

VITALE – INSTITUTO DE PSICOTERAPIA CORPORAL

TATIANE DALBELLO PINTO

INTERAÇÕES ENTRE A RESPIRAÇÃO E A EMOÇÃO

PRESIDENTE PRUDENTE

2021

TATIANE DALBELLO PINTO

INTERAÇÕES ENTRE A RESPIRAÇÃO E A EMOÇÃO

Trabalho de conclusão de curso,
apresentado como requisito para
a Especialização em Análise
Bioenergética do VITALE –
Instituto de Psicoterapia
Corporal de Presidente Prudente
- SP.

Orientadora: Prof^a. Ana Silvia
Paula

PRESIDENTE PRUDENTE

2021

Dedico este trabalho aos meus amigos de curso que enfrentaram comigo os dolorosos processos emocionais presentes nesta formação, em especial, Letícia e Natalia, e também à minha terapeuta, Carol, pelo grounding fornecido no meu processo terapêutico...

Muito obrigada!

*“Para viver é preciso respirar, e
quanto melhor for a respiração,
mais vivo se sentirá”.*

(Lowen)

RESUMO

Quando bebês, nossa respiração é espontânea e profunda e todo o nosso corpo ganha motilidade na inspiração e na expiração. Com o passar do tempo, no entanto, passamos a ter uma respiração mais restrita e superficial, na maioria das vezes utilizando apenas a parte superior do peito. As principais causas dessa "economia" da respiração estão diretamente ligadas às emoções vivenciadas no corpo. Desta forma, baseada nos princípios da Análise Bioenergética, o objetivo deste estudo se faz presente na compreensão e no aprofundamento da relação existente entre a respiração e as emoções.

PALAVRAS CHAVES: Psicoterapia; Corpo; Respiração; Emoção; Análise Bioenergética.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 OBJETIVO.....	8
3 METODOLOGIA.....	8
4 DISCUSSÃO E DESENVOLVIMENTO	8
4.1 Respiração e controle emocional.....	8
4.2 O processo fisiológico da respiração.....	12
4.3 A respiração na psicoterapia corporal.....	15
5 CONCLUSÃO	18
6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	20

1. INTRODUÇÃO

Respirar é a pulsação básica da vida. Alguns segundos após o nascimento, os pulmões do bebê entram em ação e ele respira pela primeira vez. Nesse momento, o movimento corpóreo é livre, ondulatório e pulsátil, o corpo todo participa do fluxo respiratório, basta observar.

Porém, ao longo da vida, o ato de respirar se torna mecânico, automático e inconsciente, seu ritmo e movimento vão tornando-se reduzidos. Diversas são as causas que levam a esta economia respiratória, como, por exemplo, as consequências do sedentarismo sobre o músculo diafragma, responsável pelo movimento de expansão e contração do abdômen durante o respirar. A medida que o movimento do diafragma reduz ao longo dos anos, nossa respiração torna-se superficial e predominantemente peitoral, através da parte superior dos pulmões. Sem movimento, os músculos do pulmão se atrofiam. Vale ressaltar que nosso padrão de vida acelerado e estressado também atua diretamente sobre o padrão respiratório.

Nossa respiração também é afetada pelas emoções, que contribuem para que a mesma se torne curta e superficial, modificando, assim, o tônus muscular da cadeia respiratória. Tensões psicológicas, conflitos emocionais, traumas, medo e dor, são exemplos de processos emocionais que atuam diretamente sobre nossa respiração, tensionando toda a musculatura do corpo, como os ombros e o diafragma, reduzindo a motilidade corporal, a espontaneidade e influenciando nosso modo de se apresentar ao mundo. “A contenção de qualquer sentimento resulta numa inibição da respiração” (Lowen, 2020, p. 33).

Para a Análise Bioenergética, a respiração é considerada um dos mais relevantes elementos da dinâmica emocional de um indivíduo e uma ferramenta que auxilia nos desbloqueios de tensões musculares dentro do processo terapêutico.

O bloqueio respiratório é uma das principais formas de encorajamento, e todo distúrbio respiratório é devido a padrões inconscientes de contenção ou tensões musculares. A respiração é essencial para a vida. A qualidade do aporte de oxigênio que respiramos define a vibração de nosso organismo. Pela respiração aumentamos ou diminuímos nosso nível energético. Trazer para consciência a forma como respiramos faz diferença na nossa vibração. Ao direcionarmos a atenção para esse foco, percebemos as tensões e liberamos, produzindo um respirar mais natural. Mas apenas exercícios respiratórios não corrigem essa desorganização, é necessário acessar e processar a causa (LOWEN, 1985).

Partindo da compreensão do controle e supressão das emoções, da inibição do movimento corporal através das tensões musculares crônicas em consequência da economia respiratória é que o interesse deste trabalho se apresenta.

2. OBJETIVO

Compreender e aprofundar a relação psicofisiológica existente entre respiração e emoção, baseada nos princípios da Análise Bioenergética.

3. METODOLOGIA

A construção deste trabalho consiste num estudo de literatura tendo como princípio as obras de Reich e Lowen, teóricos da psicoterapia corporal e análise bioenergética, respectivamente, além da exploração de conteúdo bibliográfico publicados nos últimos anos relacionado ao tema.

4. DISCUSSÃO E DESENVOLVIMENTO

4.1 Respiração e controle emocional

O contato e aprofundamento da respiração faz parte do tripé que sustenta a prática da Análise Bioenergética, sendo este a respiração, vibração e grounding.

Para Lowen (1977), o progresso técnico mais importante surgido dos estudos da psicoterapia corporal, foi o uso da respiração no procedimento terapêutico. Lowen afirma que desde o momento em que Reich chamou a atenção para a importância da respiração no fluxo dos sentimentos, o estudo dos movimentos respiratórios ocupa um importante lugar na análise bioenergética.

Durante a construção da teoria e em meio as práticas de análise a nível somático, compreendeu-se que muitos pacientes prendiam a respiração a fim de suprimir ansiedade e outras sensações. Lowen (1977) relata que em situações que são vividas como amedrontadoras ou dolorosas, prende-se a respiração, contrai-se o diafragma e enrijece-se os músculos abdominais. Um

padrão de respiração cronicamente reduzido faz com que haja uma diminuição da absorção de oxigênio e conseqüente redução da produção de energia do metabolismo. “O resultado final é uma perda de afeto e um rebaixamento do tônus emocional”, afirma.

Alencar e Maccarini (2012) aponta que a primeira reação da criança – ainda bebê – no intuito de evitar sucumbir a um meio ambiente ameaçador ao sentir-se desprotegida é inconscientemente bloquear o diafragma reduzindo assim sua respiração.

De acordo com Lowen (1995 apud Alencar e Maccarini, 2012) quando a respiração é superficial ocorre à repressão de certos sentimentos associados ao abdômen, dentre eles à tristeza, que está relacionada com o choro profundo e, desta forma, a criança logo aprende que encolhendo e endurecendo a barriga é possível suprimir sentimentos de mágoa e tristeza.

Respirar profundamente é também sentir profundamente. “A respiração profunda e desembaraçada tem o poder de tocar e liberar sentimentos reprimidos” (Lowen, 1995, apud Alencar e Maccarini, 2012).

Na obra “Narcisismo”, Lowen (1983) afirma que a rigidez do corpo amortece-o ao restringir a respiração e limitar sua motilidade. “Em geral a respiração não é uma atividade consciente; os movimentos de expansão e contração ocorrem sem ação voluntária. Os bebês e as crianças pequenas respiram desse modo muito natural. Mas, quando aprendemos a controlar e a suprimir nossos sentimentos, tensionamos o corpo e inibimos a respiração natural. Assim, reduzimos a inspiração de oxigênio, diminuindo a atividade metabólica e decrescendo a energia disponível para o movimento e sentimento espontâneos” (Lowen, 1983, p. 57).

Há também uma relação entre a voz e a respiração. Para Lowen (1983), reprimir a expressão do som reduz a respiração pelo fechamento da garganta, já que psicologicamente abrir a garganta abre o caminho para o coração e seus sentimentos. “Muitas pessoas restringem a respiração porque a respiração profunda energiza o organismo e conduz ao sentimento. O método mais imediato para bloqueá-lo é conter a respiração” (Lowen, 1983, p. 166).

Reich (1995) aponta para o fato de que todos os pacientes atravessam períodos na infância nos quais prendiam a respiração, aumentando a pressão nos músculos, a fim de anular os impulsos de ódio, angústia ou amor. Para o autor, a tensão no abdômen resultam em sintomas neuróticos, como as perturbações respiratórias. “É prendendo a respiração que as crianças costumam lutar contra os estados de angústia, contínuos e torturantes, que sentem no alto do abdômen. Fazem

a mesma coisa quando sentem a sensações agradáveis no abdômen ou nos genitais e têm medo dessas sensações” (p. 260). E, dessa forma, também protegem o conteúdo abdominal.

A inibição respiratória e fixação do diafragma é sem dúvida um dos primeiros e mais importantes atos na supressão das sensações de prazer no abdômen, e também na redução da “angústia abdominal”. Somada a isso, a atitude respiratória é o efeito da pressão abdominal (REICH, 1995).

Em resposta a relação entre bloqueio respiratório e a eliminação dos afetos, Reich afirma

“Essa era uma questão que tinha importância decisiva. De fato, estava claro que, como mecanismo fisiológico para a supressão e repressão dos afetos, a inibição respiratória era o mecanismo básico da neurose em geral. A simples observação indicava que, biologicamente, a respiração tem a função de introduzir oxigênio para dentro do organismo e remover o dióxido de carbono. O oxigênio do ar introduzido realiza a combustão dos alimentos digeridos. Quimicamente falando, combustão é o que ocorre na fusão das substâncias com o oxigênio. Esse processo gera energia. Sem oxigênio, não há combustão e portanto não há produção de energia. No organismo, a energia é produzida por meio da combustão de alimentos. Dessa forma são gerados o calor e a energia cinética. A bioeletricidade também é produzida nesse processo de combustão” (REICH, 1995, p. 261).

Através deste mecanismo, Reich afirma que a respiração reduzida absorve menos oxigênio, apenas o suficiente para a preservação da vida e, com menos energia no organismo, as excitações vegetativas são menos intensas e mais fáceis de controlar. Assim, vista biologicamente, a inibição da respiração nos neuróticos tem a função de reduzir a produção de energia no organismo e reduzir assim a produção de angústia, destaca, afirma Reich em 1995.

Dessa maneira a respiração vai se moldando de acordo com as experiências vividas desde a infância e constituindo a postura, que é a única para cada indivíduo. Nossa personalidade, afirma Lowen (2020), se expressa por meio do corpo tanto quanto por meio da mente.

Em seu livro “Prazer – uma abordagem criativa da vida”, Lowen (2020) destaca as funções da respiração e do movimento na identidade funcional entre mente e corpo, compreendendo que em todos os conflitos emocionais ambas as funções ficam perturbadas por tensões musculares, que são o lado físico dos conflitos psicológicos. Assim, é por meio das tensões musculares que os conflitos se estruturam no corpo.

Os pensamentos, as emoções e os sentimentos podem estabelecer tensões correspondentes no corpo, as quais podem se localizar em áreas

específicas, como contração nos músculos do pescoço, nos ombros ou tensão na área do tórax, do diafragma, do abdômen ou da pélvis, por exemplo. As tensões, ao se localizarem no diafragma, provocam a sua contração, o que interfere diretamente na respiração. A contração do diafragma resulta em alterações e impedimentos nos processos da inspiração e da expiração do ar durante a respiração. Além disso, a contração do diafragma repercute nos outros níveis ou segmentos de tensões (olhos, boca, pescoço, alto do tórax, abdômen e pélvis). Estes diferentes grupos de músculos pertencem a uma só unidade funcional no sentido vegetativo. (NAVARRO, 1995 apud WÜRZIUS & VOLPI, 2017, p. 7).

A respiração é um meio de comunicação e expressão independente da palavra: a tristeza diminui a profundidade da respiração, o prazer a aumenta. Os ansiosos respiram superficialmente, irregularmente, prolongando a inspiração à custa da expiração sempre incompleta. As emoções influenciam a respiração, é comum ver-se uma respiração entrecortada e suspiros no caso de angústias, uma dificuldade de respirar em caso de medo, ou ainda, uma sensação de sufocamento ou opressão torácica. (NAVARRO, 1995 apud SCUDELER, 2015).

Lowen e Lowen (1985), no livro “Exercícios de Bioenergética – O caminho para uma saúde vibrante”, afirmam que “a boa respiração é essencial a uma saúde vibrante. Através da respiração conseguimos o oxigênio para manter aceso o fogo do nosso metabolismo, e isto nos assegura a energia de que precisamos. Mais oxigênio cria um fogo mais quente e produz mais energia” (p.35).

Como fora relatado no início deste estudo, foi Reich quem mostrou a importância da respiração e sua relação com os sentimentos. O médico e psicanalista trouxe uma contribuição fundamental quando, em “A função do orgasmo”, apontou que todos os impulsos e sensações biológicas do organismo podem ser reduzidos a expansão e contração, e que a relação dessas duas funções básicas com o sistema nervoso autônomo mostra que o sistema nervoso

“[...] parassimpático (vagus) sempre funciona quando há expansão, dilatação hiperemia, tensão e prazer. Inversamente, os nervos simpáticos funciona sempre que o organismo se contrai, que o sangue foge da periferia e aparecem a palidez, a angústia e a dor. Se dermos um passo adiante, perceberemos que o sistema nervoso parassimpático opera na direção da expansão ‘para fora do eu, em direção ao mundo’, do prazer e da alegria; ao contrário, o sistema nervoso simpático opera na direção de contração ‘para longe do mundo, para dentro do eu’, da tristeza e do desprazer”. (REICH, 1995, p. 245-246).

Dessa forma, é de suma importância aprofundar sobre o viés fisiológico da respiração, visando uma melhor compreensão da relação desta com as emoções.

4.2 O processo fisiológico da respiração

A respiração é o processo fisiológico de oxigenação do organismo essencial para o funcionamento de cada uma das células que compõe o corpo humano. O sistema respiratório é o conjunto dos órgãos responsáveis pela absorção do oxigênio do ar e pela eliminação do gás carbônico retirado das células, um processo que ocorre de forma voluntária e involuntária.

A respiração é controlada pelo sistema nervoso autônomo e os sinais nervosos são transmitidos através da coluna espinhal para os músculos da respiração, sendo o mais importante deles o músculo diafragma.

O sistema nervoso autônomo é dividido em parassimpático e simpático, que atuam de forma diferente. O simpático é responsável pelo estado de alerta e o parassimpático pela sensação calma. Dessa forma, compreende-se que a respiração superficial e acelerada ativa o sistema nervoso simpático e gera estresse ao organismo, já a respiração profunda e lenta acalma o simpático e ativa o parassimpático, promovendo um estado de equilíbrio.

Cruz (2016), num estudo onde investiga a respiração como estratégia para promover a autorregulação psicofisiológica em crianças, demonstra a respiração lenta e profunda como o único parâmetro que mostra uma significativa influência sobre a regulação do funcionamento do sistema nervoso autônomo (SNA), promovendo mudanças na fisiologia do organismo, indicativas de aumento da atividade parassimpática e diminuição da atividade simpática.

A respiração é considerada uma função-chave do corpo por possuir uma ampla gama de funções que contribuem de forma essencial para a autorregulação e a homeostase, tais como (1) a regulação das funções metabólicas e da química do sangue, provendo o aporte de oxigênio (O₂), eliminando o dióxido de carbono (CO₂) e mantendo o pH sanguíneo em níveis adequados; (2) a regulação do SNA; (3) a promoção da sincronização dos sistemas oscilatórios do corpo com os ritmos respiratórios, o que otimiza as funções de todos os sistemas; (4) a regulação do sistema circulatório, ao influenciar os ritmos cardíacos e o fluxo sanguíneo no corpo; (5) a influência sobre o sistema linfático, contribuindo para a drenagem de toxinas por meio dos movimentos da respiração; (6) a regulação dos estados psicológicos e (7) a participação dos músculos respiratórios no controle postural e motor. Assim, sendo

a respiração uma função tão importante no processo regulatório de inúmeras funções do corpo, sua otimização pode trazer muitos benefícios para a saúde (CRUZ, 2016, p. 25).

Diversos estudos mostram que a respiração lenta promove um estado de relaxamento do corpo, assim como estados psicológicos e emocionais positivos, sendo considerada um método eficaz para a redução do estresse e para a promoção da saúde física e mental (JERATH et al., 2006 apud CRUZ, 2016).

Cruz (2016), relata, ainda, que a respiração é particularmente sensível a processos mentais e estados emocionais, que mudanças no estado psicológico podem alterar a frequência respiratória e o volume corrente, e que os transtornos emocionais estão entre as principais causas da respiração disfuncional da mesma maneira que os estados emocionais são notavelmente influenciados pela respiração.

Respirar de forma rápida e superficial deixa o sistema nervoso instintivamente em estado de alerta, fazendo com que nosso organismo se prepare para enfrentar situações tensas ou estressantes.

Guerra (2015) afirma que ao respirar rápido superficialmente colocamos muito oxigênio para dentro do pulmão sem necessidade e eliminamos, conseqüentemente, muito gás carbônico de forma indevida, fazendo com que vários sintomas desagradáveis do pânico apareçam, em decorrência de um desequilíbrio fisiológico.

A respiração rápida e superficial é normal na reação de defesa, pois os tecidos e músculos precisam absorver oxigênio e eliminar o gás carbônico. Porém, essa respiração ofegante faz com que a pessoa tenha sensações de falta de ar, nó na garganta, pressão e dor no peito. No cérebro há um aumento da circulação sanguínea em algumas áreas e diminuição em outras – para manter o estado de alerta – causando tontura, sensações de confusão ou irrealidade. As pupilas dos olhos dilatam para que entre mais luz e enxergar melhor o perigo – provocando visões embaçadas. A transpiração aumenta como uma defesa para que nossa pele fique mais escorregadia, o que dificultaria caso um predador tentasse nos pegar. O suor evita o aquecimento corporal, nos resfriando. O metabolismo corporal está muito ativado e gastamos muita energia, por isso precisamos ter calorões e calafrios, como forma de regular a temperatura corporal. Há uma redução na produção de saliva, gerando boca seca. No sistema digestivo, há uma inibição da digestão, causando náuseas e peso no estômago. Na bexiga

vai haver um relaxamento, causando vontade de urinar (GUERRA, 2015, p. 19).

Ainda segundo Guerra (2015), vários grupos de músculos ficam mais tensos, pois preparam-se para agir e, além disso, o organismo desenvolve uma atenção seletiva para detectar possíveis ameaças no ambiente devido o estado de alerta e com isso a pessoa se distrai mais facilmente, não conseguindo se concentrar em tarefas cotidianas.

No tronco cerebral, área mais primitiva (instintiva) do cérebro, há o centro da respiração onde é monitorado o nível de oxigênio e gás carbônico. Quando essas taxas desregulam, o desequilíbrio gera uma série de sensações estranhas e ruins, que depois voltam ao normal devido ao reequilíbrio do nosso corpo pela ação do Sistema Nervoso Parassimpático. São essas sensações ruins que, por falta de conhecimento, são interpretadas como perigo iminente, fazendo a crise crescer, aumentando a produção de adrenalina e dos sintomas (...) Como coração e pulmão trabalham juntos (sistema cardiorrespiratório), se uma parte acelera a outra acompanha. Assim, se diminuirmos o ritmo respiratório, o coração tenderá a diminuir também ou estabilizar. A respiração é a única função do sistema nervoso autônomo que podemos controlar - prendendo a respiração para mergulhar, por exemplo. Assim, precisamos saber manejar nossa respiração para ajudar o Sistema Nervoso Parassimpático a entrar em ação, acalmando nosso corpo com uma respiração mais lenta e mais profunda (GUERRA, 2015, p. 12).

Em contrapartida, respirar com calma e consciência faz com que o corpo entenda que não há perigo iminente, podendo retornar ao seu estado físico e emocional equilibrado. “O consumo de oxigênio fica reduzido, a respiração fica mais lenta e profunda, o batimento cardíaco diminui, os vasos sanguíneos dilatam e a pressão diminui e a temperatura corporal normaliza” (Guerra, 2015, p. 29).

Candwell & Victoria (2011 apud Santos, 2018) afirmam a existência de um inconsciente físico, referindo-se aos processos involuntários ou autonômicos. As atividades do sistema nervoso central, o metabolismo, a homeostase e até o processamento emocional que ocorrem abaixo da atenção consciente estariam estrutural e funcionalmente localizados nesse inconsciente físico. “Uma das questões mais intrigantes que o estudo da respiração gera é sobre a relação entre o inconsciente físico e o psicológico, como a respiração pode se dar e de que maneira pode influenciar o psiquismo” (p. 16).

Santos (2018) ressalta que cada vez mais está se tornando evidente que a forma como respiramos pode influenciar fortemente a nossa saúde física, tanto a curto como a longo prazo, mas que ainda é pouco conhecido que o equilíbrio entre oxigênio e dióxido de carbono no sangue regula e é regulado por “funções críticas do corpo, funções como equilíbrio de pH, níveis de açúcar no sangue, pressão arterial, desgaste metabólico, e o equilíbrio do sistema nervoso autônomo em seus ramos simpático e parassimpático” (p.12). A autora também afirma que o equilíbrio entre a excitação simpática e o relaxamento parassimpático influenciam o níveis de hormônio do estresse (níveis de tensão) no corpo.

Segundo Gilbert (1998), existe um circuito organizado pelo nervo vago produzindo uma fase de inspiração e uma fase de expiração considerados como dois eventos separados controlados por dois mecanismos do sistema nervoso. Nos padrões respiratórios normais, esses dois mecanismos trabalham em conjunto, já em certas circunstâncias, como alto nível de estresse ou alta excitação emocional, esses dois mecanismos trabalhariam de forma independente. Sinais do sistema nervoso eferente (motor) ou mensagens do cérebro para o resto do corpo gerariam um excesso de inspiração e esses sinais devem ser inibidos para permitir que a expiração aconteça. Estes sinais do sistema nervoso são os que controlam o diafragma, que recebe sinais respiratórios através do nervo frênico, e outros músculos respiratórios (SANTOS, 2018, p. 16).

A respiração profunda, além de ativar o sistema parassimpático, aumenta a taxa de endorfinas no organismo, que contribui para a sensação de calma. A endorfina, conhecido como hormônio da alegria, proporciona a sensação de bem-estar. A respiração mais acelerada, no entanto, ativa o sistema nervoso simpático, responsável pela reação ao estresse, que produz mais adrenalina.

Busquemos agora associar a respiração à prática da Psicoterapia Corporal.

4.3 A respiração na psicoterapia corporal

“Por que tantas pessoas sentem dificuldade de respirar profundamente e com facilidade? A resposta é que a respiração cria sensações, e elas têm medo de sentir” (LOWEN, 2020, p. 33).

Compreendendo que é por meio das tensões musculares que os conflitos emocionais se estruturam no corpo, é através do corpo que as tensões precisam ser liberadas.

Assim, na Análise Bioenergética, busca-se atenuar as tensões corporais, melhorar e aprofundar a respiração, tornando possível uma maior inspiração de energia e aumentar o potencial energético do corpo através da respiração, conciliando autoexpressão e mobilidade corporal.

A mobilidade de todo o corpo se reduz quando a respiração é limitada. É por isso que prender a respiração é o método mais eficiente de eliminar as sensações. Esse princípio funciona também ao contrário. Assim como as emoções fortes estimulam a respiração e deixam-na mais profunda, a estimulação da respiração e as inspirações profundas podem trazer à superfície emoções fortes (LOWEN, 2020).

Segundo Volpi & Volpi (2003 apud Alencar e Maccari, 2012) a Análise Bioenergética acredita que a diminuição da oxigenação nos tecidos leva a estase energética, mantendo a tensão, tornando-se inconsciente e perpetuando a neurose. As emoções ficam sobre controle, mas a redução da absorção de oxigênio reduz a energia vital da pessoa. Recuperar esse nível de energia é fundamental para liberar os bloqueios à expressão das emoções.

Como afirmam Würzius e Volpi (2017), o ritmo da respiração, inalação/contração e exalação/expansão, promove o entrelaçamento e a integração entre corpo, mente, alma, emoções, sensações, pensamentos, movimentos e energia, assim a respiração tem influência sobre os processos físicos e psíquicos, como tensões, estresse, bloqueios, angústias, ansiedades, dores e, também, estados de paz, serenidade, relaxamento, prazer e fluidez. As autoras relatam que os exercícios de Bioenergética buscam o trabalho com a respiração em sincronia com os movimentos e gestos, com a intenção de proporcionar uma percepção de si mais consciente e uma mobilização de energia no sentido de promover desbloqueios e liberações.

A respiração, na Bioenergética, tem como objetivo ajudar a pessoa a ter mais vitalidade e uma maior consciência de si mesmo e do outro; trata-se de promover uma respiração natural, de deixar que a pessoa respire de forma fácil, profunda e espontânea. Os exercícios de Bioenergética buscam perceber e sentir como o indivíduo reduz sua vitalidade ao limitar a respiração e seus movimentos, como inibe e bloqueia o fluxo de excitação do corpo e reduz a autoexpressão. (WÜRZIUS & VOLPI, 2017, p. 7).

A Bioenergética busca ajudar na percepção e liberação das tensões que impedem o indivíduo de ter uma respiração fácil, profunda e natural, assim para restaurar o padrão respiratório natural é necessário reduzir as tensões (que desviaram o padrão respiratório do seu natural), entender os padrões naturais e saber como eles se desorganizaram, afirmam Würzius e Volpi (2017).

De acordo com Lowen e Lowen (1985) o objetivo da terapia é um corpo cheio de vida, capaz de experimentar totalmente prazeres e dores, alegrias e tristezas da vida. Quanto mais vitais somos, mais toleramos um maior grau de excitação na nossa vida cotidiana e no sexo.

A capacidade para o prazer é aumentada conforme se dissolve tensões e bloqueios musculares, sentimentos suprimidos e conflitos reprimidos. O estado vibratório do corpo pode ser percebido na expansão e contração pulsáteis totais do organismo e em seus sistemas respiratório, circulatório ou digestivo, e como sensações que fluem pelo corpo e se refletem no fluxo da excitação (LOWEN e LOWEN, 1985).

Na terapia bioenergética, afirma Lowen (2020), os pacientes são incentivados a fazer exercícios especiais que relaxam as tensões musculares do corpo e estimulam a respiração, aumentando a capacidade do indivíduo a tolerar níveis mais altos de excitação e oxigênio. Segundo o autor, a profundidade da respiração é um aspecto da saúde emocional, já que a respiração profunda carrega o corpo e, literalmente, faz que tenha mais vida. É importante compreender o mecanismo que bloqueia a respiração.

“Procuramos ver se o peito está aumentado e mantido rigidamente nessa posição, ou se está à vontade, relaxado. Um peito estufado é o concomitante invariável de um ego estufado (...) Por outro lado, um peito relaxado, embora em relação com maior sentimentalidade, não necessariamente indica saúde (...) Procuramos por uma estrutura relaxada, na qual os movimentos respiratórios mostrem a unidade do peito, diafragma e abdômen na inspiração e expiração. A respiração não é analisada independentemente da estrutura total, mas como um aspecto da função do organismo.

A posição e mobilidade dos ombros são tão significativas para as funções do ego quanto as pernas e pélvis são para as funções sexuais. Várias atitudes são facilmente discerníveis. Ombros retraídos representam raiva reprimida, uma detenção do impulso de golpear; ombros levantados estão relacionados ao medo; ombros quadrados expressam a principal atitude de arcar com a responsabilidade; ombros caídos traduzem a sensação de carga, do peso de uma pesada mão. Os ombros têm um papel importante na mobilidade do peito, dado que sua articulação vai desde a espinha dorsal, através dos rombóides, até o esterno, na frente, através dos músculos peitorais. Distúrbios na articulação do ombro, portanto, afetarão a função respiratória. Sendo estender-se para a frente a função básica dos braços, nos primatas, tanto para tomar como para dar, para agarrar ou golpear, a extensão e a qualidade deste movimento é uma medida do ego” (LOWEN, 1977, p. 104).

Diversos são os exercícios descritos por Lowen que tem como finalidade o aprofundamento da respiração. Em todos eles as pernas costumam vibrar ou tremer. A vibração, como fora apontada no início deste trabalho, faz parte do tripé que sustenta a Análise Bioenergética.

A vibração involuntária do corpo, segundo Lowen (2020) tem um efeito imediato no padrão respiratório já que esta estimula e libera os movimentos respiratórios, tornando-o espontaneamente mais profundo e isso acontece porque o estado vibratório do corpo é a manifestação de suas reações emocionais, assim como na emissão da voz, onde também acontece uma atividade vibratória. “A voz deve ser restabelecida para readquirir toda a sua amplitude; também as tensões específicas no pescoço devem ser liberadas se quisermos que a respiração recupere toda a sua intensidade” (p. 41).

A terapia bioenergética começa com a respiração, pois ela fornece a energia para os movimentos. Além disso, a limitação da respiração impõe uma limitação sobre toda a mobilidade do corpo. As ondas respiratórias associadas com os movimentos da respiração são as ondas pulsantes básicas do corpo. Quando elas passam pelo corpo, ativam todo o sistema muscular. Sua livre movimentação garante a espontaneidade dos sentimentos e sua expressão. Isso significa que, enquanto a respiração for plena e completa, não há bloqueios para o fluxo de sentimentos. A respiração leva ao movimento, que é o veículo para a expressão do sentimento (LOWEN, 2020, p. 42).

Já dizia Freud em 1923: “O ego é antes de tudo um ego corporal”.

5. CONCLUSÃO

Sempre tive interesse em aprofundar meu conhecimento sobre o tema “respiração”. Mais precisamente, no início do primeiro dos quatro anos de especialização o interesse surgiu mais forte dentro de mim. Quando passei a olhar com mais atenção meu padrão respiratório, compreendi a limitação que a mesma impunha em minha vida emocional e, a partir daí, busquei aprofundá-la. Desde então, o que senti foi uma nova chance de vida nascendo em mim. Parece redundante, mas tomar fôlego proporcionava me nutrir um pouco mais de vida. E foi, então, a partir do meu próprio contato com a consciência respiratória que pude me mais sentir viva, satisfeita e nutrida de minha própria vitalidade. Somente através da prática é que a Análise Bioenergética fez sentido na minha vida.

Assim, me sentir vitalizada através do aprofundamento da minha respiração foi o ponto de partida para a busca de conhecimento e desenvolvimento deste trabalho. Através dele foi possível compreender que a respiração lenta e profunda exerce uma das maiores influências na emoção e na fisiologia corporal, atuando diretamente sobre o equilíbrio do sistema nervoso autônomo.

Do ponto de vista fisiológico, a respiração lenta e profunda ativa o sistema nervoso parassimpático, que promove o prazer e aumenta a taxa de endorfinas, já a respiração acelerada e superficial está relacionada a contração e ao desprazer, ativa o sistema nervoso simpático, produz mais adrenalina, traz um desequilíbrio fisiológico, deixa os músculos tensos e o sistema nervoso em estado de alerta, como forma de defesa.

Diversas são as tensões musculares crônicas com relação direta à respiração, como as contrações dos músculos do pescoço, ombros e tórax, mas ressalta-se a influência direta da contração do abdômen à contração do diafragma e, conseqüentemente, à inibição da respiração. De acordo com a Análise Bioenergética, esta inibição é entendida como consequência da repressão dos sentimentos, efeito da contração abdominal, onde reside as sensações de prazer e angústia.

Compreende-se, então, que é por meio das tensões musculares que os conflitos emocionais se estruturam no corpo em padrões crônicos de tensão que restringem o fluxo da respiração, tornando-a curta, superficial e peitoral na maioria dos casos.

Estes padrões de tensão muscular são causados pelas vivências conflituosas ou traumáticas do desenvolvimento emocional que ocorrem desde a infância e, durante o processo psicoterapêutico da Análise Bioenergética, para que seja possível liberar o bloqueio muscular, abrir o fluxo respiratório e aumentar a vitalidade corporal e emocional de um indivíduo, é necessário o acesso, a expressão e a compreensão das emoções reprimidas.

A Análise Bioenergética é uma psicoterapia a nível somático que atua diretamente na fisiologia da respiração através da liberação das tensões musculares, que possibilita a liberdade do movimento e da expressão, recuperando a mobilidade natural, a espontaneidade e a vitalidade do corpo.

Por fim, compreendemos o respirar como um processo sensível da vida, influenciado por estados fisiológicos e psicológicos e como o resultado de conflitos emocionais vivenciados ao

longo do desenvolvimento, onde o sistema nervoso simpático reage ao impacto das emoções de duas maneiras: expandindo o organismo e aprofundando a respiração ou contraindo todo o organismo e restringindo a respiração em decorrência dos estados emocionais deprimidos. A Análise Bioenergética, por sua vez, através do contato com os sentimentos reprimidos, proporciona a restauração do fluxo da respiração e da energia, fontes de vitalidade e prazer da unidade psique-soma.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, C.; MACCARINI, R. M. **Inspire, expire... respire**. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.). Anais. 17º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2012.

CRUZ, M. Z. **A respiração como ferramenta para a autorregulação psicofisiológica em crianças pré-escolares: Um estudo baseado na variabilidade da frequência cardíaca**. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". Botucatu, 2016.

GUERRA, A. **Em busca da superação: Síndrome do Pânico**. Panicoterapia. 2015. Disponível em: <<https://www.medicodocoracao.com.br/wp-content/uploads/2015/07/LIVRO-T-PANICO-tecnicas-psicoterapicas.pdf>>. Acesso em: 31 agosto 2021.

LOWEN, A. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. 9ª ed. São Paulo, Summus, 1977.

_____. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 2020.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma vida vibrante**. São Paulo: Ágora, 1985.

REICH, W. **A função do orgasmo: problemas econômicos-sexuais da energia biológica**. 19ª ed. São Paulo: Brasiliense, 1995.

SANTOS, G. R. **Respiração em Psicoterapia Corporal: Teorias e técnicas para uma prática integrativa**. Universidade do Rio Grande do Sul - Instituto de Psicologia. Porto Alegre, 2018.

SCUDELER, V. A. C. **A respiração e sua função na Análise Bioenergética.** LIGARE – Centro de Psicoterapias Corporais. Americana. 2015.

WÜRZIUS, R. H.; VOLPI, S. M. D. **O ritmo da vida no pulsar da energia e da respiração: seus processos e sua integração nas práticas da Psicologia Corporal e da meditação.** In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2017.