

**LIGARE – CENTRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**

**O USO DO BAMBU NA ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

AMERICANA – SP

JULHO / 2020

LIGARE – Centro de Psicoterapias Corporais

NATHALIA KARIME SARGI

## **O USO DO BAMBU NA ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

Monografia apresentada como requisito parcial do curso de formação em Análise Bioenergética, ministrado pelo Instituto LIGARE – Centro de Psicoterapias Corporais.

Orientadora: Mestre Odila Weigand

AMERICANA - SP

JULHO / 2020

*“- Estou cansado, pai.  
- Cansado de quê? Se você não faz nada, de manhã à noite?  
-Não viver é o que mais cansa.”*

*Mia Couto*

## AGRADECIMENTOS

É gratificante encontrar um espaço para agradecer as pessoas que direta ou indiretamente estiveram ligadas à realização deste trabalho, fruto de longas discussões e muitas noites de conversas.

O maior dos agradecimentos é destinado a cada terapeuta corporal desta grande família Bioenergética. Sem esta força e união, este trabalho não existiria.

Agradeço primeiramente à minha filha, quem me mostrou ao seu primeiro choro que eu nunca mais seria a mesma e que teríamos a partir daquele instante *“a mesma idade que a idade do céu”*.

À minha família pelo apoio e pela força, pois sem eles este trabalho e muitos dos meus sonhos não se realizariam. Em especial à minha mãe, Joselaine Alves Marchi, pela confiança que deposita em mim. Sem sua força, eu poderia não ver motivos para seguir em frente. Aos meus irmãos, pois cada um com seu jeito singular me mostrou a grandiosidade da vida. Ao Pedro, pela sua paciência, amor e carinho, me dando forças a crescer profissionalmente. À Camila Natal por sua grande amizade; sinto-me extremamente agradecida em poder crescer com alguém que terei a amizade em momentos bons e ruins por toda a vida.

Agradeço também a meus grandes companheiros nesta caminhada Bioenergética: Victor Pfister e Mariana Vasconcelos. A cada aula que tivemos e a cada mudança interna que passamos juntos me senti muito grata pela chance de nos encontramos neste plano de existência.

Agradeço a toda equipe de professores e funcionários do Instituto Ligare de Presidente Prudente que por quatro anos foi uma segunda casa para mim, onde concluí esta etapa tão importante da minha vida. Agradeço ainda a Marli Bonine e a Jaqueline Dias, grandes mulheres que jamais esquecerei.

Aos amigos presentes comigo nesta jornada, meu mais sincero obrigada.

## RESUMO

A presente pesquisa buscou apresentar possíveis intervenções do terapeuta corporal para o caráter oral utilizando o bambu como ferramenta de trabalho. Espera-se contribuir para a ampliação do conhecimento dos terapeutas bioenergéticos quanto ao uso desta potente ferramenta em sessões terapêuticas. O caráter oral foi escolhido devido sua grande ocorrência em processos bioenergéticos subjacentes. Embora não seja o tipo mais comum de caráter neurótico, podem-se encontrar traços e tendências orais em muitos indivíduos que se apresentam para terapia. A apresentação dos exercícios bioenergéticos utilizando bambu, sendo eles o Grounding, o Grounding invertido, o Grounding com suporte nas posições deitado e em pé, a expressão da agressão, além dos exercícios terapêuticos focados em ampliar a consciência dos pés, da respiração, dos joelhos, abdômen e do diafragma demonstram a eficácia e versatilidade do bambu em sessões clínicas. Com as posições terapêuticas e os exercícios apresentados para este tipo de caráter, espera-se que o uso do bambu seja mais difundido entre os terapeutas corporais, sendo uma peça versátil ao terapeuta, que pode rapidamente propor um exercício específico para cada tipo de caráter, sendo um potente instrumento nas sessões de terapia corporal.

**Palavras chave:** Análise Bioenergética, Bambu, Caráter Oral.

## SUMÁRIO

<b>1. Introdução.....</b>	<b>07</b>
<b>1.1 A Análise Bioenergética .....</b>	<b>08</b>
<b>1.2 Caráter.....</b>	<b>09</b>
<b>1.2.1 Caráter Esquizoide. ....</b>	<b>10</b>
<b>1.2.2 Caráter Oral.....</b>	<b>11</b>
<b>1.2.3 Caráter Psicopata .....</b>	<b>11</b>
<b>1.2.4 Caráter Masoquista .....</b>	<b>12</b>
<b>1.2.5 Caráter Rígido.....</b>	<b>13</b>
<b>1.3 A estruturação do Caráter Oral.....</b>	<b>13</b>
<b>1.4 O bambu.....</b>	<b>16</b>
<b>2. Objetivo Geral .....</b>	<b>18</b>
<b>2.1 Objetivos Específicos .....</b>	<b>18</b>
<b>3. Justificativa.....</b>	<b>19</b>
<b>4. Metodologia.....</b>	<b>20</b>
<b>5. O uso do bambu na Análise Bioenergética.....</b>	<b>21</b>
<b>6. Conclusão.....</b>	<b>26</b>

## 1. Introdução

A presente monografia tem por objetivo apresentar possíveis intervenções do terapeuta corporal utilizando o bambu como ferramenta de trabalho, contribuindo assim com a ampliação do conhecimento dos terapeutas bioenergéticos quanto ao uso desta potente ferramenta em sessões terapêuticas.

A pesquisa seguiu teorias e discussões de base psicanalíticas, principalmente a Análise Bioenergética, uma forma de psicoterapia corporal criada na década de 1950 por Alexander Lowen e John Pierrakos (VOLPI, 2003), ambos pacientes e alunos de Wilhelm Reich.

O processo terapêutico bioenergético ocorre com a leitura corporal do cliente e com a escuta e pesquisa sobre sua história. Para acessar conteúdos psíquicos ou aliviar traumas e lidar com as resistências que aparecem durante a terapia, a psicoterapia corporal utiliza-se de vários instrumentos: o stool, a bola suíça, colchões, raquetes, bolinhas de tênis, dentro outros. O bambu se insere como uma ferramenta acessível, de fácil transporte ao terapeuta que trabalha na clínica com atendimentos individuais, bem como com grupos, sendo de fácil adesão pelos clientes.

Alguns conceitos dessa teoria são importantes para compreensão da presente proposta de trabalho, dentre eles: caráter, couraça e níveis energéticos corporais, conceitos que serão explanados no decorrer desta pesquisa.

O bambu é uma peça versátil para o terapeuta, que pode rapidamente propor um exercício específico para cada tipo de caráter, sendo um potente instrumento nas sessões de terapia corporal. No contexto atual em que as sessões de psicoterapia por plataformas digitais aumentaram de maneira significativa, o bambu apresenta-se como um grande aliado, visto que o cliente não tem acesso a toda instrumentalização do terapeuta, mas encontra o bambu com facilidade, além de sentir-se mais integrado ao processo terapêutico quando pode participar de um trabalho corporal on-line.

Visto as vantagens do uso do bambu nas sessões de Análise Bioenergética, a presente pesquisa busca trazer maiores informações sobre este instrumento, propondo exercícios específicos para sua utilização com o caráter oral. Este caráter foi escolhido devido sua grande ocorrência em processos bioenergéticos subjacentes. Embora não seja o tipo mais comum de caráter neurótico, podem-se encontrar traços e tendências orais em muitos indivíduos que se apresentam para terapia.

### **1.1 A Análise Bioenergética**

A Análise Bioenergética vem se desenvolvendo a mais de cinquenta anos, unindo de maneira única os fundamentos da Psicanálise com o olhar somático. Essa técnica é uma forma específica de terapia corporal que integra corpo e mente como uma unidade, sem que um prevaleça sobre o outro. A leitura corporal proporciona um olhar mais esclarecedor sobre os processos psíquicos do ser humano.

Cada ser humano é ao mesmo tempo seu corpo e seus pensamentos, sentimentos e sensações. Não há como um funcionar sem o envolvimento do outro: para expressar suas ações e emoções, os seres humanos estão intrinsecamente ligados ao seu corpo.

Para a Bioenergética, o corpo biológico constitui: respiração, movimento, autoexpressão, bem como a expressão da sua sexualidade. Uma vez que este corpo supera as barreiras que se interpõem ao seu desenvolvimento natural, é que se chega à liberdade como ausência de restrição a sentimentos e sensações; graça: como capacidade natural de expressão, e beleza: como harmonia única que cada ser humano tem.

A Análise Bioenergética compreende a personalidade do indivíduo observando traços e marcas e/ou cortes energéticos no corpo, pois cada um armazena no corpo sua história. A energia está envolvida em todos os processos da vida e se manifesta em uma unidade, gerando um equilíbrio. Lowen afirma que:

“A identidade funcional do caráter psíquico com a estrutura corporal ou atitude muscular é a chave da compreensão da personalidade, já que nos permite ler o caráter a partir do corpo e explicar uma atitude corporal por meio de seus representantes psíquicos e vice-versa.”  
(LOWEN, 1982,p.120)

As defesas psicológicas usadas para lidar com a dor e com o stress (racionalizações, negações e supressões) ficam inscritas no corpo. Aparecem na forma de padrões musculares que inibem a expressão.

Para que um corpo consiga se expressar é necessário compreender a partir da sua história o que fez com que perdesse essa atividade, é preciso fazer uma análise clínica do que é contado para o terapeuta e quais traços ou marcas o corpo apresenta.

A partir da realização de uma leitura corporal pode-se observar no cliente a carga de energia do corpo, a intensidade da fala, contato, sua vitalidade, a capacidade de conter ou não a energia, o centramento, foco e o Grounding. Este último é uma posição corporal fundamental para o trabalho do terapeuta da Análise Bioenergética.

O Grounding revela ao profissional a qualidade do contato do cliente com a realidade interna e com a realidade externa. Esse processo regula o nível de energia através da respiração e da sua postura corporal, favorecendo a autoexpressão e melhorando o fluxo de sentimentos vivenciados pelo indivíduo. (LOWEN, 1982)

## **1.2 Caráter**

O caráter pode ser definido como um padrão crônico do ego, sendo uma proteção contra perigos internos e externos. A Bioenergética utiliza esse conceito como base de sua atuação. De acordo com as postulações de Wilhelm Reich e Alexander Lowen (TALLAFERRO, 1996) ele é uma fixação que ocorre em determinadas fases da vida.

O caráter pode ser entendido como um endurecimento, uma proteção crônica que impede o livre fluxo energético, chamado também de couraça.

Wilhelm Reich (1998) mapeou o corpo em sete segmentos que constituem a couraça, formando sete anéis que bloqueiam o livre movimento do fluxo energético.

Estes anéis estão sempre em movimento e compreende também os órgãos e músculos. Os segmentos são: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

Conforme aponta Tallaferro (1996), estes são pontos de análise importantes para o terapeuta corporal que determina através da observação corporal e da entrevista com o cliente quais suas couraças e em qual fase de desenvolvimento ele teve maior fixação. Isto traz ao terapeuta maior clareza sobre qual caráter o cliente se encontra e em qual se baseia sua estrutura primária.

Tallaferro (1996) relembra que o caráter não deve ser visto como algo rígido e impermeável, mas sim atenuado por relações com o mundo exterior.

Na definição da Análise Bioenergética, Lowen (1977) desenvolveu uma leitura própria da caractereologia reichiana, utilizando denominações específicas dos diferentes tipos de caracteres. Seguem abaixo os cinco tipos básicos propostos por Alexander Lowen (VOLPI, 2003):

### **1.2.1 Caráter Esquizoide**

O caráter esquizoide tem um comprometimento que ocorre entre zero e seis meses de vida. Está ligado ao anel ocular. Seu trauma está relacionado ao seu direito de existir. O esquizoide tem uma crença pessoal que se traduz na sentença “não sou desejado neste mundo”. Sua experiência emocional básica é a rejeição. (VOLPI, 2003)

Não há conexão com suas emoções, pois o esquizoide resolver seus problemas contando com seu intelecto. As relações pessoais geram-lhe tensão. É ligado ao mundo espiritual, com desprezo pelo mundo material.

Segundo Volpi (2003), fisicamente seus olhos são vazios, com tensão muscular na base do crânio, especialmente pescoço e ombros, possuindo também tensão em suas articulações, como se estivesse cindido. As extremidades são descarregadas de energia.

### **1.2.2 Caráter Oral**

O trauma do caráter oral ocorre entre os seis e dezoito meses; desenvolvimento interrompido no período de amamentação ou primeira infância. Está ligado ao anel oral. Seu trauma é relacionado ao direito de receber suporte, sendo sua experiência emocional básica a privação. (VOLPI, 2003)

O cliente com características orais é passivo, deprimido, dependente. Deseja ser sustentado pelos outros ou é exageradamente independente. Há constante necessidade de aprovação e de apoio com baixo nível de agressividade. É ansioso e narcísico, com grande dificuldade de compreender os desejos e necessidades dos outros. Possui medo do abandono e de se manter em pé.

Fisicamente seu organismo é subcarregado com uma fraqueza muscular com os músculos da mandíbula e da boca tensionados, apresentando-se também na cabeça, no pescoço e nos músculos peitorais.

Volpi (2003) afirma que o peito oral é afundado ou anormalmente elevado, formando uma proteção forçada. Pernas e braços são fracos e contraídos.

### **1.2.3 Caráter Psicopata**

Ocorre entre um ano e meio e dois anos de idade, tendo seu desenvolvimento interrompido na formação do self independente. Esta fase é marcada pelo direito de ser autônomo, pois o psicopata sofreu sedução e invasão pelo genitor do sexo oposto. O psicopata é a criança que foi usada, possuída em prol dos desejos dos seus pais. Sua experiência emocional básica é a sedução. (VOLPI, 2003)

O cliente psicopata manipula, controla e nega os próprios sentimentos e o dos outros. Não consegue ter relacionamentos íntimos que demandem a sua entrega.

Segundo Volpi (2003), sua autoestima oscila, ora pela sensação de ser extremamente superior, ora pela por se sentir absolutamente inferior. Desta forma, investe muita energia na sua imagem.

O cliente com caráter psicopata sente constantemente o medo de perder o controle, que corresponde ao medo de perder o amor. Compensa seu medo elevando-se acima dos outros e dos seus próprios sentimentos.

Fisicamente possui tensão em sua cabeça, ombros e diafragma. Seu peito é inflado e os olhos são muito controladores. Apresenta grande cisão entre a parte superior e inferior do seu corpo. A pelve é desconectada, ficando bloqueados seus impulsos naturais. (VOLPI, 2003)

#### **1.2.4 Caráter Masoquista**

O trauma do caráter masoquista ocorre entre um ano e meio e dois anos e meio de idade. A independência do masoquista foi suprimida na mesma fase em que ocorre o treino ao toalete e a alimentação. É uma criança que foi humilhada e se sentiu envergonhada.

Volpi (2003) afirma que seu trauma esta relacionado à figura de um cuidador que foi sufocante, condicionando amor à obediência, ocasionando perda da sua autonomia, uma ameaça a sua independência. O masoquista é a criança que foi submetida, vencida. Sua emoção básica é a humilhação.

O masoquista possui corporalmente uma pressão interna, prestes a explodir, porém é incapaz de liberar com grande sensação de inferioridade. Sente culpa e vergonha dos próprios desejos com um superego severo. Seu corpo é denso, pesado, com o assoalho pélvico tenso. Entre o pescoço e a pelve há um estrangulamento do tronco. A pelve mobiliza-se apenas através da compressão das nádegas. Sua energia é estagnada, tendo um aspecto geral de retenção.

### **1.2.5 Caráter Rígido**

Ocorre entre quatro e seis anos de idade, fase que se refere à identificação e a posse da própria sexualidade. A experiência emocional básica é a rejeição que é sentida pela criança como traição. O conflito da criança rígida pode ser descrito como sexo versus amor, pois ele crê que pode ser livre se não desejar sem se entregar ao amor. Isto o torna uma pessoa arrogante e distante, usando a razão em detrimento dos seus sentimentos. Tem uma intelectualidade muito ativa e é incapaz de conectar sentimentos do coração com sua sexualidade (VOLPI, 2003).

Seu corpo geralmente é forte e bem proporcionado, com muitos músculos formando placas, principalmente na região do peito. Seu pescoço é endurecido e sua pelve fria. Sua energia é alta na periferia e no centro da vontade, mas não é receptiva.

Diante dos caracteres brevemente pontuados acima, com apresentação de suas dinâmicas psíquicas, denota-se o importante olhar da Bioenergética para as fases do desenvolvimento.

Sendo o bambu um dos mais versáteis instrumentos terapêuticos utilizado em sessões clínicas, válido em exercícios focados a todos os caracteres descritos acima, a presente pesquisa salienta com maior aprofundamento o caráter oral, visto ser este o caráter com grandes ocorrências em processos bioenergéticos subjacentes. Embora não seja o tipo mais comum de caráter neurótico, podem-se encontrar traços e tendências orais em muitos indivíduos que se apresentam para terapia.

### **1.3 A estruturação do Caráter Oral**

Para melhor compreensão da estrutura do caráter oral, é necessária a apresentação dos dados de pesquisas de organizações e órgãos mundiais que indicam a importância da amamentação, fase fundamental para a fixação deste caráter.

Segundo dados da UNICEF (2020) de 2019, apenas 40% das crianças no mundo recebem amamentação exclusiva no início da vida. Apenas quatro em cada dez bebês no mundo são alimentados exclusivamente com o leite materno nos primeiros seis meses de vida, conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Uma taxa relativamente baixa, considerando que menos da metade das crianças não recebem o que seria recomendado para sua base primordial e básica de um indivíduo, suprimindo suas necessidades fisiológicas.

A relação entre o período que uma criança foi amamentada e sua posterior construção psíquica de suporte e cuidado é o cerne da construção do caráter oral, por isso o cuidado e orientações com a amamentação devem ser mais explorados, tanto em termos fisiológicos como psíquicos.

Quanto ao índice de amamentação exclusiva, o prazo de licença maternidade no Brasil acarreta maior surgimento de traços de oralidade na população. Segundo dados da Previdência Social (2020), a partir da data do parto a parturiente tem 120 dias de duração do seu salário maternidade antes do retorno ao trabalho, prazo este não suficiente para a satisfação das necessidades orais do bebê.

Sob o viés psicológico, Lowen (1977) ao explicar sobre o caráter oral afirma que o comprometimento ocorre entre os seis e dezoito meses; seu desenvolvimento é interrompido no período de amamentação ou primeira infância. Seu trauma é relacionado ao direito de receber suporte, nutrição. Sua experiência emocional básica é a privação e o abandono.

O oral possui dificuldade em sustentar-se sobre suas próprias pernas, não sabe como nutrir a si mesmo e como oferecer algo aos outros. Apresenta ciclos de depressão e euforia, insegurança e falta de autoconfiança, alternando com exagerada autoestima. Sente com frequência um vazio interior, necessidade de aprovação e de apoio externo.

Diante de uma indecisão, o oral prefere fugir ou ficar paralisado ao invés de encarar um ataque. Exige o direito imaginário de que o outro tem o que ele não tem e deve lhe dar.

Uma característica expressiva do oral é sua fala excessiva, usada tanto para obter atenção como para satisfazer as necessidades infantis não satisfeitas, que mantiveram a energia fluindo para a boca em lugar de fluir pelos braços ou atingir os genitais.

Com baixo nível de agressividade, é ansioso e narcísico, com grande dificuldade de compreender os desejos e necessidades dos outros. Possui medo do abandono e de se manter em pé.

Fisicamente seu organismo é subcarregado com uma fraqueza muscular generalizada. Os músculos da mandíbula e da boca são tensos, apresentando-se também na cabeça, no pescoço e nos músculos peitorais. Seu fluxo de energia é subcarregado, dissipando rapidamente, com fluxo fraco nas partes periféricas. Pernas e braços são fracos e contraídos.

Seus músculos são flácidos com muita tensão na cintura escapular devido sua dificuldade em estender os braços para expressar suas reais necessidades. Sua falta de Grounding coloca sobre sua coluna o peso de sustentar sua estrutura, tornando-a incompleta para o movimento agressivo. Sua sexualidade é usada para obter a proximidade e o contato com o outro, não para descarregar a sua energia.

O peito é afundado ou anormalmente elevado, formando uma proteção forçada. Isto torna sua respiração artificial, como se não conseguisse inspirar o ar que precisa, não se preenchendo por completo. Sua voz se torna fraca, triste e infantilizada.

Sua estrutura física aparenta queda para baixo, para parecer dependente e pálido, sem energia. Desta forma, passa ao mundo externo a sensação de que precisa ser cuidado. Seu corpo é alongado, geralmente magro, afastando-se do chão e da grande Mãe Terra. Suas articulações e membros inferiores parecem subdesenvolvidos ao olhar do terapeuta.

A presente pesquisa propõe exercícios bioenergéticos realizados com o bambu focados no caráter oral, ampliando desta forma o conhecimento dos terapeutas corporais sobre as ferramentas que podem utilizar em suas sessões clínicas.

#### **1.4 O bambu**

O bambu auxilia o terapeuta corporal a conhecer de maneira mais profunda o seu cliente, pois as técnicas para psicoterapias corporais facilitam a compreensão de tensões no corpo e bloqueios indicando assim, para o profissional, hipóteses sobre a história daquele indivíduo.

A consciência corporal que o cliente tem ou não de si mesmo é um importante indicador de como ele se relaciona com o mundo exterior, de acordo com o seu caráter estrutural.

O Bambu, quando modificado e adaptado ao uso de terapias, torna-se uma ótima ferramenta devido seu baixo custo e fácil acesso. Para compreendermos melhor sobre esse instrumento é preciso saber que ele é originário das plantas da subfamília Bambusoideae, da família das gramíneas.

De acordo com Dantas (2005), bambu é uma gramínea gigante, tal como o milho, a cevada, o trigo e a cana-de-açúcar. Desta forma, não é caracterizado como uma árvore, como é costumeiramente associada pela população em geral. . Morfologicamente os bambus são constituídos por folhas, colmos (caules não ramificados), rizomas e raízes.

Porém, pela estrutura do seu tecido celular e propriedades tecnológicas similares às da madeira, o bambu pode ser chamado também de madeira (DANTAS, 2005). O bambu possui mais de mil espécies espalhadas pelo mundo. A maioria encontra-se distribuídas nos Continentes Asiático e Americano. A Ásia possui o

maior centro de biodiversidade do bambu, sendo considerado seu berço de nascimento.

As espécies mais conhecidas e disseminadas de bambu em nosso país são as de origem asiática. Os principais gêneros, *Bambusa* e *Dendrocalamus*, foram trazidos por colonizadores portugueses. Atualmente, estes gêneros de bambus estão espalhados por todo o território brasileiro, servindo de proteção à fauna e preservando os lençóis d'água. (PEREIRA, 2016)

O bambu passou a ser utilizado em diversas práticas terapêuticas, sendo uma delas a bambu-terapia: uma técnica de massagem que utiliza hastes de bambu aplicadas em diferentes partes do corpo. Tem como objetivo benefício estético, relaxamento e alívio de tensões no corpo.

Na Análise Bioenergética o trabalho com bambu vai além do relaxamento e alívio de tensões; no processo terapêutico ele pode proporcionar maior acesso aos conteúdos psíquicos, aliviar traumas e ajudar o cliente a lidar com as resistências que aparecem durante a terapia.

## **2. Objetivo Geral**

O objetivo desta pesquisa é compreender e ampliar o conhecimento sobre o uso do bambu nas sessões individuais e grupais realizadas pelo terapeuta bioenergético, trazendo exercícios práticos para o caráter oral, colaborando para a ampliação do uso do bambu durante as sessões terapêuticas.

### **2.1 Objetivos Específicos**

- Ampliar o conhecimento dos terapeutas bioenergéticos quanto ao uso do bambu em sessões terapêuticas;
- Apresentar novas formas para uso do bambu em sessões clínicas;
- Demonstrar a importância do bambu como ferramenta de resiliência para o cliente durante o processo terapêutico;
- Exemplificar exercícios que utilizam bambu e são recomendados durante as sessões terapêuticas para o caráter oral.

### **3. Justificativa**

A escolha do tema da presente pesquisa ocorreu devido à escassez de trabalhos acadêmicos na área da Bioenergética que discutam os benefícios do uso do bambu nas práticas clínicas.

Ampliar as ferramentas e técnicas utilizadas pelo terapeuta corporal é necessário visto as grandes mudanças e discussões que ocorrem nesta área de conhecimento, trazendo para a prática clínica mais clareza e mais recursos para os atendimentos em grupo e individuais.

O bambu é uma potente ferramenta terapêutica, que garante a ampliação de exercícios corporais que podem ser realizados durante as sessões clínicas. Outrossim, no contexto atual onde as sessões de psicoterapia por plataformas digitais aumentaram de maneira significativa, o bambu apresenta-se como um grande aliado, visto que o cliente não tem acesso a toda instrumentalização do terapeuta e pode encontrá-lo com facilidade.

#### **4. Metodologia**

A presente monografia possui caráter qualitativo, buscando compreender e enfatizar as informações publicadas sobre o uso do Bambu na Análise Bioenergética. Para isso, a pesquisa bibliográfica foi realizada em livros, periódicos, artigos de revistas especializadas, teses e dissertações acadêmicas.

Buscaram-se os principais autores e publicações que auxiliaram o atendimento do objetivo desta pesquisa, realizada em duas etapas:

Primeiro, o levantamento de dados realizado em livros, periódicos, artigos de revistas especializadas, teses e dissertações acadêmicas, buscando os principais autores e publicações que auxiliaram o atendimento do objetivo desta pesquisa: conhecer e ampliar o uso do bambu em sessões de terapeutas bioenergéticos.

Segundo, a pesquisa foi orientada não só por teorias publicadas como também por observações de atendimentos clínicos e dos conceitos da obra de Wilhelm Reich e Alexander Lowen. (VOLPI, 2003)

Como as diferentes abordagens dos conceitos adotam princípios semelhantes e tem como raiz a obra de Wilhelm Reich (1998), torna-se inevitável o uso do trabalho de mais de um autor sobre o tema. Evitou-se a repetição de conceitos e práticas, já que elas se reproduzem de maneira distinta, apenas com sutis diferenciações.

## **5. O uso do bambu na Análise Bioenergética**

Para o terapeuta corporal, o principal trabalho com o cliente que apresenta o caráter oral é o Grounding para fortalecer sua relação com a realidade e carregar seu fluxo energético, firmando-se em seu próprio chão, visto que este caráter tem dificuldade em sustentar-se sobre suas próprias pernas.

Tomado assim, o Grounding como início do trabalho terapêutico para indivíduos orais, o bambu torna-se grande aliado para construí-lo, pois ao ser posicionado em pontos específicos dos pés (calcanhares, bolas laterais e dedos) proporciona a consciência corporal sobre esta parte do corpo que faz o contato com a grande mãe terra, criando novas formas de sustentação.

Esse primeiro contato com os próprios pés faz com que o cliente experiencie a sensibilização desta área e inicie uma consciência corporal sobre suas extremidades inferiores. O bambu pode ser utilizado na postura do Grounding auxiliando no aumento do fluxo energético do corpo nesta posição.

Quando o cliente fica em Grounding com o bambu em seus calcanhares, devido a maior intensidade que a posição demanda do seu corpo, há um aumento da carga energética nesta região. Geralmente ela é mais fina, podendo apresentar até mesmo fragilidade, mostrando ao terapeuta corporal que este é um corpo que foi pouco nutrido.

O Grounding invertido é mais uma posição importante para o caráter oral, visto a grande vibração nos membros inferiores que ela proporciona, aumentando a sua integração da consciência com a inconsciência, alinhando seu ser ideal e subjetivo à realidade prática e concreta. Ela também proporciona maior conexão com sua sexualidade, visto que a posição em si eleva sua pelve acima da cabeça, sua parte racional.

Nestes exercícios a respiração integrada é de extrema importância, considerando a dificuldade do oral em encher os seus pulmões com a vitalidade

presente no ar. Outra técnica que pode ser utilizada é unir a respiração integrada e Grounding.

A respiração integrada se configura com o cliente em Grounding e com os movimentos dos braços coordenados à respiração, assim o bambu pode ser utilizado como referencia visual para mostrar ao cliente o caminho que o ar inspirado deve percorrer em seu corpo, inicia inspirando e erguendo os braços e no final da expiração, próximo ao abdômen, soltando o ar enquanto abaixa os braços.

Enquanto o cliente está em Grounding, o terapeuta demonstra com o bambu subindo e descendo por seu tubo respiratório os espaços que o oxigênio deve percorrer em uma respiração integrada, pode até mesmo orientar o movimento com a voz dando pequenas consignas.

Como o oral teve um comprometimento entre os seis e dezoito meses, ainda nos estágios iniciais, ele tem a sua coluna frágil, pouco fortificada. Devido sua falta de Grounding, sua coluna se encarrega de sustentar o peso de sua estrutura. Desta forma, é necessário propor um exercício para sua sustentação. A coluna desse corpo se encarrega de sustentar o peso de sua estrutura.

Indica-se, no caso de um corpo muito fragilizado, trabalhar com o cliente deitado com os pés em Grounding, enrolando uma toalha ou tecido macio no bambu, posicionado rente à coluna do cliente, dando-lhe maior sustentação e maior consciência sobre esta parte de seu corpo. Fazer movimentos leves para a esquerda e para a direita também ajuda a criar uma nova percepção corporal.

Esta posição também pode ser realizada em pé, em que cliente se posiciona em Grounding na parede e o bambu é inserido entre sua coluna e a parede. Nesta posição é importante a tomada de consciência da respiração. Os pés devem estar bem conectados ao chão e garantir que o cliente vá aumentando a percepção da sua coluna, alternando a sustentação do seu corpo para os pés.

Esta consciência da coluna garante posterior melhora da expressão da agressão, visto que por não se sustentar em seus pés, o oral não constrói a força necessária para expressar sua raiva. Portanto, ao trabalhar a coluna do cliente com

o bambu, o terapeuta corporal tem as informações para fortalecer as costas do cliente para que ele libere em suas costas e em sua cintura escapular esta expressão.

Para compensar seu medo de quedas devido à instabilidade dos seus músculos dos membros inferiores, o oral tende a travar seus joelhos, impedindo que o fluxo energético atravessasse esta região. Essa hiperextensão proporciona uma falsa estabilidade, visto que as pernas ficam rígidas e a flexibilidade do movimento é sacrificada.

O bambu pode ser utilizado de duas formas para trazer consciência deste bloqueio: a primeira, alinhado à lateral da perna do cliente na frente de um espelho, posicionado de maneira que o cliente possa ver qual o seu alinhamento atual e qual o que favorece o fluxo de energia. Na segunda forma pode-se utilizar o bambu nos músculos isquiotibiais: deitado, com os pés e pernas para cima, o terapeuta posiciona o bambu nos músculos isquiotibiais do cliente para que ele exerça leve pressão sobre o bambu, apertando e soltando, criando maior consciência sobre a flexibilidade que esta musculatura possui.

Além de tensões e dificuldade no fluxo de energia do corpo, há também tensões crônicas na região abdominal que são uma característica importante da estrutura do oral. Devido a esses bloqueios energéticos Lowen (1983) descreve o indivíduo oral como um corpo privado de seu movimento rítmico normal. Todavia, o cliente não sente esta tensão conscientemente, consegue expressar apenas sua sensação de vazio interior.

Atrelada a essas tensões abdominais, está a supressão do choro, nomeada de “tensão intolerável na barriga” por Lowen (1983). Nessa região e no peito estão os soluços e gritos de raiva que o oral desistiu de expressar. É necessário fazer com que haja uma mobilização de energia; a técnica utilizada para sensibilizar o abdômen oral, assim como o seu diafragma, músculo que ajuda a manter esta tensão interna é pedir ao cliente, em posição deitada e em Grounding, passar com suas próprias mãos o bambu nesta região.

Ele pode começar o movimento em seu quadril e ir subindo o bambu lentamente até a sua cintura escapular, indo e voltando, para cima e para baixo. Mantendo a respiração integrada a esses movimentos, a cliente ganha maior consciência corporal sobre esta delicada região.

Para maior consciência e posterior desbloqueio das tensões em seu diafragma, pode-se solicitar ao cliente que deite em posição alinhada no chão, mantendo o bambu entre suas costas e o chão, na altura do seu diafragma. Esta posição aumenta o fluxo de energia que chega a esta musculatura, trazendo novas informações e possibilidades terapêuticas ao oral ou ao cliente que apresenta traços de oralidade.

Ainda, mantendo esta mesma posição, o terapeuta pode indicar ao cliente que deixe o bambu entre o chão e suas costas, na altura do peito, experimentando como é a sensação de maior abertura em sua respiração.

Lowen (1983) descreve de maneira clara que no caráter oral a pelve pode muitas vezes se apresentar de tamanho menor que o normal. Seu nível de excitação genital é reduzido; conseqüentemente sua energia não chega às partes periféricas de seu corpo. Declara também que os músculos da cintura pélvica são tão contraídos quanto os da cintura escapular.

O movimento clássico da Bioenergética de bater com a raquete no stool pode ser realizado com o bambu: o cliente posiciona-se em Grounding frente ao stool, com os pés firmes no chão, com um de seus pés ligeiramente a frente do outro e bate com força no aparelho.

Esse exercício contribui para expressar raiva e concretizar suas emoções em fala, uma vez que o oral tanto pode falar em excesso como ter dificuldade para emitir som. Pode ainda, devido a não compreensão entre limite das próprias necessidades e a do outro, ficar um pouco confuso entre o que ele de fato precisa ou não.

Para orientar o oral no processo de deixar mais coesa sua fala com aquilo que seu corpo apresenta e não é compreendido, é preciso estimular frases que provoquem o aparecimento de suas crenças básicas. Podem ser utilizadas para

aumentar a expressão da sua raiva: “Não há ninguém lá para mim”, “Não vou aguentar”, “Nunca será suficiente”. Estas frases devem ser utilizadas para expressão de sua raiva, sendo importante o terapeuta observar se o cliente não irá colapsar para não lidar com suas crenças básicas.

A apresentação acima dos exercícios bioenergéticos utilizando bambu, sendo eles o Grounding, o Grounding invertido, o Grounding com suporte nas posições deitado e em pé, a expressão da agressão, além dos exercícios terapêuticos focados em ampliar a consciência dos pés, da respiração, dos joelhos, abdômen e do diafragma demonstram a eficácia e versatilidade do bambu nas sessões clínicas.

Visto seu baixo custo e fácil acesso tanto para o terapeuta como para o cliente que realiza sessões por plataformas digitais, espera-se com esta explanação que o uso do bambu seja mais difundido entre os terapeutas corporais, sendo uma peça versátil ao terapeuta, que pode rapidamente propor um exercício específico para cada tipo de caráter.

## 6. Conclusão

A escolha do tema desta presente pesquisa ocorreu devido à escassez de trabalhos acadêmicos na área da Bioenergética que discutam os benefícios do uso do bambu nas práticas clínicas. Ademais, apresentaram-se as possíveis intervenções do terapeuta corporal com o indivíduo de caráter oral utilizando o bambu como ferramenta de trabalho, esperando-se assim contribuir com a ampliação do conhecimento dos terapeutas bioenergéticos e estimulando maior número de pesquisas acerca do tema.

Os seguintes exercícios bioenergéticos utilizando bambu foram apresentados: Grounding, Grounding invertido, Grounding com suporte: deitado e em pé; além da possibilidade de expressão da agressão. Estas técnicas possibilitam ampliar a consciência dos pés, da respiração, dos joelhos, abdômen e do diafragma demonstram a eficácia e versatilidade do bambu nas sessões clínicas, especificamente para trabalhos voltados ao Caráter Oral.

Além de todas essas técnicas e suas possibilidades de uso já apresentadas, há ainda outro benefício para a ampliação do uso deste potente instrumento: seu baixo custo e fácil acesso tanto para o terapeuta como para o cliente.

Considerando nosso atual cenário onde crescem a cada dia as terapias em plataformas digitais, a inserção do bambu permite ao cliente sentir-se mais integrado ao processo, além de garantir maior intensidade aos exercícios realizados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DANTAS, A. B. et al.. *O uso do bambu na construção do desenvolvimento sustentável*. Maceió: Instituto do Bambu, 2005.
- LOWEN, A. *O corpo em Terapia*. São Paulo, Summus Editorial, 1977.
- LOWEN, A. *Bioenergética*. São Paulo: Summus, 1982.
- LOWEN, A. *O corpo em depressão*. São Paulo: Summus, 1983.
- PEREIRA, M.R. *Bambu de corpo e alma*. São Paulo, Canal 6, 2016.
- PREVIDÊNCIA SOCIAL PÚBLICA BRASILEIRA, Site Previdência Social. Disponível em: <https://www.inss.gov.br/beneficios/salario-maternidade>. Acesso em 26 de maio de 2020.
- UNICEF: *apenas 40% das crianças no mundo recebem amamentação exclusiva no início da vida*. Nações Unidas Brasil, 2019. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/unicef- apenas-40-das-criancas-no-mundo-recebem-amamentacao-exclusiva-no-inicio-da-vida/>. Acesso em 26 de maio de 2020.
- REICH, W. *Análise do Caráter*. São Paulo, Martins Fontes, 1998.
- TALLAFERRO, A. *Curso Básico de Psicanálise*. São Paulo, Martins Fontes, 1996.
- VOLPI, J. H e VOLPI, S. M. *Reich: A Análise Bioenergética*. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.