às bases de dados da internet. A Análise Bioenergética tem muitos caminhos a apresentar para os tempos atuais: a possibilidade para que as pessoas entrem em contato com o corpo e compreendam como a dinâmica da sua vida pessoal, as relações familiares e vivências do passado influenciam seu funcionamento no presente, buscando promover Saúde Integral, por meio da ampliação da respiração, dos exercícios bioenergéticos, da vibração corporal e do aumento da energia vital.

**Palavras-chave:** Bioenergética. Poder do toque. Técnica terapêutica

## LISTA DE QUADROS / FIGURAS

**Quadro 1** - Descrição dos sete anéis ou segmentos da couraça muscular e sua constituição ..... 18

**Figura 1** - Massagem bioenergética - reequilíbrio pelo toque ..... 19

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2. OBJETIVO GERAL.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1. Objetivos Específicos .....</b>	<b>10</b>
<b>3. JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>11</b>
<b>4. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>12</b>
<b>4.1. Bioenergética .....</b>	<b>12</b>
<b>4.2. Respiração .....</b>	<b>14</b>
<b>4.3. Grounding .....</b>	<b>15</b>
<b>4.4. Técnicas corporais .....</b>	<b>16</b>
<b>4.5. Massagens – O Poder do Toque .....</b>	<b>17</b>
<b>4.6. Consciência corporal .....</b>	<b>22</b>
<b>4.7. Consciência x bioenergética x toque .....</b>	<b>24</b>
<b>5. METODOLOGIA.....</b>	<b>28</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>29</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>32</b>



## 1. INTRODUÇÃO

Vive-se um período de buscas incessantes por respostas que venham ao encontro da satisfação, das necessidades existentes em todas as áreas de atuação humana. Experimentar a vida com prazer e alegria de ser, está atrelado à maneira como fomos concebidos e educados na primeira fase da vida. Experiências de amor marcam nossas vidas desde que fomos pequenos seres celulares no ventre de nossas mães. Tais experiências nos tornam o que somos hoje.

Há uma busca dos profissionais por alternativas que possam contribuir para o desenvolvimento das potencialidades de cada indivíduo. Justificados pela frenética busca pelo ter, os excessos e o desgaste emocional são fatores determinantes de traumas e patologias, ou seja, "... um cenário desfavorável à saúde da humanidade!"

Atualmente, mais de 450 milhões de pessoas são afetadas diretamente por transtornos mentais, a maioria delas nos países em desenvolvimento, segundo a OMS. As informações foram divulgadas durante a primeira Cúpula Global de Saúde Mental, realizada em Atenas, na Grécia. De modo específico, os números da OMS apontam nitidamente que o peso da depressão (em termos de perdas para as pessoas afetadas) possivelmente aumentará, à medida que, em 2030, ela será sozinha a maior causa de perdas (para a população) entre todos os problemas de saúde, afirmou à BBC o médico Shekhar Saxena, do Departamento de Saúde Mental da OMS.

Em suma, a Análise Bioenergética é definida como sendo uma técnica terapêutica que auxilia o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo, e a extrair o mais alto grau de proveito aceitável da vida que se encontra nele. Assim, a ênfase dada ao corpo compreende a sexualidade, que é uma das suas funções básicas. Inclui ainda as mais elementares funções de respiração, movimento, sentimento e auto expressão.

Assim, a Análise Bioenergética está apoiada nos conceitos de saúde vibrante, grounding, respiração, carga e descarga de energia, movimento livre e espontâneo. Compreende a personalidade, a qualidade dos relacionamentos, os processos de pensamento, a sexualidade e mesmo a espiritualidade, em função dos processos energéticos.

O presente estudo tem como objetivo descrever e compreender como a Análise Bioenergética aliada ao toque terapêutico colabora com as pessoas que sofrem por

transtornos emocionais, por meio de uma revisão de literatura, com o intuito de corroborar estudos na área, sendo de grande importância para profissionais da área de saúde e população de uma forma geral, bem como a união com a prática clínica.

## **2. OBJETIVO GERAL**

O objetivo dessa pesquisa é compreender como a Análise Bioenergética aliada ao toque terapêutico colabora com as pessoas que sofrem por transtornos emocionais.

### **2.1. Objetivos Específicos**

- ✓ Conhecer melhor a dimensão dos transtornos emocionais que assolam a sociedade;
- ✓ Compreender a aplicação da Análise Bioenergética nas situações relacionadas a transtornos emocionais;
- ✓ Refletir sobre os benefícios em associar a Análise Bioenergética ao toque terapêutico e dialogar com a neurociência.
- ✓ Propor princípios norteadores a profissionais da área.

### 3. JUSTIFICATIVA

Essa pesquisa se justifica pela observação da relevante necessidade de disseminar informações e conhecimentos no sentido de conscientizar pessoas da urgência em cuidar dos males que acometem a saúde do ser humano.

As doenças “modernas” como estresse, ansiedade, depressão, trazem pessoas perturbadas, desgastadas e com inúmeras queixas que poderíamos nomear serem de ordem psíquica, física e emocional.

Assim, vislumbra-se que este trabalho possa beneficiar tanto as pessoas que sofrem desses transtornos como também os profissionais envolvidos no cuidar das pessoas como: médicos, psicólogos, fisioterapeutas, massoterapeutas, entre outros.

## 4. REFERENCIAL TEÓRICO

### 4.1. Bioenergética

De acordo com Monteiro (2007), bioenergética é um termo *reichiano* que significa energia biológica. Adicionalmente, é uma maneira de entender a personalidade, em termos do corpo e de seus processos energéticos. Esses processos, a produção da energia por meio da respiração e do metabolismo e a descarga de energia no movimento e expressão dos sentimentos, são as funções básicas da vida. Deste modo, a tese fundamental da Análise Bioenergética parte do princípio de que corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente é o que ocorre no corpo e vice-versa, constituindo uma Teoria da Personalidade, baseada em fatores energéticos de Lowen (1977) (considerado um dos mais conhecidos discípulos neo-reichianos).

Este conceito concorda com o modelo holístico (do grego, *holos*= integral, pleno) de saúde que visa englobar os aspectos biopsicossociais do ser humano. Acredita-se, portanto, ser inevitável analisar o paciente em todos os âmbitos de sua vida, isto inclui os aspectos físicos, mentais, emocionais, energéticos e ambientais (BARROS, 2002).

Wilhelm Reich, o predecessor do "corpo em psicoterapia" deixou uma herança de respeitáveis discípulos, donde nasceu uma segunda geração de seguidores que ocupam lugar de destaque na psicoterapia brasileira e de vários países. São denominados de neo-reichianos, pois se baseiam em conceitos e princípios criados por Reich, mas revistos, atualizados e influenciados por suas próprias pesquisas. Durante muitos anos o trabalho neo-reichiano foi considerado um campo paralelo à psicoterapia, mas atualmente é reconhecido mundialmente pelo "mainstream" da psicoterapia. Seu movimento de evolução e atualização foi muito vigoroso durante os últimos 30 anos (REICH, 2009).

Importante ressaltar que o trabalho de Reich sobre a "courage muscular" foi desdobrado por Alexander Lowen e John Pierrakos. Sabe-se que estudaram diretamente com Reich antes de trabalhar juntos, em colaboração. Por volta de 1950, desenvolveram uma técnica que denominaram "bioenergética", termo reichiano que significa energia biológica. Depois Lowen e Pierrakos acabaram seguindo caminhos

diferenciados apesar de terem mantido as mesmas bases e conceitos do mestre (REICH, 2009).

Deste modo, Lowen continuou com o trabalho da bioenergética, que acabou se transformando numa abordagem muito conhecida e reconhecida de trabalho psicocorporal. Após anos de experiências realizadas com inúmeros pacientes, Lowen (1982, p. 202) nos dá, então, o conceito definitivo de Bioenergética; o que é, e qual é o seu objetivo. "A Bioenergética é uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele." Como objetivo, Lowen (1982, p. 299) se alonga um pouco mais: "o objetivo da bioenergética é ajudar o indivíduo a retomar sua natureza primária que se constitui na sua condição de ser livre, seu estado de ser gracioso e sua qualidade de ser belo." A liberdade a graça e a beleza são atributos naturais de qualquer organismo animal. A liberdade é a ausência de qualquer restrição ao fluxo de sentimentos e sensações, a graça é a expressão desse fluir em movimentos, enquanto a beleza é a manifestação da harmonia interna que tal fluir provoca. Estes fatores denotam um corpo saudável e, portanto, uma mente também saudável. Os processos energéticos do corpo determinam o que acontece na mente, da mesma forma que determinam o que acontece no corpo. Assim, a Bioenergética é uma aventura de auto-conhecimento e descoberta.

A terapia bioenergética, também denominada "Análise Bioenergética", propõe uma interação homem-corpo-emoção-razão. É conduzida a partir da análise do corpo, pensamentos, emoções e ações (SANTANA, 2006). Para tanto, utiliza-se de conceitos fundamentais: couraça muscular, anéis ou segmentos da couraça muscular e técnicas corporais: *grounding*, respiração e massagem. A vegetoterapia é uma técnica corporal criada por Wilhelm Reich, que tem, basicamente, o mesmo princípio da Bioenergética, de liberar as couraças musculares adquiridas.

A bioenergética não está apenas voltada para a terapia, da mesma forma que a psicanálise não lida exclusivamente com o tratamento analítico de distúrbios emocionais. Ambas as disciplinas interessam-se pelo desenvolvimento da personalidade humana. Não obstante, a terapia e a análise são as pedras angulares sobre as quais se apoia esta compreensão, na medida em que se trabalha com todos os problemas individuais da pessoa, podendo-se atingir algum esclarecimento a respeito do desenvolvimento de sua personalidade e promover sua evolução (SANTANA, 2006).

Por isso, a bioenergética não pode ser dissociada da terapia bioenergética. Segundo afirma Lowen, a terapia é uma viagem de autodescoberta. Esta viagem de autodescoberta não acaba nunca. Não há a terra prometida onde finalmente podemos chegar e ficar. Mesmo quando a terapia é bem-sucedida, não ficamos livres de todas as tensões musculares, dadas as condições que a vida moderna nos impõe constantemente e que nos impelem para novas tensões. Com o passar do tempo, o corpo vai desenvolvendo tolerância para viver uma vida mais cheia de energia, com sentimentos e sensações mais poderosas e com uma maior e mais plena capacidade de auto expressão.

Alexander Lowen (1977, p. 154), quando enfatiza a essência da terapia, afirma:

Não é necessário que eu acentue o fato de que trabalhar com as tensões musculares exclusivamente sem as análises das defesas psíquicas e sem a evocação dos sentimentos reprimidos, não compõem um processo terapêutico. Trabalhos corporais como massagem e ioga têm um valor positivo, mas não são especialmente terapêuticos em si. No entanto, a meu ver, é tão importante para que cada pessoa se mantenha em contato com seu corpo e reduza seu nível de tensão, que encorajo todos os meus pacientes a praticarem os exercícios bioenergéticos individualmente ou em grupo, e também a submeterem-se a massagens.

## **4.2. Respiração**

O trabalho de auto-conhecimento induz o paciente a perceber a limitação da respiração, bem como os pontos de inibição/bloqueio de energia e como estes restringem os movimentos, que pode ter tido início na infância. Por meio dos exercícios, ocorre um relaxamento das tensões musculares e o desbloqueio no fluxo energético, evidenciados por maior leveza nos movimentos do indivíduo, maior profundidade da respiração e uma auto-percepção mais aguçada (PEREIRA, MARTINS e CORDEIRO, 2004, SANTANA, 2006).

A quantidade de energia que o corpo possui depende da respiração plena e profunda, o que deveria ser um processo natural. Nos adultos, a respiração tende a ser desorganizada e/ou limitada, isso ocorre devido às tensões crônicas. A livre respiração aumenta a quantidade de energia do corpo, abre a garganta, ativa as emoções reprimidas e facilita a expressão dos sentimentos (LOWEN e LOWEN, 1985, SANTANA, 2006).

Segundo Lowen e Lowen (1985), a onda inspiratória começa no fundo da pelve, chegando na boca, todas as cavidades do corpo vão se expandindo na tentativa de sugar o ar, sendo a garganta de grande relevância para o processo. Atualmente, muitas pessoas “fecham” as suas gargantas, ao reprimir sentimentos e emoções, em particular o choro e o grito, deixando-a continuamente contraída.

Já a onda expiratória começa na boca e vai em direção à pelve, induzindo o relaxamento do corpo todo, e auxilia a liberar as emoções e sentimentos reprimidos ao liberar o ar dos pulmões (LOWEN e LOWEN, 1985).

Os problemas psicológicos, o estresse, as atitudes negativas e as emoções como a raiva e o medo têm uma influência sobre a maneira de sentar-se, manter-se em pé, mover-se ou respirar. A respiração é essencial, pois levamos a vida do tamanho da nossa respiração (SANTANA, 2006). A prática de alguns exercícios faz com que as pessoas aprendam a liberar a couraça muscular, de modo a permitir que o corpo funcione mais livre e naturalmente (SANTANA, 2006).

### 4.3. Grounding

O *grounding* é um dos exercícios mais visados em se tratando de Bioenergética. Não existe uma tradução literal para a palavra, ela remete ao chão, pés, enraizamento, portanto, estar em *grounding* significa estar conectado com o solo, estar centrado com sua natureza e sexualidade (LOWEN e LOWEN, 1985, EITLER, 2007). De acordo com Santana (2006), é a sensação de contato entre os pés e o chão que representa o contato do indivíduo com as realidades básicas de sua existência. Acrescenta, ainda, outro conceito no qual o *grounding* é um processo energético em que um fluxo de excitação percorre o corpo da cabeça aos pés.

O exercício *grounding* facilita a vibração e a circulação da energia vital. Ele aumenta o senso de segurança, faz com que o indivíduo entre em contato com sua natureza primitiva, sexual, desta forma, libera os medos e bloqueios acerca da habilidade total de entrega (LOWEN e LOWEN, 1985, EITLER, 2007).

Conforme afirma Santana (2006), as posturas de *grounding* e as vibrações aumentam as ondas respiratórias e a excitação geral do organismo.



#### 4.4. Técnicas corporais

As técnicas corporais são apoiadas em um intenso conhecimento psicodinâmico. Os terapeutas passam por uma formação psicanalítica, que acompanha todo o processo. Lowen conseguiu juntar aspectos da dinâmica corporal e do organismo com a psicanálise freudiana (KIGNEL, 2015).

Deste modo, a massagem apoiada nos princípios da Análise Bioenergética consegue reequilibrar o paciente, desbloquear a circulação, em geral carregada de repressões, de tal forma que ao longo da terapêutica ocorre auto-percepção, a pessoa se dá conta de sua história, seus traumas e dificuldades e, desta forma há um retorno da fluidez natural do organismo (MONTEIRO, 2007). Fazem parte do trabalho com Análise Bioenergética três aspectos fundamentais: história de vida da pessoa, postura corporal e o padrão de comportamento.

Assim, desde o princípio, a história de vida diz respeito à forma como a criança estruturou suas defesas, na sua relação com os pais bem como a forma de adaptar-se às condições familiares. O padrão corporal, somado aos papéis desempenhados, que se repetem ao longo da vida, são sintetizados pelo comportamento da pessoa no mundo. Sinais presentes, por exemplo: nos olhos, posição da cabeça, ombros, braços, diafragma, pelve, pernas e pés, além de outros como o nível de energia, movimentações, volume e nuances de voz do paciente dão informações fundamentais para que o terapeuta possa direcionar o tratamento. É essencial, para o analista bioenergético, além do domínio da teoria da personalidade, que lhe possibilita enfrentar problemas como a resistência e transferência, uma sensibilidade para o nível corporal de modo a ler sua linguagem, usando também a instituição (MONTEIRO, 2007).

De uma certa forma, cada um dos caracteres (defesas), de acordo com Lowen, fixa-se em algum dos anéis, de acordo com a fase do desenvolvimento em que o trauma ocorre e da formação deste (MONTEIRO, 2007), e estas defesas podem ser trabalhadas por meio de massagens, exercícios e respiração. Para que a terapia alcance os resultados esperados, o paciente deve reorganizar os seus pensamentos a fim de entrar em contato com seus sentimentos e emoções ou queixas relacionadas à infância, bem como reconhecer e expressar qualquer outro sinal que vier à tona, para que o movimento torne-se mais consciente e espontâneo (EITLER, 2007).

Portanto, uma vez que a energia vital flui livremente, o campo energético do corpo torna-se bastante forte. Expressões dessa energia fluindo denominam-se emoções e acontecimentos energéticos no corpo, sentimentos. O campo energético pode alongar-se ou contrair-se de acordo com estímulos externos. Durante sensações de prazer e satisfação, este campo e o organismo, de modo geral, alongam-se/expandem-se, em consequência da atuação do sistema nervoso parassimpático. Ao contrário, em sensações potencialmente lesivas (medo, tensão ou dor) o campo energético e o organismo contraem-se, devido à atuação do sistema nervoso simpático. Portanto, é fundamental manter um equilíbrio da energia vital (REICH, 1998, ALMEIDA, 2004).

Importante salientar que a liberação da energia reprimida consegue-se a partir de posturas especiais, exercícios e uma espécie de massagem (toques específicos) em determinadas partes do corpo (pontos-chave) e da verbalização. Estes pontos são semelhantes a terminais energéticos, locais onde esta energia reprimida fica “represada”. A dissolução desses anéis, dessas blindagens pode levar o indivíduo a sentir dores, muitas vezes intensas. Com o decorrer do processo, as mesmas posturas, exercícios e toques, ao invés de dor, passam a causar prazer (SANTOS, 2004).

#### **4.5. Massagens – O Poder do Toque**

Todo organismo, além do intelecto, da linguagem e da vontade, funciona também de maneira autônoma, e utiliza-se de sua energia, que circula livremente pelo corpo. A partir deste pensamento, Reich (1998) mapeou o corpo em sete segmentos nos quais a couraça se estabelece e impede o livre movimento do fluxo energético. A couraça funciona de maneira circular: na frente, dos lados, e atrás, isto é, como um anel. Estes anéis estão sempre em movimento e localizam-se perpendicularmente ao eixo céfalo-caudal. Cada segmento ou anel compreende aqueles órgãos e grupos de músculos que têm um contato funcional entre si e que podem induzir-se mutuamente a participar no movimento expressivo emocional.

Os segmentos são: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico (REGO, 1993, ALMEIDA, 2004). Estes levam o corpo a adotar novas posturas

compensatórias, como: olhos arregalados, tensão no maxilar, ombros caídos, desvios na coluna, rigidez ou flacidez entre outros (ALMEIDA, 2004). O bloqueio de energia pode ocorrer desde muito cedo, pois mesmo durante os primeiros três meses, quando o bebê aprende a defender-se principalmente com os olhos, para evitar o contato ruim com o ambiente. O bloqueio, portanto, estabelece-se nos olhos e no cérebro. Mais tarde, na época do desenvolvimento da sexualidade, a interrupção parcial do fluxo de energia ocorre na pelve (MONTEIRO, 2007).

Anéis ou segmentos	Constituição
<b>Anel ocular</b>	Abrange a base do crânio, constituído pelos músculos dos globos oculares, das pálpebras e da testa. Os olhos são órgãos irradiadores e receptores, ou seja, irradiam e recebem energia. (REICH, 1998; REGO, 1999).
<b>Anel oral</b>	Compreende toda a musculatura do queixo, faringe, occipital, em torno da boca. Está relacionado com todos os impulsos de sugar (REGO, 1999).
<b>Anel cervical</b>	Estão os músculos do pescoço, os músculos platisma e esternocleidomastóideo, e a língua. É onde se situa a voz (REGO, 1999).
<b>Anel torácico</b>	Abrange os músculos dos braços e mãos, coração, pulmão e toda a caixa torácica.
<b>Anel diafragmático</b>	Fazem parte do anel diafragmático o músculo diafragma, e "dois feixes de músculos salientes que se estendem ao longo das vértebras torácicas inferiores". É o principal músculo respiratório.
<b>Anel abdominal</b>	Abrange o músculo reto abdominal e transversos abdominais, porções inferiores dos músculos que correm ao longo da coluna (grande dorsal, eretor da espinha etc) e órgãos do abdome.
<b>Anel pélvico</b>	Como parte do anel pélvico estão "quase todos os músculos da pelve", os músculos adutores da coxa, o músculo esfíncter anal, os músculos glúteos. No anel pélvico está incluído o ânus, quadris, pernas, pés, dedos.

**Quadro 1** - Descrição dos sete anéis ou segmentos da couraça muscular e sua constituição

A partir deste contexto, a massagem bioenergética tem como princípio a integração total do indivíduo. Objetiva desfazer as couraças, as tensões, liberando a musculatura e trabalhando a respiração, fundamentais para o exercício cotidiano do viver. De acordo com este pensamento, quando o físico não está bem, a mente também não está. Assim, se a mente não está bem, o corpo sofre e a energia vital é bloqueada. É preciso quebrar esta dinâmica e estabelecer um processo de releitura, transformação, aceitação e vivência de uma nova ordem essencial e renovadora (COSTA, 2014).

De uma forma natural, o toque terapêutico, ou seja, a massagem, é uma das maneiras existentes de reequilibrar o físico, o mental e influir positivamente nas emoções. As mãos são o instrumento, onde as mãos que veem e sentem pelo conhecimento e sensibilidade, pelo apuro sutil e profundo, pelo amparo dos músculos que solicitam cuidados, dos nós de tensão que cedem diante do trabalho minucioso, rítmico e contínuo, onde as mensagens corporais são interpretadas com seriedade e profissionalismo (COSTA, 2014).



**Figura 1** - Massagem bioenergética - reequilíbrio pelo toque  
**Fonte:** COSTA, 2014

Partindo do princípio, em que o indivíduo sai do padrão a que se acostumou, intuindo que este influenciava sua disposição, sua energia para aplicação no seu trabalho, sua concentração e seu estado de espírito; passa a desfrutar de uma nova ordem postural, muscular, energética, emocional e adquire um novo encantamento pela vida, reconhecendo-se totalmente. Sendo que, a técnica é uma viagem de autodescoberta, de modificação e de reeducação pela qual o corpo se liberta, a mente desanuvia e as emoções se equilibram. Sua aplicação pode ser em qualquer época do ano, contribuindo para que haja Sol em nosso interior, alegria e ânimo (COSTA, 2014).

Para a massagem são utilizados óleos essenciais com fins específicos, como: Lavanda, capim-limão, bergamota e camomila ou cremes com extratos vegetais e ativos apropriados. Cada caso é particular e avaliado com critério para que os resultados sejam positivos.

Segundo Costa (2014) os benefícios da massagem bioenergética são:

- ✓ estímulo da circulação;
- ✓ relaxamento;
- ✓ consciência do respirar;
- ✓ consciência corporal
- ✓ diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade;
- ✓ diminuição de dores de cabeça e enxaqueca;
- ✓ alívio de dores físicas;
- ✓ melhora das funções intestinais em casos de prisão de ventre;
- ✓ melhora da autoestima;
- ✓ ativação do fluxo energético;
- ✓ auxílio em casos de insônia.

A Bioenergética Suave é uma técnica criada por Eva Reich, que tem como princípio o estímulo mínimo e muito sutil, tanto que é comparada com a suavidade da borboleta, por isso a massagem é chamada de Toque de Borboleta. Essa técnica também tem como objetivo a liberação das couraças que impedem o fluxo normal de energia vital, trabalhando todos os segmentos já citados (REICH, 1998).

Com essa massagem, as emoções e lembranças podem vir à tona, os traumas e outros conteúdos inconscientes decorrentes da história de vida da pessoa são alcançados e liberados (REICH, 1998, MOYSÉS, LÉLIS, 2004).

A massagem também tem a capacidade de relaxar as tensões corporais e emocionais e induzir a um estado de relaxamento e prazer. O toque facilita a integração consigo e com os outros, melhora o humor, a autoconfiança, aumenta a energia, a vitalidade e a capacidade de realização, torna a respiração mais profunda, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, os mecanismos de defesa diminuem, fazendo com que a pessoa consiga se entregar melhor ao tratamento. (REICH, 1998, MOYSÉS, LÉLIS, 2004, BERRY, 2003).

Eva Reich (1998) acredita que o amor consegue desbloquear as couraças corporais, ela vai ainda mais afundo quando afirma que todo contato terapêutico é

uma influência amorosa. E, de acordo com Moysés e Lélis (2004), o toque suave e amoroso facilita o desbloqueio de nódulos energéticos, facilitando o fluxo de energia.

Para Brennan (1987), existem dinâmicas que revitalizam as pessoas dando-lhes novas energias para a superação de problemas, desbloqueando seu fluxo pessoal de energia. Para a referida autora, é preciso que o ser humano toque o próprio corpo e seja tocado pelos outros para poder se sentir humano.

A bioenergética tem como finalidade ajudar o indivíduo a abrir seu coração para a vida e para o amor. Essa não é uma tarefa fácil. O coração está muito bem protegido em sua caixa óssea, e os caminhos que levam a ele estão fortemente defendidos, tanto físico como psicologicamente. Essa defesa deve ser entendida e trabalhada para que possamos alcançar o objetivo descrito. Mas se este não for atingido, o resultado é trágico. Atravessar a vida com o coração encarcerado é como fazer uma viagem transoceânica trancado no porão de um navio. “Todo o significado, a aventura, a excitação e a glória de viver estão longe de poderem ser vistos e tocados” (LOWEN, 1977 p. 182).

Boadella (1985) desenvolveu um trabalho em que aliava a experiência psicoterapêutica dos conceitos reichianos a técnicas de massagens inspiradas na fisioterapeuta AadelBülow-Hansen (tanto no âmbito da fisioterapia quanto no uso da massagem para tratamento de distúrbios mentais e psicossomáticos) e na vegetoterapia criada por Reich e desenvolvida na Noruega por Ola Raknes. O objetivo de sua técnica é o desbloqueio das couraças muscular, de tecido e visceral e conseqüentemente da subjetividade nelas contida. As massagens biodinâmicas provaram sua eficiência na prática psicoterápica através do profundo conhecimento das características da musculatura, da pele, da membrana entre a pele e o músculo e do funcionamento visceral conectado com os estágios de desenvolvimento.

Uma forma de leitura corporal foi desenvolvida por Boyesen (1986) diferente da de Lowen (1977). Enquanto ele articulou a leitura do caráter através da postura somática da pessoa de pé, Boyesen (1986) preferiu o exame da pessoa com corpo deitado: por meio do toque e do manuseio do corpo do paciente, investigando musculatura, pele, membrana, articulações, respiração e suas relações significativas com a formação de caráter. A psicoterapia biodinâmica tem forte influência da idéia de relações objetais e, especialmente, dos métodos e dos conceitos winnicottianos.

O pensamento de Boadella (1985) seguiu em direção a conceitos de movimento e postura chamados "fluxo da forma" e "posturas da alma", com influência

do embriologista alemão Blendsmith e dos conceitos de Stanley Keleman. As posturas básicas do desenvolvimento humano definem fixações caracteriológicas que dependem principalmente da educação e cultura. Uma pessoa pode ter características corporais de flexão (fechadas) e extensão (abertas), tração e oposição, rotação e canalização, ativação e absorção, e pulsação. Cada uma dessas características tem uma respectiva postura corporal acompanhada de uma subjetividade básica ligada a situações de abrir-se e fechar-se a si e ao mundo, possuir e rejeitar, desfocar e focar, atividade e absorção, além de toda pulsação existente entre as posturas.

#### **4.6. Consciência corporal**

Inicialmente, é necessário contextualizar o que chamamos de consciência corporal. Assim, consciência é transitar por inúmeros discursos e facetas da ciência e do cotidiano.

Para Ponty (1994 p. 67), quando afirma:

Partimos do princípio de que consciência se desenvolve pela integração entre os elementos da percepção, da ação, do conhecimento e da compreensão do mundo, tendo-se a consciência como vivência (conhecimento prático), como leitura da realidade e como elaboração mental articulando ação/intenção/transformação; numa perspectiva conceitual mais elaborada.

O diálogo que a pessoa estabelece com o seu mundo vivido, é elemento norteador dos processos que organizam e dinamizam a consciência corporal desta mesma pessoa, nas mais variadas faixas etárias. As pessoas durante as práticas expressam de várias formas a sua compreensão de mundo. No movimento vivido, torna-se possível perceber a leitura de mundo que cada executante expressa a partir do seu corpo (DIAS, 2010).

Para tanto, dialogar com outros olhares e perspectivas sobre a consciência corporal é fundamental. Encontra-se na Psicologia, especificamente, nas abordagens corporais e nas Práticas Corporais Alternativas estas possibilidades de diálogo. Nesta perspectiva, entende-se que o termo consciência corporal foi incorporado pela Educação Física a partir da efetivação das práticas corporais alternativas, como a bioenergética, antiginástica, eutonia, biodança, entre outros (DIAS, 2010).

Considerando tais técnicas e discursos específicos destas práticas corporais alternativas, busca-se um conceito de consciência corporal que se vincule à sensibilidade. É fato que já existem trabalhos, que utilizam as práticas corporais alternativas para trabalhar o conhecimento sobre o corpo. Para tanto, vivenciar no próprio corpo esta possibilidade, oportuniza a descoberta ou o encontro com a nossa própria consciência corporal (DIAS, 2010).

A fim de despertar a consciência do corpo, Lowen (1982) criou uma série de exercícios de bioenergética, que demonstravam, por exemplo, como a mente pode dirigir sua atenção para alguma parte do corpo, trazendo mais nitidez e percepção quanto à carga de energia, tremor, latejar e vibração do local. Considerando a ligação existente entre a mente e o espírito, assim como a ligação entre energia (vibração) e espírito, a vivência da bioenergia vai expandindo a consciência do indivíduo, de sua alma, e sua conexão com o Todo.

Vejo a alma como um senso ou sentimento pessoal de fazer parte de uma ordem mais ampla ou universal. Esse sentimento deve advir da experiência real de fazer parte ou estar em contato com o universo de alguma forma vital ou espiritual (espírito, pneuma, energia). ...A energia do nosso corpo está em contato e interage com a energia do mundo e universo que nos envolve. Mas nem todos sentem essa conexão (LOWEN, 1982, p. 99).

Ao voltar-se para dentro de si, em busca do verdadeiro sentido da vida, o ser descobre a unidade entre toda a vida e o universo, transcendendo sua existência corporal, mas mantendo a consciência e presença com seu corpo. Assim é o ser integrado, que se libera de suas couraças, liberta sua energia, e se identifica com seu corpo e com suas palavras, vindas do coração (GROMATZKY; ATULA, 2011).

Tanto a terapia corporal como os exercícios biodinâmicos podem lidar com o campo lúdico para a liberação (em trabalhos individuais ou em grupo). Ao liberar o corpo, a terapia corporal libera o subconsciente, permitindo aflorar emoções reprimidas, e a eliminação dos bloqueios, couraças e tensões crônicas. Traz assim ao paciente um sentido amplo de liberdade de expressão. A prática segue a linha da bioenergética, reconhecendo que todo ser vivo é uma unidade de energia que contém dois processos paralelos a mente e todo o organismo. Propõe resgatar a capacidade do ser humano de regular a sua própria energia, e, por conseguinte, seus pensamentos e emoções, conquistando uma vida mais saudável (GROMATZKY; ATULA, 2011).



#### 4.7. Consciência x bioenergética x toque

É sabido que a Terapia Biodinâmica orienta-se por intermédio de três pilares básicos, pela “amizade com a resistência”, que a respeita, porém propicia sua dissolução, pela “auto-regulação”, que visa favorecer o organismo descarregar suas tensões nervosas e pelo “princípio do prazer”, que norteia todo trabalho, promovendo o bem estar e a confiança. “... Segundo definição, fazer amizade com a resistência é dissolver coraças sem quebrá-las, constituindo-se numa abordagem sistêmica que busca o domínio das diversas formas de intervenção verbal e o trabalho com sonhos e a imaginação...” (IBPB, 2008). Para Samson, “O trabalho do terapeuta biodinâmico concentra-se basicamente em restabelecer a capacidade do paciente de realizar “auto-regulação” e pulsação, ou seja, expansão e contração, sendo que a capacidade e o tempo pulsátil estão gravados ao nível do inconsciente.” (SAMSON, 1994, p. 48).

A Terapia Biodinâmica trabalha com a energia vital. Energia vital é a força que nos move, que vivifica nossa substância física. Tudo o que acontece em nós – psicologicamente, mentalmente, emocionalmente – é uma manifestação do movimento energético: nossos processos de pensamento, memória, fantasia, criação; nossa construção celular, corrente sanguínea, tremores e inchações; nossas ações, impulsos, êxtase e dor. Todas essas são manifestações da energia vital através de planos inter-relacionados da existência. (SOUTHWELL, 1983, p. 47).

A utilização da massagem e do toque como instrumentos importantes no processo psicoterapêutico. Segundo Gerda Boyesen (1986, p. 50):

(...) quando compreendi que esta massagem operava sobre o corpo como uma Psicanálise, interessei-me cada vez mais pela questão de saber o que acontece no plano fisiológico, corporal, assim que um conflito é recalçado; e o que acontece no plano fisiológico, orgânico, quando na terapia um conflito é dissolvido. [...] se é possível influenciar o sistema vegetativo, então é possível dissolver a neurose. Constatei que os pacientes que tinham reações vegetativas curavam-se muito depressa. Assim, minha teoria dava sua significação a essa prática da massagem das tensões musculares: o sistema vegetativo era influenciado, a descarga vegetativa (dores de estômago, náuseas, diarreias etc.) ocorria e o equilíbrio era reencontrado.

Diante deste contexto, o derretimento e o prazer gerados por uma massagem ou uma carícia podem promover o contato consigo mesmo, além da descoberta do próprio corpo. Provocam o estabelecimento de vínculos, melhoram o humor e a auto-

confiança, aumentam a energia, a vitalidade e a capacidade de realização afirma Gama e Rego (1994).

Assim, fundamenta-se nas práticas corporais com base em Psicoterapias NeoReichianas, tais como, Análise Bioenergética, Biodinâmica e Biossíntese, de Alexander Lowen, Gerda Boyesen e David Boadella, respectivamente. Pode-se utilizar, nessa dinâmica, técnicas variadas que incluem exercícios de respiração, pois acredita-se ser “um dos pontos chave no processo de repressão de emoções, recordações e conteúdos psíquicos diversos. Respirar menos significa menos oxigênio disponível para os processos vitais. Significa menor mobilidade torácica e abdominal, menor consciência de si, menor contato com a própria pulsação...” (GAMA e REGO, 1994, p. 28); alongamento, que abre espaços musculares, “...pois os músculos cronicamente contraídos ficam mesmo anatomicamente encurtados, limitando a possibilidade de movimentos e expressão. Assim, o trabalho de alongamento (também chamado de estiramento ou esticamento) é básico para o desbloqueio..” (GAMA e REGO, 1994, p. 29); relaxamento, “... somente dissolvendo os bloqueios que impedem o livre fluxo dos movimentos é que podemos restaurar nas pessoas a capacidade de se relacionarem com seu ambiente de uma forma racional e saudável. O que essas pessoas precisam, acima de tudo, é adquirir a capacidade de relaxar...” (BOADELLA, 1992, p. 17); dança, que traz expressão e reconhecimento do próprio corpo; meditação, trazendo equilíbrio à mente; atividades lúdicas constituindo um dos objetivos da terapia biodinâmica – que é o resgate da criança interior, além de toques sutis e não invasivos, contudo, o que priorizamos é a atitude biodinâmica, o olhar atento ao grupo à dinâmica que está ocorrendo, dentro do respeito às individualidades. Com uma atitude de espera, primamos pela suavidade, aguardamos o surgimento do gesto espontâneo, a resposta interna do outro, convidando-o para um contato consigo mesmo. Este trabalho “tem sua especificidade ao afirmar a singularidade de cada pessoa, dando pouca ênfase a tipologias; valorizar os aspectos lúdicos e prazerosos como um recurso válido na facilitação do desenvolvimento humano; enfatizar o trabalho a partir do estímulo interno; trazer novos conceitos teóricos e clínicos como personalidade primária e personalidade secundária, couraça secundária, a estratégia de fazer amizade com a resistência...” (IBPB, 2008).

Assim, o ato de tocar reverbera no ser de forma profunda e múltipla, pois atinge seu campo físico, energético, emocional, mental e até espiritual. Diante disso, o Toque

Terapêutico tem seu lugar de destaque ao contribuir para o bem-estar, harmonização e cura. Na verdade, seja qual for a estimulação cutânea, firme ou suave, pronunciada ou sutil, o essencial é que venha do coração do terapeuta, e que a mensagem desse toque seja afetiva e respeitosa com relação aos limites daquele que está sendo tratado. Tanto a biodinâmica quanto a terapia corporal tratam disso (KIGNEL, 2015).

A aplicação de energia implica em um envolvimento total e consciente do terapeuta no interesse compassivo de ajudar a outra pessoa. Neste sentido, o terapeuta pode ser considerado um sistema de apoio humano. Para isso deve ter uma forte motivação para ajudar e ter uma dedicação forte. Quando as energias de uma pessoa estiverem alteradas, ela fica em estado de desequilíbrio, portanto, a tarefa do terapeuta é reequilibrar as energias do mesmo (LOWEN, 1977 p. 235).

A partir da percepção de um aperto de mãos que se cumprimentam, por exemplo, já é possível abstrair alguma informação sobre pensamentos, sentimentos, emoções e até nível energético do paciente. Prova disso são as reações dos bebês, que reconhecem o estado interior da pessoa que os acolhe no colo, e reagem de acordo com o que sentem. “As pessoas que limitam ou evitam o toque ou contato estão de certa forma evitando viver.” Assim limitam o prazer em suas vidas. E aí está mais uma das funções do terapeuta, que ao levar às pessoas a consciência corporal e a apreensão da importância do toque, é facilitador para que o indivíduo se torne livre para vivenciar e desfrutar desse contato com naturalidade (GROMATZKY; ATULA, 2011).

Pontuando o Toque Terapêutico o ato de tocar terapeuticamente demanda grande responsabilidade, seriedade e convicção do profissional, tanto numa harmonização ou estimulação de energia, quanto no lidar com desbloqueios. “O terapeuta age como um sistema de apoio de energia até que o paciente possa assumir o comando.” O Toque Terapêutico consiste em dirigir ou modular as energias humanas através da consciência, por meio da sensibilidade e de outras habilidades desenvolvidas (GROMATZKY; ATULA, 2011).

Sabe-se que quando as energias de uma pessoa estiverem alteradas, ela fica em estado de desequilíbrio, deste modo, a tarefa do terapeuta é reequilibrar as energias do mesmo. Ao ter a intenção de transmitir uma energia, o terapeuta deve agir para estimular a energia que falta no paciente. Isso pode ser feito de várias maneiras, mas uma das mais diretas e simples é imaginar fluindo energia através de seu corpo pelo campo de energia localizado sobre a palma de suas mãos. Não é

necessário fazer força, mas apenas projetar essa nítida imagem com sugestões através dos centros de energia de sua mão para o campo de energia do cliente (GROMATZKY; ATULA, 2011).

Por considerar o toque terapêutico de importância inquestionável, a massagem bioenergética por sua vez, aprimorou a prática de apalpar para sentir os espasmos, relaxar e reduzir a tensão muscular, seguida do toque suave e tranquilizador, para facilitar o fluxo de sensações, sentimentos e lembranças, acelerando o processo terapêutico. A respiração profunda foi mantida. E a evolução seguiu com posições e exercícios básicos (grounding). Lowen (1977 p. 270) apurou que muitas pessoas tiveram experiências transcendentais – “Comum a todas é o sentimento de soltura, a sensação de liberdade e a descoberta, dentro de si, de um ser inteiramente vivo e dotado de respostas espontâneas”.

## 5. METODOLOGIA

A pesquisa bibliográfica foi realizada nos artigos de revistas especializadas, livros, periódicos, publicações de associações de capital de risco, jornais, teses, dissertações, monografias e trabalhos acadêmicos. Com esse estudo, buscou-se os principais autores, casos, e publicações, que auxiliaram o atendimento dos objetivos intermediários e final do estudo da descrição da Análise da Bioenergética e os seus benefícios como tratamento para as pessoas, principalmente focando na técnica de massagem.

Para execução deste trabalho, utilizou-se uma sistemática de duas etapas. Primeiramente fez-se uma seleção dos artigos encontrados sobre o assunto e depois uma pesquisa bibliográfica para revisão de literatura que foi realizada em sites e livros, para melhor entendimento sobre o assunto.

Como as diferentes abordagens adotam princípios semelhantes e tem como raiz a obra de Wilhelm Reich, torna-se inevitável a repetição de conceitos e práticas, já que elas se reproduzem nas diferentes escolas, apenas com sutis diferenciações.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante deste contexto, portanto, a bioenergética lida com a personalidade humana em termos dos processos energéticos do corpo, e traz à consciência a forma como cada pessoa é e vive, a partir da forma como utiliza sua energia. A questão é que a quantidade de energia difere de um indivíduo para outro, conforme o grau de bloqueios existentes.

A fim de conduzir o indivíduo a um processo de crescimento que vá saneando e harmonizando mente, emoções e corpo, em direção a uma nova consciência, a terapia se vale da respiração plena e profunda, pressão física e toque, além de atividades que levam à experiência de auto-expressão (movimentos, fala e olhos), resultando em prazer, satisfação e vivência criativa. Assim, o corpo é carregado energeticamente, criando a oportunidade de vivenciar a carga e descarga energética, liberar sua auto-expressão e restaurar o fluxo de sentimentos do seu corpo, relacionando o funcionamento energético atual do ser com a história de sua vida.

A Análise Bioenergética é teoria e prática que se mostra apropriada para atuar na tensão corporal advinda do estresse laboral. Sua intervenção se dá por exercícios corporais, gestos, posturas e análise do caráter (VOLPI; VOLPI, 2003). Segundo o seu criador, de formação médica, Alexander Lowen (1982, p. 38), “A bioenergética é uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito que há nele”. Ela é também “[...] uma forma de terapia que combina o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar as pessoas a resolverem seus problemas emocionais e melhor perceberem o seu potencial para o prazer e para a alegria de viver.” (LOWEN, 1985, p. 11).

O Toque Terapêutico lida com o corpo físico e com o campo de energia, através de técnicas para a liberação de bloqueios e a transformação da energia que está alterada, assim, o contato vai além da pele. A atenção se concentra em interpretar o campo de energia da pessoa, por isso a avaliação sobre o que está acontecendo deve ser cada vez mais minuciosa para a aplicação correta da energia de recuperação. O terapeuta precisa aprender a captar os sinais (GROMATZKY; ATULA, 2011).

Através das vivências com clientes nestes anos de atuação pude inserir a bioenergética dentro da minha prática de trabalho e a bioenergética foi uma experiência que trouxe o aprofundamento e esclarecimento terapêutico na minha

prática de massoterapeuta. Observava que ao tocar a pessoa tudo se transformava, uma energia estagnada ou bloqueada nos meridianos começava a fluir. Hoje com a prática da bioenergética fica muito mais claro para identificar os anéis de tensão no corpo do cliente, e com a ajuda da respiração, grounding e toque, os movimentos terapêuticos, ajudam o fluxo de energia a fluir e circular melhor e mais rápido no corpo. Fazer o contato no corpo do cliente tem muito sentido, fica mais seguro enquanto terapeuta, agregar a bioenergética.

Observei a eficiência da bioenergética dentro da minha área de trabalho através do retorno que os clientes trazem a cada atendimento realizado. Muitos chegam na clínica perturbados, desgastados, deprimidos, com inúmeras queixas que poderíamos nomear serem de ordem psíquica, física e emocional. Estão fadigados e procuram uma ajuda, que na verdade consiste em aliviar os sintomas que estão sobrecarregando o organismo tornando-o doente. É considerável as respostas positivas manifestadas pelos clientes, e na maioria dos atendimentos é visível a melhora e o restabelecimento do mesmo com a prática da massagem bioenergética.

Alguns casos clínicos chamaram a atenção para escrever sobre o tema: "Toque: seu poder na análise bioenergética": Por exemplo, - síndrome do pânico, depressão, stress, transtorno de ansiedade, medo, insegurança diante da vida, dores musculares, em sua maioria ocasionadas por inúmeras tensões do cotidiano.

E a associação pessoal que você fez sobre toda essa vivência foi que primeiramente vejo e sinto minha própria evolução interna e terapêutica, bem mais tranquila e em paz, mais segurança emocional diante da vida, e em vários aspectos, sendo eles pessoal, emocional e profissional. O toque, bem como o grounding juntamente com a respiração trazem uma consciência corporal, possibilitando com isso, um trabalho de desbloqueio das coraças existentes em cada um de nós. Sinto os benefícios terapêuticos em mim mesma. Através do toque me sinto mais segura e confiante diante da vida e dos meus conflitos internos.

Essa união entre toque, grounding, respiração e coraça, sinto que hoje através dessa prática terapêutica fico bem mais integrada entre corpo, mente e espírito. Nessa integração pessoal, posso proporcionar melhor condição terapêutica a mim mesma e para os meus clientes, podendo sentir e agir através da ação e reação, proporcionando uma qualidade de energia mais positiva e inteira entre corpo, mente e espírito. Cada indivíduo é um ser único e deve ser olhado em sua totalidade, não como um fragmento. Essa integração entre o toque, grounding e respiração é que me

faz sentir e agir de forma integrada e confiante nessa caminhada bioenergética, onde nada é estático, tudo é movimento, ou seja, a bioenergética traz vitalidade, saúde e bem-estar tanto a mim, quanto para os meus clientes. Finalizo com um poema simples que fala sutilmente do olhar profundo, do degelo e do amor.

*Dai-me espaço  
Espaço amplo onde me deito  
A fiar cabelos de crianças  
Enlaçadas no meu peito  
Procurem olhares de ferro que abri  
Água dura derretida  
Consciência entendida  
Certeza de estar aqui”*

*Ana Maravilhas*



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, D. **Considerações neuropsicofisiológicas sobre a couraça muscular.** Anais da Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias corporais. v. 1, 2004.

BARROS, J. A. C. Pensando o Processo Saúde Doença: A que Responde o Modelo Biomédico. **Saúde e Sociedade**.v. 11, 2002.

BERRY, C. R. **Memória Corporal:** o que significa a dor e como massagens e terapias podem ajudar na recuperação. Rio de Janeiro: Nova Era, 2003. 252p.

BOADELLA, David. **Nos caminhos de Reich.** Summus, 1985.

BOADELLA, David. **Correntes da vida: uma introdução à biossíntese.** São Paulo: Summus Editorial, 1992.

BOYESEN, Gerda. **Entre psique e soma: introdução à psicologia biodinâmica:** Summus Editorial, 1986, p. 50 – 112.

COSTA, Magda Lucy Ribeiro Botelho da. **Massagem Bioenergética x Estresse:** Interação corpo, mente e energia. 2014. Disponível em: <<https://www.portaleducacao.com.br/medicina-alternativa/artigos/55746/massagem-bioenergetica-x-estresse-interacao-corpo-mente-e-energia>>. Acesso em: julh 2015.

DIAS, Maria Aparecida. **Consciência corporal na formação profissional em educação física** Anais da 62ª Reunião Anual da SBPC - Natal, RN - Julho/2010. GEPEC/DEF/UFRN.

EITLER, D. R. **Bioenergética, saúde e qualidade de vida.** Recife, 2007. 34f. Monografia (Especialização em Gestão de Equipes). Universidade Católica de Pernambuco, Libertas Consultoria e Treinamento.

GAMA, M.E.R.; REGO, R.A. **Grupos de Movimento.** In: Cadernos reichianos. São Paulo: Summus Editorial, 1994, n. 1, p. 18 - 29.

GROMATZKY, Denise; ATULA, Divya. Samadhi – **do físico à transcendência** - viagem de uma alma. 2011. Disponível em: <[http://www.humanitatis.com/media/user/downloads/17\\_samadhi\\_do\\_fisico\\_a\\_transcendencia\\_j9.pdf](http://www.humanitatis.com/media/user/downloads/17_samadhi_do_fisico_a_transcendencia_j9.pdf)>. Acesso em: 20 jun 2015.

IBPB - Instituto Brasileiro de Psicologia Biodinâmica. **O que é Psicologia Biodinâmica.** 2008. Disponível em: <<http://www.ibpb.com.br>> Acesso em: 12 jul 2015.

KIGNEL, Rubens. **O avanço da Psicoterapia Corporal,** outubro de 2005. Disponível em: <<http://www2.uol.com.br/vivermente/reportagens/avancodapsicoterapiacorporal.html>>. Acesso em: 10 mar 2015.

LOWEN, Alexander. **O Corpo em Terapia: a abordagem da bioenergética**. 7.ed. São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. 10. ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Agora, 1985, p. 17 - 19.

MONTEIRO, F. R. **Psicossomática e análise energética: um diálogo em expansão**. Recife, 2007. 29f. Monografia (Especialização Clínica em Análise Bioenergética) – Libertas Clínica Escola.

PEREIRA, M. J. S. B; MARTINS, G. B.; CORDEIRO, P. L. **Grupo de movimento: novas perspectivas no trabalho com idosos**. Anais da Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias corporais. v. 1, 2004.

PONTY, Maurice Merleau. **Fenomenologia da percepção**. SP: Martins Fontes, 1994.

REGO, R. A. Anatomia e couraça muscular do caráter. **Revista Reichiana**. v. 2, p. 32-54, 1993.

REICH, Eva. **Energia Vital pela Bioenergética Suave**. São Paulo: Summus, 1998.

REICH, Wilhelm. **O Avanço da Psicoterapia Corporal**. 2009. Disponível em: <<https://psiqueobjetiva.wordpress.com/category/psicologia-reichiana>>. Acesso em: 20 jun 2015.

SAMSON, André. **A couraça secundária**. In: Revista Reichiana. São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae, 1994, n. 3, p. 48.

SOUTHWELL, C. **Massagem Biodinâmica como Ferramenta Terapêutica**. Cadernos de Psicologia Biodinâmica. / tradução de George Schlesinger...et al.] São Paulo: Summus Editorial, n. 3, 1983, p. 47.

SANTANA, A. L. R. **A linguagem do corpo sob o olhar da respiração**. Recife, 2006. 40f. Monografia (Especialização em Psicologia Clínica). Libertas Clínica-Escola.

SANTOS, J. A. S. **Aspectos convergentes entre a psicomotricidade e a análise bioenergética**. Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias corporais. v. 1, 2004.

VOLPI, J. H e VOLPI, S. M. Reich: **A Análise Bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.